

UNIVERSIDAD PARTICULAR CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

Propuesta de un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo – 2021.

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

Autora:

Bach. Lily Guisell Leyva Supo

Asesora:

Mg. Marilyn Campos Balarezo

Cod ORCID: 0000-0003-3742-8089

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Psicología Educativa

Pimentel, Perú, 2024.



DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **MAG. MARILYN CAMPOS BALAREZO**, asesor (a) del Programa/Escuela de PSICOLOGÍA; he realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado/posgrado, según la Directiva de similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe cuyo Título es: **PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE UNA**

INSITUACIÓN EDUCATIVA CHICLAYO - 2021, presentado por el (la) estudiante

LILY GUISELL LEYVA SUPO

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 24 %, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN** de la Universidad Particular de Chiclayo.

Por lo que se concluye que, cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 28 de Agosto del 2024


N. Marilyn Campos Balarezo
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 3386



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISION DE GRADOS Y TITULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL

Siendo las 7:30 p.m. del viernes 15 de noviembre del año 2024, ante el Jurado constituido por:

PRESIDENTE (A) : MG. YOLANDA CASTRO YOSHIDA
SECRETARIO (A) : MG. IMELDA SEGOVIA BRAVO
VOCAL : MICROBIOLGA ASENCIÓN CARMEN LILIANA MORENO DE LA CRUZ

La Bachiller : **LEYVA SUPO LILY GUISELL**

El título de la Tesis a sustentar es: **PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO - 2021**

Para optar el Título de **LICENCIADA EN PSICOLOGIA**, obteniendo el siguiente calificativo de **APROBADO POR MAYORIA**

MG. YOLANDA CASTRO YOSHIDA
Presidente (a)

MG. IMELDA SEGOVIA BRAVO
Secretario (a)

MICROBIOLGA ASENCIÓN CARMEN LILIANA MORENO DE LA CRUZ
Vocal

DEDICATORIA

"A Dios, mi fuente de fortaleza y sabiduría, quien me ha guiado en cada paso de este camino y me ha permitido cumplir mis sueños. A mi padre, Sr. Ruitor Leyva Martínez, por su apoyo incondicional, sus sabios consejos y por ser mi más grande admirador. A mi madre, Sra. Teresa Supo Arrunátegui, cuya luz sigue brillando en mi corazón y me inspira a seguir adelante. Desde el cielo, sé que celebras conmigo este logro. Esta tesis es un tributo a su amor y a su legado.

LILY GUISELL.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, con profunda gratitud, dedico este trabajo. Su amor y su ejemplo me acompañan en cada paso que doy.

A mi padre, quien con su paciencia y sus consejos ha sido fundamental en mi formación. A Dios, por la fortaleza y la sabiduría que me ha otorgado para superar los desafíos y alcanzar mis sueños."

A mis sobrinos, quienes me recuerdan la importancia de disfrutar cada momento. Gracias a todos por ser parte de este viaje.

LA AUTORA

Índice de contenidos

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice de contenidos	4
Índice de tablas	5
Resumen	6
Abstract	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. DESARROLLO	12
III. METODOLOGÍA	24
3.1. Tipo de investigación.	24
3.2. Diseño de investigación	24
3.3. Variables y operacionalización	25
3.4. Población, muestra y muestreo	25
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	26
3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones	26
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	26
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	44
V. CONCLUSIONES	45
VI. RECOMENDACIONES	46
VII. REFERENCIAS	47
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Resultados de la dimensión autoaceptación y autonomía.</i>	18
Tabla 2. <i>Resultados de la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente.</i>	19
Tabla 3. <i>Resultados de la dimensión crecimiento personal y propósito de vida.</i>	20
Tabla 4. <i>Resultados de bienestar psicológico general.</i>	21

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo principal proponer un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo; planteando como hipótesis que si se elabora un programa cognitivo conductual que tenga en cuenta la sistematización del bienestar psicológico, entonces se contribuirá a aumentar el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo; se utilizó para ello una metodología propositiva, cuantitativa, descriptiva, no experimental; aplicando la “Escala de Bienestar Psicológico” de Ryff, a una muestra conformada por 160 estudiantes de sexo femenino de 3ero de secundaria entre las edades de 14 a 15 años; cabe destacar que se realizó la baremación de la escala en la misma muestra; obteniendo entre los resultados que para la dimensión autoaceptación y autonomía, el 46.3% se ubicó en un nivel regular; asimismo, para la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente, el 63.1% presentó un nivel bueno y para la dimensión crecimiento personal y sentido de vida, el 82.5% presentó también un nivel bueno; obteniendo para la escala general que el 66.3% de estudiantes presentaban un buen nivel de bienestar psicológico. Se concluye la necesidad de diseñar y proponer un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

Palabras Clave. Bienestar psicológico, programa cognitivo conductual, estudiantes, secundaria.

Abstract

The main objective of this research was to develop a cognitive-behavioral program for psychological well-being in students from an educational institution in Chiclayo; proposing as a hypothesis that cognitive behavioral program will improve psychological well-being in students of an educational institution in Chiclayo; For this purpose, a proactive, quantitative, descriptive, non-experimental methodology was acquired; applying Ryff's "Psychological Well-Being Scale", a sample made up of 160 female students in the 3rd year of secondary school between the ages of 14 and 15; It is worth noting that the scale grading was carried out in the same sample; obtaining among the results that for the self-acceptance and autonomy dimension, 46.3% were located at a regular level; observed, for the positive dimension and management of the environment, 63.1% presented a good level and for the personal dimension and sense of life, 82.5% also presented a good level; obtaining for the general scale that 66.3% of the students presented a good level of psychological well-being. The need to design and propose a cognitive behavioral program for psychological well-being in students of an educational institution in Chiclayo is concluded.

Keywords. Psychological well-being, cognitive behavioral program, students, secondary.

I. INTRODUCCIÓN

Ryff (1989) argumenta que una persona se siente feliz o satisfecha con su vida cuando experimenta una mayor cantidad de emociones positivas, durante un período más largo y con mayor frecuencia. Según la autora, el bienestar puede variar dependiendo de la edad, el género y la cultura del individuo, y se compone de seis dimensiones: una valoración positiva de uno mismo, la habilidad para manejar eficazmente el entorno y la vida personal, la calidad de las relaciones interpersonales, la creencia de que la vida tiene un propósito y sentido, el sentimiento de crecimiento y desarrollo personal, y un sentido de autodeterminación (Ryff y Singer, 1995).

Por su parte, Casullo y Castro (2000) señalan que en el análisis del bienestar psicológico se han abordado temas relevantes, como las dimensiones del ciclo vital adolescente y cómo estos perciben el bienestar, encontrando diferencias significativas entre las dimensiones y percepciones.

Así, para alcanzar un nivel adecuado de bienestar psicológico, es esencial que los adolescentes formen relaciones saludables con sus compañeros, mantengan un equilibrio en sus impulsos y desarrollen efectos positivos hacia sí mismos, priorizando la autoaceptación y la autonomía. Además, es importante que crezcan en un entorno adecuado, tanto en lo sociocultural como en lo académico, que les brinda seguridad.

En el ámbito nacional, se han realizado varias investigaciones, como la de Chale (2019) en Lima, donde se observó que los estudiantes de secundaria experimentan influencias en su bienestar psicológico relacionado con su vida diaria. Esta situación puede afectar negativamente el futuro de los estudiantes, por ejemplo, en su rendimiento académico, lo que subraya la importancia de mantener un bienestar psicológico adecuado.

Ante ello, se puede rescatar que tal como menciona Chale (2019) muchos alumnos en el Perú, se ven afectados por diferentes aspectos o situaciones que se van presentando en sus vidas diarias, como la baja autonomía, baja auto - aceptación, las relaciones interpersonales que puedan tener ya sean positiva o negativa.

A nivel local, si bien existen pocos estudios con respecto a la variable de Bienestar Psicológico, por lo tanto, se considera el tema desde su importancia a nivel preventivo y educativo para la salud y la búsqueda de estilos de vida saludables en los alumnos. Es por ello que esta investigación trató de verificar ¿Cómo la propuesta de un programa cognitivo conductual, mejorará el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo? Asumiendo como hipótesis que si se elabora un programa cognitivo conductual que tenga en cuenta la sistematización del bienestar psicológico, entonces se contribuirá a aumentar el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

La presente investigación presenta su justificación en que son escasas las investigaciones que existen a nivel nacional acerca de un tópico tan relevante como es el bienestar psicológico, considerando una edad en la cual se presentan diversas dificultades por lo que los estudiantes deben ser orientados de forma oportuna; lo hallado, por tanto permitirá obtener información con fundamentos científicos que permitirá a profesionales y futuros investigadores dar la importancia debida a la realidad problemática expuesta. Asimismo, se justificó a nivel práctico debido a que en base a los resultados observados se propuso una estrategia de mejora basada en técnicas cognitivo conductuales, las cuales han presentado en diferentes estudios resultados en un corto periodo de tiempo, pero que se mantienen a largo plazo, beneficiando de esta forma la formación integra de los estudiantes. Finalmente, a nivel social, se brinda la importancia suficiente a una problemática observada en diferentes estratos sociales y culturales.

Asimismo, el objetivo general planteado fue: Proponer un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo; y como objetivos específicos: Describir el bienestar psicológico en estudiantes; Diseñar un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico; Validar mediante juicio de expertos la propuesta de programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

II. DESARROLLO

A continuación, se presentan los estudios previos respecto al tema:

A nivel internacional:

Se observaron estudios como el de, **Larzabal et al., (2021)** quien realizó su estudio titulado "**Relación entre autoestima y bienestar psicológico en estudiantes de Cotopaxi y Tungurahua**", (**Ecuador**) con una muestra de 1604 estudiantes a quienes evaluó con los instrumentos apropiados a cada variable, pudo observar entre sus resultados que el nivel de bienestar psicológico predominante era el medio y de autoestima, era alto. Pudieron concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre ambos constructos.

Unda y Lupano (2019) en su tesis titulada: "**Perfiles de virtuosidad en organizaciones escolares en relación con los niveles de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos**", en Ecuador, de tipo correlacional, en la cual se planteó analizar las virtudes percibidas y bienestar psicológico en una muestra de 550 adolescentes, utilizando la "Escala de virtuosidad" y "Escala de bienestar psicológico", obtuvo en sus resultados que el bienestar psicológico se encontró en la mayoría de estudiantes dentro del nivel "en construcción" determinado por 320 estudiantes, siendo la dimensión más desarrollada, la aceptación. Concluyó que entre variables se evidenció una correlación moderada

Sauleda (2017) en su investigación titulado: "**Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos**". Realizó un estudio de tipo correlacional con el objetivo de explorar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos, con una muestra de 486 estudiantes entre hombres y mujeres a quienes evaluó con los cuestionarios correspondientes a cada variable, pudo observar entre sus resultados que en general los estudiantes presentaron un nivel promedio para ambas variables. Concluyendo que existe relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico.

A nivel nacional:

Rebaza (2021) en Lima, su investigación titulada: **“Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Victor Larco, 2019”**, de tipo correlacional y diseño transversal, sobre resiliencia y bienestar psicológico, se planteó como objetivo conocer la relación entre ambos constructos, con una población de 265 estudiantes secundarios, a quienes evaluó con la “Escala de Resiliencia” y la “Escala de bienestar psicológico”. Obtuvo en sus resultados que, la resiliencia mayormente se encontraba en niveles altos y el bienestar psicológico en niveles medios bajos. Concluyó que existe una correlación baja entre ambas variables.

Sánchez (2019), en su tesis titulada: **Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca**, de tipo descriptiva acerca del bienestar psicológico en adolescentes, con una muestra de 376 estudiantes de secundaria de una I.E. de Cajamarca, a quienes aplicó la Escala de Ryff, obtuvo en sus resultados que en cada una de las dimensiones de la variable predominaba un nivel promedio. Concluyó que los estudiantes, presentaban un nivel de bienestar psicológico promedio.

Padilla (2018) en su tesis titulada: **Bienestar psicológico y manejo de conflictos en estudiantes de 5to de secundaria de centros educativos de Comas, 2018**, en Comas, acerca del manejo de conflictos y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables mencionadas, con una muestra de 277 estudiantes; mediante una metodología de tipo descriptiva – correlacional, utilizando el “inventario de manejo de conflictos” y el “Test de BIEPS – J”. Halló en sus resultados que el sexo masculino en su mayoría registró un nivel bajo de bienestar psicológico, concluyendo que existía correlación positiva entre variables.

Gutiérrez (2018) en su estudio titulado: **Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario**, en Lima, el cual estuvo dirigido a conocer la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, con una muestra de 260 alumnos, mediante una metodología

correlacional, utilizando la “Escala de bienestar psicológico” y la “Escala de afrontamiento para adolescentes”, observó en sus resultados relaciones positivas y significativas entre las estrategias pertenecientes al estilo de afrontamiento relacionado a los otros y el bienestar psicológico. Concluyó que existía relación significativa entre las variables.

Aguilar y Yopla (2018) en su investigación titulada: **Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares**, en Cajamarca, en su estudio acerca de la actividad física y bienestar psicológico, en una muestra de 217 adolescentes de ambos sexos y de educación secundaria, a quienes aplicó el SPWB_LS, con un diseño descriptivo correlacional, encontró entre sus resultados que casi el 100% de estudiantes presentaban un bienestar psicológico muy bajo. Concluyeron que no existe relación entre ambas variables.

López (2018) en su estudio titulada: **Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba**, en su trabajo de investigación, acerca de relacionar el bienestar psicológico y el acoso escolar, en 215 alumnos, encontró que el bienestar psicológico general era promedio, mientras que el acoso escolar se encontraba por debajo del promedio. Pudo concluir que las variables presentan una relación inversa y significativa.

A nivel local:

Ibañez y Santos (2021) en su tesis titulada: **Competencia parental percibida y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de José Leonardo Ortiz**, acerca de correlacionar la competencia parental percibido y el bienestar psicológico, en una muestra de 97 estudiantes de secundaria de una I.E de José Leonardo Ortiz, a quienes evaluó con las escalas correspondientes, encontraron que predominaba un nivel alto respecto al bienestar psicológico de los adolescentes. Concluyeron que las variables presentan una relación significativa y directa.

Santamaria (2020) en su tesis titulada: **Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular**

de Chiclayo, Agosto- Diciembre 2018, de tipo descriptiva, no experimental, en Chiclayo, acerca de conocer el nivel de bienestar psicológico en 32 estudiantes de Psicología, mediante la aplicación del instrumento correspondiente a la variable, obtuvo en sus resultados que se obtuvieron niveles altos en cada una de las dimensiones de bienestar psicológico, pero se observó en la dimensión autonomía que presentaba un nivel medio. Concluyó que los estudiantes presentaban niveles elevados de bienestar psicológico.

Vallejos (2019) en Chiclayo, su tesis titulada: **Estilos de personalidad y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo 2019**, de tipo descriptiva correlacional, entre bienestar psicológico y estilos de personalidad, con una muestra de 180 estudiantes, a quienes evaluó con el “Inventario de personalidad para jóvenes de Millon” y la “Escala de bienestar psicológico para adultos”. Observó en sus resultados que existía correlación entre ambas variables y sus dimensiones, ante ello, concluyó también que a nivel general los constructos se relacionaron de forma positiva y significativa.

Base Teórica:

El bienestar psicológico ha sido investigado a lo largo del tiempo en el ámbito de la psicología, ya menudo se ha confundido con términos como felicidad o satisfacción con la vida. Sin embargo, con el tiempo se ha logrado distinguir estos conceptos, y algunos de los autores más destacados en esta cámara.

Ryff y Kayes (1995) definen el bienestar psicológico como la realización óptima del individuo, la cual le otorga un sentido de propósito en la vida y le permite enfrentar los desafíos que surgen. Señalan que, para alcanzar este estado, se deben considerar seis principios, en contraste con las Teorías Unidimensionales: la autoaceptación, la calidad de las relaciones con los demás, el crecimiento personal, la capacidad para manejar el entorno, el sentido de propósito en la vida. y la autonomía.

Por su parte, García-Viniegras y González (2000) sostienen que el bienestar psicológico es una noción que refleja una percepción positiva de uno mismo, a numerosos aspectos físicos, psicológicos y sociales, sin ignorar las experiencias

vividas. Además, mencionan que existen elementos reactivos y temporales asociados a la dimensión emocional, mientras que en la dimensión cognitiva se observan elementos más estables, influenciados por la personalidad del individuo, vista como un conjunto complejo de interacciones, y por condiciones contextuales.

Casullo y Castro (2000) tomando en cuenta el modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff, refieren que el Bienestar Psicológico es: “la capacidad de enfrentarse a situaciones de cambio con relación a sí mismo, las relaciones interpersonales y es el dominio del entorno, lo que incide en su auto apreciación y en el empleo de recursos para enfrentar las nuevas circunstancias desde lo intra psíquico y lo interpersonal” (p.130).

Romero, et. al. (2010) define al bienestar psicológico como un “constructo de tipo multidimensional ya que comprende factores del nivel individual y social de las personas, la manera en la que se desarrollan y la estimación de su realidad. A la vez se enfatiza en el desarrollo de sus habilidades para alcanzar el logro de sus metas y la autopercepción de su satisfacción con la vida”.

Diener et al. (1999) refiere que el bienestar psicológico el bienestar subjetivo “es una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida.” (p. 277).

Ryff y Keyes (1995) subrayan que el bienestar psicológico se basa en el proceso personal como una fuente de satisfacción y emociones positivas. Además, destacan que cada dimensión actúa como un indicador independiente para alcanzar el bienestar personal, en lugar de predecirlo. El modelo multidimensional de bienestar psicológico, según Ryff y Singer (2002), indica que el bienestar es un proceso influenciado por diversos factores personales y sociales, que se construyen a lo largo de la vida y facilitan la autoaceptación y la autorrealización. Este proceso ayuda a las personas a relacionarse de manera adecuada con los demás, brindándoles seguridad e independencia. Las aportaciones de este modelo sugieren que el progreso en el bienestar psicológico puede verse afectado por el tiempo y las experiencias, lo que implica que el bienestar se manifiesta a lo largo de la vida y se adapta a las diferentes etapas del ciclo de vida.

El bienestar psicológico se conceptualiza como un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudaimónica (Ryff et al., 1994), que se define como el desarrollo del potencial individual. Es una variable que se utiliza para evaluar los logros en relación con un estilo de vida adquirido (Castro, 1995) y se compone de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, manejo del entorno, sentido de propósito en la vida y autonomía. Estos seis elementos son los que definen el bienestar psicológico a nivel teórico-oper

Según Diener y Fujita (1995), hay tres factores clave que influyen en el bienestar psicológico: en primer lugar, la satisfacción con la vida se percibe como una evaluación general de la vida; en segundo lugar, la frecuencia con la que una persona experimenta emociones positivas; y por último, la frecuencia de emociones negativas, las cuales se relacionan negativamente con las positivas, de modo que la presencia de una tiende a suprimir la otra. Por lo tanto, es esencial destacar que la manera en que una persona vive su vida de forma subjetiva está directamente vinculada a su autoconcepto, su percepción y su valoración.

A través de la exploración psicológica centrada en aspectos positivos, se han identificado varios factores que influyen en el bienestar psicológico, como los sistemas de creencias, el contexto.

En cuanto al contexto sociocultural, se puede decir que la mayoría de las personas asimilan, a través de sus relaciones con el entorno afectivo, cultural y social, creencias diversas sobre lo que significa "sentirse bien", "estar bien" o "tener bienestar". Estas creencias se transmiten a través de dos tendencias: el colectivismo y el individualismo (D'Anello, 2006).

La tendencia al colectivismo, según Diener et al. (1995), puede implicar ciertos riesgos para el bienestar psicológico, especialmente cuando los individuos priorizan su vida de acuerdo con las normas y demandas del grupo de referencia, comunidad, trabajo o familia. Por otro lado, la tendencia al individualismo aumenta las oportunidades para

alcanzar metas personales y satisfacer necesidades psicológicas, lo que contribuye al bienestar psicológico. Desde esta perspectiva, las mediaciones culturales y las instituciones en cada contexto sociocultural pueden ayudar a los individuos a mantener un equilibrio entre sus propias demandas y las expectativas externas, reduciendo así el conflicto y evitando problemas como la alienación, el narcisismo,

En relación a los rasgos de personalidad, Bisquerra (2000) afirma que la felicidad y la extroversión son características que favorecen el bienestar. Desde esta perspectiva, las personas felices y extrovertidas suelen tener un propósito claro en su vida profesional y un buen desempeño, ya que encuentran felicidad en establecer y mantener relaciones amistosas. Además, se sienten seguras de sí mismas, aprenden rápidamente al participar en actividades grupales, interpretan positivamente diversas situaciones, y son más decididas, enérgicas, cooperadoras y creativas. Estas personas también logran organizar su tiempo, mostrando autonomía y autodeterminación.

La presente investigación se basa en el modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989), el cual está conformada por seis dimensiones, estas dimensiones facilitan la evaluación global del individuo; pueden presentar más fortalezas en algunas áreas que en otras, el balance de esto radica en una visión global del bienestar psicológico.

Yubero et al. (2007) señalan que, según este modelo, las personas, a pesar de sus limitaciones, deben sentirse bien mismas mismas y aceptar su identidad tal como es (autoaceptación). También es esencial que establezcan relaciones basadas en la confianza y la salud emocional (relaciones positivas), logren sus objetivos y satisfagan sus necesidades utilizando su entorno de manera efectiva (dominio del entorno). Además, es importante que mantengan su autonomía personal y desarrollen sus propias opiniones (autonomía), dándoles un propósito a todo lo que hacen en la vida (propósito de vida). Para alcanzar estos objetivos, es crucial que desarrollen al máximo sus talentos y capacidades (crecimiento personal).

Autoaceptación: Se refiere a una persona completa y funcional que constantemente aumenta su apertura hacia las experiencias. Se considera que un estímulo, ya sea del organismo o del entorno, llega al sistema nervioso sin ser distorsionado por mecanismos defensivos, como interpretar estímulos como amenazadores cuando no

coinciden con la autoimagen o la percepción del mundo. En cambio, si estos eventos se experimentan con plena conciencia interna, es posible vivir los sentimientos propios de manera libre (Rogers, 1961). En resumen, esta dimensión se define como la adopción de una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los diferentes aspectos del yo, tanto cualidades positivas como negativas, y percibiendo el pasado de manera positiva (Ryff et al., 2006).

Relaciones positivas con los demás: La capacidad de amar, descrita por Jahoda, contribuye a definir las relaciones positivas con los demás. Esto incluye la amistad y otras relaciones íntimas (Fleming, 2004), y es relevante en el concepto de intimidad de E. Erikson. En resumen, esta variable se define como la capacidad para formar relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupación por el bienestar de los demás, empatía, afecto, intimidad y comprensión de la reciprocidad en las relaciones humanas (Ryff et al., 2006).

Crecimiento personal: Esta variable se describe como la experiencia de un desarrollo continuo, un sentido de expansión y apertura hacia nuevas vivencias (Ryff et al., 2006). Implica sentir que se está cultivando el propio potencial, observando mejoras en la conducta a lo largo del tiempo, donde los cambios y avances reflejan un mayor conocimiento de uno mismo.

Manejo del entorno: Los teóricos del desarrollo a lo largo del ciclo vital subrayan la importancia de la capacidad para manejar y controlar entornos complejos, así como la habilidad de influir y transformar el entorno a través de actividades tanto mentales como físicas (Ryff et al., 1994). En cuanto al desarrollo psicológico, durante la fase de generatividad descrita por Erikson (Fleming, 2004), se señala que las personas suelen involucrarse profundamente en su trabajo, buscando un equilibrio entre cuidar de sí mismos y de los demás, como es el caso de padres y maestros. Esta variable se define como la capacidad de desarrollar un sentido de dominio y competencia en la gestión de su entorno, controlando una variedad de actividades externas, siendo capaces de crear y aprovechar eficazmente las oportunidades que el entorno ofrece, y seleccionando o creando contextos adecuados para satisfacer las necesidades y valores personales (Ryff et al., 1994).

Sentido de vida: Hengler (2009) explica, basándose en las contribuciones de V. Frankl, que el ser humano está compuesto por tres dimensiones: somática, psíquica y noética (o espiritual). A través de esta última dimensión, afirma que "el ser humano puede integrar las experiencias negativas de su existencia y desarrollar una vida psicológica".

Autonomía: Según Maslow (1970), las personas que han alcanzado la autorrealización son autónomas porque muestran una resistencia a la "enculturación", es decir, que no se dejan influenciar por la cultura dominante y prefieren seguir sus propios criterios. Esta variable se define, según Ryff et al. (1995), como la capacidad de ser independiente, autodeterminarse, resistir las presiones sociales, regular la propia conducta internamente y evaluarse a sí mismo usando estándares personales.

El bienestar psicológico es una variable crucial durante la adolescencia, etapa en la que se lleva a cabo la construcción y/o consolidación de la identidad personal. Para que este proceso se desarrolle de manera positiva, intervienen factores como la confianza, la autonomía, la iniciativa y la laboriosidad. La identidad surge como el resultado de la interacción constante entre los procesos biológicos, psicológicos y sociales, los cuales están interrelacionados y dependen unos de otros. Además, el desarrollo de las capacidades cognitivas y emocionales permite al adolescente ser más consciente de su situación, adoptar diferentes perspectivas y definir lo que es y lo que desea llegar a ser. García (2002) concluye que la edad no afecta el bienestar de las personas, es decir, no se puede afirmar que un niño experimente más bienestar que un adulto o viceversa.

El bienestar psicológico en la adolescencia se ve influenciado por la autoestima, que es uno de los predictores más fuertes y consistentes. Se ha demostrado que los adolescentes con un alto grado de satisfacción también poseen un alto nivel de autoestima, sintiendo que tienen control sobre sus vidas (Dew y Scott, 2002). La percepción de control también ha mostrado ser un factor consistentemente relacionado con el bienestar en la infancia, adolescencia y adultez.

El entorno familiar tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de los adolescentes; ya que su percepción sobre las relaciones familiares es más relevante que el ámbito escolar, las amistades o las condiciones demográficas (Leal y Silva, 2010).

Asimismo, se describe el enfoque cognitivo conductual que se tomará como base para el programa propuesto, considerando que las terapias cognitivas se basan en que las personas respondan a sus figuras mentales de contextos ambientales, en lugar de eventos actuales; es decir, el aprendizaje estará dado por la cognición como mediador de la disfunción tanto emocional como conductual; por lo que al modificarla se modificará también dicha disfunción; integrando ambos aspectos, tanto cognitivo como conductuales en la intervención (Ingram y Scott, 1990).

Para Vermon y Doyl (2018) la terapia cognitivo conductual (TCC), se dirige a resolver problemas presentes, así como emociones y conductas desadaptativas, considerando el papel que tiene el contexto en el aprendizaje.

Stallard (2001) afirma que la TCC tiene como fin que, mediante la intervención en procesos cognitivos originados por emociones o comportamientos, se disminuyan los efectivos psicológicos negativos, así como los comportamientos disfuncionales.

Caballero y Gálvez (2019) indican que la TCC considera técnicas psicoeducativas para la modificación de comportamientos y pensamientos; siendo estas técnicas favorables para la adherencia al tratamiento.

La Terapia Cognitivo-Conductual posee cuatro pilares teóricos básicos:

Aprendizaje Clásico: A finales del siglo pasado, el fisiólogo ruso Iván Pavlov descubrió accidentalmente un proceso fundamental de aprendizaje que posteriormente llamó Condicionamiento Clásico. En términos simples, este proceso permite que los organismos aprendan a asociar estímulos ambientales de manera predictiva. En el experimento clásico de Pavlov, un perro aprendió a salivar al escuchar el sonido de un metrónomo, después de que este sonido se presentara repetidamente antes de recibir comida. Así, el sonido se convierte en una señal que anticipa un evento importante para el organismo, que reacciona en consecuencia.

Aprendizaje Operante: En la década de 1930, las investigaciones de FB Skinner revelaron otro tipo de aprendizaje conocido como Condicionamiento Instrumental u Operante. Este proceso explica cómo los comportamientos se adquieren, se mantienen o se eliminan en función de las consecuencias que los siguen. Las numerosas investigaciones realizadas bajo estos dos paradigmas contribuyeron a la

formación de la Teoría del Aprendizaje, la cual ha sido una base fundamental para la Terapia Cognitivo-Conducta.

Aprendizaje Social: En la década de 1960, los estudios liderados por Albert Bandura dieron lugar a un nuevo conjunto de hipótesis, centrados en la importancia de la imitación en el aprendizaje. Las investigaciones en esta área dieron origen a la "Teoría del Aprendizaje Social", que sostiene que el aprendizaje no se basa únicamente en la experiencia directa y personal, sino que en los seres humanos, la observación de otras personas y la información obtenida a través de símbolos verbales o visuales son factores cruciales. Además, cabe destacar que Bandura también tuvo una participación significativa en el desarrollo de modelos cognitivos.

Aprendizaje Cognitivo: Cuando nos referimos al aprendizaje cognitivo, nos encontramos con dos figuras clave: Aaron Beck y Albert Ellis, quienes son los principales referentes en el ámbito de la psicología clínica. Ambos desarrollaron sus propios modelos de intervención, denominados respectivamente Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva, de manera independiente, pero con coincidencias significativas. Estos autores destacan la influencia que los pensamientos tienen sobre las emociones, aunque desde el principio subrayaron que no toda la vida emocional puede explicarse únicamente a través del pensamiento. Además, sostienen que la forma en que una persona piensa refleja su manera de interpretar el mundo, la cual está basada en un conjunto de creencias, suposiciones y reglas subyacentes que, en general, no son completamente conscientes para el individuo.

Bados y García (2011), mencionan que dentro de las diversas técnicas de la TCC se encuentra las operantes; estas implican el trabajo con consecuentes o antecedentes para dirigir la conducta. Estas técnicas se clasifican en 3 categorías:

Fomentar, incrementar o mantener: Este grupo incluye el uso de reforzadores positivos y negativos, además de técnicas de instigación, que implican la guía o modelado de conductas. También abarca métodos para establecer nuevas conductas, como el moldeamiento, encadenamiento y desvanecimiento.

Disminuir o eliminar conductas: Aquí se encuentran técnicas positivas, como el reforzamiento diferencial de tasas bajas, de otras conductas y de conductas

incompatibles. También incluye métodos de aplicación de castigo, sobrecorrección, tiempo fuera y técnicas aversivas como la extinción y la saciedad.

Debilitar y fortalecer conductas: Este grupo comprende diversos procedimientos, como los contratos de contingencias, la economía de fichas y la discriminación de estímulos.

Para la elaboración y diseño del programa cognitivo conductual, se tomarán en cuenta las técnicas de reforzamiento positivo y modelamiento:

Técnica de reforzamiento positivo: Bados y García (2011), describen a los reforzadores positivos como estímulos que posteriores a una conducta logran que la misma se establezca o aumente. Existen diferentes tipos de reforzadores:

- Primarios, secundarios y generalizados. Los primarios, no necesitan de experiencias previas para ser reforzadores, son aquellos que cubren necesidades básicas, como comida y bebida. Los secundarios, ya son condicionados, y adquieren esa capacidad mediante la relación con reforzadores primarios, con la retirada de estímulos aversivos. Finalmente, los generalizados, son aquellos que están condicionados con los primarios o secundarios; como son, la atención, afecto, dinero, etc.
- Naturales, artificiales. Se utilizan naturalmente como reforzadores de conducta, por medio de alabanzas cuando uno presenta buenas calificaciones. Por otro lado, los artificiales, no son habituales, como, por ejemplo, premiar el desarrollo de una tarea con paseos en patineta.
- Materiales, se consideran los alimentos, libros, juguetes, ropa, etc.; Sociales, consideran los elogios, atención, etc.; De actividad, referidos a dar la elección de realizar actividades de preferencia o no preferencia; Retroalimentación informativa positiva, referida a la réplica que se realiza frente a una conducta positiva.

Técnica de modelado de conducta: Esta técnica pretende presentar una conducta de forma que sea observada e imitada, al reconocer que se presentan reforzadores o existe la ausencia de un posible castigo. Por medio de ello, alguien aprende un nuevo comportamiento, aumentan su repertorio o libera aquella conducta que previamente

había sido reprimida por un castigo. La técnica de modelado puede ser de persona a persona o presentada utilizando equipos multimedia. (Bados y García, 2011). Para poder utilizar esta técnica, es importante tener en cuenta que:

- Se deben elegir preferentemente personas o imágenes que signifiquen una realidad referente para la persona que será intervenida, teniendo en cuenta por tanto su sexo, edad, etc. Siendo los modelos captados como individuos de alto status.
- Se sugiere utilizar diferentes personas de modelo si es posible.
- La conducta modelo, debe estar dentro del rango de capacidad de la persona.
- La situación modelo deber ser realista.
- La persona que observe, deberá centrarse en que la conducta modelo presenta consecuencias; por lo que deberá ser guiado por instrucciones que destaquen dichas consecuencias positivas.
- Luego de la observación del modelado, se deberá realizar una reflexión acerca de lo observado y dialogar acerca de los pros y contras de la situación.
- Posteriormente se deberán dar reforzadores cuando la persona imite la conducta observada.
- Finalmente utilizar el desvanecimiento para relacionar la conducta a estímulos naturales.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo cuantitativa, es decir, se recolectaron datos numéricos a través de instrumentos estandarizados para cuantificar variables relacionadas con el bienestar psicológico de los estudiantes, que permitieron realizar un análisis estadístico de los resultados (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Diseño de investigación

Fue propositiva, porque se diseñó un programa cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico, sin embargo, no fue aplicado; y descriptiva, porque solo se analizó y explicó cómo funciona la variable en la población evaluada, sin ser modificada (Hernández y Mendoza, 2018). Además, fue no experimental y de corte transversal, debido a que no hubo manipulación de variables y la recolección de datos fue en un momento dado.

O1 → O2 → O3

Dónde:

- O1 : Estudiantes.
- O2 : Observación.
- O3 : Propuesta.

3.3. Variables de estudio

- Variable 1: Programa cognitivo conductual
- Variable 2: Bienestar psicológico

3.4. Población y muestra

La Población.

La conformaron los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa de una institución educativa de Chiclayo, las cuales ascienden a 320 alumnas. Sin embargo, se consideraron los siguientes criterios:

- **Criterios de Inclusión**

- De sexo femenino
- Tercero de secundaria
- Entre las edades de 14 y 15 años.
- Que acepten el consentimiento informado.
- **Criterios de Exclusión**
 - Que deseen participar de la investigación.
 - Que no cumplan con los criterios de inclusión.

- **Muestra.**

Siendo así, la muestra estuvo conformada por 160 estudiantes seleccionadas en base a la accesibilidad del investigador sobre la población.

- **Muestreo**

Fue no probabilístico, en su modalidad por conveniencia (Hernández y Mendoza, 2018)

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Técnica:** La técnica a utilizar fue la Evaluación Psicométrica, en la cual se aplicó una batería de pruebas respecto a las variables a analizar.
- **Instrumentos:**
 - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**
 - Autores: Carol Ryff.
 - Año: 1995
 - Adaptación y validación: Vílchez Guerra, Dora (2021)
 - Procedencia: Estados Unidos
 - Objetivo: Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
 - Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
 - Tipo de aplicación: Individual y colectivo
 - Tiempo de aplicación: 10 minutos aproximadamente
 - Total, de ítems: 20

- Escala: Likert 3 puntos.
- Descripción: Mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico; puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación. Las dimensiones del instrumento han sido agrupadas, pero teniendo en cuenta la misma base teórica de Ryff: Autoaceptación y Autonomía; Relaciones positivas y Manejo del ambiente; Crecimiento personal y Propósito de vida.
- Validez y confiabilidad (anexo 2)
- Calificación: Se realizó la baremación del instrumento en estudiantes mujeres de tercer año de secundaria de una Institución Educativa (anexo 3).

3.6. Procedimiento de recolección de datos e informaciones

En primera instancia se realizó la documentación respectiva con la institución educativa que otorgue el permiso de entrevistas a los padres de familia de los alumnos para que puedan aceptar la participación de sus menores hijos en la investigación, así mismo, se presentó el proyecto de investigación a la universidad para su revisión y aprobación. Luego de ello, se procedió a contactar con la población objetivo a quienes se les otorgó el consentimiento informado y explicó el objetivo de investigación, para después aplicarle los instrumentos de investigación y luego procesar la información obtenida para proceder a realizar la elaboración del presente informe de tesis.

3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para realizar el análisis estadístico de los datos se aplicó: La media, desviación estándar y moda. Asimismo, el procesamiento de resultados se expuso mediante tablas de frecuencia y figuras que permitieran una mejor observación y análisis de la data obtenida. Todo análisis estadístico de los datos se realizó usando el software SPSS versión 25 español y como medio auxiliar el programa de Excel, 2019.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

- **Resultados descriptivos**

En la tabla 1 y figura 1, se observa que, del total de estudiantes evaluadas, el 46.3% se encuentra en un nivel regular, seguido del 43.8% en el nivel bueno y solo un 10.0% en un nivel malo, respecto a la dimensión aceptación y autonomía.

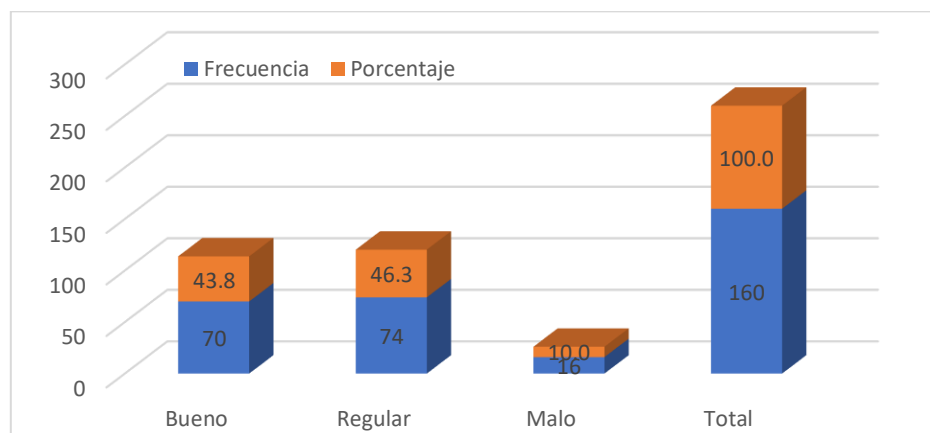
Tabla 1.

Resultados de la dimensión autoaceptación y autonomía.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	70	43.8
Regular	74	46.3
Malo	16	10.0
Total	160	100.0

Figura 1.

Histograma de la dimensión autoaceptación y autonomía.



En la tabla 2 y figura 2, se observa que, del total de estudiantes evaluadas, el 63.1% se encuentra en un nivel bueno, seguido del 29.4% en el nivel regular y solo un 7.5% en un nivel malo, respecto a la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente.

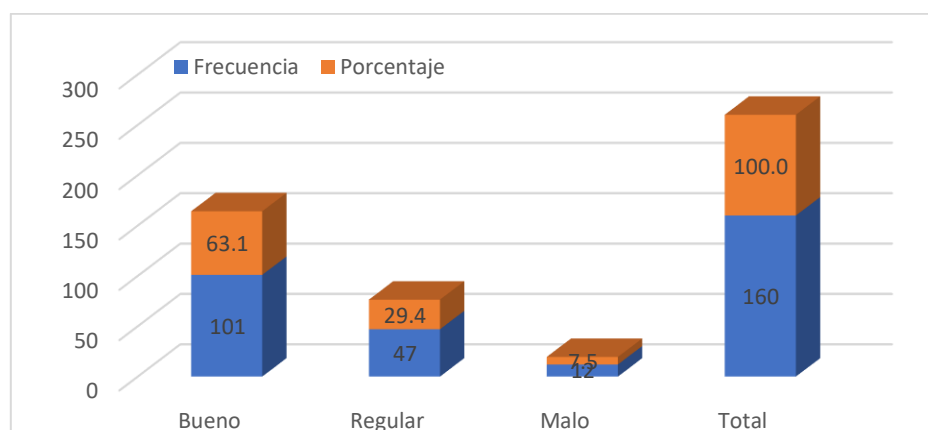
Tabla 2.

Resultados de la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	101	63.1
Regular	47	29.4
Malo	12	7.5
Total	160	100.0

Figura 2.

Histograma de la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente.



En la tabla 3 y figura 3, se observa que, del total de estudiantes evaluadas, el 82.5% se encuentra en un nivel bueno, seguido del 13.1% en el nivel regular y solo un

4.4% en un nivel malo, respecto a la dimensión crecimiento personal y propósito de vida.

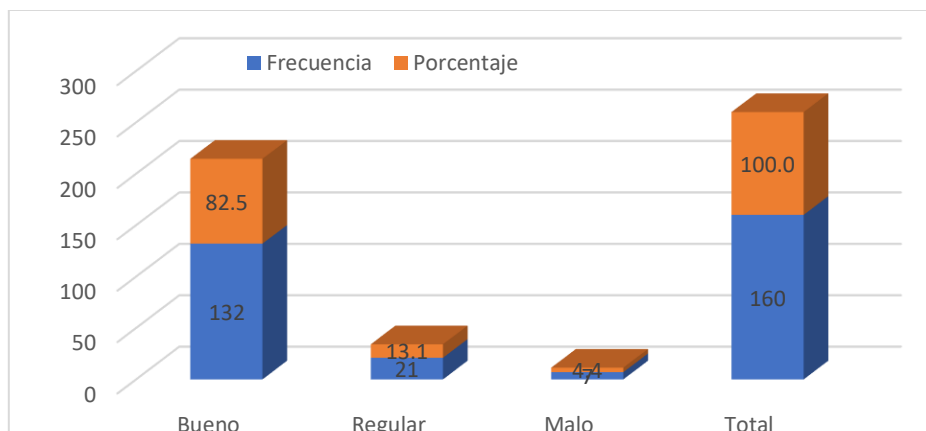
Tabla 3.

Resultados de la dimensión crecimiento personal y propósito de vida.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	132	82.5
Regular	21	13.1
Malo	7	4.4
Total	160	100.0

Figura 3.

Histograma de la dimensión crecimiento personal y propósito de vida.



En la tabla 4 y figura 4, se observa que, del total de estudiantes evaluadas, el 66.3% se encuentra en un nivel bueno, seguido del 28.1% en el nivel regular y solo un 5.6% en un nivel malo, respecto al bienestar psicológico general.

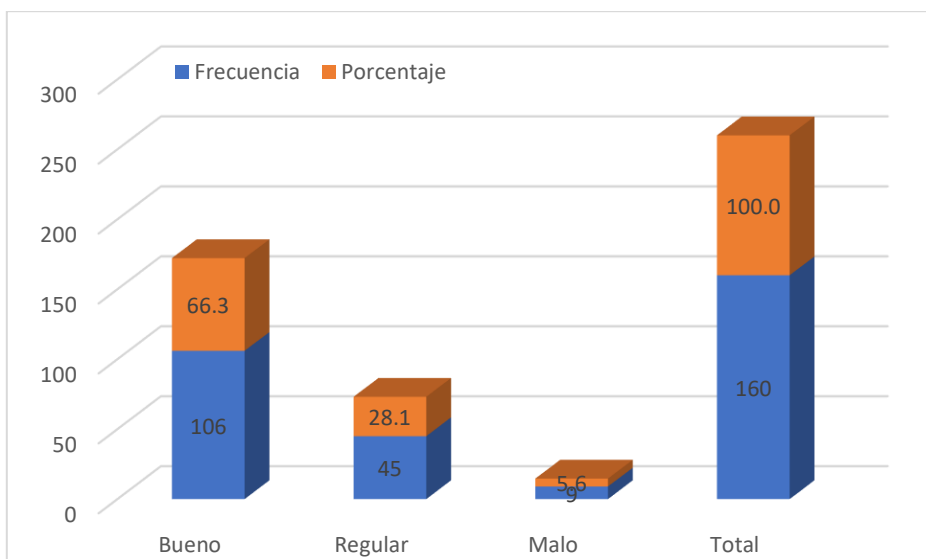
Tabla 4.

Resultados de bienestar psicológico general.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	106	66.3
Regular	45	28.1
Malo	9	5.6
Total	160	100.0

Figura 4.

Histograma de bienestar psicológico general.



- **Discusión de Resultados**

En relación al objetivo general, de proponer un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, se esperó poder realizar inicialmente un análisis diagnóstico sobre la situación actual del bienestar educativo, para en base a ello poder ser diseñado y propuesto ante los directivos de la institución. En tanto, se realizó la recolección de datos mediante la aplicación de instrumentos y en base al análisis realizado de los resultados, se precisan a continuación, algunas similitudes y diferencias con estudios previos que sustentan el marco teórico, permitiendo así apoyar el desarrollo de la finalidad de la investigación.

Es entonces que se pudo observar que, para el bienestar psicológico general, que el 66.3% de estudiantes evaluadas se ubicaba en un nivel bueno, siendo en palabras de Ryff y Kayes (1995) que presentan una realización óptima que les permite tener un sentido de vida, logrando de esta forma sobrellevar las diferentes dificultades y sobre pasar los posibles obstáculos que se les presenten. Sin embargo, el 33.7% se ubicó en un rango regular y malo, siendo así que este significativo grupo presentaría dificultades para sentirse de forma positiva en el desarrollo de los diversos ámbitos de su vida, tendiendo a la inestabilidad emocional (García y Gonzáles, 2000).

Lo encontrado, es diferente a lo observado por autores como Larzabal et al., (2021) ya que encontraron una tendencia al promedio, siendo el mismo caso para la investigación realizada por Sauleda (2017) o Rebaza (2021), quien observó en su mayoría niveles medios a bajos; así también, fue lo determinado por Padilla (2018) quien encontró en su mayoría un nivel bajo de bienestar psicológico. Sin embargo, resultado similar a lo encontrado por Ibáñez y Santos (2021), quienes obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico en adolescentes, al igual que Santamaría (2020).

Asimismo, respecto a la dimensión autoaceptación – autonomía, se obtuvo que el 46.3% de estudiantes se ubicaban en un rango regular, ello, considerando que la autoaceptación implica la capacidad de aceptarse a sí mismo de forma funcional y completa (Rogers, 1961) siendo entonces que las estudiantes evaluadas, presentan relativamente una buena actitud y reconocimiento personal, incluyendo tanto cualidades positivas como negativas (Ryff et al., 2006); así también, presentan una

autonomía desarrollada en promedio, lo que indicaría en palabras de Maslow (1970) que son personas que poseen un sentido básico de autorrealización, independencia y habilidades para poder sobresalir ante las diferentes presiones de la vida diaria

Los resultados descritos, son similares a lo hallado por Sánchez (2019) quien obtuvo al igual que Santamaría (2020) niveles medios para esta dimensión, sin embargo, difiere de lo observado por Aguilar y Yopla (2018) quienes determinaron que en los alumnos evaluados en su investigación predominaban niveles muy bajos.

En la dimensión relaciones positivas - manejo del ambiente, se pudo notar que el 63.1% presentaban un nivel bueno, sin embargo, un porcentaje significativo, siendo el 36.9% se ubicó en el rango regular y malo, lo cual caracteriza a las estudiantes presentando ciertas dificultades para establecer vínculos afectivos positivos e íntimos con los demás (Fleming, 2004), los cuales presentarían falta de empatía, calidez, confianza y/o afecto (Ryff et al., 2006). Asimismo, su sentido de dominio y/o competencia estaría relativamente desarrollado o por mejorar, indicando un bajo dominio o control sobre su actuación dirigida al contexto (Fleming, 2004).

Los resultados encontrados, son similares a lo descrito por Aguilar y Yopla (2018) quienes obtuvieron niveles bajos para estas dimensiones, por otro lado, difiere de lo encontrado por Santamaría (2020) quien observó niveles altos en estas dimensiones.

Y en cuanto, a la dimensión crecimiento personal y sentido de vida, el 82.5% presentó niveles buenos para esta dimensión, considerando que el crecimiento personal implica la motivación por expandir los conocimientos personales y abrirse hacia nuevas experiencias (Ryff et al., 2006); así también, las evaluadas presentarían objetivos o metas claras en su vida, obteniendo así un propósito y/o significado que las mantiene motivadas en la vida.

Lo hallado, es diferente de lo obtenido por Sánchez (2019) debido a que este autor encontró en su mayoría niveles promedio, siendo el caso similar para lo encontrado por Aguilar y Yopla (2018) quien encontró niveles muy bajos. Sin embargo, resulta parecido a lo observado por Santamaría (2020) quien pudo encontrar niveles altos en la dimensión descrita.

En base a los hallazgos obtenidos, se puede determinar la relevancia de realizar el diseño y propuesta de un programa cognitivo conductual que tenga en cuenta la sistematización del bienestar psicológico, contribuyendo así a aumentar el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

- **Propuesta de un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo – 2021.**

- **Fundamentación:**

La presente propuesta se fundamenta en que el bienestar psicológico es una variable de relevancia durante la adolescencia, debido a que es una etapa en la cual se sientan las bases para la construcción de una identidad personal como ser humano, siendo importante que esta se desarrolle de forma positiva y beneficiosa, incluyendo características como la autonomía, confianza, buenas relaciones interpersonales, entre otros. En palabras de Ryff y Keyes (1995) se trata de un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual se relaciona con el tener un sentido de vida que permita motivar y dar significado a la misma.

Ante ello, el diseñar una estrategia que permita promover e intervenir sobre una salud mental positiva en uno de los grupos más vulnerables como son los adolescentes, quienes se encuentran constantemente expuestos a estímulos nocivos debido al ambiente que los rodea, resulta de importancia, ya que brinda un desarrollo integral para los mismos, capaz de generar en ellos auto aceptación, autonomía, crecimiento personal, relaciones positivas y un adecuado manejo del ambiente.

- **Objetivo general:**

Elaborar un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.

- **Objetivos Específicos:**

Desarrollar la dimensión autoaceptación y autonomía en estudiantes de una institución educativa. Chiclayo.

Desarrollar la dimensión relaciones positivas y manejo del ambiente en estudiantes de una institución educativa. Chiclayo.

Desarrollar el crecimiento personal y sentido de vida en estudiantes de una institución educativa. Chiclayo.

- **Metodología:**

Instrumentación. La implementación del programa se realizará en un periodo de 15 semanas, siendo una sesión de aproximadamente 50 a 60 minutos, aplicada por semana, considerando que para su aplicación será necesario considerar la autorización previa de la institución educativa para la ejecución de la estrategia, el compromiso institucional, profesional y del alumnado para el desarrollo del programa, la presencia de un moderador profesional de la salud mental debido a que la propuesta presenta bases cognitivo conductuales, debiendo ser capacitado con anterioridad a la aplicación y la preparación metodológica del personal especializado, así como estudiantes.

Evaluación. Para la evaluación y logro de los objetivos, se plantea una evaluación constante en cada una de las sesiones de intervención, considerando las asistencias, participaciones y trabajo in situ de cada uno de los alumnos. Así también el moderador debe considerar para la evaluación final del programa, que en el post test aplicado pueda observarse una mejoría de más del 50% en cada una de las dimensiones: autoaceptación y autonomía; relaciones positivas y manejo del ambiente; crecimiento personal y sentido de vida; lo que se manifestará también en la escala general. Siendo así también algunos indicadores de logro que las estudiantes sean capaces de utilizar las técnicas o estrategias enseñadas en su interacción social dentro y fuera del salón de clases, considerando una mejor interrelación con sus compañeros, familiares y un estado de ánimo positivo constante.

- **Descripción de las sesiones:**

Sesión 1: Análisis del contexto		
Objetivo: Llevar a cabo el diagnóstico situacional.		
Inicio	La facilitadora dará la bienvenida a las estudiantes, explicándole los objetivos del programa y realizando la dinámica “Yo me llamo” en la cual se formará un círculo y cada uno deberá decir su nombre y una característica personal que empiece por la misma letra de su nombre.	Materiales: Papelote Plumones Test. Lapiceros.
Desarrollo	Se explicarán las instrucciones del instrumento a aplicar y se les entregará el mismo, dándoles un tiempo para su desarrollo. Luego se procederá a recoger el instrumento.	
Cierre	Finalmente se plantearán las normas de convivencia y la facilitadora las escribirá en un papelote de forma que queden planteadas, para cerrar, motivará a las estudiantes a asistir a todo el programa.	
Sesión 2: Aprendiendo sobre salud mental		
Objetivo: Psicoeducar acerca del bienestar psicológico en adolescentes.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Preguntas preguntonas”, en la que cada una deberá elegir un sobre que contendrá una pregunta acerca de la salud mental en general, la cual deberán responder según sus conocimientos previos.	Materiales: Papelotes Plumones Sobres de preguntas Pelotita de tela.
Desarrollo	Se realizará una exposición acerca del bienestar psicológico y su importancia en la adolescencia, profundizando en cada una de sus dimensiones. Luego, se formarán grupos, repartiendo papelotes y plumones, dando la instrucción de crear una definición de “bienestar psicológico” y su importancia. Se elegirá un representante quien expondrá frente a todos lo desarrollado. Se motivará con elogios y aplausos.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y se pasarán una pelotita al azar, respondiendo la pregunta ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo a casa hoy? ¿Cómo me he sentido hoy? Indicando no repetir respuestas anteriores.	

Sesión 3: ¿Cuánto me conozco a mí mismo?		
Objetivo: Desarrollar el auto conocimiento como parte de la autoaceptación.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Un dibujo” en la cual se repartirán hojas bond y plumones dando la indicación de realizar un dibujo sobre sí mismas. De forma voluntaria cada alumna presentará su dibujo y explicará los detalles del mismo. Se pedirá guardar la hoja.	Materiales: Pelota de trapo Hojas bond Plumones Colores Lápices Lapiceros
Desarrollo	Se realiza una exposición acerca del “Autoconocimiento” enfatizando en su importancia. Se pedirá que en la hoja de su dibujo realicen un listado de cualidades positivas y cosas que les gustaría mejorar. De forma voluntaria se incentiva a la participación y se reconoce la dificultad de poder identificar nuestras características positivas.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo realizado. Se formará un círculo y se invita a la reflexión mediante la dinámica “papa caliente”, en la cual se pasarán una pelota al ritmo de la música y cuando esta pare, quien la tenga deberá responder una pregunta formulada por la facilitadora acerca del tema desarrollado.	
Sesión 4: Me amo y me acepto.		
Objetivo: Potenciar la autoestima como parte de la autoaceptación.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Un tesoro” en la cual la facilitadora llevará una caja y dará pistas acerca de lo que puede haber dentro, todos intentarán adivinar y luego uno a uno se irá acercando a ver de qué se trata sin comentarlo con su compañero, preguntando así de qué creen que trata la sesión.	Materiales: Espejo Caja Multimedia
Desarrollo	Se realiza una exposición acerca de “Autoestima” y se reproducirá un video modelado sobre las diferencias entre baja y alta autoestima. Luego, se formarán grupos al azar en círculo y una a una se turnarán para sentarse en el centro con los ojos	

	cerrados, mientras que los compañeros que la rodean deberán irle diciendo características positivas o que admiran de ella.	
Cierre	Se finaliza la sesión con la dinámica “Auto afirmaciones” en la cual se formará un círculo y la facilitadora guiará a las estudiantes para que cierren sus ojos y se visualicen a ellas mismas, repitiendo una serie de afirmaciones positivas primero de forma personal y luego todas a la vez lo dirán en voz fuerte y alta. Todas se aplauden y se realiza un abrazo grupal.	
Sesión 5: Yo tomo mis decisiones.		
Objetivo: Desarrollar la buena toma de decisiones como parte de la autonomía.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “El barco se hunde”, se forman grupos y la facilitadora plantea una situación el cual un barco se está hundiendo y solo hay un bote, debiendo escoger quienes irán en él, entre: un abogado, un médico, una mujer embarazada, una niña y una cocinera, considerando que solo 4 personas pueden ir; al finalizar se escucharán las respuestas y se preguntará de que creen que trata la sesión.	Materiales: Dado Cartilla Hoja bond Lapiceros
Desarrollo	Se realiza una exposición acerca la “Toma de decisiones” y los pasos para seguirla. A los grupos formados con la dinámica anterior se les entrega una cartilla en la cual deberán resolver una situación conflictiva relacionada con su día a día, debiendo poner en práctica los pasos aprendidos para llegar hasta una solución. Se elegirá un representante y se expondrá ante los demás.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo realizado. Se formará un círculo y se invita a la reflexión mediante la dinámica “El dado”, en la cual la facilitadora tendrá una lista de preguntas y según el número que los participantes saquen al lanzar el dado se le realizará.	
Sesión 6: Independiente y autónomo.		
Objetivo: Desarrollar el sentido de independencia como parte de la autonomía.		

Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Espejito Espejito” en la cual, se formarán en parejas y un compañero deberá imitar lo que el otro realiza. Se preguntará de que creen que trata la sesión.	Materiales: Hojas bond Lapiceros
Desarrollo	Se realiza una exposición acerca de la “Independencia” y su importancia en relación con la autonomía, siendo ambos factores que influyen en su crecimiento. Se realiza la dinámica “Mi historia personal”, en la que inicialmente se cerrarán los ojos y se visualizarán a sí mismas en el futuro, como adultas independientes, luego se repartirán hojas bond y lapiceros y se pedirá realizar un cuento sobre ellas mismas, acerca de su historia personal a futuro.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se responderá ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo a casa hoy? ¿Cómo me he sentido hoy?	
Sesión 7: Seamos asertivos.		
Objetivo: Desarrollar la comunicación asertiva como parte de las relaciones positivas.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se reproduce un video en el cual se observan los tres tipos de comunicación. Se realizan preguntas relacionadas a cuáles identifican como “buenos” o “malos”.	Materiales: Dípticos Multimedia Cartilla
Desarrollo	Se realiza una exposición acerca de la “Comunicación asertiva” considerando los tres tipos de comunicación: agresivo, pasivo, asertivo. En relación al video reproducido, se identifican cada uno de los tipos de comunicación para cada caso. Luego se forman grupos y se entrega a cada uno una cartilla con una situación conflictiva, en la cual deberán comunicarse de forma asertiva. Se realizará una actuación de la situación y la solución propuesta.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y se brindará a las	

	estudiantes un díptico acerca de los estilos de comunicación asertiva, con ejemplos en casa, en el colegio, en la calle, etc.	
Sesión 8: Forjando mejores relaciones.		
Objetivo: Potenciar la empatía como parte de las relaciones positivas.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “El cuenta cuentos” en la que la facilitadora leerá un cuento y realizará preguntas relacionadas con la empatía, dando así entrada al tema de la sesión.	Materiales: Multimedia Cuento Hojas bond Lapiceros
Desarrollo	Se realizará una exposición acerca la “Empatía”, y su importancia en las relaciones interpersonales. Se reproducirá un video acerca del tema desarrollado. Se formarán grupos y se identificarán situaciones en las cuales se debe actuar de forma empática, pero también se ejemplificará como actuaría una persona con falta de empatía. Se elegirán dos representantes para la exposición de la actividad desarrollada.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se responderá ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo a casa hoy? ¿Cómo me he sentido hoy?	
Sesión 9: Autocontrol ante situaciones difíciles.		
Objetivo: Practicar técnicas de relajación como parte del control del ambiente.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Masajitos” en la cual se formarán dos filas y entre ellas deberán masajear su cabeza, sus hombros, sus manos, su espalda.	Materiales: Multimedia Reproductor de sonido.
Desarrollo	Se realizará una exposición acerca de la importancia de la relajación y se da a conocer el desarrollo de ciertas técnicas. Se pedirá cerrar los ojos y se guiará a las estudiantes hacia una situación conflictiva o que les genere algún tipo de malestar. Luego de ello, se practicará la técnica de relajación progresiva de Jacobson en compañía con la respiración diafragmática.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se	

	responderá ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? Se motivará a las estudiantes a practicar las técnicas aprendidas.	
Sesión 10: Afronto mis problemas.		
Objetivo: Practicar nuevas técnicas de relajación como parte del control del ambiente.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Yoga” en la cual se reproducirá un video y deberá imitarlo. Dando así introducción a la sesión.	Materiales: Multimedia Reproductor de sonido.
Desarrollo	Se darán a conocer nuevas técnicas de relajación de forma teórica y se realizará también de forma práctica la relajación autógena, guiada como “pesadez” en el cuerpo. La actividad se acompañará de música relajante.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se responderá ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? Se motivará a las estudiantes a practicar las técnicas aprendidas.	
Sesión 11: ¿Cuáles son mis metas?		
Objetivo: Desarrollar el planteamiento de metas como parte del crecimiento personal.		
Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Mi círculo de vida” se les entregará a las estudiantes un círculo donde deberán identificar pintando cual es el porcentaje de desarrollo que tienen en cada área de su vida personal, social, educativa, familiar, etc. Se invitará a la reflexión para dar pase al tema central	Materiales: Hojas bond Lapiceros Colores
Desarrollo	En base a la actividad anterior, las estudiantes se plantearán una meta u objetivo que las ayude a desarrollar mejor las áreas identificadas como más bajas. A continuación, se expondrá acerca de la importancia de tener metas a corto, largo y mediano plazo.	
Cierre	Para finalizar en un papel bond, las estudiantes deberán plantearse 3 metas a corto mediano y largo plazo. Se invitará a la reflexión del tema.	
Sesión 12: Distribuyendo mejor mis tiempos.		
Objetivo: Desarrollar los buenos hábitos como parte del crecimiento personal.		

Inicio	Se da la bienvenida a las estudiantes de forma cálida y se desarrolla la dinámica “Mi tía jacinta” en la cual cantará una canción con mímicas, la cual las estudiantes deberán imitar, a manera de romper el hielo.	Materiales: Multimedia
Desarrollo	Se procederá a hablar acerca de los buenos hábitos y la influencia que tienen en nuestro bienestar psicológico. Las estudiantes observarán un video modelo entre la diferencia de tener malos y buenos hábitos. A continuación, en grupo identificarán que hábitos podrían implementar a su vida, invitándolas al dialogo.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se responderá ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me llevo a casa hoy? ¿Cómo me he sentido hoy?	
Sesión 13: Mi propósito de vida.		
Objetivo: Reconocer los propósitos personales como parte del sentido de vida.		
Inicio	Se realizará la dinámica “Memoria”, se colocarán en círculo y con ayuda de un pabito se irán lanzando al azar, quien lo lance deberá decir, en una palabra, la profesión que le gustaría estudiar. El objetivo es que la siguiente dirán las profesiones mencionadas anteriormente y sumará la suya.	Materiales: Pabito Cuento
Desarrollo	Se explicará la importancia de los propósitos de vida y se procederá a leer un cuento con la temática en cuestión. Luego de ello, se invitará a la reflexión de las estudiantes mediante preguntas.	
Cierre	Para finalizar las estudiantes formarán un círculo y realizarán la dinámica de “Me comprometo”, en la cual deberán asumir un compromiso consigo mismas acerca del propósito de vida identificado.	
Sesión 14: Escudo de aprendizaje.		
Objetivo: Reforzar los nuevos conocimientos adquiridos.		

Inicio	Se dará inicio con la dinámica “La cuchilla y la palana” en la cual la facilitadora cantará una canción y realizará mímicas, las cuales deberán imitar las estudiantes, preparando el ambiente.	Materiales: Papelotes Plumones
Desarrollo	Se realizará una retroalimentación de todo lo aprendido en el programa y se formarán grupos de trabajo dando la indicación de realizar un “Escudo de conocimientos” en el cual deberán plasmar mediante dibujos todo lo que han aprendido. Todos en el grupo se dividirán la exposición de la actividad.	
Cierre	Se finaliza la sesión realizando una retroalimentación acerca de lo expuesto. Se formará un círculo y de forma voluntaria se responderá ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? Se motivará a las estudiantes a practicar las técnicas aprendidas.	
Sesión 15: La despedida.		
Objetivo: Cerrar el programa y aplicar el post test.		
Inicio	Se dará la bienvenida a las estudiantes explicándoles que es el desarrollo de la última sesión.	Materiales: Multimedia Dulces Gaseosa Diploma
Desarrollo	Se compartirán los momentos mediante fotos y videos acerca la experiencia vivida en el programa. Se aplicará nuevamente el cuestionario, dando un tiempo prudente para su desarrollo. Se recogerá el cuestionario y se realizará un pequeño compartir.	
Cierre	Se colocarán en círculo y responderán a la pregunta ¿Qué se llevan de la experiencia? Se les entregará un reconocimiento por haber realizado todo el programa.	

V. CONCLUSIONES

- En relación al objetivo general, se concluye que se propuso un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.
- Se concluye que, tras el análisis diagnóstico y descripción del bienestar psicológico y sus dimensiones, en los evaluados predominó una buena predisposición, sin embargo, se observaron niveles regulares con porcentajes significativos en las dimensiones, siendo así necesaria la propuesta de una estrategia que permita mejorar la problemática determinada.
- Se concluye que se diseñó un programa basado en técnicas cognitivo conductuales, estructurado en base a 15 sesiones enfocadas en desarrollar y mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo.
- Se concluye que, en base al juicio de valor realizado por los expertos, la propuesta de un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo, presenta validez y puede ser aplicada.

VI. RECOMENDACIONES:

Las recomendaciones descritas a continuación deben ser modificadas y actualizadas en favor del desarrollo de la población analizada.

- Se recomienda a la institución educativa, aplicar la presente propuesta de programa cognitivo conductual, considerando personas capacitadas en el área de la psicología y en el mismo programa, con el objetivo de incrementar el bienestar psicológico en las estudiantes de la institución educativa de Chiclayo.
- Se recomienda al área de psicología de la institución educativa, implementar estrategias psicoeducativas, con el objetivo de mejorar la percepción de bienestar psicológico general en las estudiantes; haciendo énfasis en cada una de sus áreas.
- Se recomienda a las estudiantes que frente a cualquier dificultad puedan acudir al área de psicología de su institución educativa; de forma que puedan recibir la orientación necesaria frente a diferentes problemáticas que consideren difíciles de afrontar.
- A futuros investigadores, se recomienda replicar la investigación en poblaciones similares de forma que se continúe dando la importancia que merece a la problemática analizada en la presente investigación.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, J., y Yopla, J. L. (2018). Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares (Tesis de pregrado). Universidad Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca-Perú.
- Bados, A. Y Garcia, E. (2011). Técnicas Operantes. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Caballero, N., & Gálvez, C. (2019). Manual de intervenciones cognitivoconductuales aplicadas a enfermedades crónicas. <https://books.google.com.pe/books?id=YaZ8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1). <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chale, D. (2019) *Bienestar psicológico en escolares del nivel secundaria en una escuela privada y una escuela pública de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad San Martín de Porres] https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5384/CHALE_CD.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- D'Anello, S. (2006) Efecto de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra venezolana. *Revista interamericana de Psicología*, 40(3), 371-376. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440311.pdf>
- Dew, T. y Scott, E. (2002). La calidad de vida percibida en los adolescentes: una investigación exploratoria. Columbia: Universidad de Carolina del Sur
- Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55; 34 – 43.
- Diener, E., Y Fujita, F., (1995). Resources, Personal striving, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68; N° 5, 926 – 935.

- Diener, E.; Diener, M., Y Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective wellbeing of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69; 653 - 663.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E.; Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276 – 302.
- García-Viniegras, V. y González, I. (2000) La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Gutiérrez, E. (2018). *Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario*. (Tesis de grado) Universidad Femenina del Sagrado Corazón. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/493/Gutierrez%20Huaman%2c%20Evelyn%20Yaquelin_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ibañez, K., Santos, N. (2021). *Competencia parental percibida y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de José Leonardo Ortiz*. (Tesis de grado) Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9832/Iba%20b1ez_Castillo_Katia_Elizabeth_y_Santos_Tenorio_Norma_Esther.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ingram, R.E. y Scott, W.D. (1990). Cognitive behavior therapy. En A.S. Bellack, M. Hersen y A.E. Kazdin (Eds.), *International handbook of behavior modification and therapy, 2nd ed.* (pp. 53-65). New York: Plenum Press.
- Larzabal, A., Barba, D., Tigselema, D. (2021) *Autoestima y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de Cotopaxi y Tungurahua* [Tesis de posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3327>
- Leal, R. y Silva, R. (2010). *El bienestar psicológico del adolescente cajamarquino: adaptación local de la escala SPWB de Ryff*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]

- López, E. (2018). Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Moyobamba, Perú
- Martin, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos*. (Tesis de grado) Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality*. (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Padilla, P. (2018). *Bienestar psicológico y manejo de conflictos en estudiantes de 5to de secundaria de centros educativos de Comas, 2018*. Tesis de licenciatura. UCV Lima. Recuperado de: 101 http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40728/Padilla_P_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rebaza, R. (2021). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Victor Larco, 2019*. (Tesis de maestría) Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia_RebazaReyes_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, Y. (2017) *Cohesión, adaptabilidad familiar y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Alas Peruanas*. (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6958>
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R., Letelier, A. (2010) Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., Lee, Y. H., Essex, M. J., y Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9 (2), 195-205.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Sánchez, M. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca*. (Tesis de grado) Universidad Privada "Antonio Guillermo Urrelo". <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/939/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, Agosto- Diciembre 2018* (Tesis de pregrado) Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>
- Sauleda, A. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos*. (Tesis de grado) Universidad Francisco de Vitoria, Madrid. <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1349/TfG%20Caroline%20Sauleda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stallard, P. (2001). *Pensar bien-Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivoconductual para niños y adolescentes*. EUA: Editorial Desclée de Brawer.

- Unda, F., y Lupano, L. (2019). Perfiles de virtuosidad en organizaciones escolares en relación con los niveles de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos. *Cátedra*, 2(2), 76–93.
<https://doi.org/10.29166/catedra.v2i2.1594>
- Vallejos, S. (2019). *Estilos de personalidad y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, 2019*. (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6958>
- Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. New York, USA: Amer Counseling Assn.
- Yubero, S., Larrañaga, E., Blanco, A. (2007) *Convivir con la violencia: un análisis desde la psicología y la educación de la violencia en nuestra sociedad*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=344490>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de recolección de datos

		ESCALA DE RESPUESTAS		
		1 Desacuerdo	2 Más o menos de acuerdo	3 Muy de acuerdo
<p><i>A continuación, te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres que mejor describa tu parecer. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.</i></p>				
AUTOACEPTACIÓN - AUTONOMIA				
1	Soy una persona confiada y segura de sí misma.			
2	Acepto y me gustan varias características de mi personalidad.			
3	Pese a las cosas que puedo haber vivido, no cambiaría mi pasado.			
4	Me gusta expresar lo que pienso y siento, aunque en ocasiones las personas no estén de acuerdo.			
5	Me guío de lo que yo considero y quiero para mí y no por lo que los demás piensen de mí.			
6	Confío en que mis decisiones son buenas, aunque a veces mi familia o amigos no estén de acuerdo.			
RELACIONES POSITIVAS- MANEJO DEL AMBIENTE				
7	La paso bien charlando con mis amigos y familiares.			
8	Mis amigos me consideran como alguien en quien confiar.			
9	Sé que puedo contar con mis amigos y familia ante circunstancias difíciles.			
10	Me siento motivado por las exigencias de la vida.			
11	Sé distribuir mi tiempo para realizar mis actividades de manera efectiva.			
12	Tengo una vida ocupada, pero me siento feliz con ella, porque puedo organizarme.			
CRECIMIENTO PERSONAL – SENTIDO DE VIDA				

13	Me siento interesado en actividades que me enseñen y ayuden a crecer.			
14	Considero que las personas pueden seguir aprendiendo y desarrollándose sin importar su edad.			
15	Continuamente me encuentro intentando mejorar mi estilo de vida y buscando nuevos retos.			
16	Siento que he crecido mucho personalmente con el pasar del tiempo.			
17	Pienso en el futuro, pero no me olvido de disfrutar mi vida.			
18	Me siento seguro de lo que quiero alcanzar en la vida.			
19	Me establezco metas y hago lo necesario para conseguirlas.			
20	Siento que aún tengo mucho que aprender y mucho por lograr.			

Anexo 2. Validación del instrumento de recolección de datos.

- La escala de bienestar psicológico, fue traducida por Díaz et al., (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones Autoaceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrollo una versión corta, en la que se muestra α de Cronbach 0,84 a 0,70.

Anexo 3. Baremo de Bienestar Psicológico en estudiantes mujeres de tercer año de secundaria de una Institución Educativa.

		D1	D2	D3	EG		
N	Válido	160	160	160	160		
Percentiles	1	7	7	8	23	Malo	
	5	9	8	13	32		
	10	9	10	16	36		
	15	10	11	17	39		
	20	11	12	18	41		
	25	11	12	19	43		
	30	12	13	19	44	Regular	
	35	12	13	20	46		
	40	12	14	21	47		
	45	13	15	21	49		
	50	13	15	22	50		
	55	13	15	22	51		
	60	14	16	23	52		
	65	14	16	23	53		
	70	15	16	23	54		
	75	15	16	24	55		
	80	16	17	24	55		Bueno
	85	16	17	24	56		
	90	17	18	24	58		
95	17	18	24	58			
99	18	18	24	60			

Anexo 4. Estadísticos Descriptivos de la variable Bienestar Psicológico

		D1	D2	D3	Bienestar Psicológico Total
N	Válido	160	160	160	160
Media		13.18	14.25	20.66	48.08
Mediana		13.00	15.00	22.00	50.00
Moda		12,00 ^a	16.00	24.00	54.00
Desv. Desviación		2.67	2.89	3.62	8.25
Mínimo		7	6	8	21
Máximo		18	18	24	60

Anexo 5. Validación de la propuesta



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



VALIDACIÓN DE PROPUESTA POR CRITERIO DE EXPERTOS

I. DATOS DEL EXPERTO

- Nombres y Apellidos: Juan Carlos Pérez Bautista
- DNI: 42760833
- Grado Académico/ Título Profesional: Magíster en Psicología Clínica y de la Salud

FECHA

12/11/ 2022

II. DATOS DEL PROGRAMA

- Tesis: Propuesta de un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo – 2021.]
- Autora: Bach. Lily Guisell Leyva Supo

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Estimado Mg. Juan Carlos Pérez Bautista, marque con "X" según corresponda, si usted cree que el indicador señalado se ajusta a la realidad de la propuesta presentada, teniendo en cuenta las siguientes categorías:

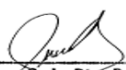
- MB: Muy bueno (18 – 20)
- B: Bueno (14 – 17)
- R: Regular (11 – 13)
- D: Deficiente (0 – 10)

* Instrumento para fines específicos de la validación de propuesta (Juicio de expertos)

INDICADORES	Categorías			
	MB	B	R	D
1. La redacción de las sesiones es clara y precisa, sin presentar ambigüedades.	X			
2. La terminología utilizada es apropiada y acorde a la propuesta.	X			
3. Se expresa con claridad la intencionalidad de la investigación.		X		
4. El objetivo general es coherente y adecuado.	X			
5. Los objetivos específicos apoyan el propósito general.	X			
6. Existe relación entre las sesiones y los objetivos planteados.	X			
7. La metodología utilizada responde al propósito de la propuesta.	X			
8. Las estrategias utilizadas son acordes a la edad de la población.	X			
9. Se guarda relación con las dimensiones e indicadores de la evaluación.	X			
10. ES adecuada para valorar aspectos de las estrategias.	X			
11. Grado de creatividad en el diseño de estrategias.	X			
12. Las técnicas utilizadas cumplen su propósito.	X			
13. Existe una organización lógica entre los contenidos y la teoría.	X			
14. Proporciona sólidas bases teóricas y epistemológicas.		X		
15. Presenta criterios de evaluación de objetivos.		X		
16. El programa es adecuado a su propósito.	X			
17. Grado de relevancia de la propuesta. (visión general).	X			
18. Estructura técnica básica del instrumento (organización).	X			
19. Trascendencia de la propuesta en el campo científico.	X			
20. Se fundamenta en bibliografía actualizada.		X		
VALORACIÓN FINAL	X			

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- Marque con una X luego al finalizar su evaluación.
- (X) El programa puede ser aplicado tal como está elaborado.
- () El programa debe ser mejorado antes de se aplicado.


Mg. Juan Carlos Pérez Bautista
C.P.S.P. 13212

Firma y sello
de Experto



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



VALIDACIÓN DE PROPUESTA POR CRITERIO DE EXPERTOS

FECHA
04/12/ 2022

I. DATOS DEL EXPERTO

- Nombres y Apellidos: Rubén Gustavo Toro Reque
- DNI: 16798556
- Grado Académico/ Título Profesional: Magister en Ciencia, Docencia Universitaria e Investigación Educativa.

II. DATOS DEL PROGRAMA

- Tesis: Propuesta de un programa cognitivo conductual en el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo – 2021.
- Autora: Bach. Lily Guisell Leyva Supo

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Estimado Mg. Rubén Gustavo Toro Reque, marque con "X" según corresponda, si usted cree que el indicador señalado se ajusta a la realidad de la propuesta presentada, teniendo en cuenta las siguientes categorías:

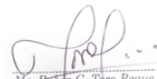
- MB: Muy bueno (18 – 20)
- B: Bueno (14 – 17)
- R: Regular (11 – 13)
- D: Deficiente (0 – 10)

* Instrumento para fines específicos de la validación de propuesta (Juicio de expertos)

INDICADORES	Categorías			
	MB	B	R	D
1. La redacción de las sesiones es clara y precisa, sin presentar ambigüedades.	X			
2. La terminología utilizada es apropiada y acorde a la propuesta.	X			
3. Se expresa con claridad la intencionalidad de la investigación.	X			
4. El objetivo general es coherente y adecuado.	X			
5. Los objetivos específicos apoyan el propósito general.	X			
6. Existe relación entre las sesiones y los objetivos planteados.	X			
7. La metodología utilizada responde al propósito de la propuesta.	X			
8. Las estrategias utilizadas son acordes a la edad de la población.	X			
9. Se guarda relación con las dimensiones e indicadores de la evaluación.	X			
10. ES adecuada para valorar aspectos de las estrategias.		X		
11. Grado de creatividad en el diseño de estrategias.		X		
12. Las técnicas utilizadas cumplen su propósito.	X			
13. Existe una organización lógica entre los contenidos y la teoría.	X			
14. Proporciona sólidas bases teóricas y epistemológicas.	X			
15. Presenta criterios de evaluación de objetivos.	X			
16. El programa es adecuado a su propósito.	X			
17. Grado de relevancia de la propuesta. (visión general).	X			
18. Estructura técnica básica del instrumento (organización).	X			
19. Trascendencia de la propuesta en el campo científico.	X			
20. Se fundamenta en bibliografía actualizada.		X		
VALORACIÓN FINAL	X			

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- Marque con una X luego al finalizar su evaluación.
- (X) El programa puede ser aplicado tal como está elaborado.
- () El programa debe ser mejorado antes de se aplicado.


Mg. Rubén G. Toro Reque
PSICOLOGO
C.P.S.P. 9308

Firma y sello
de Experto



Institución Educativa
"Mater Admirabilis"

PUREZA, ESTUDIO Y TRABAJO
COD. MOD. N° 0452649 - COD Local. I. E. N°
673357

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

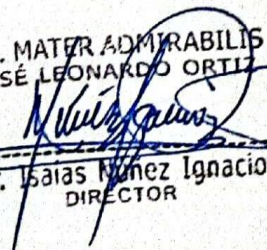
EL DIRECTOR DE LA I.E. MATER ADMIRABILIS DEL DISTITO DE JOSÉ LEONARDO OLRTIZ, CHICLAYO, LAMBAYEQUE, EXTIENDE LA PRESENTE

CONSTANCIA

A, la Bachiller **LILY GUISELL LEYVA SUPO**, identificada con DNI.16798799, Bachiller en Psicología de la Universidad Particular de Chiclayo, quien realizó la aplicación del test de Bienestar Psicológico a las estudiantes de esta institución, en los meses de abril a mayo del 2022, con la finalidad de elaborar su Tesis: "*Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en el Bienestar Psicológico en estudiantes de una Institución Educativa de Chiclayo*".

Se extiende la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que crea conveniente.

Chiclayo, 08 de agosto de 2024.

I.E. MATER ADMIRABILIS
JOSÉ LEONARDO ORTIZ

Dr. Isaias Nunez Ignacio
DIRECTOR

