

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**



TESIS

**Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de
Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de
enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022**

Presentado para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la
Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria

Investigadora

Rivas Muro, Gabriela Tania De Fatima

Asesora

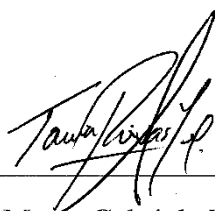
Muro Carrasco, Tania Roberta

Lambayeque - Perú

2022

“Propuesta de estrategias basadas en el modelo multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.



Bach. Rivas Muro, Gabriela Tania De Fatima
Investigadora



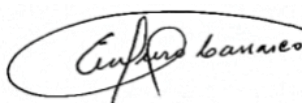
Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
Presidente



M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario
Secretaria



Dr. Juan Diego Dávila Cisneros
Vocal



Dra. Muro Carrasco, Tania Roberta
Asesora

Acta de Sustentación



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°543-VIRTUAL

Siendo las 07:30 horas, del día viernes 30 de diciembre de 2022, se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/vnw-dmpb-ebx>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N°0037-2022-V-D-FACHSE, de fecha 06 de enero de 2022, integrado por:

| | |
|---------------------|---|
| Presidente | : Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado. |
| Secretario | : Dr. Juan Diego Dávila Cisneros. |
| Vocal | : M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario. |
| Asesor Metodológico | : Dra. Tania Roberta Muro Carrasco. |
| Asesor Científico | : _ |



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: ***"PROPUESTA DE ESTRATEGIAS BASADAS EN EL MODELO MULTIDIMENSIONAL DE RYFF PARA FORTALECER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LAMBAYEQUE 2022"***, presentada por la tesista GABRIELA TANIA DE FATIMA RIVAS MURO, para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, mención: Docencia y Gestión Universitaria.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de (18) (DIECIOCHO) en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO

Siendo las 8.40.0 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
PRESIDENTE

Dr. Juan Diego Dávila Cisneros
SECRETARIO

M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario
VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

.....

.....

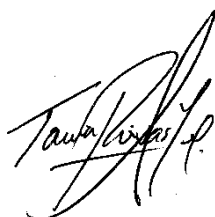
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

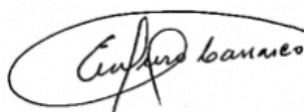
Declaración jurada de originalidad

Yo, Rivas Muro Gabriela Tania De Fatima, investigador principal, y Dra. Muro Carrasco, Tania Roberta, asesora de la tesis “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, evidenciando un Índice de similitud: 5 % en el Sistema Turnitin; dejamos constancia que este informe de tesis no ha sido objeto de plagio, los datos son fidedignos. De incurrir en falsedad de lo que declaramos seremos las únicas responsables de la nulidad de esta tesis y del proceso administrativo que se originaria. También declaramos que somos conscientes que podría conducir a anular el grado emitido a partir de este informe que puede conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 26 de noviembre del 2022



Bach.Rivas Muro, Gabriela Tania De Fatima
Investigador principal



Dra. Muro Carrasco, Tania Roberta
Asesora

Dedicatoria

A Dios, pues con su inmenso amor bendice
cada día de mi vida.

A mis padres por inculcarme esfuerzo,
valentía y no rendirme ante los obstáculos.

A mi hermano por su apoyo incondicional.

A Luana y María Grazia por ser mis niñas
que inspiran mi crecimiento personal y
profesional.

Gabriela Tania De Fatima

Agradecimiento

A mis docentes de la maestría de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo mi eterna gratitud, por la oportunidad de compartir sus valiosas experiencias.

A mi asesora, por su motivación, fuerza y valioso conocimiento para la culminación de este trabajo de investigación.

A mis amigos, colegas psicólogos y Dras. enfermeras por su orientación y constante apoyo de manera incondicional.

Gabriela Tania De Fatima

INDICE

| | |
|--|-----------|
| Índice de Tablas..... | ix |
| RESUMEN..... | x |
| ABSTRACT | xi |
| INTRODUCCION..... | 12 |
| CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO | 17 |
| 1.1. Antecedentes | 17 |
| 1.2. Bases teóricas..... | 19 |
| 1.3. Bases conceptuales..... | 29 |
| 1.4. Definición Operativa de la variable | 30 |
| CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES | 35 |
| 2.1. Diseño de contrastación de hipótesis | 35 |
| 2.2. Población..... | 36 |
| 2.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos | 36 |
| 2.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos..... | 38 |
| 2.5. Aspectos Éticos | 38 |
| CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | 40 |
| 3.1. RESULTADOS..... | 40 |
| 3.1.1. En la Etapa Descriptiva | 40 |
| 3.1.2. En la Etapa Propositiva | 47 |
| “Propuesta de estrategias basadas en el modelo multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022” | 48 |
| Fundamentación Teórica de la Propuesta | 48 |
| PROPUESTA DE ESTRATEGIAS..... | 51 |
| 1. DATOS GENERALES | 51 |
| 2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCION | 51 |
| 3. METODOLOGÍA | 52 |
| 4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES..... | 53 |
| 5. EVALUACIÓN | 56 |
| 6. CRONOGRAMA..... | 58 |
| 7. PRESUPUESTO | 59 |
| 8. GUIA METODOLOGICA | 60 |
| SESION 01: “El camino de mi vida” | 60 |

| | |
|--|------------|
| SESION 02: “Soy como soy” | 67 |
| SESION 03: “Camina un rato con mis zapatos” | 73 |
| SESION 04: “Creando vínculos afectivos” | 78 |
| SESION 05: “Y tú qué harías” | 84 |
| SESION 06: “¿Qué dilema!” | 89 |
| SESION 07: “Entrevista conmigo mismo” | 98 |
| SESION 08: “¡Felicidades...!” | 105 |
| SESION 09: “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | 109 |
| CAPITULO IV: CONCLUSIONES | 117 |
| CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES..... | 118 |
| REFERENCIAS | 119 |
| ANEXOS | 128 |
| ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO | 129 |
| ANEXO 2: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF | 130 |
| ANEXO 3: CONSTANCIA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO..... | 132 |
| ANEXO 4: DETERMINACION DE LA CONFIABILIDAD | 136 |
| ANEXO 5: Rúbrica de Validación de la Propuesta | 138 |
| ANEXO 6: CONSTANCIAS DE VALIDACION DE PROPUESTA | 139 |
| ANEXO 7: AUTORIZACION DE LA INSTIUTCION DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN | 145 |
| ANEXO 8: CONSTANCIA DE SIMILITUD | 147 |

Índice de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1: <i>Nivel de BPS general en estudiantes de enfermería</i> | 41 |
| Tabla 2: <i>Nivele de BPS, según dimensión autoaceptación.....</i> | 41 |
| Tabla 3: <i>BPS en la dimensión autoaceptación según respuesta de estudiantes.....</i> | 42 |
| Tabla 4: <i>Niveles de BPS, según dimensión dominio del entorno.....</i> | 42 |
| Tabla 5: <i>BPS en la dimensión dominio del entorno según respuesta de estudiantes.....</i> | 43 |
| Tabla 6: <i>Nivel de BPS, según dimensión relaciones positivas.....</i> | 43 |
| Tabla 7: <i>BPS en la dimensión relaciones positivas, según respuesta de estudiantes.....</i> | 44 |
| Tabla 8: <i>Nivel de bienestar psicológico según dimensión crecimiento personal</i> | 44 |
| Tabla 9: <i>BPS en la dimensión crecimiento personal, según respuesta de estudiantes.....</i> | 45 |
| Tabla 10: <i>Niveles de bienestar psicológico según dimensión autonomía.....</i> | 45 |
| Tabla 11: <i>BPS en la dimensión autonomía, según respuesta de estudiantes.....</i> | 46 |
| Tabla 12: <i>Nivel de BPS, según dimensión propósito en la vida.....</i> | 46 |
| Tabla 13: <i>BPS en la dimensión propósito en la vida, según respuesta de estudiantes</i> | 47 |

RESUMEN

Objetivo: Proponer estrategias basadas en el “Modelo Multidimensional de Ryff” para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022. **Metodología:** Es un estudio descriptivo propositivo. En la fase descriptiva se determinó el nivel de BP en una población de 165 estudiantes de la institución de estudio aplicándose virtualmente la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff, adaptada por Díaz en el 2016 y validada para este estudio a través de juicio de expertos y determinada su confiabilidad por prueba piloto en una muestra de 20 estudiantes de una población similar, calculándose el alfa de Cronbach en general ,946 y por indicadores entre ,942 y ,946. En la fase propositiva, en base a los resultados y considerando la fundamentación teórica del objeto de estudio, se diseñó una propuesta de intervención basada en el modelo multifuncional de Ryff, validada por juicio de expertos; en todo el proceso se respetó los principios éticos. **Resultados:** evidencian en general nivel medio de BP, siendo las dimensiones más desarrolladas la de crecimiento personal y de sentido de vida y el menor nivel la de autonomía, los resultados son coherentes con diversos estudios en poblaciones mexicanas, peruanas y chilenas. La propuesta diseñada fue validada por juicio de expertos quienes la calificaron con excelente y bueno, evaluándose su pertinencia, aplicabilidad, factibilidad y viabilidad; coincidiendo con resultados de propuestas similares. **Concluyendo** que la propuesta contribuirá a mejorar el BP de la población en estudio, recomendándose su ejecución y evaluación de sostenibilidad.

Palabras claves: Bienestar Psicológico Estudiantes Universitarios

ABSTRACT

Objective: Propose strategies based on the "Ryff Multidimensional Model" to strengthen psychological well-being in nursing students from a national university in Lambayeque 2022. **Methodology:** It is a proactive descriptive study. In the descriptive phase, the level of BP was determined in a population of 165 students from the study institution, virtually applying the Psychological Well-being Scale proposed by Ryff, adapted by Díaz in 2016 and validated for this study through expert judgment and Its reliability was determined by pilot test in a sample of 20 students from a similar population, calculating Cronbach's alpha in general .946 and by indicators between .942 and .946. In the propositional phase, based on the results and considering the theoretical foundation of the object of study, an intervention proposal based on Ryff's multifunctional model was designed, validated by expert judgment; Throughout the process, ethical principles were respected. **Results:** in general, they show a medium level of BP, with the most developed dimensions being personal growth and sense of life and the lowest level being autonomy. The results are consistent with various studies in Mexican, Peruvian and Chilean populations. The designed proposal was validated by expert judgment who qualified it as excellent and good, evaluating its relevance, applicability, feasibility and viability; coinciding with results of similar proposals. **Concluding** that the proposal will contribute to improve the BP of the population under study, recommending its execution and evaluation of sustainability.

Keywords: Psychological well-being University Students

INTRODUCCION

Entre la década de los 60 y los 90, del siglo pasado se hacía referencia al bienestar desde la perspectiva hedónica, que lo entendía en base al placer y la felicidad; evaluándose en relación de la “satisfacción con la vida, presencia de afectos positivos y ausencia de afectos negativos” En la década de los 80 del siglo pasado Ryff C. cambia el enfoque del bienestar psicológico (BPS) desde un enfoque eudaimónico, multidimensional. Es en 1989 que Carol Ryff propone un enfoque *eudaimónico* de bienestar psicológico, con enfoque multidimensional, “centrado en la autorrealización y la búsqueda del sentido de vida”; definiendo al bienestar según el nivel de desarrollo de las potencialidades y comportamiento coherente con los valores de las personas y es en base a ello que también se define el bienestar psicológico. (Campos, 2018, p. 2).

Analizar el bienestar Psicológico, según Ryff (1989) es valorar individualmente las seis dimensiones propuestas por ella como son “autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, el propósito en la vida y crecimiento personal. Las cuales constituyen un modelo sustentado en las capacidades y desarrollo de la persona; lo cual indica “funcionamiento positivo” (Díaz et al., 2006, p. 573).

Es así como se califica a las personas que gozan de bienestar psicológico como aquellas que se aceptan tal como son con sus fortalezas y debilidades, se relacionan positivamente con los otros, tienen una identidad personal y control de su entorno para poder satisfacer sus necesidades, poseen un proyecto ético de vida, en base al cual se conducen en el mundo y se esfuerzan para poder concretizarlo (Ryff y Keyes, 1995). Experimentar emociones positivas, sentirse satisfecho consigo mismo y con la vida es una dimensión presente en las personas, ya sea en alto o bajo nivel, y en cualquier ámbito de la vida ya sea familiar, laboral, académica, etc.

Sin embargo, existen poblaciones vulnerables a tener factores de riesgo que ponen en peligro el logro del bienestar psicológico, como ocurre en los estudiantes universitarios quienes en el proceso de su formación están sometidos a situaciones de estrés que podrían menoscabar su bienestar por lo que deben darse oportunidades de mejorar su bienestar a través de estrategias que los tenga en cuenta como personas en sus diferentes dimensiones y afrontar adecuadamente las situaciones de vida.

Un afrontamiento inadecuado al estrés es probable que origine bajo nivel de bienestar psicológico, que en consecuencia acarreará problemas de salud como enfermedades físicas, crónicas, mentales y orgánicas, obstaculizando así su adecuado desarrollo, una formación profesional exitosa y calidad de vida.

Los estudiantes universitarios de ciencias de la salud como los de enfermería están sometidos a situaciones que ponen en peligro su bienestar psicológico como son “la exigencia para obtener las competencias para cuidar a personas”. Silva, et al., (2019) evidenció que los estudiantes inclusive se ven precisados a cambiar sus estilos de vida debido a las exigencias académicas como preparar exámenes, realizar tareas complejas, con contenidos que requieren de mucho esfuerzo para entenderlos y a partir de ellos elaborar los trabajos; debiendo generalmente realizarlos en grupos, con un tiempo demasiado limitado y tener que exponerlos y socializarlos ante docentes y compañeros.

Muchas veces se suma a ello actitudes de docentes intransigentes, poco empáticos que no realimentan adecuadamente estos procesos ni dan el apoyo para afrontarlos. En respuesta los estudiantes adoptan conductas poco saludables como ingerir alcohol, café, comida chatarra, dormir poco o no dormir y postergar las actividades recreativas, ejercicios físicos, llevar una vida sedentaria. Se suma a ello el alejarse de las actividades propias de la vida familiar y amical Silva, et al., (2019, p. 28-30). Chacón, et al. (2019), sostiene que esto muchas veces los lleva a tener inclusive problemas nutricionales (p. 9).

Souto, et al. (2019) encontró que el entorno académico se constituye en un factor “amenazante con riesgo de desarrollar depresión”. El estrés suele afectar a los estudiantes quienes se muestran físicamente cansados, duermen poco, a lo cual generalmente restan importancia. En Estados Unidos se evidenció ansiedad en el 23.7% de estudiantes universitarios y depresión en el 14.6 %, (American Collage Health Association, 2016)

Castillo, et al. (2018), en estudiantes de enfermería de Cartagena evidenció que estos se muestran angustiados y preocupados frente a la recargada labor académica durante cada ciclo de su formación constituyéndose en factores de riesgo para su salud física y mental, los cuales pueden atenuarse promoviendo la relajación y las relaciones sociales (párr. 1)

En estudiantes chilenos de ciencias de la salud se evidenció “depresión, ansiedad y conducta suicida”, (Barraza, et al., 2015, p.253) lo cual demuestra que en estos estudiantes se encuentra afectado su sentido de vida y autoaceptación; 28 % de jóvenes universitarios presentaban síntomas depresivos clínicamente significativos, más frecuente en mujeres. Se

demostró relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y los síntomas depresivos. Este hecho fue especialmente marcado en las dimensiones de autonomía, relaciones positivas con los demás y propósito de vida, recomendando diseñar estrategias orientadas a promover y mejorar el bienestar psicológico. (Rossi et al., 2019. p.579, 587)

La Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2018), informa que, aproximadamente “38 % de los estudiantes universitarios del país padecen de algún tipo de trastorno mental, principalmente ansiedad y depresión”. Chau et al (2017), en estudiantes de Lima y de Huánuco, encontraron que temporalmente afrontan su estrés de manera evitativa, pero sin resolver realmente el problema, dando lugar a la cronicidad de los estresores y por tanto a alterar su bienestar psicológico. Esto ocurre cuando los estudiantes no ejercen control de los agentes estresores que generalmente se encuentran en el ambiente, adoptando una conducta de descompromiso con la situación estresante que lleva a la auto distracción o desentendimiento cognitivo conductual.

En el área de bienestar universitario de la universidad en estudio, se ha observado que muchos estudiantes universitarios tienen déficit de empatía entre compañeros que trae por consecuencia relaciones interpersonales desfavorables, críticas destructivas, a través de gestos inapropiados frente a las opiniones, exposiciones que se suscitan dentro del aula, por otro lado, se evidencia el temor a la desaprobación social, estudiantes tímidos, sumisos preocupados por lo que piensen sus compañeros.

La Facultad de Enfermería en estudio, tiene un promedio de 250 estudiantes de pregrado, por semestre, cuyas edades oscilan entre 19 a 21 años, en su mayoría de sexo femenino, procedentes de la costa sierra y selva del norte del país, cada uno de ellos con características culturales, sociales, étnicas propias de la zona de procedencia; generalmente de nivel socioeconómico bajo, con sus propias características de vida; las cuales al ingresar a la universidad se modifican; cambios a los cuales deben adaptarse, como son el clima, tipo de alimentación, tipos de transporte, ciudades para ellos desconocidas, en las que tienen que aprender a conducirse; hay quienes se separan de la vida familiar para vivir solos en cuartos de alquiler que no reúnen las características mínimas e indispensables para tener comodidad y poder desarrollar su vida estudiantil, en otros casos el grupo de amigos cambia; observándose muchas veces escasa habilidad para socializarse y comunicarse, dificultades en la realización de sus trabajos académicos, etc.; lo antes mencionado origina en ellos ansiedad, angustia, desestabilidad emocional.

En todo el proceso de su formación; día a día debe afrontar una serie de experiencias y escenarios de aprendizaje teórico práctico y de laboratorio desconocidos; relacionados con aprender a ser un profesional que desarrolle las competencias personales y profesionales, técnicas, científicas, humanísticas para el cuidado a personas, competencias de gerencia, investigación y docencia; lo cual significa interactuar con distintas personas, como son: docentes, compañeros de estudios, estudiantes de otras universidades y de otras carreras, profesionales de salud de las diferentes instituciones, pacientes y sus familias; además la exigencia de cumplir normas y estándares, acceder a recursos y materiales que le permitan cumplir con excelencia sus aprendizajes.

De la problemática presentada se generan las interrogantes ¿Cómo es el bienestar psicológico de los estudiantes universitario de enfermería?; ¿Cómo podría ayudarse a los estudiantes universitarios a fortalecer su bienestar psicológico? Se piensa que esta problemática puede encontrar solución a través de la propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff, que fortalezca el nivel de bienestar psicológico de esta población estudiantil. Planteándose la interrogante de investigación ¿Cómo es una propuesta de estrategias basadas en el “Modelo Multidimensional de Ryff” que fortalezca el “Bienestar Psicológico” en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022?

El Objetivo General: Proponer estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022. Y los específicos:

- Diagnosticar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.
- Elaborar un marco teórico conceptual sobre bienestar psicológico basado en el Modelo Multidimensional de Ryff.
- Diseñar estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.
- Validar la propuesta mediante el juicio de expertos.

Esta investigación se justifica porque el perfil del enfermero exige desarrollar el potencial humano del egresado de tal manera que pueda gozar de bienestar psicológico para

poder atender las respuestas humanas de las personas que cuida holísticamente, lo cual requiere auto aceptarse para poder aceptar a los demás, establecer relaciones positivas, que es la base de la enfermería para una comunicación efectiva con el equipo de salud, el paciente y sus familiares, tener un sentido de vida pues podrá entender mejor la enfermedad, la vida y la muerte y satisfacer las necesidades espirituales de la persona; enfrentarse a un entorno cambiante cada día el cual debe aprender a controlar para concentrarse en cada intervención enfermera que realice y que necesita no perturbarse ante el cambio inesperado, generalmente estresante, tomar decisiones de manera autónoma, rápidas, oportunas y acertadas.

Los resultados de esta investigación servirán a la institución formadora para a partir de ella planificar las mejoras para el desarrollo de este bienestar, para los estudiantes como un referente para autoevaluarse y autoformarse, a los docentes para realizar una mejor practica formativa y de tutoría. Además, como antecedente para investigaciones futuras, quienes pueden poner a prueba la propuesta para evaluar sus resultados.

La investigación está estructurada de la manera siguiente: Introducción, que incluye síntesis de la realidad problemática, el enunciado del problema, las hipótesis, los objetivos, la justificación e importancia de la investigación. “El capítulo I: Diseño Teórico, que describe la base teórica incluyendo antecedentes, las definiciones conceptuales y operativas de la variable y sus dimensiones. El capítulo II: Métodos y Materiales, que contiene la trayectoria metodológica de la investigación. Capítulo III: Resultados. Capítulo IV: Discusión, Conclusiones y Recomendaciones. Además, referencias bibliográficas y los anexos”.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

En este apartado se presentan las investigaciones realizadas en relación con el bienestar psicológico en la fundamentación teórica se presentan aquellos relacionados con estrategias para favorecer su desarrollo.

A nivel internacional

Ross, G.P., et al. (2019), en el Instituto tecnológico de Sonora realizó la investigación “Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios”, con el objetivo de describir esta variable en esta población, encontrando nivel medio en las dimensiones relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno”. Los resultados muestran en la dimensión relaciones positivas nivel medio en el 80 % de estudiantes, 13.3 % nivel bajo y solo el 6,7 % nivel alto, en cuanto a la autonomía 77.5 % tienen nivel medio, bajo el 13.3 % y 8.3 nivel alto; en el dominio del entorno en el 90 % el nivel es medio, bajo en el 0,8 % y alto en el 9.2. Este fue alto en la mayoría de los estudiantes en las dimensiones autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida. Concluyendo que, aunque es menor el porcentaje de estudiantes con bajo nivel de bienestar psicológico es necesario la implementación de intervenciones preventivas para atender las dificultades que los estudiantes presentan.

Vargas, J.L. (2019), con el objetivo de sistematizar la información obtenida en relación con el BPS y rendimiento académico, encontró que ambas variables en estudiantes universitarios de pregrado, están relacionadas. Concluyendo que ambas variables se relacionan directamente es decir a mayor BPS, mayor rendimiento académico.

Castillo et al., (2018) en Cartagena, desarrollaron la investigación titulada. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, con el objetivo de “describir el estrés académico en esta población,”. Evidenció entre otros resultados que durante el ciclo

académico el 90,8 % se sintió preocupado y nervioso, el 42 % presentó estrés en un nivel medio; en el 42 % relacionado con sentirse sobrecargados con el trabajo teórico práctico; encontrando alivio en la práctica religiosa el 41,7 %. Concluyéndose que los estudiantes en estudio, presentan estrés, nerviosismo y preocupación; debido al recargado trabajo académico, pudiendo repercutir en su salud física y mental, pudiendo minimizarse a través de actividades sociales y ejercicios relajantes.

Carranza, R.F. (2017), investigó sobre el “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología de una universidad privada de Tarapoto Perú”, para establecer la relación entre estas variables; siendo esta directa y muy significativa. Concluyendo que si el bienestar psicológico es alto entonces se obtendrá buen rendimiento académico

A nivel nacional

Bravo (2021), determinó la relación entre “el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico” en estudiantes universitarios de psicología, evidenciándose que los estudiantes tienen un BPS promedio, siendo diferente según el ciclo de estudio y sexo y afrontan el estrés dependiendo de las circunstancias, y a través del estilo dirigido al problema. Concluyendo que existe relación directa entre ambas variables. (p. 54)

En la investigación de Pérez de Velasco (2017), en Perú, realizada para determinar la relación entre el “afrontamiento y BPS en madres de niños autistas”, se evidenció que la variable tiempo pos diagnóstico se correlacionó de forma positiva y moderada ($r=.35$, $p<.05$) con reinterpretación y crecimiento positivos, y de forma positiva y baja ($r=.29$, $p=.04$) con autonomía. Los resultados demuestran que la planificación, el afrontamiento moderado, la reinterpretación positiva, el apoyo emocional y la desvinculación de la mente y del comportamiento, se relacionan con el BPS de la población en estudio; las madres juegan un papel importante en el bienestar psicológico de los niños con diagnóstico de autismo. También muestra que, a mayor tiempo de conocer el diagnóstico, son mejores las condiciones para tomar el problema de salud de sus niños como oportunidades de crecimiento personal y desarrollar la habilidad para tomar decisiones, Concluyéndose que el BPS en general, en el dominio del entorno y en autoaceptación era mayor en las madres con apoyo. (p.25-32).

Chau et al, (2017), realizaron el estudio, con la finalidad de determinar los factores predictores de salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco, encontrándose que afrontar evitativamente el estrés, la dimensión interpersonal y el centro de estudios son

factores que se relacionan con la salud mental de los estudiantes. Concluyéndose que en base a estos resultados se pueden diseñar planes de mejora. (p.387)

Pérez B. (2017) en Lima, realizó su investigación con la finalidad de identificar las “propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” en personal de empresas industriales, encontrando una “validez de constructo” entre 0.214 hasta .0.801 según coeficiente de correlación ítem subescala. En el “análisis factorial confirmatorio” se encontró evidencia muy significativa. (p. 27, 29-32).

Matalinares et al. (2016), en Perú, en su investigación realizada con el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el BPS, en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo; encontraron relación significativa y directa entre ambas variables, excepto en la dimensión otros estilos de afrontamiento en cuyo caso la relación es indirecta. Concluyendo que, con estilos de afrontamiento adecuados, se tiene bienestar psicológico de alto nivel (p. 109, 124).

Local

Santamaria, L. (2020), realizó su investigación con la finalidad de establecer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, encontrándose que este es alto en los estudiantes; en todas las dimensiones a excepción de la autonomía en la cual este es medio (p. 5).

1.2. Bases teóricas

El Bienestar Psicológico, se sustenta en la psicología, la cual a su vez lo hace en la filosofía y en corrientes humanistas, entre ellas la psicología positiva, la cual promueve el desarrollo de las potencialidades del ser humano para poder gozar de bienestar, fundamento confundido por muchos profesionales que practican la psicología clínica, aplican los “modelos terapéuticos y de consejería”; quienes han dirigido su trabajo a solucionar el problema patológico en las personas, orientando la salud y el bienestar solo a la ausencia de la enfermedad y el logro de la felicidad.

Cuadra y Florenzano (2003) citado en Rodríguez, R.Y., et al 2012, manifiesta que el objetivo de la psicología positiva ha sido “sistematizar la información científica sobre las fortalezas y debilidades de las personas y sobre las virtudes humanas y su impacto en las

propias personas, así como en las sociedades en las cuales interactúan” (p.84). Es así que la psicología positiva orienta sus estudios hacia las potencialidades de las personas y la sociedad en que se desarrollan constructos considerados no medibles, por lo tanto tampoco susceptibles de investigar y promover su desarrollo, siendo el interés actual revertir esas tradiciones y apostar por la conceptualización, operacionalización e investigaciones de aquellos aspectos inherentes al ser humano y que le originan un verdadero bienestar; para ello ha sido preciso desarrollar modelos bajo un enfoque eudemonista como es el caso del Modelo Multidimensional de Carol Ryff, dirigido al estudio del bienestar psicológico con un nuevo enfoque como es el desarrollo de las potencialidades del ser humano. Objeto de trabajo de la presente investigación que pretende hacer un diagnóstico del bienestar psicológico de estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque, la cual es pionera en la formación de profesionales de enfermería y de quienes la sociedad exige gozar de una buena salud, pero sobre todo de buena salud mental, para afrontar las situaciones inciertas y diversas.

Bienestar Psicológico

Marco histórico

Durante gran parte de la última década del siglo XX, la psicología orientaba su objeto de trabajo a la atención de personas con problemas psicopatológicos (Ryan y Deci, 2001); y el BPS, estaba basado en el logro de la felicidad valorando aquellos acontecimientos calificados como buenos o malos, teniendo en cuenta experiencias inmediatas, este enfoque fue utilizado por la psicología clínica y estuvo orientado al tratamiento de la patología con un enfoque hedonista (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989). Es a partir de la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (2013, p.48).

“salud es el bienestar físico, psicológico, social, la consciencia de las propias capacidades, tener capacidad para adaptarse a las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, fructífera y contribuir a la comunidad propia” que esta orientación cambia; pero son pocas las investigaciones realizadas con este tema.

A inicio de los años 60, hubo diversidad de temas tratados por la psicología incluyendo al bienestar. Casi al final de la década de los 90, los temas se centraron más en el estudio del bienestar.

En el Perú, Alarcón, (2006)

“Lo define como la evaluación de los afectos positivos, negativos y una valoración cognitiva global sobre la vida; El termino felicidad era definido como un estado conductual, donde el individuo posee un sentimiento personal de satisfacción, ha adquirido un bien o bienes deseados que pueden ser de distinta índole (material, ético, psicológico, religioso, etc.), que se le asigna o asignan un valor positivo”. (p. 100-101).

En 1995 Ryff y Keyes dan una nueva propuesta, *bajo un enfoque eudaimonista*; para sustentar el bienestar psicológico, en que se empieza a utilizar el término bienestar psicológico siendo prioritario dar sentido a la vida y autorrealizarse; este enfoque es el que orientará la presente investigación bajo el marco teórico propuesto por Ryff.

Según Ryan y Deci, 2001, estas teorías sostienen que no todos los logros que una persona pueda obtener originan bienestar, aunque den placer, pero esto no es sinónimo de bienestar, podemos hablar de eudaimonia ocurre cuando el comportamiento frecuente de las personas es coherente con sus propias convicciones y valores personales.

Ryff y Singer, 2006, tomando las ideas de Aristóteles acerca de eudaimonia, sostiene que BPS, no se refiere solo a obtener placeres, sino más bien a identificar las potencialidades que se poseen y en base a ello desarrollarlas, este es el sustento d Ryff para definir al BPS que se relaciona con seis aspectos: “*autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía*”. La psicología positiva ha tomado interés en el desarrollo del BP desde la perspectiva eudaimonista, promocionando y fortaleciendo la salud mental holísticamente en sus dimensiones cognitiva, afectiva y de la conducta susceptibles de ser medidos científicamente, (García-Alandete, 2014, p. 15). Y al tener en cuenta el sentido de vida, se está incluyendo también la salud espiritual.

La teoría de la autodeterminación, teoría de la personalidad y la motivación, se deriva del enfoque eudaimonista, la cual sostiene que las personas de manera innata tienden a crecer como persona, involucrándose e influyendo en su entorno. (Balaguer, Castillo y Duda, 2008, p. 124).

El logro del desarrollo del potencial personal tiene que ver con la satisfacción de necesidades básicas como son: autonomía, la competencia y el logro de relaciones saludables con los demás. Si no se alcanza esta satisfacción podría influir negativamente en la persona y en sus contextos sociales y culturales; sin embargo, no todos los grupos humanos valoran en

la misma dimensión estas necesidades, pero si influyen proporcionando los ambientes óptimos y los medios de satisfacción y expresión de las necesidades mencionadas, de esta manera se relacionan con el bienestar (Ryan y Deci, 2001).

Definición

El estudio del *bienestar* se aborda desde dos enfoques diferentes, el hedónico y el eudaimónico (Ryan y Deci, 2001):

El hedónico, centrada en el bienestar subjetivo, cuyo objetivo es la consecución de la felicidad maximizando el placer, la experiencia de sensaciones positivas y disminuyendo el dolor y los problemas. Este enfoque privilegia la obtención de logros placenteros o displacenteros y una dimensión cognitiva, referido a los juicios de valor que se formulan.

La eudaimonia, la cual sustenta el enfoque actual de BPS, fundamentando que este va más allá de la maximización en la obtención de placer o la reducción del displacer (Ryan y Deci, 2001), su enfoque sustenta al BPS desde la perspectiva del desarrollo máximo de las potencialidades, la realización de su esencia; de ello se deriva que el desarrollo personal el cual será logrado según se adquieran y pongan en práctica las competencias y habilidades personales para hacerlo. Es esta perspectiva que orientará la presente investigación.

Carol Ryff, una de las autoras más importantes de la perspectiva eudaimónica argumenta que a través de la historia el sustento teórico del bienestar ha estado parcializado, segmentado, dejando de lado aspectos importantes del ser humano como es el desarrollo de su potencial y de un sentido de vida, proponiendo el constructo bienestar psicológico para diferenciarlo del bienestar subjetivo, hedonista vigente hasta la década de los 90 del siglo pasado, *definiendo al bienestar psicológico como el desarrollo del verdadero potencial de sí mismo* (Ryff y Keyes, 1995). Es así como la felicidad estaría dada por el logro del bienestar psicológico que no sería la motivación transitoria de una persona, por el contrario, sería la construcción permanente de una vida plena y satisfactoria (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2008).

Ryff (1989) sugirió:

“un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal”.

Ryff y Singer (1998), como se citó en Delgado y Tejeda, (2020, p. 10), distinguen el bienestar psicológico del bienestar subjetivo, en el sentido que el BPS, se logra a través de la realización personal, actuando autónomamente y respondiendo según el contexto, procurando influir en el positivamente, estableciendo relaciones positivas con los demás, teniendo un proyecto ético de vida, logrando las metas propuestas; es decir construyendo una vida plena. Y no solo el logro de experiencias positivas y evitando aquellas negativas de manera aislada.

Ryff y Keyes, 1995 como se citó en Pérez de Velasco, 2017, p.8, relaciona el BPS, con aquellas características mentales y emocionales que desarrolla nuestra psiquis de una manera óptima, teniendo en cuenta su modo de ser y la manera como se adapta y responde a sus propias necesidades y a las de su entorno físico y social, relacionándolo. Además, sostiene que este BP, tiene que ver con la cultura y la historia de vida de las personas. Incluye además a aquel bienestar que focaliza aquellas experiencias beneficiosas, de las cuales se tiene plena conciencia, comprensión y aceptación emocional, sumado a la capacidad de evitar aquellas que se consideran incorrectas y la habilidad para adaptarse a situaciones siendo tolerantes.

Los componentes del bienestar psicológico propuestos por Ryff son analizados a continuación:

1. Autoaceptación

Un indicador de salud mental en la persona, lo constituyen sus actitudes hacia sí mismo; de acuerdo con la percepción que se tenga, se tendrán niveles altos o bajos de salud; pues auto aceptarse, significa haber aprendido a vivir consigo mismo aceptándose con sus fortalezas y debilidades. (Jahoda, 1958, como se citó en Campos, 2018, p.13). Esto permitirá a la persona conocer y aceptar sus errores, competencias debilidades, defectos, fortalezas, virtudes, gustos y preferencias; autocriticarse, explorar, evaluar su yo, reconocer sus emociones y sentimientos y la manera de canalizarlas; etc. reflexionar acerca de sí mismo (Lluch 2002, p. 52).

La autoaceptación (Rogers, 1961, como se citó en Campos, 2018, p. 13), es una competencia de una persona íntegra y que funciona eficientemente que permanentemente tiene apertura a nuevas experiencias. Los estímulos intrínsecos y extrínsecos, se transmite al sistema nervioso, tal cual es, sin interferencias o distorsiones que podría adoptar la persona como son los mecanismos defensivos, que muchas veces bloquean la interpretación normal del acontecimiento, por ejemplo, aquellos que se perciben como amenazas por ser incoherentes con su propia imagen o de esta en relación al contexto. Esto debiera evitarse para

tener una imagen real de lo que acontece y actuar de manera independiente sin sesgos ni apasionamientos

Un ejemplo muy suigéneris de la autoaceptación es en la etapa final de la vida, en el octavo estadio del desarrollo psicosocial; según Erick Erikson, este se refiere a la integridad/desesperanza, que corresponde a la última etapa del desarrollo de la personalidad, en la cual se espera que la persona esté completamente satisfecha con lo que ha transcurrido en su vida; siempre y cuando haya afrontado adecuadamente esta crisis del desarrollo y haya “vivido bien su vida”, de lo contrario, no estará conforme y vivirá lamentándose de lo que pudo hacer y no hizo. El “sentido positivo de integridad” es estar satisfecho de cómo ha manejado su vida, aceptando aspectos positivos y negativos de ella. (Bordignon, 2005, p. 58).

Autoaceptarse es una de las competencias que evidencia de la manera más genuina el bienestar, esto no solo incluye aceptarse a sí mismo tal como se es, sino también aceptar lo que ocurre a la persona en su vida, esta es muy importante para la salud mental. Y es una característica central de la autorrealización, y de la personalidad. Aquellas personas que han logrado aceptarse tendrán actitud positiva ante sí mismo, aceptando las situaciones positivas y negativas, desarrollando sentimientos positivos por la vida que han tenido quienes no lograr esta competencia se sienten insatisfechos, decepcionados con la forma en que ha llevado su vida; teniendo sentimientos de desesperanza, queriendo tener otra oportunidad para hacer lo que él considera debió ser lo correcto. Ryff, (1989)

Para Véliz (2012) La autoaceptación tiene que ver con sentirse bien consigo mismo, teniendo muy en claro sus limitaciones y aceptándolas. La actitud positiva hacia sí mismo es imprescindible para un buen funcionamiento psicológico.

Finalmente, *la autoaceptación se define como* la competencia lograda por la persona para tener actitud positiva hacia sí mismo, teniendo pleno conocimiento y aceptando quien se es, considerando aspectos positivos y negativos y aceptando la historia de vida personal (Ryff y Singer, 2006)

2. Relaciones positivas

Establecer relaciones positivas se refiere a tener y sostener relaciones de confianza, sinceras, saludables y satisfactorias; así como desarrollar compromiso y atender las necesidades de las personas con quienes establecen estas relaciones, siendo afectuosas,

empáticas en un ambiente de intimidad, independiente del número de relaciones establecidas. (Rosa Rodríguez, Y., et al. 2012, p.15).

Una característica de estas relaciones es que son íntimas, referido a establecer relaciones cercanas y recíprocas

Logran establecer este tipo de relaciones las personas autorrealizadas, quienes se caracterizan por ser selectivas con las personas que serán sus amigos y generalmente estas son pocas, demostrando su amistad con amabilidad, paciencia, compasión por los seres humanos. De igual manera pueden criticar en su dimensión exacta a aquellas personas que no son sinceras. (Campos, 2018, p15. y Rosa Rodríguez, Y., 2012, p15).

De acuerdo con Campos pueden distinguirse dos tipos de relaciones

Relación de auto extensión y considera que el individuo tiene la capacidad para tener intimidad con los demás (como la familia y los amigos), evitando el chisme y la intrusión en las relaciones. *Relaciones de Compasión*, el cual consiste en mostrar respeto y aprecio por la condición humana. Tener lazos de afecto significativos con otras personas se relaciona con percepción de competencia elevada para afrontar la vida (2018, p. 15)

De igual manera podemos considerar que son aquellas relaciones cálidas, íntimas, de confianza, importantes, duraderas, empáticas, afectuosas que se establecen con otras personas, provenientes de personas autorrealizadas, con personalidad madura, quienes no las desarrollan tienden al aislamiento y frustración; con dificultad para dar y recibir afecto, para tratar con calidez, sin sentir preocupación por los demás. En resumen, es establecer con otras personas relaciones empáticas, de confianza, con calidez, que produzcan satisfacción mostrando preocupación por las necesidades de aquellas personas con quienes se establece esta relación; teniendo gran respeto y consideración por la humanidad. (Ryff, 1995)

En el caso de poblaciones como las que tenemos en esta investigación, se debe promover este tipo de relaciones que sean significativas, minimizando actitudes violentas y hostiles, procurando encuentros cálidos y frecuentes con la comunidad universitaria, sobre todo con quienes integran la escuela a quienes pertenecen, en contextos externos a los formales.

3. Crecimiento personal

Esta dimensión se refiere a la evaluación permanente de las capacidades y oportunidades, que se tienen, a los talentos que se poseen, para lograr el desarrollo como

persona y de sus potencialidades, lo cual exige un permanente esfuerzo para lograrlo y estar aperturado y ser flexible ante las oportunidades que se le presenten. (Chávez, 2008, p. 5)

Esto constituye serie de transformaciones en la persona, ella se acompaña de apertura para unas nuevas experiencias, para analizarse a sí mismo afrontando las situaciones críticas y no esperar encontrarse con situaciones ya resueltas que no exigen esfuerzos de cambio.

Lograr el desarrollo personal significa desarrollarse y expandirse continuamente, con apertura a nuevas experiencias, desarrollar su potencial, autoconocerse mejor, mostrar cambios favorables en su conducta (Ryff et al., 2006, como se citó en Chávez, 2008, p. 43)

Definida por Ryff como la capacidad para fortalecerse cada día más en base al potencial que cada uno posee. Lograrlo implica la sensación de desarrollarse y mejorar continuamente, aprovechar cada experiencia sin evadirla, quienes no lo logran se muestran desesperanzados.

Para Véliz (2012), en este factor se valora la habilidad de la persona para buscar el desarrollo de su potencial de tal manera que le permita un cambio personal permanente.

4. Dominio del entorno

Se refiere a la habilidad de la persona para desenvolverse en su contexto de gran complejidad e influir en ellos para manipularlos, controlarlos y modificarlos ya sea mental o físicamente (Ryff y Singer, 2006)

Definida por Ryff, et al (2006) la capacidad de la persona para controlar su contexto, ejercer control sobre situaciones de gran complejidad, para crear y utilizar aquellas oportunidades que en él encuentra, así como para identificar, y preferir entornos idóneos para satisfacer sus necesidades y acordes con sus principios y valores. (Chávez, 2008, p. 42)

El dominio del ambiente es una capacidad de la persona para seleccionar, acondicionar, crear y controlar ambientes externos propicios para vivir, así como ejercer influencia sobre estos. Véliz (2012)

5. Propósito en la vida

Esta dimensión del BPS se refiere a lograr autodirigirse, tener un proyecto de vida, planteándose objetivos, metas, considerando significativas las vivencias pasadas y actuales: encontrando un sentido y significado a su vida (Chávez, 2008, p. 43)

El propósito de vida es la dimensión del BPS, definida por Ryff (1995), como la capacidad de la persona para tener un proyecto de vida con sus objetivos propios, que la guíen, esforzándose para lograrlos; proporcionándole a su existencia un claro sentido, que le permitan tener un bienestar en la medida que estos objetivos van concretizándose, quienes no lo tienen esta competencia evidencian que no tienen planes de vida futuros, por tanto, no le dan direccionalidad ni sentido a su existencia

6. Autonomía

Esta dimensión hace referencia a la capacidad de la persona para conducirse por sus propias convicciones, las cuales se encuentran dentro de los estándares de la ética y los principios morales fundamentales, sintiendo desapego por lo cultural, que muchas veces son aceptados por ser convencionales y legitimidades por la cotidianidad, puede tenerlos en cuenta, pero también puede no hacerlo si los considera sin valor. (Chávez, 2008).

De acuerdo con la teoría de Rogers, esta dimensión se refiere al control interior que ejercen las personas, el cual es muy independiente de la aprobación o no de los demás, pues se guía por sus propias convicciones cotidianas (Ryff y Singer, 2006).

Es definida como la capacidad de la persona para ser independiente, para autodeterminarse, resistencia a las exigencias de la sociedad, regular internamente su conducta y hacerse una evaluación bajo sus propios criterios de calidad (Ryff y Singer, 2006). Quienes han desarrollado esta dimensión toman decisiones de manera independiente, en ellos no influye el temor que puedan tener las demás personas, hacen respetar sus propios criterios, comportándose de manera libre e independiente, quienes no logran esta capacidad dependen de las decisiones de los demás. (Ryff, 1995)

Las personas que desarrollan autonomía se conducirán siempre por sus propias convicciones cualquiera sea el nivel de complejidad del entorno en el cual le toca desempeñarse, resistiendo a la presión de los demás y controlando su comportamiento acorde con sus propios criterios. (Véliz, 2012)

Estrategias basadas en el “Modelo multidimensional de Ryff” para fortalecer el bienestar psicológico

Estrategia, definida como la determinación de las metas, objetivos, acciones a realizar y la asignación de recursos necesarios para fortalecer el bienestar psicológico, estas estarán basadas en el enfoque cognitivo conductual.

Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

Definida como el modo cognitivo de abordar las situaciones emocionales que afrontan quienes afrontan estrés con la finalidad de regular la forma de responder a ellas. (Garnefski y Kraaij, 2007 como se citó en Domínguez-Lara y Sánchez, 2017, p. 100). Para Domínguez-Lara y Medrano (2016, como se citó en Domínguez-Lara y Sánchez, 2017) Entre estas tenemos: estrategias funcionales y disfuncionales.

Estrategias funcionales

Focalización positiva, las personas que tienen la oportunidad de participar de ellas, experimentan pensamientos confortables, placenteros después de vivenciar situaciones adversas.

Aprender a aceptar, esta estrategia se utiliza para que la persona adopte una actitud comprensiva de los eventos que no le causan placer y se resigna a ellos, sin que esto le cause discomfort.

Comparar diversas perspectivas, a través de esta estrategia se compara la trascendencia de la situación negativa vivida en relación a otras parecidas.

Reinterpretar positivamente, esta estrategia pretende evidenciar aspectos positivos del evento displacentero.

Focalización en los planes, a través de esta estrategia se procura resolver el problema para minimizar la probabilidad de que vuelva a ocurrir.

Estrategias disfuncionales

Rumiación, a través de ella se procura persistir de manera reiterativa en los pensamientos acerca de lo que se siente o las dificultades que se asocian a situaciones adversas.

Catastrofización, esta estrategia maximiza los aspectos amenazantes que originan los eventos que te quitan placer.

Culparse y asignar culpa a otras personas, la cual trata sobre el proceso cognitivo de buscar causa de los efectos displacenteros responsabilizándose a sí mismo y a otras personas (p. 100 - 101)

1.3. Bases conceptuales

Bienestar Psicológico:

Definido como “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento de la persona, mostrados a través del funcionamiento positivo” (Díaz et al., 2006). Ryff (1989) citados por Rosa Rodríguez, Y., et al.

Dimensiones del Bienestar Psicológico

Las 6 “dimensiones de la escala de Ryff”, se definen de la siguiente manera:

“Auto -aceptación”. – Dimensión que mejor definen el BP, referida a la percepción que el individuo posee sobre sus sentimientos, motivos y comportamientos. Está relacionado con la autoaceptación, ser positivo consigo mismo, aceptar su historia de vida. El desarrollo de esta dimensión es muy importante en la salud mental de las personas, en su funcionamiento, en su autorrealización y en su personalidad.

“Relaciones positivas con los demás”; entendida como confianza mutua, relaciones cálidas y empatía elementos importantes del BPS y evidencian una personalidad madura, para lograr esta habilidad es necesario interrelacionarse positivamente con los demás.

“Autonomía”. Es la capacidad para actuar independientemente y singular en contextos de diversas características y salir airoso frente a la presión que ejerce la sociedad. Esta dimensión se manifiesta por las propias determinaciones, por la actuación independiente, y por una conducta regulada por criterio propio, lo cual permite a la persona actuar autónomamente, resistiendo la desaprobación o aprobación de los demás. Una persona autónoma no se deja influenciar por los temores y patrones culturales de los demás, teniendo un comportamiento libre bajo los principios ético-morales.

“Dominio del entorno”. Es la capacidad para seleccionar o producir contextos idóneos, que permitan satisfacer metas y necesidades, la cual indica BPS. Gozar de este bienestar exige participación exitosa en la esfera externa a la persona, la cual se evidencia en el acondicionamiento de su contexto; con la finalidad de mejorarlo.

“Propósito en la vida”. Establecimiento de metas y definición de objetivos para dar dirección a la vida, de tal manera que se evidencie productividad, creatividad e integración emocional.

“Crecimiento personal”. dedicación a la realización del potencial personal. Esforzarse para conocer su potencial y desarrollarlo y así lograr crecimiento y expansión personal.

1.4. Definición Operativa de la variable

“Bienestar Psicológico”

Esta variable será definida operacionalmente al asignarle la puntuación obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, de manera general y por dimensiones.

| Variable/Dimensiones | Alto | Medio | Bajo |
|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|
| Variable en general | 170-234 | 104-169 | 39-103 |
| Dimensiones | | | |
| Autoaceptación | 27-36 | 17-26 | 6-16 |
| Dominio del entorno | 27-36 | 17-26 | 6-16 |
| Relaciones Positivas | 27-36 | 17-26 | 6-16 |
| Propósito en la vida | 27-36 | 17-26 | 6-16 |
| Crecimiento personal | 31-42 | 19-30 | 7-18 |
| Autonomía | 35-48 | 22-34 | 8-21 |

Operacionalización de la Variable

| Variable | Dimensiones | Indicadores | U de Medida |
|--|--------------------|--|---|
| Nivel de BPS en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lambayeque 2022 | “Autoaceptación” | 1. Aceptación de la historia de vida | Nivel alto Nivel Medio Nivel Bajo |
| | | 7. Sentir seguridad en sí mismo | |
| | | 13. <i>Deseo de cambio de sí mismo (ítem inverso en cursiva)</i> | |

| | |
|------------------------|---|
| | 19. sentirse bien con su personalidad |
| | 25. <i>Decepción por los logros</i> |
| | 31. Orgullosa de sí y de su vida |
| “Relaciones Positivas” | 2. Soledad por la escasez de amigos con quien compartir. |
| | 8. No tener personas con quien hablar |
| | 14. Sentir aporte de sus amistades |
| | 20. <i>sentir que tiene pocos amigos en relación a las demás personas</i> |
| | 26. <i>Escasas relaciones de confianza</i> |
| | 32. Confianza en amigos y viceversa |
| | 3. Poder expresar libremente sus opiniones, aunque sean opuestas a las de los demás |
| | 4. <i>preocupación por lo que dirá la gente sobre su vida.</i> |
| | 9. <i>Preocupación por la opinión de la gente sobre su persona</i> |

“Autonomía”

10. Juzgarse por sus propias convicciones sin dejarse llevar por los demás

15. *Sentirse influenciado por las personas con fuertes convicciones*

21. Confianza en sus propias opiniones sin interferencia por las de los demás

27 *Dificultada para opinar frente a asuntos polémicos*

33. *Dejarse influenciarse por los demás al tomar decisiones.*

5. *Dificultad para tomar un rumbo satisfactorio en su vida*

11. Capacidad para construir un hogar y una vida exitosa

16. Sentirse responsable de la vida que se tiene

“Dominio del Entorno”

22. *Depresión por las demandas que le pone la vida diaria*

28. Capacidad para afrontar responsabilidades que le asigna la vida

39. Capacidad para cambiar su vida si fuera insatisfactoria

| | |
|------------------------|---|
| “Crecimiento Personal” | 24. Aprendizaje continuo sobre sí mismo |
| | 30. <i>Incapacidad para mejorar o cambiar su vida</i> |
| | 34. <i>Falta de motivación para cambiar su vida</i> |
| | 35. Buscar experiencias nuevas que desafíen sus pensamientos sobre si y sobre el mundo. |
| | 36. <i>Sentir que no ha mejorado como persona.</i> |
| | 37. Sentir que se ha desarrollado como persona |
| “Propósito de vida” | 38. Ver la vida como un proceso de permanente cambio, estudio y crecimiento |
| | 6. Disfrutar planeando el futuro y hacerlo realidad. |
| | 12. Siempre realiza sus proyectos de vida |
| | 17. Satisfacción por los logros del obtenidos y los planes futuros |
| | 18. los objetivos de su vida como fuente de satisfacción mas no de frustración. |

23. claridad en los objetivos y dirección de su vida.

29. *Falta de claridad en su objetivos y metas de vida.*

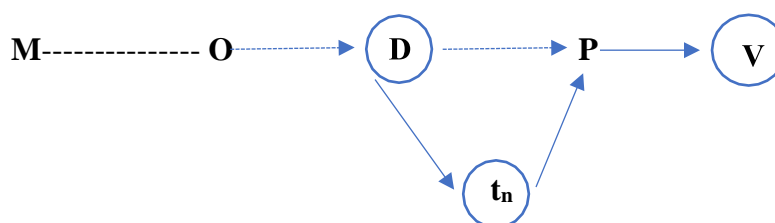
30. Haber dejado de realizar cambios en su vida.

| | | | |
|---|--|--|--|
| Estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff | Fundamentación teórica de la propuesta | Teorías del bienestar psicológico | Fundamentación teórica de la propuesta elaborada |
| | | Perspectiva eudaimónica | |
| | | Bienestar psicológico | |
| | | Modelo Multidimensional de Ryff | |
| | Diseño de las estrategias | Objetivos | Propuesta de estrategias diseñada |
| | | Contenidos | |
| | | Actividades | |
| | | Estrategias cognitivas de regulación emocional | |
| | | Recursos | |
| | | Cronograma | |
| | | Evaluación | |
| | Validación | Pertinencia | Informe de juicios de expertos |
| | | Aplicabilidad | |
| | | Factibilidad | |
| | | Viabilidad | |

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis

Esta investigación es “descriptivo propositivo”; en primer lugar se determinó el nivel de BPS de los sujetos en estudio, luego se procedió a la fundamentación teórica de la propuesta, se diseñó la propuesta la cual fue validada por seis expertos, quienes son: una Lic en Enfermería doctora en Educación, una Licenciada en Enfermería doctora en Ciencias de la Salud, ambas docentes de pre y posgrado, dos Magister en Psicología, docentes universitarias, un Magister en Psicología de la Educación, un psicólogo del Ministerio Público, una Magister en Psicología en Terapia Sexual y de pareja, del MINSA.



Leyenda de diseño:

M: Muestra

O: Información de la muestra

D: Diagnostico y evaluación

t_n: Fundamentación teórica

P: Propuesta

V: Validación

2.2. Población

Participaron 165 estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Enfermería en estudio; durante los meses de enero a febrero del 2022, debido a que en el momento de recolección de datos, no habían estudiantes de los primeros ciclos y los estudiantes del IX y X ciclo, realizan su internado.

Criterios de inclusión:

Se incluyeron a los estudiantes teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- DE ambos sexos
- Entre 18 y 25 años pues son las edades que fluctúan los estudiantes de la facultad.
- Estudiantes regulares.
- Con decisión voluntaria de participación.

Criterios de exclusión:

Se excluyeron a estudiantes según los siguientes criterios:

- Que tienen más tiempo de lo programado en la universidad.
- Que han reactualizado su matrícula.
- Que no han respondido la totalidad de ítems de los cuestionarios aplicados.

2.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizaron técnicas e instrumentos tanto a nivel de gabinete como de campo.

2.3.1. Técnicas

Técnica de gabinete

Utilizadas para recoger datos de información bibliográfica relacionados con el presente estudio para fortalecer al marco teórico del presente trabajo; estas son las técnicas de fichaje, utilizando los instrumentos siguientes:

- **Ficha Bibliográfica:** utilizadas para registrar los datos principales obtenidos de las fuentes consultadas que guardan relación con el objeto de investigación
- **Ficha textual:** sirvieron para transcribir párrafos importantes obtenidos de la bibliografía consultada y que se relaciona con el trabajo de investigación.
- **Ficha Resumen:** en ellas se sintetizaron los datos obtenidos de un texto bibliográfico.

Técnica de campo: a través de una encuesta virtual.

2.3.2. Instrumento:

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBPS) de Carol Ryff (1989), adaptada en población española por Díaz en el 2006, conformada por las seis dimensiones propuestas por su autora; con un total de 39 ítems, 6 para cada una de las dimensiones siguientes: propósito de vida, dominio del entorno, autoaceptación y relaciones positivas, 7 para crecimiento personal y 8 para autonomía; siendo las alternativas de respuesta: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, algunas veces de acuerdo, frecuentemente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo, puntuándose del 1 a 6 respectivamente, administrándose en 15 a 20 minutos de manera individual (anexo 02)

Se ha demostrado su validez y confiabilidad en diversos ámbitos

En poblaciones chilenas en estudios realizados por Chitgian-Urzúa, Urzúa, y Vera-Villaruel en el, 2013; Gallardo y Moyano-Díaz en el 2012; Barra, Soto, y Schmidt en el 2013, (Carranza, RF; 2014).

En estudios mexicanos realizados por Medina-Calvillo, Gutiérrez-Hernández, y Padrós-Blázquez en el 2013; Robles, Sánchez, y Galicia en el 2011, Carranza RF en el 2014 con Alfa de Cronbach= 0.867; $r = 0.744$. (Carranza, RF; 2014).

En estudios realizados en Perú por Matalinares, en el 2016; Renzo en el 2015 y Quinteros en el 2013. Domínguez, 2014. (Carranza, R.F; 2014 y Chuquilin Callañaupa, D.S. 2017)

Para el presente estudio, se validó la EBP por juicio de 5 expertos; Un Psicólogo magister en Educación, una Psicóloga Magister en Psicología, una Psicóloga magister en Terapia Sexual y de pareja, una Licenciada en Enfermería Doctora en Educación y una Licenciada en Enfermería Doctora en Ciencias de la Salud, quienes dieron algunas sugerencias; determinándose su confiabilidad a través de prueba piloto en una población similar a la del estudio de una universidad de la localidad y alfa de Cronbach de ,946.

2.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

Se realizaron las siguientes coordinaciones

Permiso de la decana de la institución del estudio para ejecutar la investigación

El contacto con los estudiantes fue vía virtual a través de sus delegadas de ciclo. A cada participante se le informó sobre los objetivos de la investigación, el compromiso que adquirieron al aceptar su participación, los beneficios relacionados con la utilidad de los resultados para las autoridades de la institución con fines de mejora y ayuda a los estudiantes para fortalecer el BP, garantizándoles el anonimato y confidencialidad, así como el derecho a dejar de participar cuando lo consideraran pertinente; luego se solicitó firmar el consentimiento informado para la aplicación del instrumento.

Aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico a través de Google forms, analizándose los datos para determinar el diagnóstico sobre el nivel de BP de la población sujeto de estudio. La discusión se realizó de manera lógica y ordenada, en coherencia con los objetivos planteados, luego fueron discutidos a la luz de las investigaciones actuales y el marco teórico correspondiente.

Se elaboró la fundamentación teórica que respalda la propuesta de estrategias basadas en la Escala de Ryff para favorecer el bienestar Psicológico. En base a los resultados y a la fundamentación teórica se elaboró la propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff. A continuación, se realizó la validación de la propuesta por juicio de 5 expertos; Un Psicólogo magister en Educación, una Psicóloga Magister en Psicología, una Psicóloga magister en Terapia Sexual y de pareja, una Licenciada en Enfermería Doctora en Educación y una Licenciada en Enfermería Doctora en Ciencias de la Salud.

2.5. Aspectos Éticos

Esta investigación se guio por los principios éticos según Research University of Washington. (2019) en el Informe Belmont para investigaciones en las cuales participan personas, los cuales con los siguientes:

Respeto a la dignidad de la persona

En atención a este principio, se solicitó a los estudiantes sujetos de este estudio, su participación voluntaria, explicándole en que consistiría su participación; de igual manera se

les explicó que eran libres de aceptar o no y de aceptar también podría decidir retirar su consentimiento si así lo decidiera, sin que ello signifique que se tomen represalias por su decisión sólo una estudiante decidió no participar y quienes aceptaron hacerlo firmaron el documento de consentimiento. (Anexo N°1).

De igual manera se tuvo la autorización de la institución respectiva para realizar la investigación. (Anexo 7) y consentimiento informado.

Beneficencia

En atención a este principio, se buscó siempre no perjudicar a la persona, por las respuestas que dieron a través de los instrumentos, por el contrario, con esta investigación se tendrán beneficios pues a partir de los resultados, las autoridades de la escuela profesional de estudio a la que pertenecen los estudiantes, tendrán una línea de base como oportunidades de mejora de tal manera que se logre el bienestar psicológico que como personas y futuras profesionales de enfermería necesitan tener para ofrecer un buen cuidado enfermero.

Justicia

Todos los estudiantes que reunieron los criterios de inclusión tuvieron la oportunidad de participar sin discriminación alguna de credo, raza.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. RESULTADOS

El objeto de este estudio es la “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el BPS en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, definida como la determinación de las metas, objetivos, acciones a realizar y la asignación de recursos necesarios para fortalecer el bienestar psicológico, estas tienen enfoque cognitivo conductual.

El bienestar psicológico, se refiere al desarrollo de las potencialidades de la persona, así como a tener sentido de vida; este está dado en el desarrollo de las dimensiones determinadas por Ryff como son “autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal”, consideradas en este estudio para diagnosticar el nivel de BPS.

Obtenido el diagnóstico del BPS, se presentó la fundamentación teórica de la propuesta, la cual está centrada en las teorías del bienestar psicológico, la perspectiva eudaimónica y el modelo multidimensional de Ryff, procediéndose luego al diseño de la estrategia y su validación a través de expertos.

A continuación, se presentan los resultados de las dos etapas

3.1.1. En la Etapa Descriptiva

En respuesta al objetivo específico N° 1, se presenta la tabla N° 1.

Tabla 1:*Nivel de BPS general en estudiantes de enfermería*

| Niveles | Bienestar Psicológico General | |
|--------------|-------------------------------|--------|
| | N° | % |
| Alto | 81 | 49,1 |
| Medio | 83 | 50,9 |
| Bajo | 1 | 0,6 |
| Total | 165 | 100.00 |

Fuente: Aplicación de EBP, 2022

El 50,9% de los estudiantes de enfermería evidencian nivel medio de BP, lo que indica que el desarrollo de su potencial se encuentra en proceso, sin embargo, el 49,1% alcanzó nivel alto, evidenciándose que ellos han logrado el máximo potencial de sí mismo y 0,6% nivel bajo, aún no lo logra; siendo las dimensiones que mejor puntaje obtuvieron la de crecimiento personal y propósito en la vida y la que obtuvo mayor porcentaje en nivel bajo la de autoaceptación.

Tabla 2:*Nivel de BPS, según dimensión autoaceptación*

| Niveles | Autoaceptación | |
|--------------|----------------|------|
| | N° | % |
| Alto | 69 | 41,8 |
| Medio | 86 | 52,1 |
| Bajo | 10 | 6,1 |
| Total | 165 | 100 |

Fuente: Aplicación de EBP

El 52,1% de estudiantes de enfermería se ubican en nivel medio en la *dimensión autoaceptación*. El 41,8% nivel alto, lo cual indica que han aprendido a vivir consigo mismos aceptándose con sus fortalezas y debilidades. El 6,1% nivel bajo evidenciando que se sienten insatisfechos, decepcionados con la forma en que han llevado su vida. Esta tabla se complementa con la que se presenta a continuación que muestra sus respuestas.

Tabla 3:*BPS en la dimensión Autoaceptación según respuesta de estudiantes*

| INDICADORES | AUTOACEPTACIÓN | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------|-----------------|-------|--------------------------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Totalmente desacuerdo | | Poco de acuerdo | | Moderadamente de acuerdo | | Muy de acuerdo | | Bastante de acuerdo | | Totalmente de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 1. Aceptación de la historia de vida | 6 | 3,6% | 12 | 7,3% | 52 | 31,5% | 37 | 22,4% | 31 | 18,8% | 27 | 16,4% |
| 7. Sentir seguridad en sí mismo | 4 | 2,4% | 11 | 6,7% | 34 | 20,6% | 37 | 22,4% | 41 | 24,8% | 38 | 23% |
| 13. <i>Deseo de cambio de sí mismo</i> (ítem inverso en cursiva) | 24 | 14,5% | 30 | 18,2% | 23 | 13,9% | 41 | 24,8% | 33 | 20% | 14 | 8,5% |
| 19. sentirse bien con su personalidad | 3 | 1,8% | 7 | 4,2% | 33 | 20% | 41 | 24,8% | 48 | 29,1% | 33 | 20% |
| 25. <i>Decepción por los logros</i> | 7 | 4,2% | 8 | 4,8% | 22 | 13,3% | 28 | 17% | 46 | 27,9% | 54 | 32,7% |
| 31. Orgulloso de sí y de su vida | 3 | 1,8% | 10 | 6,1% | 29 | 17,6% | 30 | 18,2% | 45 | 27,3% | 48 | 29,1% |

Fuente: Aplicación EBP

La mayoría de los estudiantes se siente contento con quien es y las metas cumplidas, hay un pequeño porcentaje de estudiantes que se siente decepcionado de ello.

Tabla 4:*Niveles de BPS, según dimensión dominio del entorno*

| Niveles | Dominio del entorno | |
|--------------|---------------------|------|
| | Nº | % |
| Alto | 69 | 41,8 |
| Medio | 92 | 55,8 |
| Bajo | 4 | 2,4 |
| Total | 165 | 100 |

Fuente: Aplicación de EBP.

El 55,8% de la población estudiada, se encuentra en el nivel medio en esta dimensión, en el este es bajo, indicando escasa competencia creativa y de selección para entornos que le sean de beneficio personal. El 41,8% nivel alto, lo cual quiere decir que evidencian capacidad para controlar e influir en aquellos contextos en los cuales le corresponde actuar.

Tabla 5:*BPS en la dimensión dominio del entorno según respuesta de estudiantes*

| INDICADORES | DOMINIO DEL ENTORNO | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|------|---------|-------|---------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | Totalmente | | Poco de | | Moderadamente | | Muy | | Bastante | | Totalmente | |
| | desacuerdo | | acuerdo | | de acuerdo | | de acuerdo | | de acuerdo | | de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 5. Dificultad para tomar un rumbo satisfactorio en su vida | 8 | 4,8% | 11 | 6,7% | 15 | 9,1% | 38 | 23% | 45 | 27,3% | 48 | 29,1% |
| 11.Capacidad para construir un hogar y una vida exitosa | 8 | 4,8% | 19 | 11,5% | 43 | 26,1% | 36 | 21,8% | 35 | 21,2% | 24 | 14,5% |
| 16.Sentirse responsable de la vida que se tiene | 2 | 1,2% | 13 | 7,9% | 41 | 24,8% | 35 | 21,2% | 30 | 18,2% | 44 | 26,7% |
| 22. Depresión por las demandas que le pone la vida diaria | 11 | 6,7% | 10 | 6,1% | 17 | 10,3% | 53 | 32,1% | 44 | 26,7% | 30 | 18,2% |
| 28. Capacidad para afrontar responsabilidades que le asigna la vida | 3 | 1,8% | 9 | 5,5% | 38 | 23% | 37 | 22,4% | 48 | 29,1% | 30 | 18,2% |
| 39. Capacidad para cambiar su vida si fuera insatisfactoria | 2 | 1,2% | 11 | 6,7% | 25 | 15,2% | 27 | 16,4% | 46 | 27,9% | 54 | 32,7% |

Fuente: Aplicación de EBP.

La mayoría de los estudiantes siente que puede afrontar adecuadamente en las situaciones de vida que sin embargo hay algunos estudiantes que les resulta difícil hacerlo.

Tabla 6:*Nivel de BPS, según dimensión relaciones positivas.*

| Niveles | Relaciones positivas | |
|--------------|----------------------|--------|
| | Nº | % |
| Alto | 69 | 41,8 |
| Medio | 89 | 53,9 |
| Bajo | 7 | 4,2 |
| Total | 165 | 100.00 |

Fuente: Aplicación de EBP.

El 53,9% de los estudiantes de enfermería presentan nivel medio de bienestar psicológico, *dimensión relaciones positivas* el 4,2% nivel bajo, indicando dificultad al ser cálidos, abiertos, no se preocupan por los demás, se aíslan y frustran en sus relaciones interpersonales y el 41,8% en nivel alto, quienes presentan capacidad de autorrealizarse demostrando empatía y firmes sentimientos de afecto hacia los demás.

Tabla 7:*BPS en la dimensión relaciones positivas, según respuesta de estudiantes*

| INDICADORES | RELACIONES POSITIVAS | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------|-----------------|-------|--------------------------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Totalmente desacuerdo | | Poco de acuerdo | | Moderadamente de acuerdo | | Muy de acuerdo | | Bastante de acuerdo | | Totalmente de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 2. Soledad por la escasez de amigos con quien compartir. | 8 | 4,8% | 11 | 6,7% | 22 | 13,3% | 35 | 21,2% | 47 | 28,5% | 42 | 25,5% |
| 8. No tener personas con quien hablar | 11 | 6,7% | 8 | 4,8% | 16 | 9,7% | 43 | 26,1% | 35 | 21,2% | 52 | 31,5% |
| 14.Sentir aporte de sus amistades | 2 | 1,2% | 14 | 8,5% | 34 | 20,6% | 48 | 29,1% | 37 | 22,4% | 30 | 18,2% |
| 20. sentir que tiene pocos amigos en relación a las demás personas | 22 | 13,3% | 17 | 10,3% | 34 | 20,6% | 45 | 27,3% | 26 | 15,8% | 21 | 12,7% |
| 26. Escasas relaciones de confianza | 7 | 4,2% | 17 | 10,3% | 18 | 10,9% | 47 | 28,5% | 38 | 23% | 38 | 23% |
| 32.Confianza en amigos y viceversa | 1 | 0,6% | 13 | 7,9% | 33 | 20% | 29 | 17,6% | 43 | 26,1% | 46 | 27,9% |

Fuente: Aplicación de EBP.

La gran mayoría está contenta con las relaciones sociales que establece un pequeño porcentaje se preocupa porque no ha podido establecer relaciones amicales eficaces.

Tabla 8:*Nivel de bienestar psicológico según dimensión crecimiento personal*

| Niveles | Crecimiento Personal | |
|--------------|----------------------|--------|
| | N° | % |
| Alto | 100 | 60,6 |
| Medio | 64 | 38,8 |
| Bajo | 1 | 0,6 |
| Total | 165 | 100.00 |

Fuente: Aplicación de EBP

El 38,8% de los estudiantes presentan nivel medio en la *dimensión crecimiento personal*, el 60,6% en nivel alto, indicando que poseen sentimiento de desarrollo continuo y de mejora desarrollando su potencial. El 0,6% nivel bajo presentando nivel de desesperanza la no obtener un sentimiento de crecimiento y desarrollo continuo.

Tabla 9:*BPS en la dimensión crecimiento personal, según respuesta de estudiantes*

| INDICADORES | CRECIMIENTO PERSONAL | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------|-----------------|------|--------------------------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Totalmente desacuerdo | | Poco de acuerdo | | Moderadamente de acuerdo | | Muy de acuerdo | | Bastante de acuerdo | | Totalmente de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 24. Aprendizaje continuo sobre sí mismo | 1 | 0,6% | 7 | 4,2% | 22 | 13,3% | 29 | 17,6% | 42 | 25,5% | 64 | 38,8% |
| 30. Incapacidad para mejorar o cambiar su vida | 8 | 4,8% | 7 | 4,2% | 10 | 6,1% | 32 | 19,4% | 41 | 24,8% | 67 | 40,6% |
| 34. Falta de motivación para cambiar su vida | 6 | 3,6% | 16 | 9,7% | 13 | 7,9% | 55 | 33,3% | 32 | 19,4% | 43 | 26,1% |
| 35. Buscar experiencias nuevas que desafíen sus pensamientos sobre si y sobre el mundo. | 4 | 2,4% | 6 | 3,6% | 20 | 12,1% | 37 | 22,4% | 42 | 25,5% | 56 | 33,9% |
| 36. Sentir que no ha mejorado como persona. | 19 | 11,5% | 15 | 9,1% | 16 | 9,7% | 30 | 18,2% | 34 | 20,6% | 51 | 30,9% |
| 37. Sentir que se ha desarrollado como persona | 4 | 2,4% | 8 | 4,8% | 23 | 13,9% | 31 | 18,8% | 47 | 28,5% | 52 | 31,5% |
| 38. Ver la vida como un proceso de permanente cambio, estudio y crecimiento | 3 | 1,8% | 5 | 3,0% | 20 | 12,1% | 26 | 15,8% | 43 | 26,1% | 68 | 41,2% |

Fuente: Aplicación de EBP.

Es una de las dimensiones mejor desarrolladas por los estudiantes de enfermería y que contribuyen a su bienestar psicológico.

Tabla 10:*Niveles de bienestar psicológico según dimensión autonomía.*

| Niveles | Autonomía | |
|--------------|-----------|------|
| | Nº | % |
| Alto | 50 | 30,3 |
| Medio | 112 | 67,9 |
| Bajo | 3 | 1,8 |
| Total | 165 | 100 |

Fuente: Aplicación de EBP.

El 67,9% de los estudiantes se ubican en nivel medio en la *dimensión autonomía*, 30,3 en nivel alto, el 1,8% nivel bajo lo cual indica que presentan dificultades para afrontar las exigencias de los demás y autorregular su conducta. El 30,3% nivel alto presentando capacidad para ser independientes y auténticos, cualquiera sea el contexto.

Tabla 11:*BPS en la dimensión autonomía, según respuesta de estudiantes.*

| INDICADORES | AUTONOMIA | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------|-----------------|-------|--------------------------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Totalmente desacuerdo | | Poco de acuerdo | | Moderadamente de acuerdo | | Muy de acuerdo | | Bastante de acuerdo | | Totalmente de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 3.Expresar libremente sus opiniones, aunque sean opuestas a las de los demás | 12 | 7,3% | 28 | 17% | 35 | 21,2% | 40 | 24,2% | 24 | 14,5% | 26 | 15,8% |
| 4. preocupación por lo que dirá la gente sobre su vida. | 6 | 3,6% | 14 | 8,5% | 24 | 14,5% | 48 | 29,1% | 32 | 19,4% | 41 | 24,8% |
| 9. Preocupación por la opinión de la gente sobre su persona | 8 | 4,8% | 12 | 7,3% | 17 | 10,3% | 40 | 24,2% | 48 | 29,1% | 40 | 24,2% |
| 10.Juzgarse por sus propias convicciones sin dejarse llevar por los demás | 18 | 10,9% | 28 | 17% | 36 | 21,8% | 31 | 18,8% | 29 | 17,6% | 23 | 13,9% |
| 15. Sentirse influenciado por las personas con fuertes convicciones | 14 | 8,5% | 21 | 12,7% | 29 | 17,6% | 45 | 27,3% | 26 | 15,8% | 30 | 18,2% |
| 21.Confianza en sus propias opiniones sin interferencia por las de los demás | 8 | 4,8% | 6 | 3,6% | 51 | 30,9% | 38 | 23% | 33 | 20% | 29 | 17,6% |
| 27Dificultada para opinar frente a asuntos polémicos | 7 | 4,2% | 16 | 9,7% | 23 | 13,9% | 43 | 26,1% | 41 | 24,8% | 35 | 21,2% |
| 33. Dejarse influenciarse por los demás al tomar decisiones. | 10 | 6,1% | 15 | 9,1% | 25 | 15,2% | 48 | 29,1% | 32 | 19,4% | 35 | 21,2% |

Fuente: Aplicación de EBP.

La mayoría está satisfecha con las decisiones que toma y poder conducirse de acuerdo a sus convicciones, un pequeño porcentaje, aún se ve influenciados por lo que otros piensan acerca de ellas.

Tabla 12:*Nivel de BP, según dimensión propósito en la vida.*

| Niveles | Propósito en la vida | |
|--------------|----------------------|------|
| | Nº | % |
| Alto | 93 | 56,4 |
| Medio | 62 | 37,6 |
| Bajo | 10 | 6,1 |
| Total | 165 | 100 |

Fuente: Aplicación de EBP

El 56,4% de la población evidencia alto nivel en esta dimensión, mostrando que tienen dirección y metas definidas. El 6.1 % nivel bajo, lo que indica que tienen pocas metas y objetivos definidos y falta de sentido de vida. En el nivel medio se encuentra el 37.6 %.

Tabla 13:

BPS en la dimensión propósito en la vida, según respuesta de estudiantes.

| INDICADORES | PROPOSITO EN LA VIDA | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------|-----------------|------|--------------------------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| | Totalmente desacuerdo | | Poco de acuerdo | | Moderadamente de acuerdo | | Muy de acuerdo | | Bastante de acuerdo | | Totalmente de acuerdo | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| 6.Disfrutar planeando el futuro y hacerlo realidad. | 5 | 3% | 7 | 4,2% | 29 | 17,6% | 34 | 20,6% | 38 | 23% | 52 | 31,5% |
| 12.Siempre realiza sus proyectos de vida | 2 | 1,2% | 11 | 6,7% | 33 | 20% | 36 | 21,8% | 48 | 29,1% | 35 | 21,2% |
| 17.Satisfacción por los logros del obtenidos y los planes futuros | 6 | 3,6% | 10 | 6,1% | 32 | 19,4% | 42 | 25,5% | 42 | 25,5% | 33 | 20% |
| 18. los objetivos de su vida como fuente de satisfacción mas no de frustración. | 3 | 1,8% | 12 | 7,3% | 39 | 23,6% | 32 | 19,4% | 43 | 26,1% | 36 | 21,8% |
| 23.claridad en los objetivos y dirección de su vida. | 3 | 1,8% | 11 | 6,7% | 32 | 19,4% | 22 | 13,3% | 39 | 23,6% | 58 | 35,2% |
| 29. Falta de claridad en su objetivos y metas de vida. | 7 | 4,2% | 11 | 6,7% | 12 | 7,3% | 21 | 12,7% | 37 | 22,4% | 77 | 46,7% |

Fuente: Aplicación de EBP.

Es una de las dimensiones mejor desarrolladas por los estudiantes.

3.1.2. En la Etapa Propositiva

La propuesta fue calificada por los expertos como bueno y excelente. Las sugerencias dadas por uno de ellos se constituyeron en oportunidades de mejora, por lo que fueron tomados en cuenta, por tanto, la propuesta es considerada válida.

“Propuesta de estrategias basadas en el modelo multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”

Fundamentación Teórica de la Propuesta

García-Álvarez, et al., (2020), en Chile demostró influencia significativa del programa de psicología positiva en el bienestar psicológico de personas actoras educativas. Concluyendo que este programa mejora el BP en contextos educativos. (p.2, 20).

En Colombia, Cabrera et al., (2019) demostró que el Programa “Florecer” para aumentar el BS, fundamentado en el modelo Multidimensional del Bienestar de Ryff y programa de Resiliencia de PEN Seligman; es válido y pertinente para su implementación y réplica en poblaciones universitarias, según validación de expertos y evaluación de la implementación. (p. 406).

A nivel nacional

Puelles (2020), en Perú encontró que el diagnóstico del bienestar psicológico en madres evidenció dimensiones críticas como son: autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal; lo que contribuyó a la creación de una estrategia de bienestar psicológico para promover actitudes maternas positivas (p.1,8).

Ramal (2019), demostró que el Enfoque Centrado en Soluciones aumentasignificativamente el Bienestar Psicológico en estudiantes del programa Beca 18 de la institución en estudio (p.61-62).

Base teórica

Bienestar Psicológico.

Se tiene en cuenta la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (2013, p.48): “salud es el bienestar físico, psicológico, social, la consciencia de las propias capacidades, tener capacidad para adaptarse a las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, fructífera y contribuir a la comunidad propia”, que cambia la orientación hedonista por la eudaimónica.

En 1995 Ryff y Keyes *bajo un enfoque eudemonista*; sustentan el bienestar psicológico, dando prioridad a tener sentido a la vida y autorrealizarse; este enfoque es el que orientará la presente investigación bajo el marco teórico propuesto por Ryff.

Ryff y Singer, 2006, no se refiere solo a obtener placeres, sino más bien a identificar las potencialidades que se poseen y en base a ello desarrollarlas, este es el sustento de Ryff para definir al BPS que se relaciona con seis aspectos: “*autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía*”. La psicología positiva se ha interesado en el desarrollo del BP desde la perspectiva eudemonista, promocionando y fortaleciendo la salud mental en sus dimensiones cognitiva, afectiva y de la conducta; susceptibles de ser medidos científicamente, (García-Alandete, 2014, p. 15).

Carol Ryff, una de las autoras más importantes de la perspectiva eudaimónica, *define al bienestar psicológico como el desarrollo del verdadero potencial de sí mismo* (Ryff y Keyes, 1995). Es así como la felicidad estaría dada por el logro del bienestar psicológico que no sería la motivación transitoria de una persona, sino la construcción permanente de una vida plena y satisfactoria (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2008).

Ryff y Singer (1998), como se citó en Delgado y Tejeda, (2020, p. 10), distinguen el bienestar psicológico del bienestar subjetivo, en el sentido que el BPS, se logra a través de la realización personal, actuando autónomamente y respondiendo según el contexto, procurando influir en él positivamente, estableciendo relaciones positivas con los demás, teniendo un proyecto ético de vida, logrando las metas propuestas; es decir construyendo una vida plena. Y no solo el logro de experiencias positivas y evitando aquellas negativas.

Los componentes del bienestar psicológico propuestos por Ryff son analizados a continuación:

1. Autoaceptación

Un indicador de salud mental en la persona, lo constituyen sus actitudes hacia sí mismo; de acuerdo con la percepción de estas, se tendrán niveles altos o bajos de salud; pues auto aceptarse, significa haber aprendido a vivir consigo mismo aceptándose con sus fortalezas y debilidades. (Jahoda, 1958, como se citó en Campos, 2018, p.13). Esto permitirá a la persona conocer y aceptar sus errores, competencias debilidades, defectos, fortalezas, virtudes, gustos y preferencias; autocriticarse, explorar, evaluar su yo, reconocer sus emociones y sentimientos y la manera de canalizarlas; etc. (Lluch 2002, p. 52).

2. Relaciones positivas

Se refiere a tener y sostener relaciones de confianza, sinceras, saludables y satisfactorias; así como desarrollar compromiso y atender las necesidades de las personas con quienes establecen estas relaciones, siendo afectuosas, empáticas en un ambiente de intimidad, independiente del número de relaciones establecidas. (Rosa Rodríguez, Y., et al. 2012, p.15).

3.Crecimiento personal

Esta dimensión se refiere a la evaluación permanente de las capacidades y oportunidades, que se tienen, a los talentos que se poseen, para lograr el desarrollo como persona y de sus potencialidades, lo cual exige permanente esfuerzo para lograrlo, estar aperturado y ser flexible ante las oportunidades que se le presenten. (Chávez, 2008, p. 5)

4. Dominio del entorno

Definida por Ryff, et al (2006) como la capacidad de la persona para controlar su contexto, ejercer control sobre situaciones de gran complejidad, para crear y utilizar aquellas oportunidades que en él encuentra, así como para identificar, y preferir entornos idóneos para satisfacer sus necesidades acordes con sus principios y valores. (Chávez, 2008, p. 42)

5. Propósito en la vida

El sentido de vida es la dimensión del BPS, definida por Ryff (1995), como la capacidad de la persona para tener un proyecto ético de vida con sus objetivos propios, que la guíen, esforzándose para lograrlos; proporcionándole a su existencia un claro sentido, que le permitan tener bienestar, en la medida que estos objetivos van concretizándose, quienes no tienen esta competencia, evidencian falta de planes de vida futuros, por tanto, sin direccionalidad ni sentido a su existencia.

6.Autonomía

Es definida como la capacidad de la persona para ser independiente, para autodeterminarse, tener resistencia a las exigencias de la sociedad, regular internamente su conducta y hacerse una evaluación bajo sus propios criterios de calidad (Ryff y Singer, 2006). Quienes han desarrollado esta dimensión toman decisiones independientes, en ellos no influye el temor que puedan tener las demás personas, hacen respetar sus propios criterios, comportándose libre e independientemente, quienes no logran esta capacidad dependen de las decisiones de los demás. (Ryff, 1995).

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS

1. DATOS GENERALES

1.1 Denominación: Bienestar Psicológico para un eficiente ejercicio profesional

1.2. Beneficiarios: Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

1.3. Duración : Semestre 2023 II

1.4. N° de sesiones : 09 sesiones

1.5 Participantes por sesión: 25

1.6. Modalidad : Presencial

1.7. Total de horas : 70 horas

1.8. Facilitadores: Profesionales de Psicología con experiencia en el manejo del modelo multidimensional de Carol Ryff.

2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCION

2.1 Justificación

En la etapa descriptiva de esta investigación, en la cual han participado toda la población de estudiantes de la institución en estudio de los semestres IV al VIII, al no haber estudiantes del I, II y III ciclo, debido a la falta de licenciamiento de la universidad; se obtuvo como resultado, que en general la mayoría han logrado un nivel de desarrollo medio y según las dimensiones estudiadas, han logrado niveles altos en las dimensiones propósito de vida y crecimiento personal y nivel bajo en la dimensión autonomía siendo intermedio en las dimensiones autorrealización, dominio del entorno y relaciones positivas.

Considerando que un estudiante de enfermería requiere sólidas competencias en las 6 dimensiones del BP, propuestas por Ryff desde 1995, lo cual es compatible con un perfil de persona con la autorrealización suficiente para ejercer esta profesión cuyo objeto de trabajo es el diagnóstico y tratamiento de las respuestas humanas que se relacionan con el proceso de vivir y morir, el cual se da en contextos cambiantes y de diversa índole, tomar decisiones y realizar intervenciones de manera autónoma basada en sus propios conocimientos y

convicciones, libre de prisiones sociales culturales o de otros miembros del equipo de salud, de manera oportuna y segura, basada en principios bioéticos y morales; para ello debe optar por un crecimiento personal permanente, que busque oportunidades para nuevas experiencias de aprendizaje, que se acepte tal como es y que tenga un plan ético de vida que dirija su actuación como persona, ciudadana, estudiante universitaria del área de la salud y futuro profesional de enfermería

En consecuencia, es necesario favorecer este desarrollo del BP, en los estudiantes de la presente investigación, por tal motivo es que se ha diseñado y validado la siguiente propuesta

2.2 Objetivos de la propuesta

2.2.1 Objetivo General

- Fortalecer el BPs, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.

2.2.2 Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente la propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.
- Diseñar estrategias basadas en el “Modelo Multidimensional de Ryff” para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.
- Validar mediante el juicio de expertos la propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022.

3. METODOLOGÍA

Las sesiones se desarrollarán con duración de tres horas por sesión y frecuencia de una sesión semanal, en grupos de 25 estudiantes aproximadamente, a través de diversas metodologías activas, que permitan al participante vivenciar cada experiencia y pueda fortalecer las habilidades necesarias para fortalecer su BPs; tal y como se describe en cada sesión.

4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Actividad | Duración | Estrategias educativas y Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (ECRE) | Recursos y materiales |
|-----------------------|----------|---|---|
| Planificación | 25 horas | Elaboración de la Propuesta Validación de la propuesta Evaluación de la propuesta | Material de escritorio Internet Bibliografía Digitado Impresiones Fotocopias Anillados |
| Implementación | 15 horas | Confección de fichas Preparación de material educativo Coordinación con los actores sociales involucrados Sensibilización a autoridades y estudiantes | Material de escritorio Material audiovisual Internet Soporte Técnico |
| Ejecución | 30 horas | De acuerdo con cada sesión planificada y las estrategias seleccionadas | De acuerdo con cada sesión planificada y las estrategias seleccionadas |

| | | | |
|---|-------|---|---|
| “El camino de mi vida” | 3 hrs | Aceptación Focalización positiva Reinterpretar positivamente | Formato “Línea de sucesos importante de mi vida” Ficha “Reflexiono” Ficha “Tras los sucesos de mi vida, he adquirido: Lista de asistencia Lapiceros Colores Plumones Papelotes Pelota pequeña |
| “Soy como soy” | 3 hrs | Aceptación Focalización positiva | Hojas bond Sobres Lapiceros Ficha: la ventana de Johary Ficha: Afirmaciones diarias |
| “Camina un rato con mis zapatos” | 3 hrs | Aprender a Aceptar Focalización positiva Focalización en los planes | Ficha: Las tres R Lapiceros Dibujo trasero de un burro Venda para ojos Cinta maskiteng Recorte de una cola de burro Tarjetas (o papel A4 cortado a la mitad.) |
| “Creando vínculos afectivos” | 3 hrs | Aprender a Aceptar Focalización positiva Focalización en los planes | Lapiceros Ficha: Geografía de un grupo |

| | | | |
|-----------------------------------|-------|--|---|
| | | | Ficha: Carta mágica a los reyes magos Tarjetas con número del 1 al 10 Tela grande |
| “Y tú qué harías” | 3 hrs | Aprender a Aceptar Focalización positiva | Ficha ¿Y tú qué harías? |
| “¿Qué dilema!” | 3 hrs | Poner en perspectiva Focalización positiva | Bolsas negras de basura (según cantidad de participantes) Lazos para atarlas bolsas (según número de bolsas) Distintos regalos, diferentes en formas y peso, uno para cada bolsa. Ficha: “Elige una bolsa” Lapiceros |
| “Entrevista conmigo mismo” | 3 hrs | Focalización positiva Focalización en los planes Reinterpretar positivamente | Papel bond Lapiceros Matriz FODA Ficha: Mi visión personal Ficha: Mi misión personal Ficha: Mis metas |
| “¿Felicidades...!” | 4hrs | Aprender a Aceptar Focalización positiva | Papel bond Lapiceros Colores Plumones |

| | | | |
|--|----------|--|---|
| | | | Revistas Hojas de colores Cintas maskintape, Goma. |
| “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | 4hrs | Aprender a Aceptar Focalización positiva | Lapicero Hojas Lentes. |
| Clausura del programa | 1 hr | Reunión presencial | Auditorio acondicionado Soporte Técnico |
| Evaluación | 10 horas | De estructura De proceso De resultados De impacto | Material de escritorio Recursos humanos |

5. EVALUACIÓN

La evaluación ser de estructura, de proceso, de producto, la cual será de manera permanente.

De Estructura

Se cuenta con lo siguiente:

Documento de la institución en estudio que autoriza la ejecución de la investigación.

Enlace de consentimiento informado de las participantes

Enlace de respuesta de los instrumentos de recolección de datos aplicados

Rubrica de Validación de la propuesta

Para la ejecución de la propuesta

Se cuenta con pre y post test

Material educativo para cada sesión

Soporte técnico

Aulas y carpetas

Recurso humano docente y administrativo

De proceso

Todos los implicados en la propuesta están sensibilizados para la ejecución de la propuesta

Estudiantes responden al pre y post test

Docentes aplican la metodología planificada

Estudiantes participan al menos en el 88 % de las sesiones

Docentes y estudiantes participan en la evaluación de cada sesión

De Producto

Al menos 88 % de estudiantes han fortalecido su bienestar psicológico, demostrándolo a través del post test.

Al menos 88 % de los estudiantes están satisfechos con los logros obtenidos en su participación en el programa.

Autoridades universitarias emiten certificación a organizadores, docentes, estudiantes y personal administrativo, que participaron en el programa.

De Impacto

Futuros profesionales de enfermería se autoaceptan, establecen relaciones positivas, actúan autónomamente, eligen y crean entornos idóneos, tienen un proyecto ético de vida, permanentemente se preocupan por su crecimiento personal y tienen claro su sentido de vida y estas competencias son sostenibles cuando se enfrentan a diversos contextos como son el internado y su inicio laboral.

Evaluación de la propuesta

En atención a la recomendación de uno de los expertos que textualmente dice “Dado a que es una propuesta, la evaluación debe hacerse en función de la opinión de los expertos”, se incluye este ítem de evaluación; determinándose que la propuesta será válida cuando cumpla con los siguientes criterios:

- Cuando se obtenga los calificativos de aceptable, bueno o excelente.
- Cuando se hayan levantado las observaciones dadas por los expertos.

7. PRESUPUESTO

| RECURSOS | MONTO (s/.) |
|----------------------------|--------------------|
| Recursos Humanos | |
| Facilitador | 3000.00 |
| Recursos Materiales | |
| Laptop | 3000.00 |
| Material de escritorio | 500.00 |
| Pelotas | 75.00 |
| Venda para ojos | 30.00 |
| Tela grande | 60.00 |
| Bolsas negras | 12.00 |
| Regalos | 250.00 |
| Cinta de agua | 5.00 |
| Lentes | 130.00 |
| Otros | 200.00 |
| Servicios | |
| Impresiones | 100.00 |
| Copias | 100.00 |
| Total | 7462.00 |

8. GUIA METODOLOGICA

SESION 01: “El camino de mi vida”

I.- Objetivo

Aceptar los sucesos del pasado de la vida para fortalecer la autoaceptación en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- Bienvenida y romper el hielo: La pelota caliente.
- Resumen del programa
- Elogios y normas de convivencia
- Línea de los sucesos importantes en mi vida
- Tema
- Tras los sucesos de mi vida, he adquirido
- Cierre

IV. Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aprender a Aceptar
- Focalización positiva
- Reinterpretar positivamente

V.- Materiales

- Formato “Línea de sucesos importante de mi vida”
- Ficha “Reflexiono”
- Ficha “Tras los sucesos de mi vida, he adquirido:
- Lista de asistencia
- Lapiceros
- Colores
- Plumones
- Papelotes
- Pelota pequeña

ORIENTACIONES

Esta sesión inicial es importante para establecer las normas que regirán durante el desarrollo de las diversas sesiones, sensibilizar a los participantes, comprometerlos a trabajar en un ambiente de confianza y de trabajo de equipo. Haga uso del refuerzo positivo de modo continuo y naturalidad.

Esta es la vida de los estudiantes. Prestar atención a la movilización de sentimientos y brinde apoyo necesario.

Esta sesión está dirigida a tener una actitud positiva y aceptar su historia de vida pasada enfocándose en la identificación, aceptación y valoración de los sucesos del pasado tanto positivos como negativos, los cuales han permitido ser la persona que son en el presente.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Bienvenida

Los participantes, recibirán la bienvenida, preséntese diciendo su nombre y cuál será el rol que sumirá dentro del programa, exprese además su valoración por el compromiso asumido por cada estudiante y estar presente en la reunión

Dinámica rompe hielo: La pelota caliente.

Los participantes serán ubicados en círculo y de pie los participantes, el docente explica que tendrán que ser creativos, en sus manos tiene una pelota caliente y quema, por ello el ejercicio tendrán que hacerlo rápido.

Se irá lanzando la pelota entre los integrantes del grupo, quien reciba la pelota se dará a conocer mencionando:

- Su nombre con el que él se siente más a gusto.
- De donde procede.
- Algún gusto o deseo.

Terminada su participación lanzará la pelota a otro participante, el facilitador hace hincapié que deben hacerlo rápido para no quemarse.

Resumen del programa:

Se menciona al grupo:

Cada sesión tendrá una duración de 2 horas, durante nueve semanas.

Las reuniones serán en (mencione el espacio asignado para la ejecución del programa).

Es importante que participen en todas las sesiones. Sin embargo, si tienen que faltar por motivos de fuerza mayor, insista que vuelvan la próxima sesión.

Durante las sesiones, se entregarán fichas las cuales deben conservar hasta fin del programa.

Elogios y normas de convivencia

Se ubicarán en forma de círculo, mencionarán a su compañero de lado derecho, algún elogio (puede ser con respecto a su ropa, habilidades, cualidades, alguna característica física color de ojos, etc.).

Se recolectan normas de convivencia para el grupo durante las sesiones, mediante lluvia de ideas escribiéndolas en un papelote. Las normas deben ser específicas y todos deben aceptarlas.

Finalmente entregar la lista de asistencia para su llenado.

Tema: Los sucesos de la vida

Son experiencias de cada persona que ha sido causante de estrés, que según sea interpretado y teniendo en cuenta el contexto en el cual ocurre puede condicionar el proceso de adaptación de cada persona de manera muy particular. Esta interpretación negativa y estresante se relaciona con la forma en que el individuo lo percibe y de los recursos que él tenga para afrontarlos. (Suarez Cuba, M.A., 2010 p.58-59 y Coppari 2018)

Es posible que los jóvenes a partir de los sucesos que le producen estrés, considerados negativos; descubran hechos positivos, los cuales se pueden aprovechar para a partir de ellos enseñarles a desarrollarse como personas, identificar sus fortalezas, valorar el apoyo de las personas que son su sistema de apoyo y poder determinar metas futuras que le permitan direccionar su vida, de allí la importancia de valorar estos sucesos que les ocurren a los jóvenes. (Gómez Maqueo, E.L., Durán Patiño, C., 2021p.7.9 y Coppari 2018).

Actividad: Línea de los sucesos importantes en mi vida

Indique a los estudiantes que recuerden e identifiquen los sucesos más importantes y que han influenciado en su vida, con los cuales realizarán una línea de tiempo, incluirán sucesos positivos y negativos, los cuales han permitido ser la persona que son en la actualidad. Para ello utilizarán el formato de línea, el cual llenarán de manera cronológica.

Culminada, la decoran su hoja de trabajo y responderán a las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento con los sucesos elegidos?

¿De qué manera estas situaciones influenciaron en la forma que soy ahora?

¿Porque aún recuerdo esos sucesos?, ¿qué sentido le doy?

¿Qué aspectos fortalecieron?

¿Qué aprendizajes me dejaron?

Las cuales le permitirán reflexionar principalmente en el aprendizaje que les dejaron, y ayudaron a fortalecer aspectos positivos en su vida.

Posteriormente se le solicitará de manera voluntaria que compartan en plenaria la actividad realizada.

Cierre

Los estudiantes de manera individual, escriben en la ficha “Tras los sucesos de mi vida, he adquirido”, tres fortalezas que adquirieron tras influencia de los sucesos descritos en su línea de tiempo. A la vez, un mensaje de agradecimiento hacia esos sucesos y personas que atribuyeron a ello.

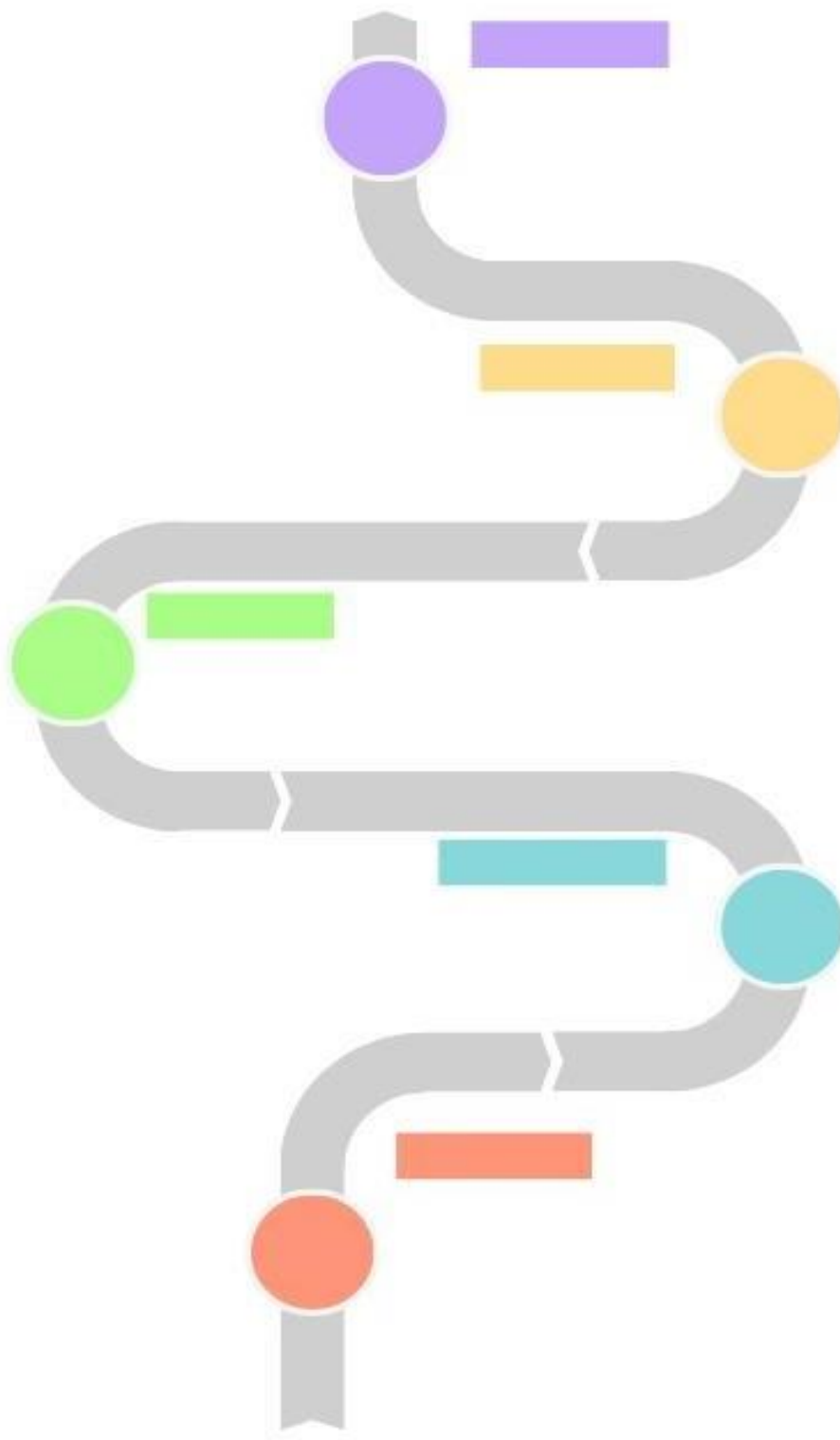
Solicite que cada participante muestre su ficha y lo socialice en plenaria.

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

Felicite el trabajo y participación de los estudiantes e invite para la siguiente sesión.

Sucesos importantes de mi vida



Fuente:

<https://www.canva.com/design/DAFTzqtO-28/SUr1SBlrSjNh1roisNxADg/edit>

REFLEXIONO

¿Cómo me siento con los sucesos elegidos?

¿De qué manera estas situaciones influenciaron en la forma que soy ahora?

¿Porque aún recuerdo esos sucesos?, ¿qué sentido le doy?

¿Qué temores me dejaron?

¿Qué aspectos fortalecieron?

¿Qué aprendizajes me dejaron?

Sesión 01

Tras los sucesos de mi vida, he
adquirido:

(anote fortalezas)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

AGRADEZCO POR:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

SESION 02: “Soy como soy”

I.- Objetivo

Reconocer y aceptar aspectos positivos para fortalecer la autoaceptación en la población de estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- El camino del mensaje
- La ventana de Johary
- Alabanza: dando y recibiendo retroalimentación positiva

Cierre

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aprender a Aceptar
- Focalización positiva

IV.- Materiales

- Hojas bond
- Sobres
- Lapiceros
- Ficha: la ventana de Johary
- Ficha: Afirmaciones diarias

ORIENTACIONES

Esta sesión está dirigida a reconocerse y aceptarse a sí mismos. Todas las personas tenemos virtudes y defectos, más allá de los defectos, focalizarse en lo positivo, compartirlo y recibir reconocimiento por ello. Prestar atención a la movilización de sentimientos y brinde apoyo necesario.

Enfatizar en el hecho de que al conocernos a nosotros mismos lograremos la autoaceptación la cual nos conlleva a reconocer y asumir nuestras conductas, pensamientos, sentimientos de manera tolerante y realista.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

El camino del mensaje

Se entrega a cada uno de los participantes un papel bond y un sobre.

En el papel escribirán un listado de cinco limitaciones de sí o características que no son de su agrado y les gustaría modificar.

Colocan en el sobre el papel con el listado y lo sellan.

En la parte de afuera del sobre escribirán su nombre.

Se lo entregan al participante de al lado quien escribirá en el exterior del sobre una cualidad o virtud que reconoce de la persona del sobre, tratando de no repetir.

Posteriormente se lo pasa al participante de la derecha, quien realizará lo mismo.

El recorrido del sobre finaliza cuando llega al dueño de dicho sobre.

El objetivo de esta actividad es que el participante haga conciencia que si bien tiene defectos también tienen muchas virtudes, las cuales sus compañeros reconocen y son muchas más que las 5 limitaciones que precisó.

En esta actividad las limitaciones no se comunican, priorizando que el estudiante se quede con las cualidades que los demás consideran de él o ella.

Tema:

El autoconcepto, se refiere a las creencias y autopercepciones que se tiene de uno mismo, lo cual conlleva a la regulación de la conducta y un funcionamiento personal apropiado.

El bienestar psicológico está influenciado por la autopercepción física, el rendimiento académico, el sentido de pertenencia, afectando a la autoestima, al tener un apropiado nivel de esta ayudará a un mejor afrontamiento de experiencias negativas o estresantes, a pesar de las frustraciones que pueden pasar, aumentando la tolerancia a las críticas y permite la comunicación con los demás.

Al integrar el autoconocimiento y autoconcepto de las cualidades y limitaciones, se logrará la autoaceptación con la cual se podrá responsabilizar de pensamientos, sentimientos, comportamientos de forma tolerante y realista.

La ventana de Johany

Se les entrega la ficha de trabajo a los participantes.

Se les explica el esquema, donde encontrarán cuatro cuadrantes, cada uno con su nombre,

- *Área abierta.*

En este cuadrante, se consideran: características externas, sociodemográficas, emociones que comunicamos sin palabras.

- *Área oculta.*

Dentro de este cuadrante, particularidades de la personalidad, sentimientos internos, experiencias personales.

- *Área ciego*

En este cuadrante, se incluirá gestos inconscientes, nuestras actitudes, miedos, complejos, limitaciones, tics nerviosos.

- *Área desconocida.*

Esta área contiene una fase probablemente inexplorada, puede incluir traumas, vivencias pasadas olvidadas.

Terminada la actividad reflexionaremos entre todos los integrantes del equipo sobre cómo nos hemos sentido, si nos gustó, pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

Actividad: Alabanzas: dando y recibiendo retroalimentación positiva

Se le brinda a cada participante hojas y lápiz, y se le solicita: dos cosas que saben realizar bien, un éxito reciente, una expresión que los personifique.

En parejas se unen e intercambian sus listas, explican lo que no se entendió de ser necesario. Cada participante elabora a su pareja un mensaje de reconocimiento, teniendo en cuenta el contenido de sus listas.

Posteriormente se intercambian los mensajes para reflexionar interiormente lo escrito por su compañero.

Se junta a todos los estudiantes y se les solicita que presenten y recomienden a su pareja ante el grupo basándose en el mensaje elaborado.

Luego se les pregunta a quienes participaron ¿Cómo se sintieron al reconocer sus logros?, ¿cómo se sintieron cuando sus compañeros los presentaron?, ¿se sintieron cómodos?, ¿Se sienten reconocidos?

CIERRE

Los participantes, de las actividades realizadas en la sesión, reflexionan y elaboran una frase positiva que los identifique e incluya sus virtudes que desean resaltar y contribuyen con su autoestima y bienestar psicológico.

Dicha frase la cuelgan como historia o publicación en su red social favorita. Los demás compañeros damos “me encanta” a publicación, y dejamos un comentario positivo y de reconocimiento.

Durante los días previos a la siguiente sesión escoge una afirmación de la ficha “Afirmaciones diarias”.

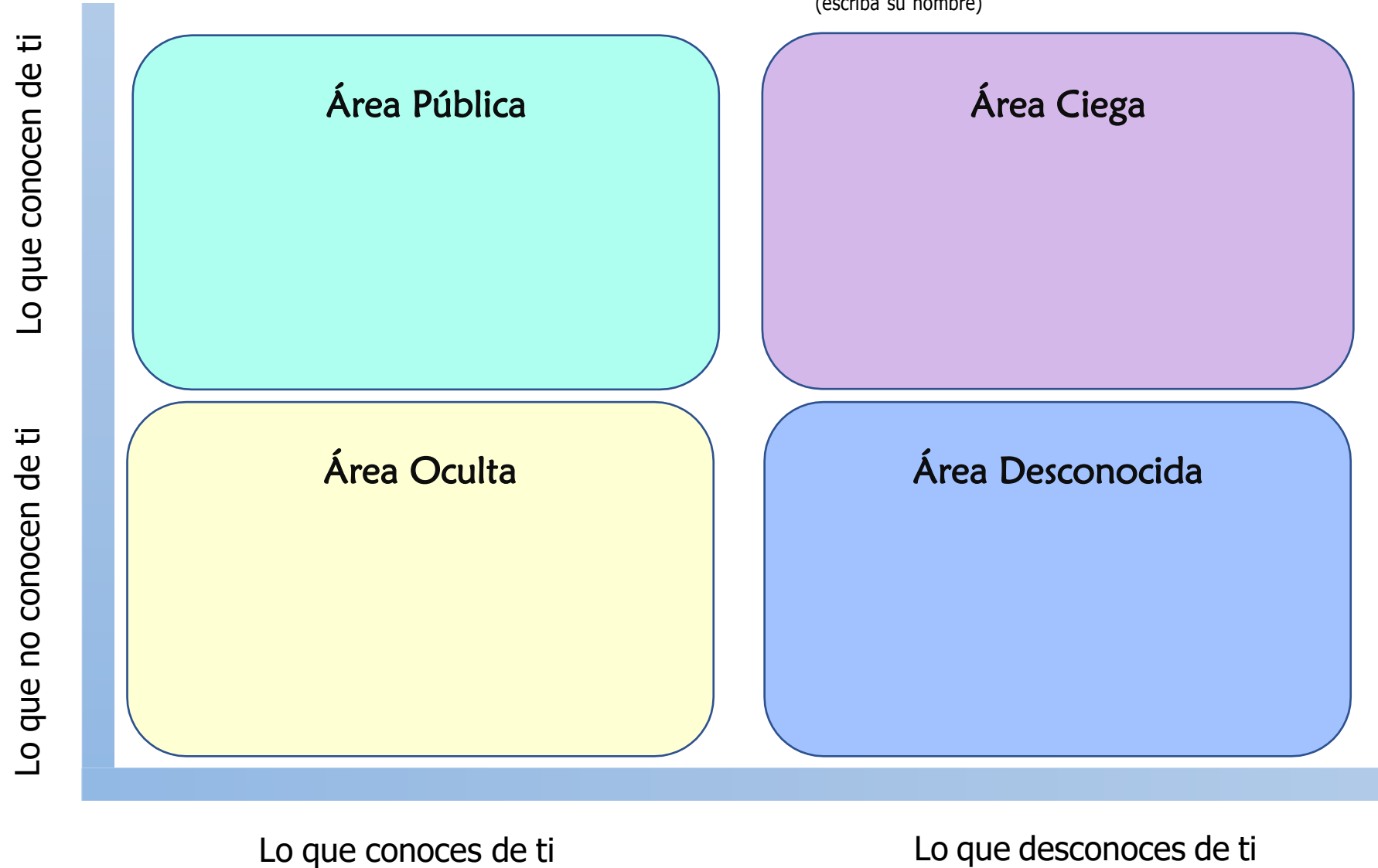
Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

Se agradece a los participantes por la asistencia y participación y se invita para la siguiente sesión.

LA VENTANA DE _____

(escriba su nombre)
(escriba su nombre)



AFIRMACIONES DIARIAS

Hoy acepto lo
que es

Hoy, perdono

Hoy, me libero de
mis resistencias

Hoy, confío

Hoy, agradezco

Hoy, me libero de
la duda

Hoy, confío en mi

Hoy, me abro a lo
que venga

Hoy, digo que sí

Hoy, no critico a
nadie

Hoy, me libero de
lo inútil

Hoy, me doy una
nueva libertad

Hoy, me libero de
una norma inútil

Hoy, acepto ser
imperfecto

Hoy, doy sin
esperar nada a
cambio

Hoy, me concentro
en el amor

Hoy, es un buen
día para estar vivo

Hoy, es el único día
que cuenta

SESION 03: “Camina un rato con mis zapatos”

I.- Objetivo

- Desarrollar la habilidad de empatía para establecer relaciones positivas en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- Ficha: Las tres R
- Ponle la cola al burro

Cierre

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aprender a Aceptar
- Focalización positiva
- Focalización en los planes

IV.- Materiales

- Ficha: Las tres R
- Lapiceros
- Dibujo trasero de un burro
- Venda para ojos
- Cinta maskiteng
- Recorte de una cola de burro
- Tarjetas (o papel A4 cortado a la mitad.)

ORIENTACIONES

De la bienvenida a los participantes, agradezca su asistencia e incentive a continuar hasta finalizar las sesiones.

Esta sesión ayudará a los participantes a mejorar sus relaciones sociales, en el hecho de aprender y practicar a reconocer sus propios sentimientos y el de los demás, una estrategia para poder responder asertiva y empáticamente frente a situaciones en las que les gustaría

fuese diferente. Prestar atención a la movilización de sentimientos y brinde apoyo necesario. Tener como valor la empatía y confianza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ponle la cola al burro.

Se dividen los participantes en grupos de 6 participantes, elegirán un representante de equipo, los demás serán quienes lo dirigirán.

El dibujo de la parte trasera del burro se pega en la pizarra.

Se le indica al representante de equipo que deberá colocar la cola al burro en el dibujo en la pizarra, para ello se cubre los ojos con una venda, se le entrega la cola y se gira tres veces.

La dificultad será que los demás integrantes del equipo no podrán indicarle directamente si colocó o no de manera correcta la cola. Si atina, se le dice “pon la cola al burro”, si no es así se le expresa “el burro no tiene cola”.

¿Les agrado la actividad?

¿Cómo se sintieron? (tanto a quien se le vendó los ojos, y a quienes dirigieron)

¿Les ha resultado difícil confiar en sus compañeros? (se le pregunta tanto al representante y al equipo desde su función)

¿Qué dificultades presentaron?

Tema:

Empatía, capacidad de comprender lo que otra persona está sintiendo, permitiendo observar la situación desde otra perspectiva diferente a la propia. Es clave para fortalecer las relaciones con los demás, es trascendental para el bienestar físico y psicológico, posibilita la comunicación y las relaciones sociales y profesionales saludables, tomar decisiones responsables. La empatía nos concede la comprensión de los sentimientos de los demás.

Actividad: Las tres R

Se les entrega a los participantes la ficha las tres R y se les indica:

- 1° En la primera fila realice una lista de diez personas con las que se relaciona todos los días (padres, hermanos, amigos, compañeros, profesores, enamorado, etc.).
- 2° En la segunda fila, escribir uno o dos mensajes que expresen resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la fila uno. Por ejemplo: Me he resentido con Pepe pues no me prestó sus anotaciones. Me he resentido con mi enamorado Jorge pues me ignora.

El facilitador explica que el resentimiento es una forma de manifestar un enojo u ofensa hacia otra persona. Sería significativo que aprendan a manifestar ese resentimiento sin necesidad de ofender o insultar. Recalcará que, tras un resentimiento, hay un existe un deseo hacia la otra persona.

En la tercera fila, tratará de manifestar lo que en realidad desea que las personas elegidas realicen.

Procuran ser claros y concisos como, por ejemplo: Me he resentido con mi enamorado Jorge, pues me ignora y necesito que me preste atención pues he peleado con mis amigas.

En la cuarta fila, le compete al reconocimiento. *Intenta observar las cualidades de su comportamiento y considerar las explicaciones de su conducta.*

Por ejemplo: Reconozco que tiene que trabajar y no consigue darme atención como antes

El ejemplo completo sería: *Me he resentido con mi enamorado Jorge, pues me ignora y necesito que me preste atención pues he peleado con mis amigas, pero reconozco que tiene que trabajar y no consigue darme atención como antes.*

Se solicita a los estudiantes que participen mencionando algunos reconocimientos.

Al finalizar el facilitador pregunta:

¿Les agrado la actividad?

¿Pudieron expresar de forma adecuada nuestros resentimientos?

¿Les ha resultado fácil la actividad?

¿Qué dificultades han presentado?

CIERRE

Se forman grupos con 3 o 4 integrantes. Contestan la pregunta: ¿Cuál es el aprendizaje más resaltante en la sesión?

Se entrega una tarjeta a cada grupo para que escriban su idea consolidada.

Terminado, se les entrega un pedazo de cinta masking tape, y procederán a colocarlo en la pizarra.

Con los aprendizajes de los participantes se construye la idea fuerza de la sesión.

Finalizar con el Lema: “La empatía crece a medida que vamos aprendiendo”

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

Las tres R

Llena la siguiente tabla según corresponda:

| 10 personas con las que este en contacto diariamente | Dos frases que expresen un resentimiento hacia tres personas | Deseo que les gustaría que realizaran... | Reconocimiento |
|--|--|--|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

SESION 04: “Creando vínculos afectivos”

I.- Objetivo:

- Crear vínculos afectivos entre compañeros, en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- Geografía de un grupo
- Tema
- El nudo humano
- Tapete
- Conflicto de números

Cierre

- Carta mágica a los reyes magos.

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aprender a Aceptar
- Focalización positiva
- Focalización en los planes

IV.- Materiales

- Lapiceros
- Ficha: Geografía de un grupo
- Ficha: Carta mágica a los reyes magos
- Tarjetas con número del 1 al 10
- Tela grande

ORIENTACIONES

Esta sesión está dirigida a reflexionar respecto al fortalecimiento de vínculos afectivos, para ello se debe realizar un análisis de cómo se encuentran las relaciones con sus compañeros. Además, la asignación de actividades dinámicas focalización en los planes para la resolución

de situaciones problema como estrategia para fortalecer vínculos afectivos, mejorando la confianza, asertividad como parte de las relaciones positivas con los demás.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad: Geografía de un grupo

Esta actividad consiste en elaborar un esquema de cómo es la relación con sus quienes comparte la clase en las relaciones interpersonales que mantienen cotidianamente

- En una hoja bond, colocar su nombre al centro y el de sus compañeros alrededor.
- Se presenta a todos en un papelote la simbología de tipos de relación, las cuales utilizaran para graficar en su hoja bond.

- Se sugiere colocar música mientras que realizan la actividad.

- Al finalizar responden:

¿Como son sus actitudes hacia sus compañeros?

¿Como influyen estas actitudes en sus relaciones afectivas con los demás?

¿Qué creo que mis compañeros están pensando de mí?

¿Qué valores son necesarios para establecer relaciones con sus compañeros?

- Concluido el ejercicio, este será compartido con los demás, dando a conocer lo que ha sentido y como esto influye en las relaciones que establece con los demás.

Tema: Vínculos afectivos

Vincularse afectivamente con los demás es básico para sobrevivir y esta vinculación se refiere por aquel vínculo de afecto que se desarrolla con la familia, su prójimo y las redes que constituyen el apoyo de la persona. Estos vínculos son fundamentales en la consecución de la identidad, en sentirse seguros e influye en las relaciones interpersonales y afrontar hechos de alta dificultad. (Bowlby, 2009). Esta vinculación se refiere a la capacidad de la persona para establecer relaciones de afecto con otros individuos, mediados por los procesos emotivos. (Bisquerra, 2008). Por el hecho que desarrollar vínculos afectivos permite la humanización, son indispensables para el desarrollo de las sociedades, fundamental en el logro de una óptima salud emocional y gozar de calidad de vida en el contexto de las relaciones sociales. En la presente propuesta se ha considerado el BP en el que una de las dimensiones que lo conforman es el desarrollo de relaciones positivas con otras personas, que se evidencian en relaciones afectivas cálidas, empáticas, íntimas, afectuosas e interesadas en el bienestar de aquellas personas con quien establecen estos vínculos, quienes no logran desarrollar estos

vínculos se muestran poco afectuosos, poco empáticos, tampoco desarrollan relaciones íntimas duraderas (Vázquez y Hervás, 2008).

Actividad:

El facilitador distribuye el grupo en dos subgrupos

- Todos participan en cada momento de la sesión
- La actividad concluye con la presentación del resultado del trabajo realizado en la sesión

Intentando desatar el nudo

- Todos los participantes forman un círculo.
- Coge con la mano derecha a un participante que no es contiguo.
- De igual manera procede con la mano izquierda
- De esta manera se habrá armado un nudo
- Los participantes trataran de desatar el nudo, pero sin soltarse de las manos

La alfombra

- En una alfombra que se ha colocado en el suelo, deben posicionarse los participantes, pero ocupando solo la mitad del espacio
- Los participantes sin salir de la alfombra intentarán voltearla y colocarla boca abajo.

Conformemos en número anunciado

- Se preparan tarjetas con números del 1 al 10.
- A todos los participantes se les coloca en el pecho un cartelito enumerado
- De acuerdo con los números que va anunciando quien dirige la reunión, los participantes se reunirán para formar el número anunciado
- El facilitador puede plantear operaciones matemáticas, cuyo resultado será el número que deban formar los participantes.
- todos deben participar en la formación de los números anunciados
- Finalmente quien dirige la sesión sustentará lo importante que es que las personas participen resolviendo los conflictos que se presentan en la vida diaria, así como el desarrollo y mantenimiento de los vínculos afectivos.

CIERRE

Carta mágica a los reyes magos

Se explica a los participantes, que escribirán una carta a los reyes magos, una carta diferente y mágica, pues los regalos que pedirán también serán mágicos. Podrán pedir todo lo que quieran, pero hay que cumplir un requisito, tienen que ser regalos que no se puedan comprar con dinero.

Estos regalos, pueden parecer menos importantes. Pero si nos detenemos a pensar, seguramente nos demos cuenta, de que realmente son muy importantes.


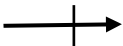
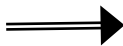
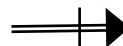
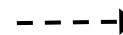



Vamos a comenzar pensando nuestros deseos y después los escribiremos en la carta”.

Se les entrega el formato de la carta mágica a los reyes magos.

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

Geografía grupal - Símbología de los tipos de relación

| | |
|---|-----------------------|
|  | Lejano |
|  | Lejano con barreras |
|  | Cercano |
|  | Cercano con barreras |
|  | Comunicación eventual |
|  | Contrario |
|  | Cercana recíproco |
|  | Indiferente |

SESION 05: “Y tú qué harías”

I.- Objetivo

Aplicar el asertividad como estrategia para la resistencia a presiones sociales y generar autonomía en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- El entorno y la presión social.
- Tema
- ¿Y tú qué harías?

Cierre

Dramatización

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aprender a Aceptar
- Focalización positiva

IV.- Materiales

Ficha ¿Y tú qué harías?

ORIENTACIONES

Esta sesión está dirigida a que los participantes a fortalecer las habilidades de comunicación, asertividad como estrategias para resistir a las presiones de grupo para no poner en peligro las metas de vida propuestas, generando posibles situaciones problema en las que deben poner en marcha las habilidades de comunicación y asertividad, así mismo en dramatizaciones como herramienta de representar hechos de la realidad, analizarlos para llegar a conclusiones que constituirían los comportamientos a adoptar en caso estos sucesos ocurrieran o aplicar a hechos similares, fortaleciendo la capacidad de análisis para la toma de decisiones y prevenir situaciones críticas o responder a ellas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad: El entorno y la presión social

Se forman grupos de 10 personas. Cada grupo elige a dos personas, a quienes se le solicita que se retiren del aula.

A los participantes que quedan en el aula, se les indica que en sus grupos formarán dos filas, de tal manera que queden mirándose unos a otros, los dos compañeros pasarán por en medio de ambas filas, al primero se le dirán al oído frases positivas, de apoyo, al segundo compañero le dirán comentarios negativos.

Al terminar se reúne a todos los participantes en media luna, y se les pregunta:

¿Como se sintieron al recibir mensajes positivos?

¿Como se sintieron al recibir mensajes negativos?

¿Como se sintieron al dar mensajes negativos?

¿Qué les fue más fácil, dar mensajes negativos o positivos?

Tema

Una habilidad protectora interna de las personas es resistir la presión de los demás y saber decir NO en el momento oportuno y con convicción y firmeza y guardar distancia de aquello que implica riesgo. Desarrollar esta habilidad puede lograrse a través de programas para desarrollar habilidades blandas como asertividad, habilidad que contribuye en la protección de las personas para evitar conductas de riesgo (Botvin, 2000).

Ser asertivos permite a las personas reafirmar y poner en práctica sus derechos, haciendo que los demás respeten su dignidad de persona capaz de pensar y tomar sus propias decisiones y también respetar la dignidad de los demás, reconociendo en ellos la misma capacidad de razonamiento y libre determinación de sus decisiones, sin tratar de influir en ellos.

A través de esta habilidad social se ponen en práctica una serie de principios y derechos, que permiten a la persona tener su propio modo de vida, que lo conduzca al éxito en la comunicación que establece con los otros seres humanos. La práctica de ella se evidencia en la transmisión y recepción de mensajes con honestidad, respeto, de manera directa y oportuna.

Caracteriza a una persona que practica el asertividad, lo siguiente:

- Tienen pleno conocimiento de sus derechos y, sabiendo que estos terminan donde comienzan los derechos de los demás. Tratan siempre de llegar a acuerdos
 - En su comportamiento evidencia, un lenguaje fluido, seguridad al hablar, busca contacto sereno con la mirada, su cuerpo está relajado, al sentarse adopta una posición cómoda.
 - Es capaz de expresar sus sentimientos, aunque estos sean negativos.
 - Su defensa no es agresiva
 - Es honesta.
 - Puede expresar cuáles son sus preferencias e intereses
 - Puede expresar sus discrepancias, pero de manera asertiva
 - Es capaz de manifestar sus confusiones y solicitar explicaciones
 - Puede decir que no cuando así lo ha decidido.
 - Reconoce y acepta sus errores y los aclara
 - Es capaz de reconocer sus propios derechos, pero también los de los demás
 - Expresa sus convicciones generalmente basadas en la razón.
 - Sabe gestionar sus emociones y reconocer la valía de los demás
 - Denota nivel de autoestima adecuado, se siente cómodo entre los demás, no evidencia sentimientos de superioridad o de inferioridad
 - Establece relaciones personales satisfactorias.
 - Se respeta a sí mismo.
 - Quienes establecen relaciones con ellos sienten su respeto y valoración
 - Es considerada por los demás como correcta.
 - Todo ello impide recibir ataques de las demás personas
- (Wayne W. 1998. pág. 4)

Actividad: Pasos que ayudan para resistir a la presión

- Se explica a los participantes que hay tres pasos que podrían contribuir en el logro de esta habilidad
 - Preguntar con la finalidad de disipar la presión
 - Identificar la situación problemática y antecederse a las consecuencias
 - Adoptar un camino diferente al propuesto por los demás para solucionar el problema
- Evitar aceptar a ojos cerrados las propuestas de solución que los demás quisiera que adopte, antes más bien debería analizarse, por muy convincentes que estas sean.

Actividad: ¿Y tú qué harías?

A continuación, se presenta la ficha ¿Y tú qué harías?, con cuatro situaciones en las cuales los participantes deberán reflexionar y colocar qué harían en esa situación respondiendo de manera asertiva.

Se solicita la participación de tres estudiantes por cada situación para que compartan en plenaria su respuesta.

Al finalizar se les pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿les fue fácil o difícil dar respuesta a la ficha? ¿Cuál situación les fue más difícil?

CIERRE

En equipos dramatizar una situación del tema brindado al equipo, donde se aprecie la presión social y a su vez la respuesta frente a ello de manera asertiva. Cabe resaltar que en los roles necesariamente estará el rol de quien presiona y las personas a quien se presionan, una de ellas se deja presionar y otra no, además, todos los integrantes participan.

- En la familia
- En la universidad
- En el grupo de amigos
- En pareja.
- En una fiesta
- En un campeonato deportivo.

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

¿Y tú qué harías?

A continuación, se presentan cuatro situaciones en las que deberás reflexionar qué harías en esa situación respondiendo de manera asertiva.

1. Vas por la calle con un grupo de amigos y amigas. Se cruzan con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer "chistes", y a burlarse de ella imitando su defecto. ¿Tú qué harías?

2. Estás en el receso. Hay un compañero (a) que todos los días te pide parte de tu refrigerio y hace lo mismo con otros compañeros y compañeras. ¿Tú qué harías?

3. Tu enamorado te pide después de una salida que no regreses a dormir a casa y te quedas con él, para ello te sugiere que mientas a tus padres. ¿Tú qué harías?

4. El profesor encomienda una tarea bastante laboriosa para el día siguiente. ¿Tú qué harías?

SESION 06: “¿Qué dilema!”

I.- Objetivo

Promover la toma de decisiones para lograr la autonomía en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- Bienvenida
- Elige una bolsa
- ¿Que dilema!
- Pronóstico de resultados

Cierre

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Comparar diversas perspectivas
- Focalización positiva

IV.- Materiales

- Bolsas negras de basura (según cantidad de participantes)
- Lazos para atarlas bolsas (según número de bolsas)
- Regalos diferentes para cada bolsa.
- Ficha: “Elige la bolsa que prefieras”
- Lapiceros

ORIENTACIONES

Esta sesión está orientada a que los participantes reflexionen en cuanto a tomar decisiones de manera consciente, a valorar las alternativas de solución, eligiendo la más idónea, mediante dramatizaciones ponen en acción el hecho de tomar una decisión asumiendo roles de una situación problema previamente planteada.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad: Elige una bolsa

- Previamente colocamos los regalos dentro de las bolsas negras y atándolas con el lazo.
- Los colocamos en una mesa delante de todo el grupo.
- Se les da a los participantes las instrucciones:
- Seleccionar una de las bolsas que se prefiera sin tener contacto directo con ella, solo con mirarla, fundamentar el motivo de su elección.
- Tener contacto directo con la bolsa levantándola solo para conocer el peso que tiene y manifestar si sigue siendo de su preferencia o deciden por otra, sea que fue elegida o no por otro de los participantes.
- Nuevamente ponerse en contacto con la bolsa elegida en segunda instancia tocarla, manifestando su decisión de mantenerla o cambiarla, sustentando las razones.
- . Mirar el regalo que contiene la bolsa y expresar si su elección le satisface o no y los motivos de ello
- Palpar el regalo a través de la bolsa y decidir nuevamente si cambiamos o no de bolsa, manifestando el porqué de su decisión.
- Abrir la bolsa, miramos dentro y expresar su satisfacción o no con la elección.
- Se entrega a los participantes la ficha de trabajo Elige una bolsa.
- Damos unos minutos para que respondan y finalmente compartir su experiencia.

Tema

Actividad: Los dilemas

- Los participantes se dividirán en seis grupos.
 - Reciben la ficha con los seis pasos que se siguen en la toma de decisiones y se les explica en qué consisten.
1. Identificar y analizar el problema
 2. Buscar distintas soluciones
 3. Valorar las alternativas

4. Seleccionar una alternativa

5. Llevar a cabo la alternativa elegida.

6. Evaluar los resultados de la decisión.

- Se asigna un caso a cada grupo, en el cual deberán tomar una decisión imaginando que son Florence, siguiendo los pasos correspondientes.

- Posteriormente harán una dramatización del caso que tienen a cargo, explicaran en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

CASO 1

Rosa, para estudiar en la universidad, se ha visto en la necesidad de radicar en la ciudad de Lambayeque, en la casa de unos familiares lejanos, quienes le han acondicionado una habitación precaria, sin embargo, permanentemente recibe comentarios encarándole el favor que está recibiendo y obligándola a realizar tareas domésticas que le demandan mucho tiempo impidiéndole atender sus estudios eficientemente.

- Imagine que es Rosa

- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, deberán tomar la decisión más idónea.

- Organizar una dramatización del caso, explicarán en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

CASO 2

Leila de 18 años, quien acaba de enterarse que tiene diagnóstico de VIH /SIDA, que por tanto debe iniciar su tratamiento con medicamentos antirretrovirales; todo ello le ha originado además alteraciones en su salud mental, se encuentra en un callejón sin salida, muy abrumado sin saber cómo afrontarlo.

- Imagine que es Leila.

- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, ¿Qué decisión tomaría?

- Organizar una dramatización del caso.

- Explicar en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

CASO 3

Melissa, se encuentra a final de ciclo en la universidad, ha presentado dificultades para concentrarse en sus clases, pues ha terminado la relación con su enamorado de 3 años, y no ha culminado su informe final cuya presentación es en dos días.

- Imagine que es Melissa
- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, ¿Qué decisión tomaría?
- Organizar una dramatización del caso.
- Explicar en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

CIERRE

Actividad: Pronóstico de Resultados

- Se entrega a los participantes la ficha denominada Pronostico de resultados.
- Se menciona: Tal y como se ha explicado, en los pasos que se siguen para tomar decisiones debemos adelantarnos a las consecuencias que se podría derivar de esa decisión. Cuando más nos aproximamos a lo que podría ocurrir, las decisiones podrían ser las más acertadas y los resultados de esa decisión podrían ser los más cercanos a los que se aspiraba. Esta práctica en la realidad podría asegurar aprender a tomar las mejores decisiones
- Se trabajará a través de la técnica lluvia de ideas, para ellos se preguntarán ¿qué pasaría en su vida si se toman las siguientes decisiones? (Se trabajará con las situaciones previstas en la ficha entregada), pueden ir anotando sus ideas en su ficha.
- En la lluvia de ideas se anota todas las ideas, por más absurdas que parezcan.
- Reflexionan con preguntas al reverso de su hoja.
- Respuestas se comparten en plenaria.

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

“Elige una bolsa”

Reflexiona:

1. ¿Dificulta tomar decisiones si no se tiene toda la información?
2. ¿Tomamos algunas veces decisiones sin detenernos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos?
3. ¿En qué situaciones decidimos sin pensar en las consecuencias de las diferentes alternativas?
4. ¿Cuántas decisiones tomamos por intuición?
5. ¿Influyen nuestros valores en la toma de decisiones?

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

- 1 Identificar y analizar el problema
- 2 Buscar distintas soluciones
- 3 Valorar las alternativas
- 4 Seleccionar una alternativa
- 5 Llevar a cabo la alternativa elegida.
- 6 Evaluar los resultados de la decisión.

LOS DILEMAS

DILEMA DE ROSA

Rosa, para estudiar en la universidad, se ha visto en la necesidad de radicar en la ciudad de Lambayeque, en la casa de unos familiares lejanos, quienes le han acondicionado una habitación precaria, sin embargo, permanentemente recibe comentarios encarándole el favor que está recibiendo y obligándola a realizar tareas domésticas que le demandan mucho tiempo impidiéndole atender sus estudios eficientemente.

- Imagine que es Rosa
- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, deberán tomar la decisión más idónea.
- Organizar una dramatización del caso, explicarán en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

DILEMA DE LEILA

Leila de 18 años, quien acaba de enterarse que tiene diagnóstico de VIH /SIDA, que por tanto debe iniciar su tratamiento con medicamentos antirretrovirales; todo ello le ha originado además alteraciones en su salud mental, se encuentra en un callejón sin salida, muy abrumado sin saber cómo afrontarlo.

- Imagine que es Leila.
- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, ¿Qué decisión tomaría?
- Organizar una dramatización del caso.
- Explicar en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

DILEMA DE MELISSA

Melissa, se encuentra a final de ciclo en la universidad, ha presentado dificultades para concentrarse en sus clases, pues ha terminado la relación con su enamorado de 3 años, y no ha culminado su informe final cuya presentación es en dos días.

- Imagine que es Melissa
- Siguiendo los pasos de la toma de decisiones, ¿Qué decisión tomaría?
- Organizar una dramatización del caso.
- Explicar en plenaria las alternativas que han considerado y fundamentar su decisión.

Pronóstico de resultados

¿Qué pasaría en tu vida si se toman las siguientes decisiones?

- Dejar de estudiar
- Tener relaciones sexuales sin protección
- Abortar
- Decidir adelgazar, dejando de comer.
- Consumir drogas y/o alcohol
- Crear un perfil falso en sus redes sociales para *stalkear* a tu ex
- Hablar mal de tus amigos

→ continuación Pronóstico de resultados

REFLEXIONO

- ¿Qué probabilidad hay que sucedan las consecuencias tanto positivas como negativas?
- ¿Estoy dispuesto a afrontar a cada consecuencia?
- ¿Cuál es tu opinión sobre esta frase: “Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, ¿será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”?

SESION 07: “Entrevista conmigo mismo”

I.- Objetivo

Incentivar el planteamiento de metas para el logro del propósito en la vida en la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- FODA personal
- Visión personal
- Misión personal
- Acciones para lograr mis metas.

Cierre

Dibujando a ciegas

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Focalización positiva
- Focalización en los planes
- Reinterpretar positivamente

IV.- Materiales

- Papel bond
- Lapiceros
- Matriz FODA
- Ficha: Mi visión personal
- Ficha: Mi misión personal
- Ficha: Mis metas

ORIENTACIONES

Esta sesión se dirige a que los participantes puedan autoevaluar su situación actual a través de la herramienta FODA y proyectarse al futuro, estableciendo su misión y visión personal, así mismo sus metas con objetivos y plazos determinados para guiar su camino

proyectado y planificado, lo cual permitirá tener presente por cual camino dirigirse e ir logrando metas a corto, mediano y largo plazo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad: FODA personal

Se les explica a los participantes que el FODA personal, es una herramienta de estudio de la situación externa e interna de una persona, permitiendo tener un diagnóstico preciso que permite tomar decisiones. Sus siglas significan fortalezas, oportunidad, debilidades y amenazas.

- Se les proporciona la matriz FODA, el cual tendrán que llenar según corresponda, lo cual ayudará tener un diagnóstico situacional personal, y posteriormente a plantear metas.

Actividad: Visión personal.

- Se explica a los participantes, que la VISION, es la imagen futura personal, tiene por objetivo guiar su proyecto ético de vida y evitar que se pierda su ruta al someterse a contextos cambiantes y complejos.

- Est tiene las siguientes características: Clara y concisa, breve, orientada al futuro, enfocada dónde quieres estar, duración determinada, basada en objetivos, ambiciosa pero realista.

- Se les entrega la ficha Mi visión personal, donde responderán a las preguntas ¿Quién soy?, ¿Cuántos años tendré?, ¿Dónde viviré?, ¿A que me dedicaré?, ¿Cuál será mi estado civil?, ¿Cuáles serán mis logros?, ¿tendré hijos?, ¿Qué valores guiarán mi vida?, ¿Cómo es la relación con mi entorno?

- Agregan otros aspectos que contribuyan a su visión en 5 años.

- Entregar una hoja bond, donde se dibujarán como se ven en 5 años.

Actividad: Mi misión personal

- La misión se enfoca en la acción, los esfuerzos, propósito, tareas que se realizarán para lograr los objetivos. Debe ser concreta.

- Da respuesta a las interrogantes: ¿Qué deseo hacer, obtener, poseer?, ¿Quién aspiro ser?, ¿Qué características de otras personas admiro?, ¿Cuáles son las cualidades que tengo (de carácter físico, social, espiritual) ?, ¿Cuál de mis actividades me dan mayor satisfacción?, ¿Qué metas deseo alcanzar?

- se le entrega la ficha de trabajo Mi misión personal y teniendo en cuenta las respuestas se formula la misión personal en cinco líneas.

Actividad: Acciones para lograr mis metas.

- Se menciona a los participantes que, para poder lograr metas, se deben formular objetivos, acompañados de sus estrategias respectivas y el plazo en el que se desarrollarán.
- Para ello se les hace entrega de la ficha Mis metas

CIERRE**Actividad: Dibujando a ciegas**

Se forman 2 grupos de 5 integrantes, uno participante y otro oponente

Se les solicita que elijan a un representante, a quien se le vendarán los ojos.

Al representante se le pide dibujar tres cosas. Los demás participantes del grupo, aplaudiendo, sin hablar le irán informando cuando haga el dibujo correctamente.

Mientras que el grupo opositor haciendo bulla impedirá que el grupo participante dirija adecuadamente a su dibujante

Gana el equipo que pueda trabajar y dibujar correctamente los dibujos.

Reflexión: con esta dinámica se rescata el hecho de que no podemos seguir nuestros objetivos sin habernos trazado un camino, y que si vamos por la vida a ciegas los resultados no serán los esperados.

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

FODA PERSONAL

FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

DEBILIDADES

AMENAZAS

FODA

FODA PERSONAL

VISION PERSONAL

- ¿Quién soy?
- ¿Cuántos años tendré?
- ¿Dónde viviré?
- ¿A que me dedicaré?
- ¿Cuál será mi estado civil?
- ¿Cuáles serán mis logros?
- ¿tendré hijos? ¿cuantos?
- ¿Qué valores guiarán mi vida?
- ¿Cómo es la relación con mi entorno?

***En la parte posterior realizar un dibujo como se ven en 5 años.**

MISION PERSONAL

- ¿Qué deseo hacer, tener?
- ¿Qué deseo ser?
- ¿Qué aspectos positivos admiro de otras personas?
- ¿Cuáles son mis mejores cualidades?
- ¿Cuál de mis actividades me dan mayor satisfacción?
- ¿Qué metas deseo alcanzar?

Mi misión personal

SESION 08: “¡Felicidades...!”

I.- Objetivo

Reconocer los propios logros para fortalecer el propósito en la vida en estudiantes de la población en estudio.

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

El árbol de los logros

Tema

Cierre

Ceremonia de reconocimiento

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

Aceptación

Focalización positiva

IV.- Materiales

- Fichas de trabajo
- Plumones
- Revistas
- hojas de colores
- cinta masking tape,
- goma
- colores

ORIENTACIONES

Esta actividad está dirigida a que los participantes de manera consciente identifiquen y reconozcan sus logros, así como que recursos fueron de apoyo para lograr los mismo, lo cual aportará a fortalecer su bienestar psicológico. Prestar atención a la movilización de sentimientos y brinde apoyo necesario.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad

Actividad: El árbol de los logros.

- Se les solicita a los participantes que realicen una lista con los logros que han obtenido en su vida, los que consideren importantes, no interesa si los consideran pequeños o grandes.
- En otra columna anotaran que los ayudo a conseguir esos logros, pueden ser personas, cualidades, situaciones, experiencias.
- Por último, dibujaran en toda una hoja, un árbol con raíces y frutos.
- Su árbol representara a la persona, las raíces simbolizan sus cualidad y valores, el tronco el apoyo que ayudaron a que ese tronco se haya hecho fuerte, y los frutos son sus logros.
- Se invita a algunos participantes que compartan su árbol.
- Finalmente se reflexiona con las preguntas: ¿Tenían presente los recursos de apoyo con los que contaban?, ¿Qué valores les permitió alcanzar su meta?, ¿Será importante reconocer los logros obtenidos? ¿por qué?, ¿celebras y/o premias tus logros? ¿de qué manera?

Tema

Reconocer y valorar logros obtenidos es básico para lograr nuestras metas, pues ayuda a fortalecer nuestro bienestar psicológico y autoestima, la cual es la base para seguir planteándonos nuevos retos.

Por ellos es importante generar un espacio para pensar e identificar lo que hemos construido a lo largo de nuestra vida, sin importar el tamaño del logro, así sea pequeño, reconocerlo nos mantiene motivados y en constante progreso ayudando a continuar avanzando hacia metas más grandes.

Se habla de la existencia del síndrome de fraude, el cual es un fenómeno en el que las personas no son capaces de reconocer sus logros, es más, están convencidas que no merecen el éxito y son un fracaso, centrándose netamente en las debilidades haciéndonos más furios con nosotros, en lugar de motivarnos día a día para el cumplimiento de nuestras metas. Por otro lado, están las personas que reconocen sus logros sin darle la importancia respectiva, pues se comparan con otras personas generando rechazo a su propia realidad.

CIERRE

Actividad: Ceremonia de reconocimiento

Tras haber compartido nuestros logros, se formarán en parejas de manera aleatoria.

- En parejas comparten sus logros.
- Se les entrega a los participantes material (plumones, revistas, hojas de colores, cintas masking tape, goma, colores, etc.), se les da la instrucción que utilizarán su creatividad y harán un premio de reconocimiento por los logros obtenidos durante su vida a su pareja.
- Culminada la elaboración del reconocimiento, se invita a cada pareja en plenaria haga entrega de su reconocimiento a sus compañeros, mencionando sus logros.
- Los demás participantes aplauden y felicitan por los logros obtenidos: por ejemplo *¡Felicidades Nicol!*

Actividad: Retroalimentación

- ¿Qué aprendimos de la sesión?
- ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria?
- En una palabra ¿Qué me llevo del día de hoy?

REFLEXIONO – EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

- ¿Tenías presente los recursos de apoyo con los que contaban?
- ¿Qué valores les permitió alcanzar su meta?
- ¿Será importante reconocer los logros obtenidos? ¿por qué?
- ¿Celebras y/o premias tus logros? ¿de qué manera?

SESION 09: “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?”

I.- Objetivo

- Proyectar el cumplimiento de metas para el desarrollo del potencial personal en la población en estudio.
- Evaluar el programa

II.- Contenido:

Orientaciones

Desarrollo de la sesión

- Las gafas
- Aplicación de la Escala de bienestar Psicológico - Ryff

Cierre

Retroalimentación

III.- Estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE)

- Aceptación
- Focalización positiva
- Focalización en los planes
- Reinterpretación positiva

IV.- Materiales

- Fichas de trabajo
- Lapicero
- Hojas
- Lentes.

ORIENTACIONES

Esta sesión está dirigida a que los participantes, comprendan de qué manera pueden ver la vida de forma positiva y objetiva, utilizando estrategias de regulación emocional como la focalización positiva, focalización en los planes, reinterpretación positiva. Además, a retroalimentar lo aprendido en el programa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad: “Las gafas”

- Solicitamos a los participantes que hagan una relación de diez cosas que no les gusta hacer, que detesto hacer, de esas cosas que no tenemos forma de no elegir no hacerlas, pues sería perjudicial para nosotros mismos.
- Se pide que formen un círculo y participar respondiendo a:
 - ¿Qué cosas de la vida son más significativas que nadie mira?
 - ¿Qué cosas son desapercibidas?
 - ¿Qué experiencias positivas de la vida les ha motivado y sostenido para actuar ante una situación problema?
 - ¿Qué tipo de comportamiento y lenguaje nos acompañan cuando estamos enfocados en alguien o algo desde una visión positiva y optimista de las cosas?
- Se explica a los participantes que cada uno de los cristales de los lentes están ligados a los hemisferios cerebral el hemisferio derecho está ligado con la mirada creativa y optimista, el hemisferio izquierdo mirada objetiva de la vida.
- Seguidamente los pasos para utilizar los lentes o gafas, se ira intercalando cada lado del cristal para la utilizar, forzando que nuestros hemisferios trabajen en conjunto. Ver el optimismo desde un optimismo realista inteligente, el cual fuerza a nuestros hemisferios trabajar juntos.
- Se les entrega a los participantes los lentes.
- En equipo eligen una de las diez cosas que detestan hacer.
- Responden a las siguientes interrogantes, recalcando que deben tener la visión con los lentes

HI: ¿Que ocurre ahí y ahora, ponerle nombre a la realidad y a los sentimientos? Conectar con la situación.

HD: ¿Dónde quiero estar después y como ir ahí? Imagina la solución del problema. Todo cambia implica moverse en el tiempo.

HI: ¿Cuál es mi meta y que necesito para llegar? Recursos internos y externos.

HD: ¿Qué tres palabras positivas que me van a acompañar en este proceso?

HI: ¿Que barreras debo superar? Como voy anticiparme, como evitarlas y afrontarlas para que no influyan en el logro de mi meta.

HD: ¿Que voy a ver escuchar y sentir cuando llegue? Imaginarse la meta, anclarse a ella.
Cree un recuerdo del futuro.

- Al culminar el equipo comparte el ejercicio en plenaria.

Actividad: Aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico – Ryff.

Se envía el link a sus correos de la evaluación, se da aproximadamente entre 20 a 30 minutos para contestar.

CIERRE

Actividad: Retroalimentación

- A los participantes se les pide responder ¿qué aprendizajes han logrado en estas sesiones?, para ello colocarán en un mural.
- Se realiza un mural de papelotes, donde los participantes podrán libremente plasmar sus aprendizajes de manera creativa, ya sea con un dibujo, frases, etc.
- Se evalúa la cantidad de fichas trabajadas en las sesiones que aún tienen, determinando los motivos por lo cual tienen completas sus fichas o perdieron algunas.
- Entregar un recuerdo del programa, por ejemplo, un dulce con una frase motivadora, una foto de todo el grupo con una frase positiva, etc.

"LAS GAFAS"

HI: ¿Que ocurre ahí y ahora, ponerle nombre a la realidad y a los sentimientos?
Conectar con la situación.

HD: ¿Dónde quiero estar después y como ir ahí? Imagina la solución del problema.
Todo cambia implica moverse en el tiempo.

HI: ¿Cuál es mi meta y que necesito para llegar? Recursos internos y externos.

HD: ¿Qué tres palabras positivas que me van a acompañar en este proceso?

HI: ¿Que barreras debo superar? Como voy anticiparme, como evitarlas y afrontarlas
para que no influyan en el logro de mi meta.

HD: ¿Que voy a ver escuchar y sentir cuando llegue? Imaginarse la meta, anclarse a
ella. Cree un recuerdo del futuro.

3.2. DISCUSION DE LOS RESULTADOS

El objetivo general de esta investigación es “proponer estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”. Para ello y de acuerdo con la metodología, se realizó en primer lugar el diagnóstico del nivel de bienestar psicológico en los estudiantes sujetos de estudio, luego se presentó la fundamentación teórica de la propuesta y finalmente esta fue diseñada y validada.

La discusión de resultados se presenta en dos secciones: En la Etapa Descriptiva y en la Etapa Propositiva.

En la Etapa Descriptiva

En este capítulo se da respuesta a los objetivos planteados. En relación con el primer objetivo específico de *diagnosticar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022*, en general y en sus diferentes dimensiones.

El bienestar psicológico ha sido definido como “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. (Díaz et al., 2006 y Ryff, 1989) citados por Rosa Rodríguez, Y., & Quiñones Berrios, A. (2012). estudiado en las dimensiones propuestas por Ryff y Keyes, 1995 como se citó en Pérez de Velasco, 2017, p.8, las cuales son: “autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal”.

Los resultados demuestran *regular bienestar psicológico en la mayoría de la población estudiada*, seguidas del nivel alto y, mínimo porcentaje en nivel bajo siendo las dimensiones que *mejor puntaje obtuvieron, la de crecimiento personal y propósito en la vida* y la que obtuvo *menor porcentaje la de autonomía*, demostrando que esta dimensión es la menos desarrollada. Estos resultados son muy importantes puesto que demuestran el desarrollo de capacidades y crecimiento personal alcanzado, indispensables para brindar un cuidado enfermero de calidad, sin embargo, al tener menos desarrollada la dimensión autonomía, es preocupante pues el enfermero, como miembro del equipo de salud requiere ser

independiente, poder determinar por propia convicción y resistir a las exigencias de la sociedad, que sean incoherentes; capacidad de actuar por criterio propio, autorregular su propio comportamiento, tomar decisiones rápidas oportunas y eficientes para garantizar la supervivencia y calidad del vida de la persona que cuida.

En las 6 subescalas de bienestar Psicológico estudiadas, en más del 50 % de los participantes en el estudio el BP, es medio en tres de estas dimensiones. Todos los estudios revisados a nivel nacional e internacional, realizados en estudiantes universitarios de carreras de salud: entre el 2016 al 2019, en poblaciones chilenas (Sandoval, S., et al, 2017), mexicanas (Ross, G.P., et al, 2019 y Correa, A.S., et al; 2016) y peruanas (Tello. J, 2018, Matalinares, M.L., et al, 2016, Carranza, R.F., 2017); y Vargas, J.L.,2019; coincidieron con estos resultados; pues el nivel de bienestar psicológico general y por dimensiones es medio. Con excepción de Chuquilin, D.S., 2019, quien encontró niveles bajos de BP en estudiante de una universidad privada de Lima.

Estos resultados se consideran alentadores, sin embargo, debe adoptarse planes de mejora, para alcanzar mayores niveles de BPS y garantizar que este sea sostenible en el tiempo, pues podría tratarse solo de un proceso de adaptación logrado de manera transitoria y que podría modificarse cuando cambien las exigencias sociales, los contextos o las situación de aprendizaje bajo supervisión docente, debiendo asumir de manera independiente el ejercicio de sus funciones como interno o profesional de enfermería, preocupa aún más aquel grupo de estudiantes con niveles bajos de BP, puesto que ellos no están capacitados para afrontar las diversas situaciones que se deriven de su vida personal como de su ejercicio como cuidadora de personas.

Una de las dimensiones mejor desarrolladas por la población en estudio, es la de crecimiento personal y que contribuyen a su bienestar psicológico, ellos demuestran que han logrado desarrollarse como personas, es muy probable que las exigencias de la carrera y la formación que para ello se les ofrece han contribuido a este logro; pues en el Plan de estudios 2016; el cual se encuentra vigente y bajo el cual están siendo formados los estudiantes; en su marco Psicopedagógico que respalda este curriculum se declara

“Este curriculum, se fundamenta en el Modelo Socio Formativo planteado por Tobón, quien propone que la formación debe responder al proyecto ético de vida, las

potencialidades de la persona y las exigencias sociales, aspectos que se corresponden con el perfil de enfermeras (os) requeridos para asegurar un cuidado humanizado” ... Además, se incluyen asignaturas de desarrollo personal y ética. Curriculum 2016 FE.

La dimensión propósito de vida de igual manera ha sido desarrollada en la población en estudio, esto probablemente por la misma carrera que tienen cuyo objeto de trabajo es el cuidado holístico de la persona en su proceso de vivir y morir y por la formación que recibe especialmente en la dimensión espiritual para garantizar un cuidado humanizado, su marco Psicopedagógico se sustenta en la propuesta de Tobón.

Con la convicción que el Proceso Formativo debe preparar a la persona en todos los aspectos de su personalidad, lo que implica crear espacios para la apropiación de la cultura que lo ha precedido, el desarrollo de sus facultades o potencialidades funcionales tanto espirituales como físicas y la internalización de los valores y sentimientos (Álvarez de Zayas, 1999) citado en el Curriculum 2016 de la Facultad de Enfermería de la UNPRG, respetando su proyecto ético de vida; entendida como una planeación consciente e intencional de cada persona, con el fin de dirigir y proyectar su vida en los diversos campos del desarrollo humano, buscando satisfacer necesidades y deseos vitales que están en la estructura de su ser, para avanzar en la plena realización de sí mismo, asumiendo las implicaciones y consecuencias de sus actos (Tobón, 2010). citado en el Curriculum 2016 de la Facultad de Enfermería de la UNPRG.

Para desarrollar estas dimensiones, se ha decidido construir el currículo, basado en el enfoque socioformativo, por constituirse en un marco de reflexión – acción educativa que pretende generar las condiciones pedagógicas esenciales para facilitar la formación de personas íntegras, integrales y competentes para afrontar los retos- problemas del desarrollo personal, la vida en sociedad, el equilibrio ecológico, la creación cultural artística y la actuación profesional empresarial a partir de la articulación de la educación con los procesos sociales, políticos, entre otros.

Una de las teorías en que se fundamenta la enfermería es la del cuidado humanizado de Jean Watson. Si bien es cierto la mayoría tiene un plan de vida y tiene claro sus

propósitos y satisfacción por sus logros, hay un porcentaje importante que aún no tiene claridad al respecto.

En la Etapa Propositiva

La mayoría de los expertos calificaron la propuesta como bueno y excelente, similares resultados fueron encontrados por García-Álvarez, et al., (2020), en Chile; en Colombia, Cabrera et al., (2019). En Puelles (2020) y Ramal (2019), quienes encontraron que propuestas similares a estas mejoraron el bienestar psicológico de los participantes.

En atención a la recomendación de uno de los expertos que textualmente dice “Dado a que es una propuesta, la evaluación debe hacerse en función de la opinión de los expertos”, se incluyó el ítem de evaluación; determinándose que la propuesta es válida pues cumplió con los criterios de ser calificada de aceptable, bueno o excelente, y haberse levantado las observaciones dadas por los expertos.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

En la etapa descriptiva de esta investigación, en la cual han participado toda la población de estudiantes del IV al VIII ciclo de la institución en estudio, se obtuvo como resultado lo siguiente:

En general, el 50.9% de los estudiantes han logrado nivel de Bienestar Psicológico medio y el 49.1%, nivel alto. Según las dimensiones estudiadas, se han obtenido niveles altos en propósito de vida y crecimiento personal y nivel bajo en autonomía; siendo intermedio en autorrealización, dominio del entorno y relaciones positivas.

En la etapa propositiva, en base a los resultados del diagnóstico del nivel de bienestar psicológico de los estudiantes que participaron en la investigación y la fundamentación teórica se diseñó la propuesta, la cual fue validada por 5 expertos, quienes en su mayoría la calificaron como excelente y bueno, evaluándose su pertinencia, aplicabilidad, factibilidad y viabilidad; coincidiendo con resultados de propuestas similares. quedando expedita para ser aplicada.

CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES

A las autoridades de la Facultad en estudio se recomienda:

Aplicar esta propuesta para fortalecer el Bienestar Psicológico de los estudiantes de enfermería, teniendo en cuenta las seis dimensiones propuestas en el Modelo Multidimensional de Carol Ryff.

Evaluar los resultados y hacerlos sostenibles en el tiempo.

A los docentes de esta facultad

Capacitarse en el Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y aplicar este sustento teórico en las sesiones de tutoría que tienen con sus estudiantes.

A los investigadores

Continuar desarrollando investigaciones sobre este objeto de estudio.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Sociedad Interamericana de Psicología. Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- American College Health Association (2016). American College Health Association National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2015. *American College Health Association*. <https://bit.ly/3GjHwTm>.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008). Apoyo a la Autonomía, Satisfacción de las Necesidades, Motivación y Bienestar en Deportistas: Un Análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-129. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-76407>.
- Barraza L, R., Muñoz N., N., Alfaro G., M., Álvarez M., A., Araya T., V., Villagra C., J., Contreras A., A.M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría* 53(4), 251 - 260. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>.
- Bordignon, N.A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2), 50-63. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>.
- Bravo Cahuachi, Y.M. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5043>

- Cabrera-Gómez, C.C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D., Carrillo-Sierra, S.M. (2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), p. 406. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867026/html/>
- Campos Ugaz, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y genero) de una universidad privada de Lima*. [Tesis Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1624>
- Carranza Esteban, R. F. (2014). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2014*. Tarapoto: Universidad Peruana Unión. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>.
- Castillo Ávila I.Y., Barrios Cantillo, A., y Alvis Estrada L, R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/>.
- Chacón, R., Zurita, F., Olmedo, E., y Castro, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behav Sci* (Basel), 59(9). <https://doi.org/10.3390/bs9060059>.
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Pontificia Universidad Católica del Perú Perú. Revista de Psicología*, 35(2), 387-422 <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>

- Chávez, S. (2008). *Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/627>
- Chuquilin, D.S. *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Perú 2019*. [Tesis de Bachiller]. Piura: Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/29083>
- Correa AS, Cuevas MR, Villaseñor M. (2016) Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Rev Esp Cienc Salud*. 2016;19(1):29-34.
<https://www.mediagraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). *Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia].
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/16343>.
- 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. ISSN 0214 - 9915.
<http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>.
- Domínguez-Lara, S., y Sánchez-Carreño, K. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: el rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 11(2), 99-112. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297254053007.pdf>.

- Estela, R. (2020). Investigación propositiva. Módulo I. *Investigación aplicada IV* (p.1-20). Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Indoamérica.
<https://es.calameo.com/read/006239239f8a941bec906>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *En-claves del Pensamiento*, VIII (16), 13-29. ISSN: 1870-879X
<https://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>
- García-Álvarez, D., Soler, M.J., Achard-Braga, L. y Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24 (1), 370-393.
<https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19.5>
- Gómez Maqueo, E.L., Durán Patiño, C. (2021). Sucesos de la vida. México: Manual Moderno. 52 pg. <https://docer.com.ar/doc/nvse58>.
- Lluch, MT. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva *Salud Mental.*, 25(4), 42-55.
http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/914
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality*. Ciudad de Nueva York, Nueva York, Estados Unidos: Harper & Row, Publishers, Inc.
<https://es.scribd.com/document/524133744/Abraham-Maslow-Motivacion-y-Personalidad>.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.

<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>.

<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>

Ministerio de Salud del Perú. *Plan de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021*. Aprobado mediante Resolución Ministerial N° 356-2018/MINSA del 20 de abril de 2018. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/187753/187244_Resolucion_Ministerial_N_356-2018-MINSA.PDF20180823-24725-6cijsc.PDF?v=1535061304

Organización Mundial de la Salud (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

Pérez B., M. (2017). *“Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos”*. [Tesis licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11339>.

Pérez de Velasco, A.L. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9894/P%c3%a9rez%20de%20Velasco_Geldres_Afrontamiento_bienestar_psicol%c3%b3gico1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puelles (2020) Estrategia psicoterapéutica de bienestar psicológico para promover actitudes maternas, Centro de Salud de Mórrope Perú. *REV. Epistemia*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.26495/re.v4i1.1303>

- Ramal-Medina, Y.S. (2019). *Enfoque centrado en soluciones para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes del programa beca 18 de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad Antenor Orrego] <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5069>
- Research University of Washington. (2019). El Informe Belmont. <https://www.washington.edu/research/hsd/guidance/ethical-principles/belmont/>
- Rosa Rodríguez, Y., Quiñones Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*. 5 (1); 7-17 https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_proceso_de_ayuda_con_estudiantes_universitarios.
- Ross Arguelles, G. P., Salgado Ortiz, K. I., Fernández Nistal, M. T. y López Valenzuela, M. I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. Disponible en: http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85
- Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile* 147(5), 579-588. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v147n5/0717-6163-rmc-147-05-0579.pdf>
- Ryff, C. D. y Singer, B., H. (2006) Know Thyself and Become What Your Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. Springer Netherlands, 9(1), p. 13-39.

- Ryan, R. y 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. <https://bit.ly/348PwK0>
- Ryff, C.D y Keyes, CLM (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C.D. y Singer, B.H. (2008) Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico. *J Happiness Studies*, 9 (1).13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. (1995) Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4), 99-104. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, C., D. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., y Véliz Burgos, Alex. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
<https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505717300042>
- Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas preprofesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto- diciembre*. [Tesis de licenciatura]. Repositorio institucional de la

Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

<http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>

Silva Ramos, M.F., López Cocotle, J.J., Sánchez de la Cruz. O., y González Angulo, P.

(2019) Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Rev científica enfermería*;(18):25-39.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf.

Souto-Gestal, Antonio; Cabanach, Ramón G.; Franco Taboada, Victoria (2019).

Sintomatología depresiva y percepción de estresores académicos en estudiantes de Fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), p. 165-174. : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129365934005>

Suarez Cuba, M.A. (2010). La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16(2), 58-62.

Recuperado en 04 de diciembre de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000200010&lng=es&tlng=es.

Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima metropolitana*. [Tesis Licenciatura]. Perú.

Universidad Nacional Federico Villarreal Facultad de Psicología

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vargas, Cuadros J.L., (2019). Una revisión sobre el bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado. *Apunt. Cien. Soc.* 09(01), 1-6

<https://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/download/722/674/>

Véliz, A. (2012) Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 11(2). 143-163. ISSN 0717-7798.
<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238>.

ANEXOS

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES
Y EDUCACION
UNIDAD DE POSGRADO**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, estudiante de la Facultad de Enfermería UNPRG del __ ciclo; declaro que he decidido voluntariamente participar en la investigación titulada “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, cuya autora es la Lic. Ps. Gabriela Tania De Fatima Rivas Muro, asesorada por la Dra. Tania Roberta Muro Carrasco; dicha participación consistirá en responder vía virtual el instrumento de recolección de datos Escala De Bienestar Psicológico de Ryff y permitir que mis respuestas sean tabuladas y formen parte de la base de datos que se producirá para tal efecto, las cuales serán destruidas luego de culminada la investigación.

De igual manera declaro que he sido informada que puedo desistir de continuar participando en la investigación sin recibir ningún tipo de represalia por ello. Los beneficios se verán concretizados cuando se cuenten con los resultados y sean conocidos por las autoridades de la facultad, quienes los tendrán como una oportunidad de mejora.

Por tal motivo acepto participar de manera voluntaria, sin recibir ningún tipo de presión. Para dar conformidad de su consentimiento, marcar SI en el Formulario Google.

Chiclayo, marzo del 2022

Lic Ps. Gabriela Tania De Fatima Rivas Muro

Investigadora

PD: Este documento no debe reenviarlo, solo marcar SI o NO, según usted decida, en el formulario de Google incluida en la primera pregunta del cuestionario a responder.

ANEXO 2: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES Y EDUCACION UNIDAD DE POSGRADO



ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF

I. DATOS GENERALES

EDAD: _____ **GENERO:** _____ **PROCEDENCIA:** _____

CICLO ACADEMICO: _____ **FECHA:** _____

INSTRUCCIÓN: Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde **1 Totalmente desacuerdo, 2 Poco de acuerdo, 3 Moderadamente de acuerdo, 4 Muy de acuerdo, 5 Bastante de acuerdo, 6 Totalmente de acuerdo.** Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

| ÍTEMS | Totalmente desacuerdo 1 | Poco de acuerdo 2 | Moderadamente de acuerdo 3 | Muy de acuerdo 4 | Bastante de acuerdo 5 | Totalmente de acuerdo 6 |
|---|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 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 compartir mis preocupaciones. | | | | | | |
| 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de 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. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes. | | | | | | |
| 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo | | | | | | |
| 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría. | | | | | | |
| 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | | | | | | |
| 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con convicciones. | | | | | | |
| 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | | | | | | |
| 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | | | | | | |
| 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí. | | | | | | |
| 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | | | | | | |
| 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo. | | | | | | |
| 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. | | | | | | |
| 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. | | | | | | |
| 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. | | | | | | |
| 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. | | | | | | |
| 25. En muchos aspectos me siento decepcionado de mis logros en la vida. | | | | | | |
| 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. | | | | | | |
| 27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. | | | | | | |
| 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria. | | | | | | |
| 29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida. | | | | | | |
| 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida. | | | | | | |
| 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. | | | | | | |
| 32. Se que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí. | | | | | | |
| 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo. | | | | | | |
| 34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está. | | | | | | |
| 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo. | | | | | | |
| 36. cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. | | | | | | |
| 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona. | | | | | | |
| 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | | | | | | |
| 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla. | | | | | | |

ANEXO 3: CONSTANCIA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Olenka Marcela Serquén Mesones, con documento de identidad N° 43473297, de profesión Psicóloga, con Grado de Mg. Terapia Sexual y de Pareja, ejerciendo actualmente como Jefa de Servicio del área de Psicología, en la Institución Hospital Referencial Ferreñafe.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: ***Escala de Bienestar Psicológico de Ryff***, el mismo que será aplicado a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022".


Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | X |
| Amplitud de contenido | | | | X |
| Redacción de los Ítems | | | | X |
| Claridad y precisión | | | | X |
| Pertinencia | | | | X |

Lambayeque, 26 de Enero de 2022

Mg. Olenka Marcela Serquén Mesones

Código de registro de SUNEDU: RESOLUCIÓN N° 007175-2021-SUNEDU-02-15-02


 Mg. Olenka M. Serquén Mesones
 PSICÓLOGA
 CPsP 14997

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Clarivel de Fátima Díaz Olano, con documento de identidad N° 16401737, de profesión Licenciada en Enfermería, con Grado de Doctora en ciencias de la salud, ejerciendo actualmente como Jefa de departamento enfermería, en la Institución de Salud Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el mismo que será aplicado a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | X |
| Amplitud de contenido | | | | X |
| Redacción de los Ítems | | | | X |
| Claridad y precisión | | | | X |
| Pertinencia | | | | X |

Lambayeque, 26 de Enero de 2022

Dra. Clarivel de Fátima Díaz Olano.



Dra. Clarivel de Fátima Díaz Olano
EXPERTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Katherine Johana Silva Plasencia,
 Con documento de identidad N° 46292230, de profesión psicóloga,
 con Grado de Magíster en psicología educativa,
 ejerciendo actualmente como psicóloga, en la
 Institución IE. "José Olaya Balandra".

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: ***Escala de Bienestar Psicológico de Ryff***, el mismo que será aplicado a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | x |
| Amplitud de contenido | | | | x |
| Redacción de los Ítems | | | x | |
| Claridad y precisión | | | | x |
| Pertinencia | | | | x |

Lambayeque, 29 de Enero de 2022

Mg. Katherine Johana Silva Plasencia

Código de registro de ~~Sunedu~~ 052-046636



EXPERTO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Erick Edward Morales Millones,
 Con documento de identidad N° 43114466, de profesión Psicólogo,
 con Grado de Maestría,
 ejerciendo actualmente como Psicólogo, en la
 Institución Ministerio Público - Distrito Fiscal de Jóniu

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: ***Escala de Bienestar Psicológico de Ryff***, el mismo que será aplicado a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada: "Bienestar Psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022".

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | X |
| Amplitud de contenido | | | | X |
| Redacción de los Ítems | | | | X |
| Claridad y precisión | | | | X |
| Pertinencia | | | | X |

Lambayeque, 31 de Enero de 2022

Mg. MSc, Dr. Erick Edward Morales Millones

Código de registro de Sunedu: 0000564075


 Erick Edward Morales Millones
 PSICÓLOGO
 LABORATORIO DE ANÁLISIS DE VOTANTES Y
 TESTIGOS (LAVIT) - HUANCAYO
 MINISTERIO PÚBLICO

ANEXO 4: DETERMINACION DE LA CONFIABILIDAD

Alfa de Cronbach: ,946

Resumen de procesamiento de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido | 36 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 36 | 100,0 |

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

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,946 | 39 |

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|----------|--|---|--|---|
| ITEM1 | 156,14 | 1138,466 | ,627 | ,944 |
| VAR00002 | 155,58 | 1140,364 | ,513 | ,944 |
| VAR00003 | 156,44 | 1148,654 | ,477 | ,945 |
| VAR00004 | 155,56 | 1158,711 | ,364 | ,946 |
| VAR00005 | 155,50 | 1125,857 | ,634 | ,943 |
| VAR00006 | 155,75 | 1123,279 | ,738 | ,943 |
| VAR00007 | 155,83 | 1108,200 | ,824 | ,942 |
| VAR00008 | 155,39 | 1146,187 | ,470 | ,945 |
| VAR00009 | 155,50 | 1150,086 | ,448 | ,945 |
| VAR00010 | 156,33 | 1201,771 | -,030 | ,949 |
| VAR00011 | 156,14 | 1115,666 | ,749 | ,943 |
| VAR00012 | 155,86 | 1106,752 | ,843 | ,942 |
| VAR00013 | 156,44 | 1171,911 | ,234 | ,947 |
| VAR00014 | 155,72 | 1159,578 | ,430 | ,945 |
| VAR00015 | 155,64 | 1160,009 | ,352 | ,946 |

| | | | | |
|----------|--------|----------|------|------|
| VAR00016 | 155,72 | 1188,035 | ,104 | ,947 |
| VAR00017 | 155,89 | 1125,987 | ,716 | ,943 |
| VAR00018 | 155,78 | 1113,549 | ,830 | ,942 |
| VAR00019 | 155,78 | 1129,892 | ,703 | ,943 |
| VAR00020 | 156,14 | 1144,352 | ,495 | ,945 |
| VAR00021 | 156,00 | 1141,029 | ,611 | ,944 |
| VAR00022 | 155,75 | 1139,621 | ,546 | ,944 |
| VAR00023 | 155,81 | 1111,761 | ,803 | ,942 |
| VAR00024 | 155,25 | 1137,050 | ,648 | ,944 |
| VAR00025 | 155,47 | 1132,656 | ,612 | ,944 |
| VAR00026 | 155,64 | 1137,894 | ,587 | ,944 |
| VAR00027 | 155,72 | 1165,349 | ,338 | ,946 |
| VAR00028 | 155,86 | 1125,894 | ,751 | ,943 |
| VAR00029 | 155,28 | 1132,721 | ,600 | ,944 |
| VAR00030 | 155,39 | 1131,502 | ,620 | ,944 |
| VAR00031 | 155,78 | 1114,235 | ,823 | ,942 |
| VAR00032 | 155,58 | 1141,679 | ,584 | ,944 |
| VAR00033 | 155,61 | 1167,844 | ,343 | ,946 |
| VAR00034 | 155,03 | 1180,828 | ,221 | ,946 |
| VAR00035 | 155,42 | 1150,650 | ,463 | ,945 |
| VAR00036 | 155,36 | 1173,723 | ,229 | ,947 |
| VAR00037 | 155,44 | 1121,340 | ,727 | ,943 |
| VAR00038 | 155,31 | 1123,590 | ,711 | ,943 |
| VAR00039 | 155,78 | 1153,949 | ,418 | ,945 |

ANEXO 6: CONSTANCIAS DE VALIDACION DE PROPUESTA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **Erick Edward Morales Millones**, con documento de identidad N° **43114466**, de profesión **psicólogo**, con **Grado de Maestro en Psicología Educativa**, ejerciendo actualmente como **Coordinador de la Unidad Distrital de Asistencia De Víctimas y Testigos (UDAVIT)** en la institución **Ministerio Público – Distrito Fiscal de Junín**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | | X |
| Aspectos Generales | | | | X |
| Objetivos | | | | X |
| Recursos | | | | X |
| Cronograma | | | | X |
| 1. Planificación | | | | X |
| 2. Implementación | | | | X |
| 3. Ejecución | | | | X |
| “El camino de mi vida” | | | | X |
| “Soy como soy” | | | | X |
| “Camina un rato con mis zapatos” | | | | X |
| “Creando vínculos afectivos” | | | | X |
| “Y tú qué harías” | | | | X |
| “¿Qué dilema!” | | | | X |
| “Entrevista conmigo mismo” | | | | X |
| “¿Felicidades...!” | | | | X |
| “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | | | | X |
| Clausura del programa | | | | X |
| 4. Evaluación | | | | X |

Lambayeque, 06 de diciembre de 2022


ERICK EDUARDO MORALES MILLONES
 Psicólogo,
 Coordinador Unidad Distrital de Asistencia de
 Víctimas y Testigos (UDAVIT) - JUNÍN
 Ministerio Público - Distrito Fiscal de Junín

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **Clarivel de Fátima Díaz Olano**, con documento de identidad N° **16401737**, de profesión **enfermera**, con **Grado de Doctora en Ciencias de la Salud**, ejerciendo actualmente como **jefa de departamento enfermería**, en la institución **Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo**.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | | X |
| Aspectos Generales | | | | X |
| Objetivos | | | | X |
| Recursos | | | | X |
| Cronograma | | | | X |
| 1. Planificación | | | | X |
| 2. Implementación | | | | X |
| 3. Ejecución | | | | X |
| “El camino de mi vida” | | | | X |
| “Soy como soy” | | | | X |
| “Camina un rato con mis zapatos” | | | | X |
| “Creando vínculos afectivos” | | | | X |
| “Y tú qué harías” | | | | X |
| “¿Qué dilema!” | | | | X |
| “Entrevista conmigo mismo” | | | | X |
| “¡Felicidades...!” | | | | X |
| “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | | | | X |
| Clausura del programa | | | | X |
| 4. Evaluación | | | | X |

Lambayeque, 07 de diciembre de 2022



Dra. Clarivel de Fátima Díaz Olano

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Maria Malena Torres Díaz, con documento de identidad N° 44279460, Psicóloga de profesión, con Grado de Maestra en Psicología Educativa, ejerciendo actualmente como Docente Universitaria, en la Universidad Particular Señor de Sipán.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | X | |
| Aspectos Generales | | | X | |
| Objetivos | | | X | |
| Recursos | | | X | |
| Cronograma | | | X | |
| 1. Planificación | | | X | |
| 2. Implementación | | | X | |
| 3. Ejecución | | | X | |
| “El camino de mi vida” | | | | X |
| “Soy como soy” | | | | X |
| “Camina un rato con mis zapatos” | | | | X |
| “Creando vínculos afectivos” | | | | X |
| “Y tú qué harías” | | | | X |
| “¿Qué dilema!” | | | | X |
| “Entrevista conmigo mismo” | | | | X |
| “¡Felicidades...!” | | | | X |
| “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | | | | X |
| Clausura del programa | | | X | |
| 4. Evaluación | | | X | |

Lambayeque, 11 de diciembre de 2022



Mg. María Malena Torres Díaz

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Olenka Marcela Serquén Mesones, con documento de identidad N° 43473297, de profesión Psicóloga, con Grado de Magister en Terapia Sexual y de Pareja ,ejerciéndolo actualmente como, en la Institución Hospital Referencial Ferreñafe.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | | X |
| Aspectos Generales | | | | X |
| Objetivos | | | | X |
| Recursos | | | | X |
| Cronograma | | | | X |
| 1. Planificación | | | | X |
| 2. Implementación | | | | X |
| 3. Ejecución | | | | X |
| “El camino de mi vida” | | | | X |
| “Soy como soy” | | | | X |
| “Camina un rato con mis zapatos” | | | | X |
| “Creando vínculos afectivos” | | | | X |
| “Y tú qué harías” | | | | X |
| “¿Qué dilema!” | | | | X |
| “Entrevista conmigo mismo” | | | | X |
| “¡Felicidades...!” | | | | X |
| “Veo, veo, ¿qué es lo que ves?” | | | | X |
| Clausura del programa | | | | X |
| 4. Evaluación | | | | X |

Lambayeque, 15 de diciembre de 2022


 PSCOLÓGA
 C.P. 14992

Mg. Olenka Marcela Serquén Mesones

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, María Margarita Fanning Balarezo, con documento de identidad N° 16450150, de profesión Enfermera, con Grado de Doctor en Ciencias de la Educación, ejerciendo actualmente como docente, en la Institución: Universidad NACIONAL Pedro Ruiz Gallo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la "Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022", producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | | X |
| Aspectos Generales | | | X | |
| Objetivos | | X | | |
| Recursos | | | X | |
| Cronograma | | | | X |
| 1. Planificación | | | | X |
| 2. Implementación | | | | X |
| 3. Ejecución | | | | X |
| "El camino de mi vida" | | | | X |
| "Soy como soy" | | | | X |
| "Camina un rato con mis zapatos" | | | | X |
| "Creando vínculos afectivos" | | | | X |
| "Y tú qué harías" | | | | X |
| "¿Qué dilema!" | | | | X |
| "Entrevista conmigo mismo" | | | | X |
| "¡Felicidades...!" | | | | X |
| "Veo, veo, ¿qué es lo que ves?" | | | | X |
| Clausura del programa | | | | X |
| 4. Evaluación | X | | | |

Lambayeque, 16 de diciembre de 2022



Dra. María Margarita Fanning Balarezo

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Rosalia Santa Cruz Revilla de identidad N° 16433580, de profesión Enfermera con Grado Dra. en ciencias de la salud de enfermería, ejerciendo actualmente como docente, en la Institución Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación de la "Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022", producto de la tesis para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|----------------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Fundamentación Teórica | | | | X |
| Aspectos Generales | | | X | |
| Objetivos | | | X | |
| Recursos | | | X | |
| Cronograma | | | X | |
| 1. Planificación | | | X | |
| 2. Implementación | | | X | |
| 3. Ejecución | | | | X |
| "El camino de mi vida" | | | | X |
| "Soy como soy" | | | | X |
| "Camina un rato con mis zapatos" | | | | X |
| "Creando vínculos afectivos" | | | X | |
| "Y tú qué harías" | | | X | |
| "¿Qué dilema!" | | | X | |
| "Entrevista conmigo mismo" | | | | X |
| "¡Felicidades...!" | | | X | |
| "Veo, veo, ¿qué es lo que ves?" | | | X | |
| Clausura del programa | | | X | |
| 4. Evaluación | | | | X |

Lambayeque, 10 ____ de diciembre de 2022|


Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla

ANEXO 7: AUTORIZACION DE LA INSTITUCION DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA

Acreditada con Resolución N° 110-2017-SINEACE/CDAH-P

DECANATO

OFICIO N° 354-V-2022-D-FE

Lambayeque, 07 de abril del 2022.

Señorita Licenciada

GABRIELA TANIA DE FÁTIMA RIVAS MURO

Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTO DE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF, A ESTUDIANTES DEL IV AL VIII CICLO DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA.

REFERENCIA: SOLICITUD DE FECHA 21/03/2022 (Exp. N° 649-V-2022-D-FE)

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y, al mismo tiempo, hacer de su conocimiento que la Directora de la Unidad de Investigación, a través del oficio N° 093-V-2022-UI-FE, informa que su solicitud fue vista y analizada en sesión de Comité Científico del 01 de abril del presente año, en donde se aprobó que el instrumento a aplicar no afecta los principios éticos de investigación; por cuanto las participantes mediante el consentimiento informado, aceptaran libre y voluntariamente llenar el cuestionario, ya que contiene preguntas que pueden responder libremente sin ningún problema, las cuales no invaden su privacidad, se evidencia que es un instrumento válido, confiable y contextualizado, tomándose el resguardo para mantener el anonimato y la confidencialidad.

Indicando, además que el proyecto: *"Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022"*, cumple con todas las fases y el rigor científico necesario para su ejecución.

Por tanto, este Despacho autoriza la aplicación del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, a estudiantes del IV al VIII ciclo de nuestra facultad, con fines de investigación.

Sin otro particular, me despido de usted reiterándole las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Dra. TANIA ROBERTA MURO CARRASCO
Decana (e)



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
ACREDITADA CON RESOLUCION N°110-2017-SINEACE/CDAN-P



Lambayeque, 05 de abril del 2022

OFICIO N°093-V-2022-UI-FE

Dra. Tania Roberta Muro Carrasco
 Decana (e) de la Facultad de Enfermería
Presente

ASUNTO: OPINIÓN EN RELACIÓN A LOS ASPECTOS ÉTICOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE MAESTRÍA (Expediente N° 649-V-2022-D-FE)
REFERENCIA: EXP: 356 -V-2022-UI-FE).

REFERENCIA: OFICIO N° 307-V-2022-D-FE

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y en atención al asunto en referencia, en cuanto a la opinión en relación a los aspectos éticos, del proyecto de investigación: "Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022", elaborado por la Lic Ps. Gabriela Tania De Fátima Rivas Muro, para obtener el Grado de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Al respecto, cabe indicar que dicho expediente fue visto en sesión de comité científico, realizado el día 01 de abril del presente año, en donde se aprobó que el instrumento a aplicar no afecta los principios éticos de investigación, por cuanto las estudiantes participantes mediante el consentimiento informado, aceptaran libre y voluntariamente llenar el cuestionario, ya que contiene preguntas que pueden responder libremente sin ningún problema, las cuales no invaden su privacidad, se evidencia que es un instrumento válido, confiable y contextualizado, tomándose el resguardo para mantener el anonimato y la confidencialidad, cabe indicar que el proyecto cumple con todas las fases y el rigor científico necesario para su ejecución.

Así mismo; se indica, que por mayoría de los miembros del comité científico y con la abstención de la Dra Tania Roberta Muro Carrasco por ser la asesora del proyecto de investigación antes señalado, se da por aprobado la aplicación del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, a estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Enfermería, con fines de investigación.

Agradeciendo la atención que brinde al presente, me suscribo de usted.

Atentamente,

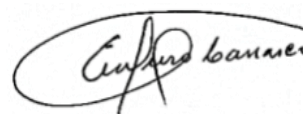
Dra. Tania V. Sosa
 Directora UI-FE

ANEXO 8: CONSTANCIA DE SIMILITUD**CONSTANCIA DE INDICE DE SIMILITUD**

La que suscribe el presente documento, deja constancia que el informe de tesis “Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022”, para obtener el Grado de Maestra en Ciencias con mención en Docencia y Gestión Universitaria, cuya autora es Rivas Muro, Gabriela Tania De Fatima, ha sido evaluado a través del sistema Turnitin evidenciando un Índice de similitud: 5 % .

Dejo constancia que este informe de tesis no ha sido objeto de plagio, los datos son fidedignos.

Chiclayo 26 de noviembre del 2022



Dra. Muro Carrasco, Tania Roberta

DNI 17403791

Asesora

Adj. Informe de Turnitin

Recibo Digital

INFORME TURNITIN

Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimensional de Ryff para fortalecer el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Lambayeque 2022

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

hdl.handle.net

Internet Source

1%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Internet Source

<1%

3

www.scribd.com

Internet Source

<1%

4

repositorio.unp.edu.pe

Internet Source

<1%

5

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Student Paper

<1%

6

dspace.uazuay.edu.ec

Internet Source

<1%

7

repositorio.unfv.edu.pe

Internet Source

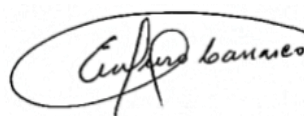
<1%

8

dspace.unach.edu.ec

Internet Source

<1%



Tania Roberta Muro Carrasco
DNI17403791
Asesora

RECIBO DIGITAL TURNITIN



Digital Receipt

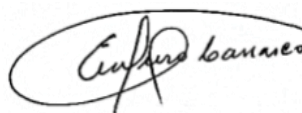
This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

| | |
|--------------------|--|
| Submission author: | Gabriela Tania De Fatima Rivas Muro |
| Assignment title: | Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimens... |
| Submission title: | Propuesta de estrategias basadas en el Modelo Multidimens... |
| File name: | 1_INFORME_DE_TESIS_DE_MAESTRIA_GABRIELA_TANIA_RIVAS... |
| File size: | 1.22M |
| Page count: | 132 |
| Word count: | 25,288 |
| Character count: | 142,072 |
| Submission date: | 04-Dec-2022 12:44PM (UTC-0500) |
| Submission ID: | 1970870382 |



Copyright 2022 Turnitin. All rights reserved.



Tania Roberta Muro Carrasco
DNI 17403791
Asesora