



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA
POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO
PRIVADO DE LAMBAYEQUE**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Autora:

**Bach. Morante Muro Roxana Emperatriz
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8169-5411>**

Asesor:

**Dr. Callejas Torres Juan Carlos
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8919-1322>**

Línea de Investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

Sublínea de Investigación:

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024

**ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL
INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE**

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dr. TUESTA TORRES EDGAR ROLAND

Presidente del jurado de tesis



Mg. PEREZ MARTINTO PEDRO CARLOS

Secretaria (o) del jurado de tesis



Dr. CALLEJAS TORRES JUAN CARLOS

Vocal del jurado de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien(es) suscribe(n) la **DECLARACIÓN JURADA**, soy(somos) **egresado (s)** del Programa de Estudios de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro (amos) bajo juramento que soy (somos) autor(es) del trabajo titulado:

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

MORANTE MURO ROXANA EMPERATRIZ	DNI: 72224922	
--------------------------------	---------------	---

Pimentel, 03 de junio de 2024.

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**28-MORANTE MURO ROXANA EMPERAT
RIZ-turnitin.docx**

RECuento de palabras

26109 Words

Recuento de caracteres

141434 Characters

Recuento de páginas

98 Pages

Tamaño del archivo

447.2KB

Fecha de entrega

Jun 3, 2024 5:01 PM GMT-5

Fecha del informe

Jun 3, 2024 5:02 PM GMT-5

● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLA	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	12
1.2. Formulación del Problema	17
1.3. Justificación e importancia del estudio	17
1.4. Objetivos.....	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos específicos.....	19
1.5. Hipótesis	19
II. MARCO TEÓRICO	20
II.1. Trabajos Previos.....	20
II.2. Teorías relacionadas al tema	25
II.3. Marco Conceptual	44
III. MÉTODO	46
III.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	46
III.2. Población, muestra y muestreo	47
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	48
3.4. Procedimientos de análisis de datos	49
3.5. Criterios éticos	50
3.6. Criterios de Rigor científico.....	51
IV. RESULTADOS	52
V. DISCUSIÓN.....	59
VI. APOORTE PRÁCTICO	62
VI.1. Fundamentación del aporte práctico	63
VI.2. Construcción del aporte práctico	64
VII. VALORIZACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS	101
VIII. CONCLUSIONES.....	106
IX. RECOMENDACIONES.....	107
REFERENCIAS.....	108
ANEXOS	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Fases de la evolución histórica de la Psicología Positiva	40
Tabla 2 Diseño Pre experimental.....	47
Tabla 3 Estadísticas de fiabilidad.....	52
Tabla 4 Nivel de Bienestar Psicológico	52
Tabla 5 Distribución según nivel de BPS por dimensión, en estudiantes.....	54
Tabla 6 Distribución según nivel de BPS por dimensión, en estudiantes. Encuesta aplicada a los docentes	55
Tabla 7 Nivel de Bienestar Psicológico por dimensión aplicada a estudiantes y docentes.....	57
Tabla 8 Cuadro síntesis sobre el sistema de procedimiento	71
Tabla 9 Descripción detallada de sesiones	74
Tabla 10 Actividades ejecutadas de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva	95
Tabla 11 Estimación de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva	96
Tabla 12 Presupuesto de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva	98
Tabla 13 Estadística de Fiabilidad	101
Tabla 14 Nivel de BPS antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención de PP	101
Tabla 15 Niveles según dimensión de BPS antes y después de la aplicación de la estrategia	102
Tabla 16 Comparación de resultados en los docentes antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención de PP	103
Tabla 17 Comparación de resultados en los docentes antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención de PP, según dimensión	104
Tabla 18 Distribución de datos.....	105
Tabla 19 Eficacia de la Estrategia de Intervención de Psicología Positiva para el incremento del BPS	105

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Programa de los 14 fundamentos.....	39
Figura 2 Distribución según nivel de BPS, en estudiantes.....	53
Figura 3 Distribución según el nivel de BPS por dimensión, en estudiantes.....	54
Figura 4 Distribución según el nivel de percepción del BPS en estudiantes, por parte de los docentes de un colegio privado.....	55
Figura 5 Distribución según el nivel de percepción del BPS en estudiantes por dimensión, por parte de los docentes de un colegio privado de Lambayeque.....	56
Figura 6 Estructuración sistematizada de la Estrategia de Intervención de Psicología Positiva.....	100
Figura 7 Nivel de BPS en el Pre test y Post tes	102

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi esposo e hijos, quienes con amor siempre me brindan un apoyo incondicional y me motivan a lograr cada una de mis metas, pues son la base y fortaleza en mi vida.

Así también, a mis padres y hermana, por ser mi soporte, mi ejemplo de dedicación, por su apoyo en cada momento, con la finalidad de que pueda cumplir con la ejecución de esta investigación y confiar siempre en mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi asesor Dr. Juan Carlos Callejas Torres, quien con su guía y apoyo encamino mi perseverancia y esfuerzo en la realización de esta investigación. Es un gran ser humano y un ejemplo de profesional, con vocación de enseñanza.

Así también, a las personas que intervinieron en el proceso de este estudio y la institución que permitió la aplicación de esta investigación.

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue aplicar una Estrategia de intervención de Psicología Positiva para incrementar el bienestar psicológico en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque. La población muestral se conformó por 10 docentes y 25 estudiantes entre hombres y mujeres del cuarto y quinto año de educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años. Los resultados del pre test, mostraron un nivel bajo de bienestar psicológico (64.7.0%). En consecuencia, se aplicó una estrategia mediante el cual se demostró que las intervenciones de Psicología Positiva, pueden optimizar el fortalecimiento del bienestar psicológico en la población adolescente, evidenciado en los resultados obtenidos del post test, una diferencia significativa ($<.001$), concluyendo que la estrategia de intervención ha dado los efectos esperados y demuestra la eficacia de la estrategia aplicada.

Palabras Clave Estrategia, Psicología Positiva, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The main objective of this study was to apply a Positive Psychology intervention Strategy to increase psychological well-being in students of a private school in Lambayeque. The sample population was made up of 10 teachers and 25 students between men and women in the fourth and fifth year of secondary education, whose ages range from 15 to 17 years. The results of the pre-test showed a low level of psychological well-being (64.7.0%). Consequently, a strategy was applied through which it was shown that Positive Psychology interventions can optimize the strengthening of psychological well-being in the adolescent population, evidenced in the results obtained from the post test, a significant difference ($<.001$), concluding that the intervention strategy has given the expected effects and demonstrates the effectiveness of the applied strategy.

Keyword

Positive Psychology, psychological well-being.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

A lo largo del tiempo, la investigación e intervenciones en psicología han enfocado su atención en el tratamiento de las diferentes manifestaciones de dificultad o patologías mentales de las personas, trabajando desde sus puntos débiles. Sin embargo, con el transcurrir de los años, se ha identificado la importancia a la vez, de la intervención dirigida a las fortalezas y los recursos personales que tiene el ser humano, que le ayudan a afrontar sus dificultades y enriquecer su estilo de vida personal (Santamaría, 2020).

Desde ese enfoque, se pretende poder realizar investigaciones que permitan comprender conceptos relacionados a las conductas positivas, el bienestar emocional, entre otras. Por tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), hace referencia sobre la salud mental, la cual la considera como un estado que permite a la persona sentirse de manera favorable y por consiguiente fortalecer su potencial, la cual le ayude a adaptarse y afrontar las diversas dificultades que se le pueden presentar, trabajando de manera productiva y eficiente, dando la oportunidad de contribuir con su sociedad.

Así, teniendo en cuenta que la vida adulta implica cambios a nivel cognitivo, físico y socioemocional, se observa que aquellas personas que deciden continuar con sus estudios académicos, en el plano universitario, pueden experimentar diferentes situaciones que influyan en su identidad personal y profesional (Yarango, 2022).

Esta transición generalmente se ha podido evidenciar en los estudiantes universitarios cuando inician su carrera profesional, manifestando sentimientos de miedo, bajo afrontamiento a dificultades, conductas defensivas, etc., las cuales con el transcurrir de los ciclos pueden mejorar, pero existen aquellos que no logran desarrollar estrategias que contribuyan a su bienestar psicológico. Por lo cual, Santamaría (2020), refiere que el bienestar psicológico es importante para el individuo, puesto que le permite una salud mental adecuada y un crecimiento favorable en las dimensiones que se desarrolla a nivel intra e interpersonal.

Sin embargo, estudios realizados sobre el bienestar psicológico en estudiante de nivel secundario, especialmente en aquellos que se encuentran próximos a terminar dicha etapa estudiantil y empezar una vida universitaria, suelen ser limitados, sobre todo en la ciudad de Lambayeque, así lo afirman Mendo y Urbina (2019), quienes refieren que las investigaciones

sobre este tema generalmente han sido exploradas en ciudades como Lima y en otros niveles de educación.

Ahora bien, teniendo en cuenta el aislamiento por confinamiento del COVID – 19, los estudiantes en etapa de educación secundaria, han presentado mayores manifestaciones de riesgo psicológico, tales como ansiedad, depresión, estrés, insomnio y disfunción social, es por ello que, Gonzales – Jaimes et. al. (2021) manifiestan que es de suma importancia el implementar programas de intervención, con la finalidad de contrarrestar los efectos psicológicos por la pandemia y fomentar el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes.

El bienestar psicológico, es parte de la psicología positiva, la cual busca enfocar sus esfuerzos en las potencias personales, la identificación y fortalecimientos de capacidades de autorrealización y esquemas mentales de vida adecuada. Asimismo, a partir de la psicología positiva, se ha dado inicio al estudio del bienestar en diferentes áreas (Álvarez, 2019).

Por su parte, Santamaría (2020) señala que el bienestar psicológico permite a la persona afrontar retos, fortaleciendo su libertad para decidir, aprender de sus dificultades y rescatar lo mejor de sí mismo, lo cual favorece el desenvolvimiento en las diferentes áreas de su vida. Así también, menciona que los universitarios, tienden a presentar mayores niveles de estrés y repercutir en su bienestar psicológico.

Entre uno de los representantes destacados sobre el estudio del bienestar psicológico es Carol Ryff quien da importancia al sentido de la vida del ser humano y la aceptación de los retos para el cumplimiento de metas. Asimismo, este autor, creo un test que evalúa dicha variable enfocada en seis dimensiones relacionadas a la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y crecimiento personal (García – Álvarez, et. al., 2020).

Por tanto, Ross, et. al. (2019) refieren que actualmente, el bienestar psicológico puede verse afectado por diferentes contextos de vida, tales como el académico, familiar, personal, social, económico, etc., de tal manera que puede generar en las personas estrés, bajo rendimiento, desmotivación, etc.

Así pues, la manera en la que las personas perciben su salud tanto física como mental, influenciará en su bienestar y desenvolvimiento funcional, sobre todo en los adolescentes, quienes incluso presentan en ocasiones menos recursos emocionales para poder alcanzar un

bienestar psicológico adecuado, plantearse metas claras y trabajar en ellas por iniciativa personal y tener una favorable socialización (Santamaría, 2020).

Específicamente, con respecto a las manifestaciones encontradas en los estudiantes del 4to y 5to año de educación secundaria de un colegio privado de Lambayeque, en la cual se desarrollará la investigación, se evidencia que los mismos tienen una edad promedio entre 15 a 17 años y durante la evaluación psicológica de ingreso y entrevistas psicológicas de manera individual, reflejaron distintas manifestaciones de un bajo bienestar emocional, tales como:

- Niveles medios y bajos en estado de ánimo negativo, con falta de optimismo e infelicidad.
- Indicadores de sentimientos de ansiedad, depresión y tendencia al suicidio.
- Baja estima personal, en su seguridad y autorrealización.
- Temor ante exposiciones y participaciones en público, tanto de manera virtual como presencial.
- Inadecuada percepción sobre sus capacidades de adaptación, una baja interacción con sus pares y falta de habilidades sociales.
- Pensamientos negativos de fracaso en sus metas académicas, temor a equivocarse, miedo a que el docente tenga una inadecuada percepción de ellos, estrés por la entrega de trabajos y exámenes y, temor a olvidar sus conocimientos.
- Tristeza al expresar sus dificultades.
- Antecedentes de convivencia escolar negativa.
- En algunos casos, mencionaban tener una dinámica familiar disfuncional.

Al analizar de esta problemática, se ha podido identificar el siguiente **problema científico**: Insuficiencias en el proceso de intervención de Psicología Positiva, incide negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Cabe señalar, como se mencionó en líneas anteriores, que el bienestar psicológico tiene base en el enfoque de la psicología positiva, puesto que busca el fortalecimiento en el desarrollo de las fortalezas del ser humano, validando sus recursos personales, en lo que puede realizar y promover factores que le permitan mejorar en diferentes contextos de vida; por tanto, el **diagnóstico causal** refleja lo siguiente:

- Limitaciones en el diagnóstico contextual en el desarrollo del proceso de intervención de Psicología Positiva para los pensamientos y sentimientos negativos recurrentes de los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado.

- Insuficiente fundamentación práctica durante el proceso de intervención de Psicología Positiva para el afrontamiento a las preocupaciones excesivas de los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado.
- Insuficiente sistematización durante el proceso de intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico de los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado.
- Desarrollo de actividades psicoterapéuticas insuficientes durante el proceso de intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico del 4to y 5to año de un colegio privado.
- Insuficiente apropiación por parte de los estudiantes del proceso de intervención de Psicología Positiva para el afrontamiento al cansancio, pensamientos irracionales, percepción negativa de sus capacidades y de sí mismo, bajo sentido de felicidad y logro de metas, sentimientos de miedo, taquicardias y nerviosismo.
- Poca capacitación del personal de Psicología sobre el proceso de intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico en estudiantes del 5to año de un colegio privado.

Por consiguiente, el **objeto de la investigación** es: Proceso de intervención de Psicología Positiva.

Para definir el objeto de investigación, se ha tomado referencia a Seligman (1999, citado en Cataluña, 2022) quien refiere que la Psicología Positiva es un estudio científico que rescata las fortalezas y virtudes del ser humano y que le permite tener una percepción más global respecto a su potencial, su motivación y capacidades.

Así también, Martín (2022) señala que la psicología positiva es un nuevo enfoque que propone centrarse en las cualidades y emociones positivas, que permitan el incremento de las fortalezas, virtuales de las personas y promover sus potencialidades.

Asimismo, García-Álvarez (2020) manifiesta que, si bien la psicología positiva es una corriente reciente, ha tenido un gran aporte a la prevención y tratamiento de la salud psicológica, puesto que permite reforzar los aprendizajes a raíz de experiencias de vida y características positivas del ser humano, siendo estas las que contribuyen a potenciar su vida. Así pues, se ha podido evidenciar efectos positivos y de mejorar en el tratamiento de la ansiedad, estrés y depresión, puesto que el objetivo es promover aquellas emociones positivas

que sirvan como obstáculos para las dificultades o problemas de base psicológica, validando también aquellas emociones disfuncionales, pero aprendiendo a afrontarlas.

Rodríguez (2020) menciona que el objeto de investigación permite la concentración y comprensión de aquellos aspectos de vida que son importantes y positivos en la persona, enfocando su atención en descubrir cómo la misma puede ser feliz y mantener una buena existencia de vida. Asimismo, refiere que esta ciencia es como un arte que puede aplicarse a nivel individual como grupal.

Por su parte Pepermans (2021) señala que este enfoque en Psicología positiva permite la libre elección de las personas, es decir, fortalece su toma de decisiones, lo cual favorece el bienestar de las mismas, reforzando su capacidad de afrontar sus dificultades y aprender de ellas.

Y en un contexto más reciente, Cataluña (2022), menciona que la Psicología Positiva, enfoca su atención en lo que persona está haciendo bien y su propósito, en fortalecer las cualidades, emociones positivas o el sentido de vida, pero a su vez, valida todas las emociones como el enojo y la tristeza, pues considera que estas son necesarias para el crecimiento personal y aprendizaje de las personas.

Además, Sabater (2022) considera que la psicología positiva es una ciencia que permite el descubrimiento de aquellas situaciones, acciones, cualidades, entre otras potencialidades, que hace feliz a la persona y, por tanto, le ayuda a construir una percepción de su realidad más adecuada y satisfactoria, haciendo frente a sus dificultades de una manera más positiva y duradera. Así también, refiere que este enfoque impacta en la salud, rendimiento y satisfacción general con la vida, enseñando al ser humanos a ser más feliz.

Por tanto, se puede considerar que las estrategias basadas en la terapia en Psicología positiva, tiene una gran influencia en la potencialización de los recursos personales, automotivación y toma de decisiones del ser humano, por lo cual puede influenciar de manera significativa en la mejora del bienestar psicológico de los estudiantes, a nivel cognitivo y socioemocional; no obstante, aún en nuestra localidad son pocas las investigaciones encontradas sobre dicha problemática (Rivera y Carrillo, 2019).

Así pues, lo descrito anteriormente, refleja el desarrollo de una problemática actual que por un lado se cuenta con un bajo bienestar emocional y, por otro, la necesidad de implementar

actividades psicoterapéuticas basadas en la dinámica del proceso de intervención de Psicología Positiva.

El **campo de acción** es la dinámica del proceso de intervención de Psicología Positiva.

1.2. Formulación del Problema

Ante lo expresado anteriormente se formula la siguiente interrogante: ¿Insuficiencias en el proceso de intervención de Psicología Positiva, incide negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado?

1.3. Justificación e importancia del estudio

Al tener en cuenta las evidencias en las cuales se propone que las intervenciones en estrategias psicológicas tienen impacto en los indicadores de bienestar psicológico, sobre todo en la educación secundaria, específicamente en los estudiantes del 4to y 5to año, quienes están próximos a iniciar una etapa de vida universitaria, muestra que permite a los estudiantes mejorar su propio bienestar y el de los demás. Así pues, desde el enfoque de la educación positiva, si las personas son conscientes de sus recursos, fortalezas y desarrollan la gratitud y el optimismo, favorece a que reconozcan el potencial y habilidades en los demás, estableciendo adecuada interacción social y conductas de cooperación y solidaridad; así también, contribuye a la prevención y minimización de los síntomas de depresión, incrementando la satisfacción con la vida y fortalecer los procesos cognitivos de aprendizaje y pensamiento creativo (García – Álvarez, et. al., 2020).

Por tanto, esta investigación busca contribuir con el mejoramiento de las estrategias que promuevan el bienestar en estudiantes pertenecientes al ámbito de educación secundaria y pueda verse reflejado en los siguientes aportes:

A nivel metodológico, se propone establecer sesiones de intervención basadas en las prácticas registradas a nivel científico para el establecimiento de espacios en la promoción del bienestar psicológico en estudiantes pertenecientes al 5to año de secundaria. Asimismo, la creación y fortalecimiento de estrategias en intervención psicológica positiva en el personal del departamento psicológico de dicha institución, la cual integra componentes a nivel emocional, cognitivo y conductual del estudiante, contribuirá a la creación de espacios en las sesiones de acompañamiento tutorial en la cual puedan ejecutar aportes al bienestar del estudiante, siendo

medibles y los resultados ser usados por otras investigaciones, las cuales puedan continuar o fortalecer el aporte a esta problemática.

A nivel social, se contribuye a la promoción de la salud mental y el bienestar de la comunidad estudiantil a nivel secundario y, por tanto, los mismos pueden tener una mejor disposición frente a la elección de una futura carrera profesional, mayor confianza en sus capacidades y toma de decisiones, las cuales contribuyan al cumplimiento de metas y evitan la deserción académica o problemas emocionales, como la ansiedad, depresión o estrés. Así pues, estos estudiantes al tener un sentido de vida más óptimo, pueden después desenvolverse de una mejor manera en su vida académica y en el futuro a su vida laboral, contribuyendo a un buen ejercicio de su profesión en la sociedad.

En un contexto científico, se generan avances en los conceptos de la psicología positiva y en el plano de la educación secundaria, incorporando información que favorezca la creación y el fortalecimiento del bienestar y la salud mental incluso en el ámbito académico. Además, de que aportaría al enfoque centrado en la salud desde las potencialidades, en contraste con las perspectivas que generalmente se enfocan en las deficiencias de las personas. Así también, este modelo contribuiría la incorporación de las emociones positivas como estrategias que proporcionan la ampliación del repertorio de recursos cognitivos, conductuales y socioemocionales.

La **novedad científica** de la investigación está dada por la Estrategia de intervención de Psicología Positiva en cuanto al diagnóstico contextual integral, la interpretación de los contenidos, la sistematización integral formativa, el desarrollo de actividades de prevención, su apropiación y generalización para los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque, fundamentados en los estudios teóricos realizados al objeto de la investigación que en este estudio es el proceso de intervención en Psicología Positiva.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Como objetivo general, se estableció aplicar una estrategia de intervención de Psicología Positiva que favorezca el bienestar psicológico de los estudiantes pertenecientes al 4to y 5to año de educación secundaria de un colegio privado.

1.4.2. Objetivos específicos

Entre los objetivos específicos de la investigación, se determinó lo siguiente:

- Describir teóricamente la dinámica del proceso de intervención de Psicología Positiva y su evolución histórica.
- Determinar los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado.
- Aplicar técnicas de intervención de Psicología Positiva en los estudiantes, para el incremento de su bienestar psicológico.
- Corroborar los resultados de la investigación mediante un post test.

1.5. Hipótesis

La Hipótesis que rige esta investigación es la siguiente: Si se aplica una estrategia de intervención de Psicología Positiva, que tenga en cuenta la relación entre su intencionalidad formativa y su apropiación, entonces se contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de un colegio privado.

Variable independiente: Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

Variable dependiente: Bienestar Psicológico.

II. MARCO TEÓRICO

2.1.Trabajos Previos

A lo largo del tiempo generalmente la psicología se ha centrado en aquellos sentimientos negativos que puede experimentar una persona ante las dificultades, tanto a nivel cognitivo, conductual y en diferentes diagnósticos de trastornos y, por tanto, al dar importancia a dicha psicología tradicional se ha puesto en pausa o descuido áreas importantes como el bienestar psicológico, la satisfacción, la motivación, la percepción positiva y la alegría que tiene el ser humano (Córdova, 2020).

El bienestar psicológico empezó a ser estudiado en los Estados Unidos alrededor de los años ochenta, iniciando los estudios de este tema hace aproximadamente 50 años, por la psicóloga Carol Ryff, quien es considerada como una de las mayores representantes, mencionando que el bienestar psicológico es de gran relevancia para el individuo. En este sentido, García – Álvarez, et. al. (2020) señalan que lo propuesto por Ryff (1989) ha tenido múltiples estudios y aplicaciones constantes, generando más de 350 investigaciones. Asimismo, esta autora, ha revisado el constructor de bienestar psicológico desde un enfoque de indicadores psicosociales, señalando que las personas buscan desarrollar y fortalecer su autorrealización, fundamentado en aquellas conductas virtuosas que favorecen el crecimiento personal.

Según Ryff (1995), el Bienestar Psicológico “es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida ayudando a darle un significado” (como se citó en Ruiz, et. al., 2020, p.359).

Por su parte, Diener (1994, como se citó en Mendo y Urbina, 2019) reitera que el bienestar psicológico se centra en la vida personal e incluyen aquel valor en todas las áreas de desenvolvimiento del ser humano y la apreciación de sí mismo desde el lado positivo, que incluso describe que se trata de algo más a fondo que solo percibir lo negativo, por lo cual señala la postura de que la vida de esta manera se hace más satisfactoria y plena.

El bienestar psicológico contribuye al mantenimiento de las conductas positivas y para poder comprender de una manera efectiva la formación de este bienestar, Ryff planteo seis dimensiones (Bahamón, 2020), entre ellas tenemos:

- Aceptación: Se hace referencia al autoconocimiento, es decir aceptar el pasado y el presente con la finalidad de integrar las experiencias de vida, desde las consideradas

negativas a las positivas; en este sentido evaluar el pasado con el presente y rescatar el aprendizaje.

- **Autonomía:** Es aquella que busca que la persona se sienta capaz de la responsabilidad con su propia vida, es decir, que reconozca sus recursos personales independientemente de su toma de decisiones y en la manera de como maneja su vida.
- **Vínculos:** Se refiere a las relaciones interpersonales como es el caso con amigos, pareja o ambiente familiar, basado en tener una socialización saludable, entendiendo y comprendiendo los motivos sociales y la influencia en el bienestar personal.
- **Control:** Es el elemento que presta atención a las competencias de la persona para adaptarse a cualquier situación. Así pues, esta habilidad para poder manejarse en su medio, favorece el control y la sensación de capacidad de influir en el mismo.
- **Proyectos:** Es la capacidad que hace a la persona plantearse objetivos reales y cumplirlos; los mismos deben ser claros y precisos. Por lo cual una persona con nivel alto en esta dimensión, representaría que es una persona con ideas claras de lo que es desea en la vida. En este sentido, Ryff señala que esta cualidad favorece que la persona se sienta orientado y direccionado en la vida.
- **Crecimiento personal:** Busca que la persona se dé cuenta de sus avances en su vida personal, tanto en recursos como experiencias y por lo tanto permite descubrir su potencial. Así pues, el crecimiento personal, tiene base en el aprendizaje constante.

Al hacer una revisión de los componentes del bienestar psicológico, se observa que estos implican aspectos importantes de la personalidad, y como estos son relevantes para fortalecer y tener una vida plena en el bienestar (Mendo y Urbina, 2019).

Ahora bien, teniendo en cuenta lo mencionado se ha realizado investigaciones a nivel internacional, nacional y local con respecto a cómo esta intervención de Psicología Positiva puede influenciar en el bienestar psicológico de las personas; sin embargo, aún se evidencia pocos estudios sobre estas variables de estudio.

Internacional

Se han realizado investigaciones sobre el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes y universitarios, en los cuales se puede destacar la investigación de Barón, et. al.

(2022) quienes realizaron una investigación en Colombia, en la cual concluyeron que el bienestar psicológico debe ser periódicamente supervisado en estudiantes universitarios que son madres de familia y aplicar acciones de prevención con el objetivo de fortalecer su rendimiento académico y sus metas a largo plazo tanto para ellas, como con sus hijos.

Por su parte, Martínez-Alvarado, et al. (2022) en México, elaboraron un informe en la cual encontraron que la autoeficacia es el indicador fundamental de los tres indicadores de bienestar psicológico (Autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva) en personas que se dedican al deporte. Así pues, señalaron que las personas que confían en sus metas y acciones para lograrlo, es más probable que tengan una mejor estima personal, validen sus experiencias de vida actuales y muestre mayores niveles de energía positiva.

Barragan (2022) en un estudio realizado en Ecuador, encontró que los adolescentes de un colegio en el cual realizó su investigación, el 63,43% presento un nivel bajo de bienestar psicológico.

Viera (2022) en su estudio con adolescentes de un colegio privado en Ecuador, encontró que las dimensiones con mayor nivel bajo se encontraban la autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y propósito de vida.

Bello et. al. (2021) en su investigación encontraron que los estudiantes evaluados contaban con el 23% a 40% de estrategias positivas y negativas de afrontamiento y ello contribuía a su bienestar psicológico, y por tanto aquellas negativas implicaban riesgo de desarrollar sintomatología clínica relevante en dichos estudiantes.

Además, García y Soler (2021) encontraron en su investigación que los estudiantes en adolescencia tardía presentaron un nivel medio de bienestar psicológico y el mismo se encontraba relacionado positivamente con la virtud del coraje.

Una investigación realizada en Costa Rica por Álvarez – García, et.al. (2020), encontraron que la aplicación de un programa de intervención de Psicología Positiva es estadísticamente significativa para el aumento de los niveles de bienestar psicológico en los sujetos participantes, con evidencia satisfactoria en el tamaño del efecto de la intervención, encontrando un 7,9% de mejora en la aplicación del Postest en comparación a los resultados del Pretest.

Cruz et.al. (2020), encontraron que la población estudiada presento un nivel aceptable de bienestar psicológico, siendo las dimensiones más afectadas la autonomía, control de

situación y autoaceptación. Además, refiere que existe una tendencia relacionada a los vínculos afectivos hacia familiares, amigos y pareja como consecuencia de proyectos de vida direccionados al ámbito profesional.

Así también, Araque – Castellanos et. al. (2020) encontraron que un gran porcentaje de los estudiantes de nivel superior, presentaron un bienestar psicológico adecuado, con puntajes más altos en la dimensión Propósito de vida, crecimiento personal y autoaceptación.

Asimismo, Ross et. al. (2019), señalan en su estudio que los estudiantes evaluados presentaron nivel medio en tres de las dimensiones, tales como las relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno.

Barrantes - Brais y Balaguer – Solá (2019) encontraron que la intervención de Psicología Positiva tenía un efecto positivo en la mejora de los malestares psicológicos de la población estudiando, siendo favorable para la contribución en el estilo de vida del estudiante universitario.

Por su parte, Vargas (2019) en su estudio teórico, señala que el bienestar psicológico influye directamente en los estudiantes universitarios y por tanto considera el implemento de programas o actividades bajo una intervención positiva, la cual favorezca el desempeño académico de los mismos.

Así también, Canedo, et. al. (2019) encontraron que los sentimientos de bienestar psicológico influyen significativamente en las formas de afrontar las demandas académicas en los estudiantes universitarios.

Arriaga (2018) encontró que el nivel de bienestar psicológico es independiente a la edad, por lo tanto, el sexo no es un determinante que permite hacer comparación en esta variable.

Nacional

A nivel nacional, una investigación realizada por Estrada et. al. (2022), en Madre de Dios, encontraron que los estudiantes de un instituto, presentaban niveles moderados de burnout académico, así como de bienestar psicológico, concluyendo que existía una relación inversa y significativa entre estas variables de estudio.

Hinostroza (2021), encontró que un gran porcentaje de la población de estudiantes evaluados, obtuvo nivel medio y la minoría un nivel alto en su bienestar psicológico. Así pues,

llego a la conclusión de que los estudiantes percibían una meta y sus fortalezas, pero que era necesario fomentar actividades en la institución para contribuir al bienestar psicológico de los mismos y lograr un nivel alto dicha población.

Rebaza (2021) en su estudio con adolescentes de un colegio de la ciudad de Lima, encontró que el 49% presentaban un nivel bajo y el 22.3% un nivel medio y el 28.7% un nivel alto.

Por su parte, Córdova (2020) en su investigación con parejas universitarias de la ciudad de Lima, describe en sus resultados una relación negativa entre el bienestar psicológico con el tiempo de relación que pueden establecer dichas parejas y que predomina la dimensión de proyecto con puntaje alto.

Así también, Delgado y Tejada (2020) después de un análisis teórico, refieren que es de gran importancia el ampliar investigaciones sobre como el bienestar psicológico influye en el rendimiento de los estudiantes e incluso en su comportamiento.

En Cajamarca, Sánchez (2019), se realizó una investigación en la cual encontraron que los estudiantes del nivel secundario de una institución de dicha localidad, presentaron nivel promedio de bienestar psicológico, siendo la dimensión de autonomía y relaciones positivas, las que obtuvieron nivel alto, mientras que la dimensión de crecimiento personal, se evidencio en nivel bajo.

Asimismo, Sánchez (2019) encontró en su estudio con estudiantes adolescentes de un colegio de Cajamarca que las dimensiones de BP que se encontraban con mayor porcentaje en nivel bajo se encontraban Crecimiento personal con 35.80% y Propósito de vida con 26,60 %.

Solórzano (2019) realizo un estudio en el cual encontró que la inteligencia emocional no se encuentra relacionada con el bienestar psicológico en los adolescentes evaluados en una parroquia de Lima, y el 50% de la misma obtuvo nivel bajo en bienestar psicológico.

Asimismo, Tello (2018) en su investigación con una población 1163 estudiantes de una universidad en Lima, encontró que los mismos presentaban nivel promedio en bienestar psicológico y que existe una relación significativa con su calidad de vida; por tanto, concluyo que, debido la afectación directa de estas, es necesario implementar programas que trabajen con el fortalecimiento de la autoestima, socialización, autonomía y propósito de vida.

Local

En nuestra localidad, Rojas, et. al. (2022) realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico en padres de familias de una institución educativa de Chiclayo, en el tiempo de pandemia, encontrando que el 76% mostraron un estado favorable y el 3% un nivel bajo, siendo las mujeres quienes presentan mayor afectación emocional.

Santamaría (2020) en su investigación, encontró que la población de estudio (32 estudiantes de nivel universitario) presentó nivel medio en la dimensión de autonomía, por lo cual propone el implementar estrategias de intervención a través de talleres o programas para fomentar el bienestar psicológico, sobre todo en la autonomía de los estudiantes.

Aguirre y Huancas (2020) realizaron una investigación en estudiantes de secundaria en la ciudad de Íllimo, en la cual tuvo como resultado que el 47,4% de su población había obtenido un favorable bienestar psicológico y sus dimensiones se encontraban en niveles adecuados (medio), siendo los varones quienes tenían un nivel alto y las mujeres nivel medio.

Mendo y Urbina (2019), investigaron mediante un estudio pre experimental que la intervención de Psicología Positiva tiene un efecto satisfactorio en relación a la motivación de los colaboradores de una empresa, encontrando una mejora del 61.7% en el Posttest en comparación a los resultados de Pretest.

Así también, Bernilla (2019) en una investigación con estudiantes de un colegio en Ferreñafe, encontró que el 47% de su población presentaron nivel medio en bienestar psicológico y que es posible la relación sobre esta variable con el bullying.

Linares (2019) elaboro un estudio sobre las actitudes maternas y el bienestar psicológico en un centro de Salud de Chiclayo, encontrando que entre mayor sea el bienestar psicológico de las madres, mayor será la entrega de afecto y apego de las mismas con sus bebés.

Por su parte Carrillo y Coronel (2017) en su investigación con adultos mayores obtuvieron como resultado que tras la aplicación de un programa de psicología positiva encontraron significativas diferencias en un 64.7% de mejora en su grupo experimental, en relación a su grupo control, concluyendo que dicho programa influyo de manera significativa en la población contribuyendo en la mejora de su percepción de vida.

2.2. Teorías relacionadas al tema

2.2.1. Caracterización del Proceso de intervención en Psicología Positiva

La Psicología Positiva es una ciencia del comportamiento humano que busca comprender las características de la vida, que es lo que hace que esta tenga sentido y tenga una motivación, siendo su objetivo fundamental, el descubrir como poder ayudar al ser humano a ser feliz y tener una buena existencia (Rodríguez, 2020).

Así pues, de acuerdo a Seligman la Psicología Positiva propone el análisis de los aspectos positivos que experimenta el ser humano desde tres puntos: sus experiencias positivas, sus fortalezas y la evaluación de aquellas características que conforman y establecen las organizaciones positivas (Domínguez y Ibarra, 2017).

Es así que este enfoque científico de la psicología, busca explorar las condiciones necesarias para que las personas tengan una vida plena y logren un óptimo funcionamiento humano. De esta manera, busca entender las emociones positivas, incrementar las virtudes y cualidades del potencial humano, siendo el bienestar tan importante como las dificultades psicológicas.

La Psicología Positiva tiene aparición desde los años veinte y treinta, teniendo en cuenta los trabajos de Terman y Watson, quienes referían conceptos importantes como la competencia, el cuidado de los niños y los factores psicológicos relacionados a la felicidad en el matrimonio o convivencia en la pareja (Rosas, 2017).

A consecuencia de la Segunda Guerra mundial la psicología tendió a ocuparse en evaluar los trastornos psicológicos y buscar calmar el sufrimiento humano. Es por ello que Carl Rogers y Abraham Maslow desde el enfoque humanista, plantearon conceptos como fortaleza y felicidad que experimenta la persona, dejando un precedente del que después conformaría la Psicología Positiva (Rosas, 2017).

Así pues, en el año 1998, Seligman Martin, presento por vez primera el concepto de Psicología Positiva en aquella celebración en la cual lo mencionaron como presidente de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), desde entonces se dio inicio a las investigaciones sobre las potencialidades psicológicas de las personas (Domínguez y Ibarra, 2017).

Cabe señalar que la Psicología Positiva no ha tenido el objetivo de reemplazar a la psicología tradicional y tampoco restar importancia al entendimiento de los trastornos mentales, al contrario, propone una psicología equilibrada, en la cual se tenga en cuenta el

estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas del ser humano, y su vez, los recursos con los cuales cuentan los mismos (Domínguez y Ibarra, 2017).

Martin Seligman plantea tres elementos que permiten que las personas experimenten una vida más plena (Lupano y Castro, 2010):

- Emociones positivas: son aquellas que le permiten tener momentos de felicidad, rescatando el disfrute o placer de la actividad o el momento que se está viviendo. Así pues, la misma se puede alcanzar en el trabajo a través de savoring y mindfulness, puesto que los mismos se caracterizan por enfocar la atención de las cogniciones, conductas o sensaciones. Asimismo, se puede conseguir a través de actividades de agradecimiento o perdón, así como de esperanza y optimismo.
- Compromiso: se encuentra relacionado con disfrutar lo que se hace y valorar las fortalezas que las personas cuentan, puesto que, a partir de ello se puede alcanzar lo que denomina como “Flow”, es decir fluir, que es la sensación de que el tiempo se detuvo. El mismo, se puede conseguir a través de la realización de alguna actividad de agrado como el tocar un instrumento, leer un libro o desafío importante. Así pues, está relacionado con el equilibrio de las habilidades que tiene la persona y las características de la tarea a realizar. El compromiso, no se da de manera inmediata como las emociones positivas, al contrario, esta implica esfuerzo y trabajo.
- Sentido o significado que se le da a la vida: consiste en utilizar aquellas fortalezas personales para poder ayudar o contribuir con los demás. Esta puede darse a través de la familia, el trabajo, la comunidad, la escuela, puesto que es el servicio hacia los demás, lo que da significado vital a la persona.

Años más tarde, Seligman cambió algunos puntos en su propuesta y creó el modelo PERMA, en el cual plantea 5 componentes que ayudan a la persona a ser feliz y cada elemento tiene que cumplir con 3 propiedades: La primera es que contribuya al bienestar, la segunda, que sea elegido por el bien que genera en la persona y no solo para obtener otros beneficios y, que defina las viables del modelo (Rosas, 2017). Los componentes son:

- Emociones positivas: identificar la repercusión de las emociones positivas en la vida del ser humano.

- Compromiso: Se pretende hacer un compromiso consigo mismo, prestando atención a las propias fortalezas y optimizar las experiencias.
- Relaciones positivas: Permitirse mejorar sus habilidades sociales para la interacción con las personas.
- Sentido: Busca que las personas encuentren un significado o meta en su vida.
- Logro: Sentimientos que le permite a la persona desarrollar sus capacidades.

Principales aportes de la Psicología Positiva

Según Seligman (2002, citado en Carrillo y Vásquez, 2017), la Psicología Positiva tiene como interés de estudio a temas como: las emociones, rasgos positivos y fortalezas.

Emociones positivas

Para Calderón et, al. (2012) la emoción es un estado en la cual la persona la hace reaccionar de una manera, la misma refleja que las emociones son experimentadas de manera individual y por tanto la respuesta a una emoción puede distinguirse entre una persona a otra.

Así pues, Blanco (2019) señala que la emoción es un proceso psicológico que permite al ser humano adaptarse y dar respuesta a su entorno, siendo su principal función la supervivencia. Así también, brinda una función motivacional, puesto que predispone a que se repita una acción si esta está relacionada a emociones positivas.

Por su parte, Alzate (2020) menciona que las emociones son respuestas de adaptación, manifestadas a través de cambios fisiológicos, motores y de comportamiento. Asimismo, estas nos permiten tomar decisiones y almacenar en nuestra memoria eventos significativos.

Características de las emociones

Según Uriarte (2020) las emociones son invariables y comunes en el ser humano, pero también la expresión de las mismas puede verse influenciadas por factores sociales o culturales. Entre las características más comunes refiere:

- Tienen un resultado biológico, puesto que sus estados son causados por neurotransmisores y hormonas, que liberan estímulos externos.

- Su forma de manifestación son los sentimientos, debido a que se pueden expresar mediante gestos.
- La expresión de las emociones, pueden incluir reacciones incontrolables para las personas, como la furia, agresividad o llanto.
- Permite la adaptación a los cambios en el entorno.
- A parecen desde las primeras etapas del ser humano.

Virtudes y fortalezas de carácter

Seligman y Peterson (2004, citado en Rodríguez, 2020) crearon una lista de características que podrían poseer los seres humanos como fortalezas o atributos, la cual se convirtió en una de las teorías más relevantes dentro del psicología positiva.

Estas 6 virtudes que se destacan, se encuentran divididas en fortalezas de carácter, en la cual se consideran la persistencia, empatía y el autocontrol (Rodríguez, 2020).

Por su parte, Carrillo y Coronel (2017) describen las 6 virtudes de la siguiente manera:

- Sabiduría y conocimiento: Consiste en 5 fortalezas: curiosidad, el deseo por conocer y explorar el mundo, lo que nos rodea; el amor por el conocimiento, el de adquirir nuevos aprendizajes; juicio, el tener un pensamiento crítico y de mentalidad para analizar situaciones y llegar a conclusiones; ingenio, tendiendo a la originalidad y la iniciativa para la elaboración de proyectos nuevos; y, perspectiva, la cual es más próxima a la sabiduría, puesto que la persona puede dar consejos a los demás.
- Valor: Se tiene en cuenta la valentía como la fuerza de poder defender una idea, evitando la manipulación del entorno; perseverancia y diligencia, la cual consiste en persistir para terminar lo que se inició; integridad, que busca asumir la responsabilidad de las propias acciones, actuando con honestidad; y, vitalidad y pasión por las cosas, la cual permite que la persona actúe por convicción y entusiasmo.
- Humanidad: La cual involucra acciones de servicio a los demás, mostrando afecto, cariño, simpatía, generosidad y manejo en las emociones y en el área social.
- Justicia: Es el principio relacionado a la igualdad en el cumplimiento de derechos y deberes, motivando el trabajo en equipo, ser justos y mostrar una guía o liderazgo.
- Moderación: Esta permite que las personas puedan contenerse contra los excesos, señalando la capacidad del perdón, dejando los rencores; la modestia y humildad, la

prudencia, la cual ayuda a tomar decisiones de una manera consciente y plena; y el autocontrol, el de poder manejar las emociones, sus réplicas y conductas.

- Trascendencia: Hace referencia a las fortalezas que permiten una percepción favorable de la vida, tales como la apreciación de la belleza como la naturaleza o el arte, la gratitud, la esperanza y optimismo, el sentido del humor y la espiritualidad o sentido religioso, puesto que creer en un ser que brinda cuidado y protección, favorece el bienestar, así como que todo en esta vida tiene un propósito.

2.2.2. Determinación de las tendencias históricas del Proceso de intervención en Psicología Positiva

Los indicadores de análisis que rigen las tendencias históricas del proceso de intervención en Psicología Positiva se basan en la formación, los problemas abordados, teorías y la finalidad de esta dinámica.

Antecedentes a la Psicología Positiva (1940 – 1997)

La Psicología Positiva surge gracias al interés por el desarrollo de las potencialidades que tiene la persona, puesto que desde el inicio de la ciencia de la Psicología, generalmente se había buscado que la intervención este guiada hacia los traumas que pueda presentar el paciente, ayudándole a entender su problema y afrontarlo; sin embargo, la Psicología Positiva pretende ir más allá del afrontamiento y ayudar al ser humano a saber utilizar sus recursos personales, en lugar de solo dedicarse a trabajar o corregir sus debilidades.

A mediados del siglo XX, en contraposición a las teorías del psicoanálisis y el conductismo, empezó a surgir teorías y estudios con una perspectiva orientada más a lo positivo del ser humano, conocido como “tercera fuerza” evidenciado en el humanismo y el existencialismo (Galarza, 2016).

El interés por los aspectos positivos de la psique humana puede remontarse a los años 1902, en los orígenes de la psicología norteamericana con Willian James, quien señala aspectos resaltantes de una “mente sana”, la cual ahora se encuentra relacionadas con la salud mental (Valencia, 2016).

Diferentes autores significativos son considerados como antecedentes de la Psicología Positiva, pero los más destacados son Abraham Maslow y Carl Roger, quienes tienen su

orientación en la Psicología Humanista. Los mismos, se encontraban interesados en el desarrollo y la potencialización que tiene el ser humano y su realización como personas. Por tanto, los aportes de dicha corriente psicológico sirvieron como orientación e inspiración en el surgimiento de la psicología positiva (Alarcón, 2008).

Así pues, Abraham Maslow (1954, citado en Galarza, 2016) con su interés en la teoría de la motivación, plantea la necesidad del estudio de las capacidades del “hombre sano”, rescatando conceptos como “necesidades de desarrollo” y autoactualización, los cuales contribuyeron a enfocar su investigación en las características positivas o recursos del ser humano.

Así también, se considera relevante los aportes de María Martina Casullo, quien es una de las más reconocidas figuras de la psicología positiva en Argentina, la misma que en los años de 1980 describe la idea de promoción de la salud, definiendo el concepto de psicología salugénica como un enfoque nuevo. En esta menciona 3 hitos importantes: El primero considera los aportes de la psicología humanista, en el desarrollo de las potencialidades de la psique; el segundo relacionado a las funciones de la psique como el bienestar, resiliencia, creatividad, inteligencias múltiples, inteligencia emociones, teorías del apego, entre otras; y como tercero, entender tanto a la salud y el malestar como contrapuestos y muestra interés en la investigación de los elementos que suscitan acciones hacia el lado positivo (Mariñelerena-Dondena, 2012).

Asimismo, es relevante el aporte en el modelo salugénico de Antonovsky (1988, como se citó en Galarza, 2016) quien no solo resalta la importancia de disminuir la probabilidad de enfermar, sino que dirige a la psicología hacia la promoción de la salud y busca estudiar aquellos factores que influyen a que la persona pueda tener una vida satisfactoria a pesar de las circunstancias adversas que puede experimentar. Así pues, rescata el efecto positivo del estrés, al plantear que el mismo puede generar una adaptación al medio que nos rodea a través de recursos de resistencia, los cuales permiten dar solución a problemas, promover el afrontamiento exitoso y aplicarlo ante estímulos perturbadores. Por tanto, su aporte se basa en que el individuo vivencia los estímulos como estructurados y predecibles, asimismo con recursos para afrontar dichos estímulos.

Así pues, la singularidad de la psicología positiva se encuentra en el análisis de áreas inexploradas del psiquismo humano, las cuales están relacionas al bienestar psicológico, la

realización y la potencialización de virtudes, las mismas que le permiten desarrollarse en una sociedad de manera adecuada (Alarcón, 2008).

Cabe señalar que los escritos de autores correspondientes al movimiento positivo, señalan insuficiencias en los aportes de las teorías en la psicología más influyentes, como el conductismo, el psicoanálisis ortodoxo y la psicología humanista, las cuales se detalla a continuación (Alarcón, 2008):

Del conductismo: Skinner resalta los términos “procesos psicológicos internos” o “el mundo debajo de la piel” como excluyentes de la psicología; no obstante, la objetividad y subjetividad son propias de la realidad humana y el solo prestar atención a una de ellas generaría un análisis incompleto de la psicología humana. Así pues, Skinner no niega la existencia de lo subjetivo, pero cuestiona la naturaleza y la confiabilidad de lo observado. Así pues, la psicología positiva hace uso del paradigma hipotético deductivo E-O-R, que va más allá del empirismo extremo y asume que los aspectos internos se conocen a través de las experiencias externas, las cuales son objetivaciones de lo subjetivo, identificadas mediante inferencia científica.

Del psicoanálisis ortodoxo: Freud enfoca su teoría en que la felicidad del ser humano radica en principio del placer, la cual es irrealizable y por tanto mantiene su hipótesis en el sufrimiento humano. Es por ello que se resalta la improbabilidad de que actividades como la creación artística y la ciencia puedan ser explicables mediante la sublimación de la libido, por tanto, las mismas mediante investigaciones señalan que las afirmaciones del psicoanálisis son hipótesis heurísticas sin contrastaciones de carácter científico.

La psicología humanista: Sostiene que el ser humano es único, con una naturaleza buena y con tendencia a la autorrealización, resalta sus potencialidades y su capacidad de elegir y decidir en función a una meta, asimismo su carácter positivo u constructivo; sin embargo, también enfocó sus esfuerzos en la investigación del método fenomenológico, el cual busca una visión espiritual de la esencia del ser humano, por lo cual tuvo diferentes observaciones y perdiendo el interés que inicialmente generó.

Así pues, teniendo en cuenta dichas insuficiencias en estas teorías, se rescata una nueva propuesta enfocada en la parte científica de lo virtuoso del ser humano.

Inicios de la Psicología Positiva (1998 – 2004)

La Psicología Positiva tiene sus inicios en 1998 cuando Martin Seligman se conmemoró presidente de la American Psychological Association (APA). En este señala que la finalidad de este enfoque era enfatizar el estudio por la Psicología, pero desde una visión más positiva, retomando los objetivos de esta ciencia tradicional la cual estuvo centrada solo en curar enfermedades (Andrade, 2019). Por tanto, su aporte fue que la psicología es más que el estudio de la enfermedad o la debilidad, es además el de dar importancia al estudio de las fortalezas y virtudes, por tanto, sugiere que la intervención no solo este dirigido a arreglar lo dañado, sino también debe nutrir lo que mejor que tiene cada ser humano (Seligman, 2003, citado en Lupano y Castro, 2010).

Inicialmente, Seligman mostro énfasis en la prevención, pero después se dio cuenta que dicho enfoque seguía orientado a la enfermedad, puesto que su objetivo era evitar o minimizar los efectos negativos (Seligman, 2003, como se citó en Lupano y Castro, 2010).

Así pues, tras el pronunciamiento de Seligman, se dio inicio a una serie de encuentros entre personajes que mostraron interés en este nuevo paradigma; asimismo, se creó el Comité de Psicología Positiva y el Centro de Psicología Positiva, el primer Cumbre de Psicología positiva y se dedicó un número especial de la American Psychologist a los temas de la psicología positiva (Lupano y Castro, 2010). Por tanto, todo ello, marco el inicio de este movimiento.

A finales del año 1990, la psicología positiva empieza a responder a la forma tradicional de hacer psicología, es decir la cual estaba centrada en los trastornos y las debilidades del ser humano, y empieza a proponer el enfoque en orientar al ser humano disfrutar de su propia vida, fortaleciendo sus recursos personales para un desenvolvimiento adecuado y óptimo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Por tanto, la Psicología positiva empezó a posicionarse como el estudio científico de aquellos aspectos positivos de ser humano, como sus fortalezas, aspiraciones, virtudes y acciones adecuadas, optimizando las cualidades de la vida y comprender científicamente la experiencia humana entender y saber cómo establecer una vida saludable, significativa y fructífera (Park y Peterson, 2009, como se citó en Alarcón, 2008).

En el año 2004, Seligman propone seis virtudes y veinticuatro fortalezas que son características fundamentales que captan la noción de buen carácter (Peterson y Seligman, 2005, citado en Alarcón, 2008), las cuales se describen a continuación:

- Fortalezas cognitivas, las cuales son útiles para el conocimiento en adquisición y uso (Sabiduría y Conocimiento): Creatividad, curiosidad, mente abierta, amor al aprendizaje y perspectiva.
- Fortalezas emocionales, estas motivan el logro de metas ante situaciones adversas de manera externa o interna (Valor y Coraje): Autenticidad, valentía, persistencia y energía.
- Fortalezas interpersonales, estas relacionadas a la afectividad y ayuda a los demás (Humanitarismo): Bondad, amor e inteligencia social.
- Fortalezas cívicas, las cuales orientan una vida en comunidad saludable (Justicia): imparcialidad, liderazgo y trabajo en equipo.
- Fortalezas que evitan los excesos (Templanza): perdón, modestia, prudencia y control personal.
- Fortalezas que conectan con el universo y ayuda a proveer significado (Espiritualidad /trascendencia): apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, humor y religiosidad.

Así pues, las virtuales son consideradas como propios bienes intransferibles y las fortalezas, características de la personalidad, siendo adquiribles. Las virtudes son subyacentes a las fortalezas porque permiten identificarlas, es decir, las virtudes que tiene una persona pueden ser observables por las fortalezas que muestra.

La psicología positiva considera que estas fortalezas y virtudes pueden actuar como protectores contra el desarrollo de trastorno de la conducta; no niega la existencia de factores negativos, pero señala que, a la vez en el interior del ser humano, existen factores positivos que contribuyen a su óptimo desarrollo. Sin embargo, también se reconoce la influencia del entorno social en la que desenvuelve el ser humano, el cual puede modelar el comportamiento de la persona (Alarcón, 2008).

Nuevos aportes a la Psicología Positiva (2005 a la actualidad)

Teoría del FLOW

Esta teoría explica que cuando se tiene un equilibrio entre el nivel de dificultad de una tarea y las habilidades para ejecutarla, se puede experimentar una sensación de fluir y por tanto el tiempo y la energía utilizada suele ser mínima, obteniendo una buena motivación en lo que se hace (Cataluña, 2022).

Así pues, tener un buen conocimiento de las propias fortalezas, permite evaluar y percibir las dificultades de una manera más óptima con búsqueda de soluciones, tales como una organización adecuada, el disfrute de lo que se está realizando y a la vez la obtención de un mejor rendimiento.

El pionero de este modelo es el Dr. Csikszentmihalyi, quien también es considerado como uno de los padres de la Psicología Positiva (Castro, 2022).

Esta teoría hace referencia a como la persona entra en un estado de placer y disfrute en una actividad y por tanto el tiempo y otra distracción no tiene relevancia, mientras se realiza aquello que le brinda disfrute a la persona.

Castro (2022) señala que la teoría del Flow se considera que tiene una orientación liderada por la felicidad basada en lo que se hace, la cual remonta a lo expresado por Aristóteles sobre este tema.

Entre las características que se puede considerar como experiencias que permitan una sensación de flujo, son:

- La tarea a realizar es posible de hacer, es decir es realista.
- Se puede concentrar en como ejecutarla y dedicarse a ello.
- La tarea debe tener objetivos claros.
- Las metas planteadas en la tarea pueden ser medible constantemente, con la finalidad de tener una retroalimentación rápida y evaluar aquellos ajustes que se necesiten hacer.
- Se puede concentrar en la tarea sin que este implique un esfuerzo mayor o preocupación.
- Se puede percibir una sesión de manejo de lo que hace y el miedo al fracaso puede no ser identificado.

- El sentido de tiempo puede verse alterado, puesto que las horas son percibidas como minutos, así pues, el reloj deja de considerarse como un recurso para medir la calidad de la experiencia del Flow.
- Aparece cuando hay un equilibrio entre el desafío de la actividad y las habilidades que tiene la persona para afrontar la tarea, la cual ya no resulta tan complicada y tampoco, fácil.

Por su parte, Domínguez y Ibarra (2017) menciona que entre las características que determinan el estado de Flow son las siguientes:

- Una concentración intensa e interrumpible.
- Facilidad para responder ante dificultades.
- Emplear un rendimiento máximo de las capacidades.
- Experimentar placer de gran felicidad, derivada de la actividad que se está realizando.

Goleman (2012, citado en Domínguez y Ibarra, 2017) refiere que, en el caso de realizar una exploración a través de medios médicos a nivel neurológico, a una persona en estado de Flow, se podría evidenciar actividad en el área de la corteza prefrontal izquierda, y si evaluar la química cerebral, se identificaría altos niveles de dopamina la cual estimula el ánimo y la productividad. Así pues, estas respuestas neuroquímicas, permiten la evidencia un máximo nivel en el talento que tenga la personal.

Así pues, el modelo Flow busca que las personas puedan aprender a proponerse metas y alcanzarlas, desarrollando habilidades que le permitan concentrar e involucrarse en su totalidad con una actividad que le genera agrado y por tanto puedan manejar sus emociones, pensamientos y conductas incluso en momentos de dificultad. Por tanto, el Flow es una teoría y práctica que favorece la vida y el sentido de felicidad del ser humano (Alarcón, 2008).

Teoría FORTE

Cataluña (2022) señala esta teoría explica que el ser muy positivo puede tender a una visión poco realista de las circunstancias de vida, en las cual no permite que se dispongan acciones para evitar imprevisto o valorar el esfuerzo que implica realizar una actividad.

Así pues, es por ello la importancia de tener un equilibrio en las propias fortalezas, con la finalidad de que se pueda obtener niveles mayores de satisfacción con la vida que siente una persona.

Por ejemplo, si alguien considera que siempre podrá tener un buen resultado en proyecto porque tiene la intención de hacerlo y generalmente ve el lado positivo, llegara el momento en que sienta presión y se desmotive con mayor facilidad, es ahí en donde la frase “menos es más”, cobra mayor relevancia. Lo que se sugiere es que las personas puedan tener una percepción realista de las situaciones, evaluar los pro y contras de una actividad y aprender de las dificultades, visualizándolas como aprendizajes.

Además, Cataluña (2022) refiere que este método mide las fortalezas que tiene el ser humano y aporta a la identificación de los recursos psicológicos. Así también, presta atención al equilibrio de dichas fortalezas para ser utilizadas con armonía. Y, evalúa la mejora constante de los ejercicios para conseguir un objetivo.

Las fortalezas equilibradas son la base de este método y por tanto la Psicología Positiva propone que se consigue muchos más beneficios cuando se centra en aquello en lo que las personas son buenas y disfrutan hacer, más que en la focalización de lo que le resulta difícil (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2022).

Modelo Ampliación – Construcción

Este modelo fue propuesto por Bárbara Fredrickson, quien señala que las emociones positivas tienen la función de adaptación que permite la creación y ampliación de habilidades de afrontamiento (Cataluña, 2022).

Así también, esta teoría propone que las emociones positivas generan una modificación a nivel de pensamiento y por tanto también podrían producir efectos a nivel físico. Además, Fredrickson señala la función adaptativa de las emociones negativas y positivas, considerando que estas actúan en tiempos distintos (Castro, 2022):

- Las emociones como el miedo o la ira, nos permite actuar de manera inmediata, buscando la supervivencia en una situación de peligro.
- Las emociones positivas, por su parte cumplen la función de fortalecer o crear recursos personales para ser aplicados en momentos difíciles y por tanto sus efectos se puede visualizar incluso a largo plazo.

Además, esta teoría explica que las emociones positivas, permiten un incremento de posibilidades a ejecutar y nuevas soluciones ante alguna dificultad. Por tanto, señala que, si la persona tiene nuevas formas de pensamiento o ideas, aumentara también sus acciones a

trabajar. Socialmente, también se puede verse favorecido por la relación con otros a nivel de cooperación y sentido amical (Castro, 2022).

Así pues, de acuerdo a este modelo, Fredrickson propone tres efectos continuos de las emociones positivas: La primera la ampliación, la cual considera que las mismas permiten un incremento a nivel cognitivo (ideas) y de acción. El segundo efecto, es la construcción, puesto que, al haber una ampliación de ideas, se favorece el fortalecimiento de recursos personales que permiten un afrontamiento más efectivo ante las situaciones difíciles. Y, el tercer efecto es la transformación, que se traduce a que la persona mejora su creatividad, tiene un juicio con mayor criterio y objetivo de la situación, por tanto, es más resiliente ante las dificultades y socialmente, puede estar mejor involucrado, generando la experimentación de nuevas emociones positivas (Castro, 2022).

Por tanto, este modelo aporta a que el experimentar emociones positivas permite el fortalecimiento de los recursos personales, los cuales pueden ser aplicados en diferentes contextos, incluso en situaciones difíciles, puesto que motiva generar nuevas soluciones y ser más creativos para la toma de decisiones.

Programa pionero de Fordyce

Las primeras investigaciones que evaluaron la efectividad de manera rigurosa un programa de intervención con orientación en lo positivo, fue realizado por Michel Fordyce (1977, citado en Carmelo, 2009) quien elaboro y contrasto de manera empírica una intervención orientada al incremento del bienestar.

Fordyce realizó un estudio exploratorio bajo la comparación de la eficacia en tres programas con metodologías distintas, entre ellas tenemos:

- Educativo: La intervención tenía un origen psicoeducativo, con temas sobre la felicidad, experiencias de emociones positivas y estilo de vida, signos y conductas evidenciadas en personas felices.
- Fundamental: En este programa se enseñaba a las personas 9 actividades que podrían favorecer la felicidad y en cada sesión, se le solicitaba a la población que seleccionaran 3 de las 9 estrategias para ser utilizadas y aplicadas.
- Actividades: En ella, los participantes no recibían información, solo se les orientaba a pensar en su felicidad y que actividades o situaciones podrían provocarles satisfacción y después, se les pedía hacer una lista de las 10 actividades que los hacia felices, que se

podía hacer diarios y que no implicaban mucho tiempo. En cada sesión, se les solicitaba que eligieran 3 de las 10 redactas para ponerlas en práctica.

Teniendo en cuenta los resultados de su investigación, en la cual obtuvo que para incrementar el bienestar se requería de una actividad intencional sostenida, planteo un “Programa de los 14 Fundamentales”, las cuales se describen en el siguiente cuadro.

Figura 1

Programa de los 14 Fundamentales

1. Mantenerse más activo y ocupado.
 - a. En actividades placenteras.
 - b. Actividades físicamente demandantes.
 - c. Actividades novedosas.
 - d. Actividades en compañía mejor que en soledad.
 - e. Actividades con sentido mejor que triviales.
2. Emplear más tiempo en actividades sociales.
3. Ser productivo en trabajos a los que se dé un significado.
4. Organizarse, manejar bien el tiempo.
5. Detener preocupaciones.
6. Ajustar expectativas y aspiraciones.
7. Desarrollar un estilo de pensamiento optimista y positivo.
8. Estar más centrado en el presente que en el pasado o en el futuro.
9. Cultivar una personalidad saludable.
10. Desarrollar una personalidad sociable y con actividades fuera de casa.
11. Ser auténtico.
12. Eliminar sentimientos negativos y problemas.
13. Fomentar y conservar relaciones íntimas.
14. Dar valor a la felicidad y a su mantenimiento.

Nota. La figura presenta las 14 intervenciones consideradas como relevantes para Fordyce.

Estos primeros estudios muestran que las estrategias de tratamiento basado en aportes de la psicología positiva para aumentar el bienestar pueden ser efectivo y que se tiene diversas estrategias para ser aplicadas.

Tabla 1*Fases de la evolución histórica de la Psicología Positiva*

Fases/ Indicadores	Primera Fase/ Antecedentes de la Psicología Positiva (1940 – 1997)	Segunda Fase / Inicios de la Psicología Positiva	Tercera Fase / Nuevos aportes a la Psicología Positiva (2005 a la actualidad)
Formación	Interés por las potencialidades del ser humano, inspiración por la "mente sana". Autores del movimiento positivo encontraron insuficiencias en las teorías influyentes (Conductismo, psicoanálisis ortodoxo y el humanismo).	Inicio en 1998 con los aportes de Martín Seligman	Enfocar estrategias de intervención enfocadas en las emociones positivas, fortalezas y virtudes.
Problemas abordados	Se rescata el aspecto positivo en los trastornos mentales como en el estrés y depresión.	Ansiedad Depresión Estrés	Diversas dificultades que afecten la salud psicológica.
Teorías	Individuo vivencia los estímulos como estructurados y predecibles con recursos para afrontarlos.	El tratamiento no solo debe arreglar lo dañado, sino debe también nutrir lo que mejor tiene casa ser humano (Seligman, 2003, como se citó en Castro, 2020). Prevención de enfermedades psicológicas. Propuso 6 virtudes y 24 fortalezas a tener en cuenta para las intervenciones Enfatizar que la psicología va más allá	Teoría del Flow Teoría Forte Modelo de Ampliación Programa Fordyce
Finalidad	Enfocar el análisis de áreas inexploradas del psiquismo humano relacionado al bienestar, autorrealización y virtudes.	del estudio de las debilidades de una persona, sino además las fortalezas y sus virtudes.	Fomentar la intervención en Psicología positiva y aumentar el bienestar de las personas, su adaptación y socialización.

Nota. Se desarrolla la evolución histórica del proceso de intervención en Psicología Positiva mediante sus indicadores de análisis y las etapas correspondientes.

A pesar de las investigaciones, teorías y análisis descritos anteriormente, se considera que aún existen insuficiencias en la promoción de programas con base a las intervenciones en Psicología Positiva dirigido a la población estudiantil universitaria, por tal motivo se considera importante contribuir con el aporte teórico – práctico en dicha problemática.

2.2.3. Caracterización del Proceso de intervención en Psicología Positiva

Las intervenciones en Psicología Positiva dirigen sus aportaciones hacia la integración de componentes emocionales, comportamentales y cognitivos de la experiencia del ser humano (Carmelo, 2009).

En el componente emocional, se puede destacar la predominancia por las emociones de carácter positivo sobre las negativas, teniendo en cuenta vivencias pasadas como la gratitud; presentes como la identificación de fortalezas o capacidades, disfrute de actividades; y futuras, como el optimismo y la esperanza.

A nivel cognitivo, se pretende potenciar una vida más adecuada y la validación y valoración favorable del logro de acciones en diferentes contextos, optimizando los procesos psicológicos de atención, memoria e interpretación, de tal manera que las personas puedan centrarse en lo positivo y rescatar lo bueno, recordando experiencias positivas. Así pues, en lo conductual, se busca motivar el comportamiento que le haga tener y sentir una vida satisfactoria y plena (Hervás, et al., 2008, citado en Carmelo, 2009).

Intervenciones positivas sobre el pasado

Técnicas narrativas sobre experiencias pasadas positivas

Investigaciones han mostrado que escribir sobre eventos traumáticos puede generar una canalización de emociones y por tanto obtener una respuesta positiva en el estado psicológico y físico de las personas (Kingo, 2002, citado en Carmelo, 2009).

Es por ello que Pennebaker y Segal (1999, citado en Carmelo, 2009) señalan que los beneficios de este tipo de técnicas pueden estar relacionados a la fomentación de recursos narrativos positivos y de significado y entendimientos sobre lo que le sucede expresa la persona.

Bruton y King (2004, citado en Carmelo, 2009) elaboraron un estudio para comprobar si es el escribir sobre experiencias positivas se relaciona con el aumento del afecto positivo,

encontrando que esta estrategias el de escribir por 20 minutos sobre situaciones en las que se han encontrado felices en su vida y describir las emociones que experimento en ese momento de forma detallada; había favorecido el afecto positivo de los participantes y asimismo disminuyo el riesgo de enfermedad durante los 3 meses consecutivos.

Así pues, Carmelo (2009) refiere que las técnicas narrativas positivas tienen un impacto en la percepción positiva que el individuo tiene sobre sí mismo y de su pasado, y de tal manera puede fortalecer emociones positivas en su presente, mejorando la salud física de los participantes.

Intervención basada en la gratitud

Carmelo (2009) menciona que las estrategias dirigidas al implemento de ejercicios sobre habilidades de agradecimiento, puede tener un gran efecto positivo en el bienestar de las personas.

Así mismo, Domínguez y Ibarra (2017) señalan que la gratitud puede contribuir a las personas sentir mayor felicidad y estar más dispuestas a servir y ayudar a los otros, lo cual también favorece sus sentimientos de bienestar. Por tanto, la práctica de gratitud permite el desarrollo del hábito en enfocar la atención en aquello bueno que nos sucede en la vida y disfrutarlo, caso contrario nos permite tener un aprendizaje que contribuye al crecimiento mental, emocional y espiritual.

Según Barrantes (2017) las personas que ha experimentado gratitud tienen mayores posibilidades de aceptar que necesitan mejorar y buscar ayuda psicología y social, como medios para el afrontamiento y a su vez, usan estrategias positivas para enfrentar los problemas, en lugar de negarlos o evitarlos.

Una de las actividades más resaltantes son el “Diario de gratitud”, la cual consiste en escribir al culminar el día una o más cosas que la persona valora como buenas, que fueron agradables o salieron bien, por las cuales se siente agradecida. En el contexto universitario, esta intervención favorece la percepción de la percepción satisfactoria con la vida y sus emociones (Barrantes, 2017).

Entrenamiento en memoria autobiográfica positiva

Esta forma de intervención postula que la persona pueda tener recuerdos que le permitan revivir momentos en la cual se sintió feliz en su pasado autobiográfico. El mismo ha tenido

efectividad en personas con diagnóstico de depresión, puesto que le ha permitido contrarrestar la tendencia a tener presente solo recuerdos negativos o generales. La intervención se sugiere que sean en un mes de 4 sesiones (Carmelo, 2009).

Intervenciones positivas sobre el futuro y el desarrollo de potencialidades

Dentro de las estrategias de intervención para mejorar los pensamientos dirigidos al futuro, son las siguientes (Carmelo, 2009):

- Intervenciones basadas en la esperanza, es decir plantearse metas, las cuales impliquen grados de motivación. Asimismo, se debe establecer una ruta para el logro de la misma. Así también, se considera la aplicación de un autodiálogo positivo y motivador, fortaleciendo, además, la toma de decisiones en situaciones problema.
- Intervenciones basadas en fortalezas, la cual busca el reconocimiento de las cualidades y recursos personales. Para ello, se tiene en cuenta lo la gratitud, identificar tres cosas en el día que le han generado gratificación y por qué; escribir recuerdos que tiene sobre una época de su vida y leerlas por las noches, con la finalidad de analizar sus fortalezas; realizar una lista de cotejo sobre sus fortalezas; y, usar sus fortalezas de una forma novedosa.

Barrantes (2017) señala la actividad “Mi mejor yo posible”, la cual manifiesta que esta actividad de intervención se basa en la mirada hacia el futuro y el aumento del optimismo. La misma consiste en que la persona pueda visualizarse en el futuro, habiendo logrado cumplir su meta, alcanzando su potencial; después se le pide que escriba sus sentimientos, pensamientos, etc, es decir, como se observa en dicha visualización y sus recursos que son importantes para lograr cumplir su meta, así también es importante el considerar la duración y frecuencia. Además, refiere que este tipo de intervención favorece el aumento de los efectos positivos y satisfacción con la vida.

Intervenciones clínicas

La intervención en contextos clínicos y de la salud, generalmente se ha buscado intervención para el tratamiento de problemas o prevención de los casos enfocados en la depresión, estrés y ansiedad. En este sentido, se ha podido comprobar que las personas con trastornos afectivos tienen menor rendimiento en las tareas cotidianas y dificultades para la solución de problemas. Por tanto, el objetivo de este enfoque es promover las emociones positivas para poder crear bases y técnicas de afrontamiento ante dichos trastornos psicológicos (Rosas, 2017).

Según Carmelo (2009), las intervenciones en Psicología Positiva han permitido la mejora en los tratamientos psicológicos, sobre todo de la depresión en un 46%. Así también, señala que el incluir estrategias orientadas a aumentar el bienestar puede tener un efecto importante en la prevención de recaídas.

2.3.Marco Conceptual

Aprendizaje psicológico: Es el proceso por el cual la persona puede modificar y obtener habilidades, destrezas, conductas, información o valores útiles para su crecimiento personal a partir de sus experiencias de vida (Francia, 2020).

Autoaceptación: Es la valoración que se da el individual sobre sí mismo, evaluando sus fortalezas y debilidades de manera empática y coherente, con la finalidad de ser consciente de su forma en su totalidad y de manera positiva (Peiró, 2021).

Autonomía: Se refiere a la toma de sus propias decisiones y mostrar responsabilidad ante las posibles consecuencias de estas (Álvarez, 2019).

Autorrealización: Es el lograr alguna meta u objetivo que la persona puede tener y cuando lo consigue, experimenta una satisfacción por lo alcanzado durante dicho proceso (Peiró, 2020).

Bienestar: Estado en que la persona tiene satisfacción personal con su vida en diferentes áreas y le proporciona tranquilidad (Balica, 2021).

Bienestar Psicológico: Es la interpretación valorativa que hace el ser humano sobre cómo ha sido y es su vida (Álvarez, 2019).

Crecimiento personal: Son las acciones que favorecen los talentos, el potencial y los recursos individuales para el alcance de sus metas y prosperar, enfocándose en sí mismo en sus proyectos de vida (Intelema, 2021).

Emoción: Es un proceso psicológico que nos permite adaptarnos y dar respuesta al entorno que nos rodea (Álvarez, 2019).

Felicidad: Es el estado de ánimo que muestra una persona que se encuentra satisfecha o siente alegría ante algún evento deseado o disfrutar de alguna situación que la considera buena para sí mismo, mostrando emociones positivas (Linares, 2020).

Fortalezas: Son aquellas características psicológicas o actitudinales que tiene el individuo y supone una virtud o posibilidad adaptativa (Mesa, 2020).

Intervención en Psicología Positiva: Son aquellas estrategias a través de programas o terapia psicológica que son aplicables con el fin de promover o fomentar emociones, pensamientos y conductas positivas (Sin y Lyubomirsky, 2009, como se citó en Barrantes y Balaguer – Solá, 2019).

Optimismo: Es una forma de enfocar sus acciones cotidianas de una manera positiva y constructiva a pesar de las dificultades que pueda presentar frente a una situación (Escudero, 2019).

Potencial humano: Es la capacidad que tiene el individuo para mejorar y cumplir con sus metas, destacando sus cualidades (Salazar, 2021).

Programa psicoterapéutico: Es una intervención la cual es realizada por un profesional clínico para la solución de problemas a nivel psicológico, aplicando estrategias y técnicas psicológicas con la finalidad de asistir a la persona y ayudarla a comprender sus dificultades, afrontarlos, reduciéndolos y mejorando sus recursos individuales o relaciones sociales (Ciencias de la Salud, 2021).

Propósito: Es la intención de hacer algo con el objetivo claro o fin de lo que se desea alcanzar (Real Academia Española, 2022).

Psicología positiva: Estudio de experiencias agradables, otorgando énfasis en las fortalezas del ser humano, favoreciendo su estilo de vida o disminuye las patologías (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citado por Castro, 2022).

Relaciones humanas positivas: son relaciones interpersonales que permiten un contacto con el otro de manera adecuada, en la cual comportarte caracteres en sentimientos, pensamientos y acciones, manteniendo una línea de respeto, empatía y comprensión entre ellos y la sociedad (Álvarez, 2020).

Sentido de plenitud: Motiva a identificar emociones positivas derivado del convencimiento de que se la personas se encuentra en el lugar y momento adecuado, sentido el disfrute de ello (Álvarez, 2019).

Terapia: Es un espacio en la cual una persona puede recibir orientación o ayuda ante alguna dificultad y por tanto tener los recursos para actuar de una manera óptima (Cullinan, 2018).

Virtud: Es considerado a aquello que ayuda a mejorar al ser humano en un sentido de riqueza espiritual y lo hace dueño de su propio ser (Bolio, 2019).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

Según el grado de manipulación de las variables, es una investigación pre experimental, puesto que se manipularán las variables, buscando identificar la influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente y se analizará los resultados mediante un Pretest y un Postest (Ramos-Galarza, 2021).

La investigación a realizar es de tipo aplicada, puesto que se hizo uso de la revisión y análisis de un evento, en este caso el bienestar psicológico, con el objetivo de conocer el comportamiento de la variable y dar una resolución práctica a esta, a través del diseño de estrategias (Escudero y Cortez, 2018).

Asimismo, es una investigación explicativa, debido a que se busca determinar las causas y consecuencias de un fenómeno en específico, dando explicación del porqué y cómo ha llegado a dicha cuestión (Riaños, 2020).

Así también, esta investigación es mixta, pues busca recolectar información teórica, hacer un análisis de datos encontrados a nivel estadístico y a su vez elaborar estrategias o técnicas en relación a los resultados, obteniendo información detallada y completa (Rus, 2022); en este caso, se elaborarán estrategias en base a la teoría de intervención de Psicología Positiva para mejorar los resultados obtenidos del bienestar psicológico.

Por el tipo de inferencia, la investigación es hipotética – deductiva, de acuerdo a lo descrito por Sánchez (2019) se busca comprender los fenómenos y el explicar las causas que la generan, a través de la predicción y el control a través de leyes y teorías científicas. Asimismo, se puede plantar posibles soluciones al problema tanto de manera teórica como práctica.

Finalmente, según el periodo temporal en que se realizará la investigación, es transversal, debido a que se buscará un análisis de los datos de las variables por un periodo de tiempo en una población muestra a través de un Pre test y Post test (Cvetkovic-Vega, et. al., 2021).

Tabla 2

Diseño Pre experimental

DISEÑO PRE EXPERIMENTAL			
PRES - TEST Y POST - TEST			
	Pres Test	Estímulo	Post Test
GE	01	X	02

Nota. Se describe el diseño preexperimental donde G – grupo de estudio, O1 – Pre test, X- estímulo, O2 – Post test.

3.2. Población, muestra y muestreo

Población: La población estará conformada por estudiante del 4to y 5to año de educación secundaria de un colegio privado de Lambayeque, los cuales hacen un total de 25 estudiantes. Asimismo, se contará con la participación de 10 docentes quienes se encuentran brindando la enseñanza a los mismos.

Muestra: La muestra estará construida por el total de estudiantes de la población, para ello, se empleará un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que la misma no se recopiló al azar, solo participaron aquellos estudiantes que aceptaron ser incluidos en el estudio. Además, se contará con la participación de los docentes a cargo.

La muestra coincide con la población.

3.2.1. Criterios e Inclusión

- Estudiantes pertenecientes al 4to y 5to año de educación secundaria de un colegio privado de la ciudad de Lambayeque.
- Estudiantes con edades entre 15 a 17 años de edad.
- Estudiantes con dificultades socioemocionales en la evaluación psicológica por el departamento psicológico de la institución.
- Docentes que brinden enseñanza a los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria.

3.2.2. Criterio de Exclusión

- Estudiantes del nivel secundario de 1er a 3er año.
- Estudiantes menores de 15 y mayores de 17 años de edad.

- Estudiante que presenten alguna patología limitante.
- Docentes que no se encuentren a cargo de la enseñanza de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

3.3.1. Técnicas

Encuesta: Es una técnica utilizada en el procedimiento de una investigación y permite obtener datos de manera rápida y óptima. Asimismo, esta consiste en la presentación de ítems o enunciados que pretenden medir características de una población en base una variable de manera cuantificada (Anguita, et. al., 2003).

Entrevista: Es un instrumento técnico que mediante una conversación se recaban datos de utilidad para la investigación cualitativa, obteniendo información más completa, con la posibilidad de la aclaración de dudas, asegurando respuestas más útiles (Díaz-Bravo, et. al., 2013).

Análisis documental: Es aquellas que se elabora teniendo en cuenta información en documentos o fuentes bibliográficas, en la cual se analiza y selecciona artículos relevantes y relacionados a las variables de estudio (Vivero y Sánchez, 2018).

Juicio de expertos: Este método permite valorar la fiabilidad de una investigación, la cual se rige a la opinión de personas con trayectoria en la variable de estudio y pueden dar información, juicios o valoraciones (Robles y Rojas, 2015).

3.3.2. Instrumento, validez y confiabilidad

Como instrumento se ha considerado la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes de Castro Espinoza Maritza Giovanna, quien lo elaboro en el año 2020, en estudiantes de educación secundaria de la ciudad de Chiclayo. La autora diseño esta escala basándose en el Modelo Teórico Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), obteniendo una confiabilidad del 95% y un coeficiente de Cronbach de 0,910.

La misma tiene seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Dominio del entorno, Propósito de vida, Autonomía y Crecimiento personal, conformadas por 3 ítems respectivamente, siendo un total de 18 ítems.

Las respuestas son de tipo ordinal, con alternativas de respuesta en puntuaciones del 1 a 5, entre ellas se encuentran: totalmente en desacuerdo; algo en desacuerdo; ni de acuerdo, ni

en desacuerdo; algo de acuerdo y totalmente de acuerdo. Cabe mencionar, que los ítems n° 9, 10 y 14 tiene una puntuación de orden inverso.

La autora de la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescente, menciona que la calificación global del mismo se divide en 3 niveles, Alto (18 a 39), Medio (31 a 69) y Bajo (70 a 90).

Sin embargo, no se evidencia una calificación por dimensiones, por tal motivo se realizó la baremación mediante la prueba t, con los datos extraídos de los participantes en la prueba piloto, obteniendo los siguientes puntajes por dimensión, con fines de la presente investigación: Para la Dimensión Autoaceptación (Bajo: <11, Medio: 12-13, Alto: >14), Dimensión Relaciones Positivas (Bajo: <12, Medio:13-14, Alto: >15), Dimensión Dominio del Entorno (Bajo:>11, Medio:10, Alto: <9), Dimensión Propósito de Vida (Bajo:>12, Medio, 11, Alto: <10), Dimensión Autonomía (Bajo: >11, Medio:10, Alto: <9) y la Dimensión Crecimiento Personal (Bajo:<13, Medio: 13, Alto: >15).

La aplicación de esta Escala puede realizarse de forma colectiva o individual, en un tiempo aproximado entre de 10 a 15 minutos.

Para determinar la confiabilidad del instrumento Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes; se empleó el Coeficiente de Omega, basado en el análisis de la consistencia interna pertinente en relación a las características de la población de estudio mediante una prueba piloto, en la cual se obtuvo un coeficiente de 0.897, por tanto, se evidencia que el instrumento de evaluación es válido y confiable con respecto a la variable y población de la presente investigación.

Cabe mencionar que, se realizó una validez por juicio de expertos quienes manifestaron sus sugerencias en relación a la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes, considerando que esta es aplicable a la población de estudio.

3.4. Procedimientos de análisis de datos

Se realizó una prueba piloto con la finalidad de evaluar el proceso metodológico del cuestionario para la obtención de datos de la investigación. Para ello, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes de Castro (2020), a 30 adolescentes, pertenecientes a la Escuela Pre universitaria USAT, quienes provenían de la ciudad de Lambayeque y Chiclayo, con edades entre 15 a 17 años.

La mencionada escala de evaluación, se aplicó de manera virtual, a través del programa de Formularios Google, la cual permitirá obtener los resultados directamente en una base de Microsoft Excel 2016; los mismos fueron convertidos en resultados ordinales, según las puntuaciones brindadas por la autora de dicha escala.

Seguidamente, se realizó el análisis de datos explorado mediante el programa SPSS v 27, en el cual se tendrá en cuenta las respuestas de los estudiantes, codificadas por cada ítem, además de considerar aquellos ítems en orden inverso para su corrección adecuada.

Después, se analizó los datos para la obtención de fiabilidad y debido a que es una escala multidimensional, se hizo uso del índice Omega de McDonald. Así pues, se realiza la fiabilidad a nivel global y por dimensiones.

Posteriormente, se realizó un análisis estadístico inferencial para determinar las diferencias comparativas de los resultados en el Pre test y Post test, de tal manera que se visualice la influencia del Programa de Psicología Positiva en la población de estudio.

Además, se aplicó la prueba de normalidad para conocer la distribución de los datos, utilizando el estadístico Shapiro Wilk puesto que la muestra es menor de 50. Finalmente, se aplicó la prueba de Wilcoxon para terminar la eficacia del programa con la estimación de los datos del post test realizado.

3.5. Criterios éticos

Para la aplicación de este estudio se tendrá en cuenta con la aprobación del comité de ética de la facultad de medicina de la universidad privada en la cual se realizará la investigación, además, se solicitará la autorización mediante una carta dirigida a la dirección de la escuela pertinente.

Asimismo, se considerarán los siguientes criterios éticos (Amaya, 2018):

Se tendrá en cuenta el respeto de libertad de las personas, es por ello se les informara a los estudiantes sobre el tema de investigación, los objetivos y se les mencionará que no existe algún costo por su participación, resaltando que la participación es voluntaria y si se desea retirar lo puede hacer en el momento que lo considere.

Así también, se les brindará un consentimiento informado, el cual podrán firmarlo de voluntariamente, lo cual respalda su conformidad para la participación en la presente investigación, con ello se tiene en cuenta el principio de respeto.

Además, se tendrá en cuenta el principio de beneficencia, en el cual los participantes tendrán el beneficio de conocer sus resultados de las evaluaciones y podrán solicitarlo mediante correo electrónico brindado de manera verbal y en el consentimiento informado, asimismo se le brindarán las recomendaciones según sus resultados.

Asimismo, se cuidará el principio de justicia, buscando que el estudio sea realizado de manera adecuada, evitando los riesgos.

3.6. Criterios de Rigor científico

Se tendrán en cuenta los criterios científicos propuestos por Rojas y Osorio (2019):

Validez: Los datos obtenidos son resultado de una Escala previamente validada y dicha información es recogida de manera verídica a través de los diferentes recursos bibliográficos de relevancia para el entendimiento y comprensión del tema a investigar.

Confiabilidad: El cuestionario empleado cumple con los criterios de fiabilidad y los resultados serán consistentes en el tiempo.

Credibilidad: La información identificada respetará la veracidad y será evidenciado en los resultados cuyo contenido podría incluso afirmar o contribuir con otros estudios que tengan la misma línea de investigación.

Relevancia: Existe en las variables de investigación un gran impacto a nivel teórico y social, es decir, en lo encontrado previamente y los posibles resultados en la investigación.

Aplicable: Se obtendrá un aporte práctico a través de la aplicación de la propuesta del programa.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y figuras.

Se diagnosticó el estado actual de la dinámica del proceso de la intervención de psicología positiva con el fin de recolectar información sobre los aspectos de estrecha relación con el bienestar psicológico de los estudiantes de un colegio privado de la ciudad de Lambayeque, a través de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico.

Con la finalidad de poder recolectar datos estadísticos sobre la dinámica del objeto, se utilizaron dos escalas dirigidas a la muestra implicada, uno dirigido a los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria y otro, a los docentes a cargo de la enseñanza aprendizaje de los mismos. El instrumento fue aplicado a 25 estudiantes y docentes; esta escala consta de 18 ítems, al igual que la escala dirigida a los docentes (Ver Anexo 3).

4.1.1. Fiabilidad de los datos del Pre test.

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad

Omega de McDonald	N de elementos
0.832	18

Nota. Fiabilidad de los datos obtenidos en el Pre test aplicado a los estudiantes.

Se obtuvo un coeficiente de 0.832, el cual evidencia que el cuestionario aplicado es válido y confiable con respecto a la variable y población a evaluar.

4.1.2. Resultados del pretest, sobre el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado de Lambayeque.

Tabla 4

Nivel de Bienestar Psicológico

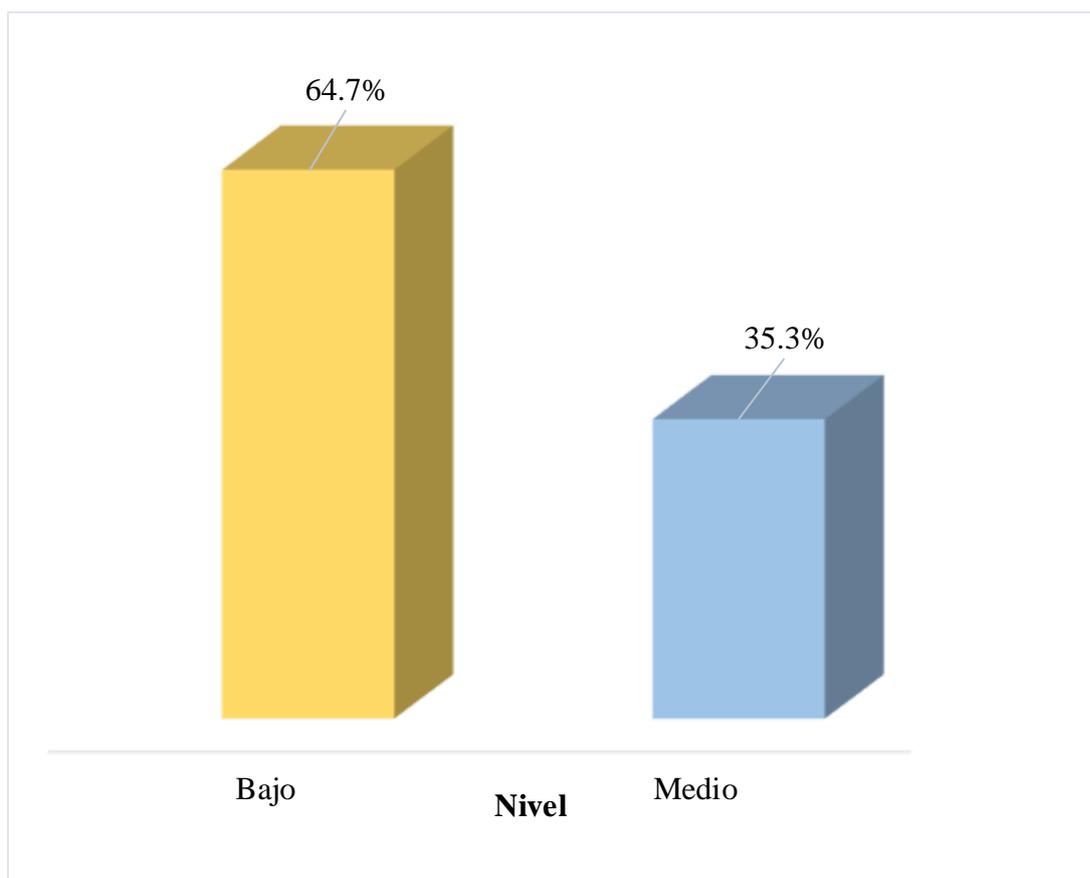
Nivel de Bienestar Psicológico	fi	%
Bajo	16	64.7%
Medio	9	35.3%

Nota. Distribución según nivel de BPS en los estudiantes pertenecientes a la población antes de la aplicación de la Estrategia.

Se evidencia en la tabla 4, los datos relativos a los niveles de BPS aplicado a los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque antes de la aplicación de la Estrategia, en el cual se observa que el 64.7% ha obtenido un nivel bajo de bienestar psicológico y el 35.3% un nivel medio.

Figura 2

Distribución según nivel de BPS, en estudiantes

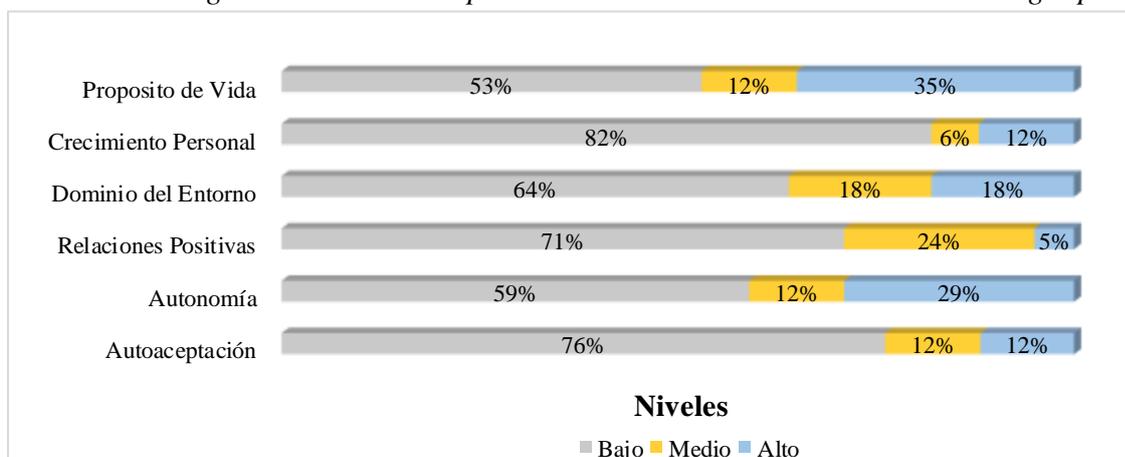


Nota. Resultados referentes a los niveles de bienestar psicológico antes de la aplicación de la Estrategia.

Tabla 5*Distribución según nivel de BPS por dimensión, en estudiantes*

Dimensión	Nivel	fi	%
Autoaceptación	Bajo	19	76%
	Medio	3	12%
	Alto	3	12%
Autonomía	Bajo	15	59%
	Medio	3	12%
	Alto	7	29%
Relaciones Positivas	Bajo	18	71%
	Medio	5	24%
	Alto	2	5%
Dominio del Entorno	Bajo	15	64%
	Medio	5	18%
	Alto	5	18%
Crecimiento Personal	Bajo	20	82%
	Medio	2	6%
	Alto	3	12%
Propósito de Vida	Bajo	13	53%
	Medio	3	12%
	Alto	9	35%

Nota. En la tabla 4, se evidencia la distribución acorde el nivel de BPS según dimensión, antes de aplicado la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

Figura 3*Distribución según el nivel de BPS por dimensión en los estudiantes de un colegio privado.*

Nota. En la figura 4, se muestra los niveles de BPS por dimensiones de la variable dependiente.

Los datos evidenciados en la tabla 5 y figura 3, referentes a los niveles de BPS según dimensión antes de aplicado la Estrategia de intervención, muestran que predomina en estas el nivel bajo, con mayor porcentaje en la dimensión Crecimiento Personal con un 82.4% de los estudiantes. Asimismo, la dimensión Autoaceptación con un 76.5% y Relaciones Positivas con un 70.6% de los estudiantes, ha obtenido un nivel bajo. Cabe mencionar el 52.9% de los estudiantes evidencian un bajo Propósito de Vida.

4.1.3. Resultados sobre la distribución según nivel de percepción de Bienestar Psicológico en estudiantes por parte de los docentes de un colegio privado de Lambayeque.

Tabla 6

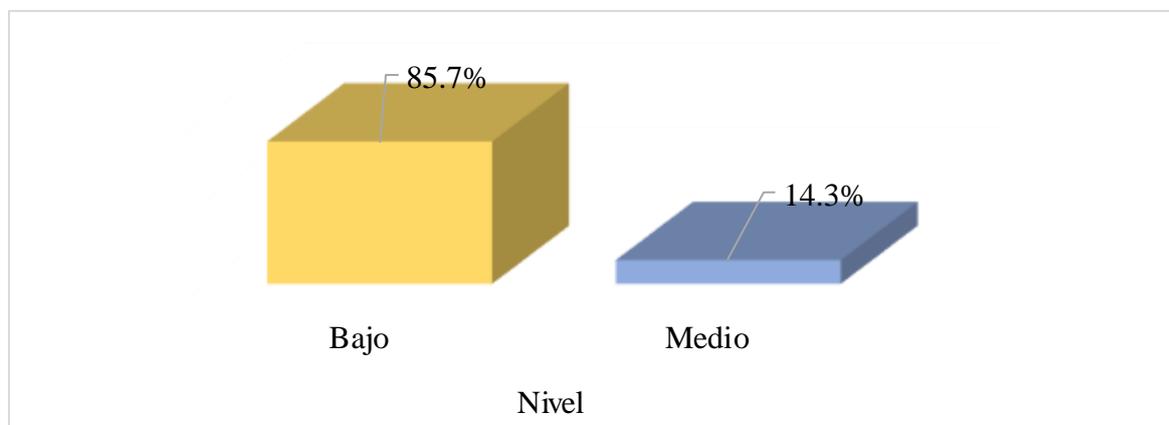
Distribución según nivel de percepción de bienestar psicológico en los estudiantes. Encuesta aplicada a los docentes.

Nivel de Bienestar Psicológico	fi	%
Bajo	9	85.7%
Medio	1	14.3%

Nota. Distribución según nivel de percepción de Bienestar Psicológico en estudiantes por parte de los docentes de un colegio privado de Lambayeque.

Figura 4

Distribución según nivel de percepción del Bienestar Psicológico en estudiantes por parte de los docentes de un colegio privado.

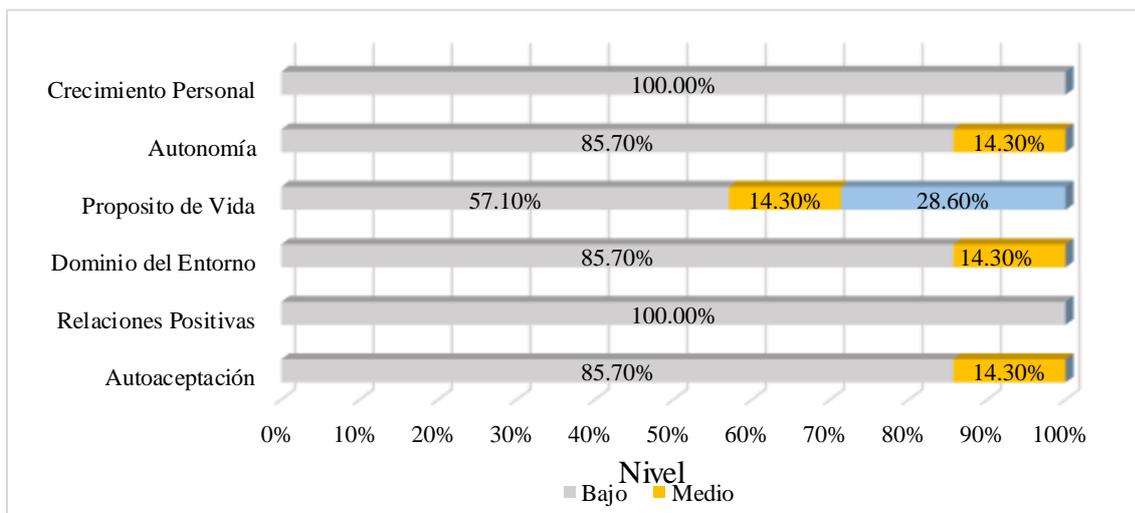


Nota. La tabla evidencia los resultados del nivel de Bienestar Psicológico. Escala aplicada a docentes.

Se puede apreciar que los resultados encontrados en la tabla 6 y la figura 4, referentes a los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes de un colegio privado, los docentes perciben que solo el 14.3% de los estudiantes muestran un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 85.7%, obtendría un nivel bajo.

Figura 5

Distribución según nivel de percepción de bienestar psicológico en estudiantes por dimensión, por parte de los docentes de un colegio privado de Lambayeque.



Nota. Se aprecia los resultados por dimensión de Bienestar Psicológico, percibido por los docentes de un colegio privado de Lambayeque.

En la figura 5 se puede observar que los docentes perciben que la dimensión con la totalidad (100%) de nivel bajo de bienestar es Crecimiento Personal y Relaciones Positivas; seguidamente, la dimensión de Autonomía y Dominio del entorno se encuentra en un 85.7% respectivamente en nivel bajo. Siendo la dimensión Propósito en la vida, con 57.10% en nivel bajo y solo el 28.6% ha obtenido un nivel alto.

4.1.4. Resumen de los resultados sobre las dimensiones de la variable Bienestar Psicológico en estudiantes y docentes de un colegio privado de Lambayeque.

Tabla 7

Nivel de Bienestar Psicológico por dimensión. Aplicado a estudiantes y docentes.

Nivel en Dimensión	Instrumento aplicado para la recolección de información			
	Encuesta a Estudiantes		Encuesta a Profesores	
	fi	%	fi	%
Autoaceptación				
Bajo	19	76%	9	85,7%
Medio	3	12%	1	14,3%
Alto	3	12%	0	0,0%
Relaciones Positivas				
Bajo	18	71%	10	100,0%
Medio	5	24%	0	0,0%
Alto	2	5%	0	0,0%
Dominio del Entorno				
Bajo	15	64%	9	85,7%
Medio	5	18%	1	14,3%
Alto	5	18%	0	0,0%
Propósito en la Vida				
Bajo	13	53%	6	57,1%
Medio	3	12%	1	14,3%
Alto	9	35%	3	28,6%
Autonomía				
Bajo	15	59%	9	85,7%
Medio	3	12%	1	14,3%
Alto	7	29%	0	0,0%
Crecimiento Personal				
Bajo	20	82%	10	100,0%
Medio	2	6%	0	0,0%
Alto	3	12%	0	0,0%

Nota. En la tabla 7 se observa los resultados del pre test, aplicado a los estudiantes y docentes de un colegio privado de Lambayeque.

En la tabla 7 se aprecia de forma sistematizada los resultados en frecuencias, porcentajes y dimensiones de la variable dependiente Bienestar Psicológico que se obtuvieron de la escala aplicada a los docentes y docentes, analizado en sus 6 dimensiones.

Así pues, se evidencia en los resultados presentados en la tabla 7, en los niveles de bienestar psicológico según dimensión, antes de la aplicación de la Estrategia de intervención; que existe similitud entre los resultados obtenidos por los estudiantes, como por parte de los docentes, en el cual la dimensión Crecimiento Personal ha obtenido un nivel bajo con 82.4% por parte de los estudiantes y 100% por los docentes. Asimismo, la dimensión Autoaceptación ha obtenido un nivel bajo con 85% por parte de los estudiantes y un 85.70% percibido por los docentes. Así también, la dimensión Relaciones Positivas ha obtenido un nivel bajo en un 70.6% en los estudiantes y un 100% por parte de los docentes respectivamente.

V. DISCUSIÓN

Al analizar los resultados obtenidos, se evidencia una realidad que objeto de investigación, considerando la importancia y relevancia de elaborar y aplicar una Estrategia de intervención, para lo cual en base a la Psicología Positiva puede favorecer el incremento de Bienestar Psicológico de los estudiantes de un colegio privado de la ciudad de Lambayeque.

Teniendo en cuenta los resultados encontrados a través de los instrumentos de evaluación, se observa similitud con estudios elaborados que tienen la variable de investigación. Los resultados evidenciados en el Pre -Test, reflejan que un porcentaje alto de los estudiantes del colegio privado obtuvo un nivel bajo de Bienestar Psicológico, en un 64.7%, cuyas edades corresponden entre los 15 a 17 años de edad, quienes se encuentran en el 4to y 5to año de secundaria. Así pues, Gonzales – Jaimes et. al. (2021) refieren que los estudiantes en etapa escolar, sobre todo en educación secundaria, han presentado mayores manifestaciones de riesgo psicológico, tras la etapa de confinamiento por Covid – 19, tales como ansiedad, depresión, estrés, insomnio y disfunción social, por tal motivo, manifiestan que es de gran relevancia el implementar programas de intervención, con la finalidad de contrarrestar los efectos psicológicos por la pandemia y fomentar en los estudiantes de etapa adolescente, un adecuado bienestar psicológico.

Por su parte Hinostroza (2021), encontró resultados similares al estudio, que si bien en la investigación que realizó encontró que los estudiantes del nivel secundaria obtuvieron nivel medio y la minoría un nivel alto en su bienestar psicológico, reconoce que los estudiantes en etapa adolescente perciben parcialmente una meta y sus fortalezas, pero que era necesario fomentar actividades en la institución para contribuir al bienestar psicológico de los mismo y lograr un nivel alto dicha población.

Así también, Solórzano (2019) encontró que el 41.7% evidenció nivel bajo de bienestar psicológico, resultado que es similar a los encontrados en la presente investigación. Asimismo, el autor recomienda el implementar estrategias que potencialicen la inteligencia emocional en dichos adolescentes, lo cual favorezca su bienestar psicológico.

Además, Santamaría (2020) también encontró en su investigación que los estudiantes evaluados obtuvieron un nivel medio, resultado que, en comparación con lo encontrado en la población de estudio, solo el 35.3% alcanzó un nivel medio.

Dichos resultados, pueden ser corroborados asimismo por la percepción de aquellos docentes que participaron en la evaluación, puesto que 85.7% consideran que los estudiantes muestran bajo nivel de bienestar psicológico.

Sin embargo, también se ha encontrado resultados que difieren de los evidenciados en la investigaciones, tales como los hallados por Matallana (2019) quien encontró que los estudiantes evaluados habían obtenido un nivel alto de bienestar psicológico, en un 95.7%, siendo la dimensión Propósito en la vida la más alta en un 19.96%, ante lo cual señala que, si existe un nivel alto de bienestar psicológico, los estudiantes pueden manifestar una calidad de vida optima reflejado en su vida familiar, académica y social. Es por ello, la importancia de implementar estrategias que permitan fortalecer el bienestar en los estudiantes.

En la investigación de Aguirre y Huancas (2020) el 47,4% de los estudiantes evaluados de la ciudad de Íllimo, obtuvieron un nivel favorable de bienestar psicológico, situación diferente a la encontrada en la presente investigación, teniendo en cuenta que la población estudiada corresponde solo al 4to y 5to año de secundaria, a diferencia de la investigación en comparación.

En cuanto a las dimensiones, Cruz et. al (2020) encontraron que, en la población estudiada, la dimensión autoaceptación, fue una de las dimensiones con mayor porcentaje de nivel bajo, siendo este resultado similar al encontrado en el pre – test aplicado en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria. Asimismo, estos autores, encontraron que la dimensión Crecimiento Personal y Propósito en la vida, se encontraban en un nivel bajo, señalando que los proyectos de vida se ven influenciados por los vínculos afectivos en la familia, amigos e incluso relaciones de pareja.

Así también, el personal docente y administrativo del colegio privado en el que se ejecutó la investigación, señalan que la dimensión que consideran con mayor nivel bajo de bienestar psicológico es Crecimiento personal y Relaciones Positivas al 100%. Asimismo, el personal considera que la dimensión Autoaceptación y Autonomía, también se ven afectadas en un nivel bajo, correspondiente al 85.7%.

Así también, Sánchez (2019) refiere que, en su investigación con estudiantes del nivel secundario, encontraron que la dimensión Crecimiento Personal, había obtenido un nivel bajo, resultado que muestra similitud con lo hallado en este estudio.

Por su parte Canedo, et. al. (2019) refiere que, si las dimensiones Crecimiento Personal, Autoconcepto y Propósito en la vida se encuentran en un nivel bajo, la manera que tiene el estudiante de afrontar las demandas académicas será menor. Así pues, en la presente investigación, se ha obtenido nivel bajo en dichas dimensiones, por lo cual se considera importante el poder implementar estrategias que fortalezcan dichas dimensiones y por tanto incrementen su bienestar psicológico.

En este sentido, Barrantes - Brais y Balaguer – Solá (2019) encontraron en su intervención, después de aplicado su programa de Psicología Positiva que este tuvo efecto positivo en la mejora de los malestares psicológicos, contribuyendo a la percepción del sentido de vida de los estudiantes evaluados.

Asimismo, Vargas (2019), manifiesta en su estudio teórico que el implementar actividades de intervención en el proyecto de vida, autoestima y mejora de sus relaciones sociales de los estudiantes, favorecen a que estos tengan un aumento de su bienestar psicológico y por tanto en su desempeño académico.

Tello (2018) teniendo en cuenta su investigación en la ciudad de Lima, reconoció que la implementación de programas que fortalezcan la autoestima, socialización, autonomía y propósito de vida, podría mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes. Dimensiones, de las cuales, en el estudio con los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado de Lambayeque, se evidencia en nivel bajo, es por ello. Por tanto, teniendo en cuenta lo referido por el autor, se resalta nuevamente la importancia de ejecutar estrategias que favorezcan el incremento de estas dimensiones.

Finalmente, Mendo y Urbina (2019) señalan en su investigación que encontraron una mejora del 61.7% en el Post test después de aplicado un programa de Psicología Positiva a la población de estudiantes. Lo cual, fortalece la necesidad de implementar una estrategia que permita fortalecer el bienestar psicológico en los estudiantes evaluados.

VI. APORTE PRÀCTICO

“Estrategia de intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico en estudiantes de un colegio privado de Lambayeque”.

Se plantea esta estrategia de intervención como propuesta a una situación problemática vinculada al Bienestar Psicológico, diagnosticado y contrastado desde una base empírica, teórica y estadística en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque; considerando así el problema de la investigación.

La adolescencia es una etapa crítica que atraviesa el ser humano, debido a los diferentes cambios que se desarrollan para una definición de su personalidad, y a su vez, es una etapa en la que se desarrollan diversos caracteres que lo definirán como persona; no obstante, hay adolescentes que no logran obtener recursos peculiares que le permitan afrontar situaciones complejas de vida. Así pues, es preocupante la necesidad de ejecutar programas que permitan la mejora de la inteligencia emocional de los adolescentes peruanos con la finalidad de favorecer su bienestar psicológico (Solórzano, 2019).

Cabe mencionar que, la persona que ha obtenido un nivel adecuado de bienestar psicológico (BPS), no la exime de experimentar situaciones difíciles y dolorosas, pero ante ello tiene conciencia de que la vida es dinámica y cambiante, por lo cual percibe las situaciones con actitud positiva, de disposición a mejora y aprendizaje (Cataluña, 2022).

Ahora bien, los estudiantes adolescentes al tener una falta de entrenamiento en dichas habilidades, suelen enfocar su atención en las dificultades de vida que experimentan, reflejado en su adaptación, sentido de vida, autoconcepto y estima personal, afectando su rendimiento académico y diferentes áreas de desenvolvimiento vital, que podrían acarrear consecuencias negativas para ellos (Castro, 2020).

En este sentido, Valle (2019) señala que en la ciudad de Chiclayo, se ha encontrado diversos casos de adolescentes con síntomas de depresión, cutting, agresión, drogas y alcohol, los cuales se relacionan en gran manera a una falta de entrenamiento en recursos que le permitan mejorar su bienestar psicológico, puesto que, se puede evidenciar que incluso en aquellos que viven en familias disfuncionales, ante un mismo problema, lo enfrentan de modo diferente, pretendiendo buscar soluciones y superar sus dificultades, mientras otros, se enfocan en ello y toman decisiones negativas para su vida. Es por eso, la necesidad de implementar

estrategias que permitan favorecer la obtención de habilidades que incrementen su bienestar psicológico.

Asimismo, en la ciudad de Lambayeque, se puede evidenciar casos en los adolescentes del 4to y 5to año de un colegio privado, que están relacionados a síntomas de ansiedad, falta de sentido de vida, una baja autonomía, conocimiento de sí mismo y por tanto, una baja autoestima, la cual ha afectado sus relaciones sociales, denotando timidez, vergüenza y en otros, conductas desfavorables como la irritabilidad, impulsividad y una baja responsabilidad de sus decisiones, lo cual puede afectar su rendimiento académico, propositivo de vida y relaciones sociales.

6.1.Fundamentación del aporte práctico

La estrategia se ejecutó con el fin de conceptualizar y sistematizar la intervención de Psicología Positiva para contribuir en el fortalecimiento del bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes pertenecientes a un colegio privado de Lambayeque, entiendo que, en esta etapa escolar, el ser humano es influenciado por su contexto y se encuentra en una búsqueda de su identidad y preparación hacia la vida adulta (Vallejos, 2019). Es por ello, la importancia de que, en esta etapa de vida, los adolescentes conozcan estrategias que le permitan afrontar diversas situaciones y desenvolverse adecuadamente en sus diferentes ambientes de vida.

Así pues, es fundamental resaltar que el bienestar psicológico, no solo hacer referencia a las emociones, síntomas y pensamientos positivos, al contrario, también se enfoca en que la persona tenga una autovaloración favorable, pueda desenvolverse satisfactoriamente en sus relaciones sociales y que tenga una perspectiva de que puede manejar el ambiente en el cual se desenvuelve (Bilbao, 2010, citado en Puelles, 2020). Asimismo, Carol Ryff señala que el bienestar es una derivación de un funcionamiento psicológico pleno, donde la persona desarrolla todo su potencial, en el cual la felicidad sería el resultado de vida y no solo un motivo de búsqueda (Puelles, 2020).

La presente investigación contribuye con una propuesta psicoterapéutica basada en los aportes de la Psicología Positiva para promover el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes entre los 15 a 17 años de edad de un colegio privado de Lambayeque, teniendo en cuenta el abordaje de Carol Ryff, quien propone una perspectiva que integra las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo, y las teorías del ciclo de vida, en el cual refiere que el bienestar es diferente en cada etapa de vida, por tanto propone 6 dimensiones que evalúan el bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, crecimiento

personal, propósito de vida, relaciones positivas con los demás y dominio del entorno (Castro, 2020).

4.2. Construcción del aporte práctico

Al evidenciarse la presencia de un nivel bajo en las dimensiones de la variables Bienestar Psicológico en los estudiantes, cuya información fue corroborada por los docentes a cargo del colegio privado de Lambayeque en el cual se realizó la investigación, se planteó una estrategia de intervención de Psicología Positiva para incrementar los niveles bienestar psicológico en los estudiantes y en las dimensiones correspondientes de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Dominio del entorno, Propósito de Vida, Autonomía y Crecimiento Personal.

Así pues, la presente estrategia consta de 6 etapas, especificadas de la siguiente manera:

Etapa I: Introducción – Fundamentación

Se define la ubicación del contexto y el problema que se tiene que resolver. Asimismo, se citan las bases teóricas de la Psicología positiva que fundamenta la estrategia.

Etapa II: Diagnostico

Se evidencia la problemática real de la población, en la cual se observa los datos necesarios para la construcción de la estrategia, teniendo en cuenta la sintomatología de los estudiantes evaluados, los cuales se identificaron para determinar los objetivos y las actividades a realizar en cada una de las sesiones de la estrategia. En esta etapa, se describe una serie de herramientas de investigación, tales como:

- a) **Revisión Bibliográfica:** Se realiza un análisis sobre la literatura del tema en estudio. Para ello, se hizo uso de fuentes primarias y secundarias, como artículos científicos y libros.
- b) **Cuestionario:** Se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico – Adolescentes, el cual fue validado por juicio de expertos y, además, se realizó una prueba piloto en 30 estudiantes pertenecientes a la Escuela Pre Universitaria de una universidad particular de Chiclayo, los cuales tenían edad entre 15 a 17 años, con residencia en Lambayeque y Chiclayo. Posteriormente, la escala fue aplicada a la población de estudio conformada por 25 estudiantes y 10 docentes, quienes participaron de manera voluntaria.
- c) **Juicio de expertos:** Se realizó la validación de contenido de la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes, a través del juicio de expertos, en el cual participaron 3 expertos, los mismos que están dirigidos a estudiantes y docentes.

d) **Construcción Metodológica:** Es el proceso de elaboración de la estrategia, planteamiento de las sesiones con objetivos específicos, identificados por dimensiones e indicadores, los cuales se detallan:

- **Autoaceptación:** Nivel de conciencia de valores personales.
- **Dominio del entorno:** Capacidad para crear o seleccionar eventos que le favorezcan a satisfacer sus necesidades o deseos personales.
- **Relaciones positivas:** Capacidad para mantener interacciones sociales y preocupación por el bienestar de los demás.
- **Propósito en la vida:** Capacidad para establecer metas a corto y largo plazo.
- **Crecimiento personal:** Nivel de desarrollo del potencial de la persona.
- **Autonomía:** Nivel de independencia y autoridad personal. Asimismo, capacidad para resistir a las presiones sociales.

Resultados del diagnóstico

Dimensión Autoaceptación:

- Suele ser autocrítico y recordar errores del pasado.
- Reconoce sus debilidades y muestra dificultad para identificar sus fortalezas y virtudes.
- Tiende a compararse con los demás, tanto en el aspecto físico como en su forma de actuar.
- No se acepta como es.
- Muestra inseguridad.

Dimensión Autonomía:

- Puede tomar decisiones en función de lo que los demás le mencionan como bueno o malo.
- Realiza acciones para complacer a los demás, traicionando a sus propias creencias.
- Muestra dificultad para decidir quién es, teniendo en cuenta las opiniones de los demás.

Dimensión Relaciones Positivas:

- Muestra dificultad relacionarse con sus pares.
- Le cuesta empatizar con los sentimientos de los demás.
- Muestra dificultad para iniciar y mantener conversaciones fluidas con los demás.
- Espera a que sea la otra persona quien busque iniciar una conversación.

Dimensión Dominio del Entorno:

- Ante situaciones de conflicto o cambios en el nuevo estilo de vida, muestra dificultad para adaptarse.
- Tiene dificultad para la resolución de problemas.
- En momentos de dificultad cree no poder afrontar la situación.
- Siente incapacidad para mejorar o cambiar lo que le rodea.
- No es consciente de las oportunidades que se le presentan en la vida, por creer que nada puede hacer por modificar a su alrededor.

Dimensión Crecimiento Personal:

- No encuentra un objetivo en su vida.
- Muestra dificultad para identificar acciones que le permitan alcanzar una meta específica.
- Tiene hábitos inadecuados que afectan su salud física y psicológica.

Dimensión Propósito en la Vida:

- Siente que en su vida no tiene una motivación o meta por alcanzar.
- No encuentra una razón para levantarse o darle sentido a su vida.
- Piensa en el pasado y no encuentra la manera de aprender de sus dificultades.
- No tiene proyecciones personales.

Etapa III: Objetivo General

Se determina el objetivo general de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva:

Sistematizar el proceso de intervención de Psicología Positiva, mediante el diagnóstico de los indicadores de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida, Autonomía y Crecimiento Personal, para la prevención y fortalecimiento del Bienestar Psicológico en los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de un colegio privado de Lambayeque.

Etapa IV: Sistema de procedimiento

Teniendo en cuenta los resultados evidenciados en el diagnóstico que se realizó a partir de la aplicación del Pre – test, se encontraron indicadores en un nivel bajo de bienestar psicológico y en las dimensiones, lo cual incide en la salud mental de los estudiantes del 4to y 5to año de un colegio privado de Lambayeque, tales como niveles medios y bajos en estado de

ánimo negativo, con falta de optimismo e infelicidad, indicadores de sentimientos de ansiedad, depresión y tendencia al suicidio, baja estima personal, en su seguridad y autorrealización; temor ante exposiciones y participaciones en público, tanto de manera virtual como presencial; inadecuada percepción sobre sus capacidades de adaptación, una baja interacción con sus pares y falta de habilidades sociales; pensamientos negativos de fracaso en sus metas académicas, temor a equivocarse, miedo a que el docente tenga una inadecuada percepción de ellos, estrés por la entrega de trabajos y exámenes y, temor a olvidar sus conocimientos; tristeza al expresar sus dificultades; antecedentes de convivencia escolar negativa; y en algunos casos, mencionaban tener una dinámica familiar disfuncional.

Así pues, en consecuencia, se plantea una Estrategia de intervención de Psicología Positiva como base para la prevención y fortalecimiento del Bienestar Psicológico de los adolescentes, estudiantes de un colegio privado, por ser un tema necesario e importante de interés profesional multidisciplinario en la conducta, emociones y pensamientos. Por tanto, se planifico de manera dinámica cada una de las sesiones planteadas. Las mismas, se dividieron en 5 fases, de las cuales 4 dinamizan cada dimensión y la última fase realiza un tratamiento del conjunto de las dimensiones. Asimismo, estas se encuentran divididas en 12 sesiones, cada una se elaboró teniendo en cuenta los indicadores de cada dimensión y las estrategias de intervención basados en la Psicología Positiva (García – Álvarez, 2020).

Etapas 1. Contextualización de la Psicología Positiva

Objetivo general:

- Contextualizar la importancia de la Psicología Positiva en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Acciones previstas:

- Fundamentar los conceptos de la Psicología Positiva.
- Determinar los indicadores del BPS.
- Determinar las consecuencias positivas del BPS y las repercusiones en las distintas áreas de vida, si esta es desfavorable.
- Caracterizar la autoaceptación y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.
- Caracterizar la autonomía y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

- Caracterizar las relaciones positivas y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Primera Fase: Autoaceptación

Objetivo:

- Generar la Autoaceptación mediante el fortalecimiento de un adecuado autoconcepto.

Actividades previstas:

- Desarrollar actividades que favorezcan la identificación de fortalezas personales, cualidades, gustos y preferencias.
- Identificar debilidades, vistas desde una dimensión adaptativa y oportunidad de aprendizaje.

Responsable: Psicóloga.

Segunda Fase: Autonomía

Objetivo:

- Favorecer la responsabilidad de las propias acciones y decisiones, proporcionando conciencia, criterio para afrontar la vida y ser felices.

Actividades propuestas:

- Desarrollar actividades que fortalezcan su capacidad para tomar decisiones ante la presión social.
- Favorecer estrategias de regulación consciente de su comportamiento.

Responsable: Psicóloga.

Tercera Fase: Relaciones positivas

Objetivo:

- Fortalecer las relaciones positivas que potencialicen una interacción con sus pares y adultos, fortaleciendo las habilidades sociales.

Actividades previstas:

- Determinar el concepto de relaciones positivas.
- Desarrollar actividades de integración y socialización.
- Formular estrategias para fortalecer las relaciones positivas desde la comunicación asertiva.

Responsable: Psicóloga.

Etapa 2: Sistematización de la Psicología Positiva

Objetivo general:

- Sistematizar la Psicología Positiva en base al dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal de los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Acciones previstas:

- Caracterizar el dominio del entorno y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.
- Caracterizar el crecimiento personal y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.
- Caracterizar el propósito de vida y sus consecuencias en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Responsable: Psicóloga.

Cuarta Fase: Dominio del entorno

Objetivo:

- Fortalecer una adecuada toma de decisiones para elegir pertenecer a entornos favorables para sí mismo y a su vez, influir de manera favorable sobre el contexto que lo rodea.

Actividades propuestas:

- Determinar el concepto de dominio del entorno.
- Desarrollar actividades que favorezcan el manejo de las exigencias y oportunidades del medio en el que se desenvuelven, con la finalidad de sentir confianza y gusto por el control que tiene sobre sí mismo y la opción de influir sobre este.
- Entrenamiento en el análisis y uso de las oportunidades, escogiendo aquellas circunstancias que contribuyan a sus necesidades personales.

Responsable: Psicóloga.

Quinta Fase: Crecimiento personal.

Objetivo:

- Brindar estrategias para potenciar los recursos personales.

Actividades propuestas:

- Desarrollar actividades que permitan la gestión de competencia hacia la aceptación y adaptación ante los diferentes cambios durante la vida.
- Reconocimiento de fortalezas como debilidades, las cuales le permitan guiar sus metas y hacerse cargo de las mismas.

Responsable: Psicóloga.

Sexta Fase: Propósito de vida.

Objetivo:

- Favorecer la identificación de objetivos claros, con metas a corto y largo plazo, fortaleciendo el sentido de su existencia y misión en la vida.

Actividades propuestas:

- Determinar el concepto de propósito de vida.
- Desarrollar actividades que potencialicen el sentido de vida, reconociendo objetivos y metas claras.
- Favorecer estrategias que motiven una percepción adaptativa y de afrontamiento hacia ante sus dificultades.
- Reconocer los valores que rigen su vida.

Responsable: Psicóloga.

Tabla 8

Cuadro síntesis sobre el Sistema de procedimiento.

PRIMERA FASE		DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN
Objetivo General: Sistematizar el autoconcepto para fortalecer un conocimiento de sí mismo y por tanto generar una autoaceptación.		
Indicadores: Autocrítica, dificultad en la identificación de fortalezas y virtudes, tendencia a la comparación con los demás, inseguridad.		
Sesión 1	Título: Definimos el significado de bienestar psicológico y su relación con la autoaceptación.	Objetivo: Desarrollar actividades que favorezcan la identificación de fortalezas personales, cualidades, gustos y preferencias.
Sesión 2	Título: Aprendemos a reconocer un adecuado conocimiento de sí mismo.	Objetivo: Identificar debilidades, vistas desde una dimensión adaptativa y oportunidad de aprendizaje.
SEGUNDA FASE		DIMENSIÓN AUTONOMÍA
Objetivo General: Favorecer la responsabilidad de las propias acciones y decisiones, proporcionando conciencia, criterio para afrontar la vida y ser felices.		
Indicadores: Dificultad para la toma de decisiones, realizando acciones en función de los comentarios de los demás, e incluso tiene en cuenta las opiniones de los demás para definirse como persona.		
Sesión 3	Título: “En contra la corriente”	Objetivo: Favorecer la resistencia a las exigencias del entorno en el que se desenvuelve.
Sesión 4	Título: Independiente y autónomo	Objetivo: Generar independencia y seguridad en la autodeterminación.
TERCERA FASE		DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS
Objetivo General: Sistematizar las relaciones positivas que potencialicen una interacción con sus pares y adultos, fortaleciendo las habilidades sociales.		
Indicadores: Dificultad para la interacción con sus pares y empatizar con los demás, asimismo, tienen dificultad para iniciar y mantener conversaciones fluidas.		
Sesión 5	Título: “El apoyo es mutuo”.	Objetivo: Desarrollar actividades de integración y socialización.
Sesión 6	Título: “Comunicándonos asertivamente”.	Objetivo: Formular estrategias para fortalecer las relaciones positivas desde la comunicación asertiva.

CUARTA FASE		DIMENSIÓN DOMINIO DEL ENTORNO
Objetivo General: Fortalecer una adecuada toma de decisiones para elegir pertenecer a entornos favorables para sí mismo y a su vez, influir de manera favorable sobre el contexto que lo rodea.		
Indicadores: Dificultad de adaptación, para resolver problemas, cree que nada puede hacer para modificar a su alrededor.		
Sesión 7	Título: “Todos para uno y uno para todos”	Objetivo: Desarrollar actividades que favorezcan el manejo de las exigencias y oportunidades del medio en el que se desenvuelven, con la finalidad de sentir confianza y gusto por el control que tiene sobre sí mismo y la opción de influir sobre este.
Sesión 8	Título: “Es mi oportunidad”	Objetivo: Entrenamiento en el análisis y uso de las oportunidades, escogiendo aquellas circunstancias que contribuyan a sus necesidades personales.
QUINTA FASE		DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL
Objetivo General: Brindar estrategias para potenciar los recursos personales.		
Indicadores: Dificultad para identificar un objetivo de vida y las acciones que le permitan alcanzar una meta específica. Asimismo, tienen inadecuados hábitos que afectan salud física y psicológica.		
Sesión 9	Título: “Un peldaño más”	Objetivo: Desarrollar actividades que permitan la gestión de competencia hacia la aceptación y adaptación ante los diferentes cambios durante la vida.
Sesión 10	Título: “Soy una sola fuerza”	Objetivo: Reconocimiento de fortalezas como debilidades, las cuales le permitan guiar sus metas y hacerse cargo de las mismas.
SEXTA FASE		DIMENSIÓN PROPÓSITO DE VIDA
Objetivo General: Favorecer la identificación de objetivos claros, con metas a corto y largo plazo, fortaleciendo el sentido de su existencia y misión en la vida.		
Indicadores: Siente que su vida no tiene sentido y se enfoca en las debilidades del pasado. Así también, no tiene proyecciones personales.		
Sesión 11	Título: “Así me veo, ahí llegare”	Objetivo: Desarrollar actividades que potencialicen el sentido de vida, reconociendo objetivos y metas claras.

Sesión 12	Título: “Las mariposas”	Objetivo: Favorecer estrategias que motiven una percepción adaptativa y de afrontamiento hacia ante sus dificultades.
------------------	--------------------------------	--

Nota. En el cuadro se sintetiza el sistema de procesamiento del programa en Dimensiones, por indicadores, con sus respectivos títulos y objetivos.

Tabla 9*Descripción detallada de la sesión 1.*

Sesión 1			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se realizará una breve presentación del programa, con los objetivos propuestos. Asimismo, se hará entrega de unos solapines, con la finalidad de recordar los nombres de los participantes. Seguidamente, se visualizará el video “Intensamente- uso de las emociones”. Al finalizar, de manera voluntaria se responderás las siguientes preguntas:</p> <p>¿Es fácil para ti identificar las emociones que experimentas?</p> <p>¿Qué emoción reconoces estar experimentando en este momento?</p> <p>Generalmente, ¿cómo te sientes, ¿cómo es tu humor?</p> <p>Teniendo en cuenta lo señalado por los participantes, se dará una breve explicación sobre las emociones y su papel adaptativo de cada una de estas. Asimismo, se realizará una reflexión sobre la interacción con el bienestar psicológico y su influencia en las diferentes áreas de vida.</p>	<p>Materiales:</p> <p>Solapines</p> <p>TV</p> <p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lápices.</p> <p>Colores.</p> <p>Lista de asistencia.</p>	15 minutos
Desarrollo	<p>Se procederá a visualizar el vídeo “El presente y el crecer”, en el cual, realizando una lluvia de ideas, los participantes mencionaron aquellos aprendizajes que pueden identificar de su pasado y las fortalezas que han podido reforzar en la actualidad.</p> <p>Así pues, seguidamente, se les brindará una hoja, en la cual se les solicitará doblarla a la mitad y en la mitad de la izquierda dibujarán un objeto, figura, planta o animal que consideran que los representa en el pasado y en la mitad derecha, aquella que los representa en el presente. Después, recordando el principio de confidencialidad en</p>		25 minutos

	<p>el grupo, se procede a que cada participante de manera voluntaria comente que representa para ellos dicho dibujo.</p> <p>Después de ello, en el dibujo del presente, se les invita a describir aquellas fortalezas, virtudes, valores que consideran tener y practicar actualmente. De manera voluntaria, mencionan sus aportaciones.</p> <p>Luego, se realizará una breve reflexión sobre los que han visto en el video, sus dibujos, favoreciendo la importancia del aquí y ahora, el conocerse a sí mismo y reconocer nuestros recursos personales, generando una autoaceptación de manera empática con nosotros mismos.</p>		
Cierre	<p>Finalmente, mediante la técnica de relajación diafragmática, se motivará al reconocimiento de las emociones de calma, bienestar y relajación.</p> <p>Seguidamente, mediante una palabra, se les solicita mencionar que se llevan de la sesión.</p>		20 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 1.

Descripción detallada de la sesión 2.

Sesión 2			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Se les solicita a los participantes colocarse sus solapines y sentarse haciendo un círculo para realizar un feedback de lo trabajado en la sesión anterior. Seguidamente, se les hará entrega de una hoja bond de color, en el cual escribirán una frase que rescatan como motivadora para sí mismos. Después, al ritmo de una música relajante, se les invita a que se unan en parejas con la persona que tienen a su lado derecho y compartirán su frase, asimismo, escribirán alrededor de la misma, aquellas fortalezas personales que el compañero visualiza en él o ella. Al finalizar, de manera voluntaria, podrán compartir sus frases y fortalezas al grupo.	Materiales: Solapines Hojas bond de color. Lápices y lapiceros. Audio relajante. Tarjetas celestes y doradas.	15 minutos
Desarrollo	Teniendo en cuenta la actividad anterior, se les hace entrega de 1 tarjeta celeste y una tarjeta dorada, las cuales al unirse forman una sola tarjeta puesto que tienen forma de ficha de rompecabezas. En la tarjeta celeste, describirán aquellas debilidades que consideran que aún necesitan mejorar y en la tarjeta dorada aquellas acciones que consideran pueden favorecer a la mejora de dichas debilidades, asimismo los recursos personales con los que cuentan para superar su dificultad. Después, se les invita a que, de manera voluntaria, puedan compartir sus tarjetas, recordando el principio de confidencialidad al grupo. Seguidamente, se les brinda tiras de hojas bond de color, en el cual escribirán una frase que fortalezas a su motivación de cambio y aprendizaje de sus debilidades, como oportunidad de mejora. Las mismas, serán colocadas en un frasco de vidrio, el cual será tenido en cuenta para su lectura, una por cada sesión que se tendrá.	Tiras de hojas bond de color. Frasco de vidrio. Fichas de compromiso.	25 minutos
Cierre	Se les hace entrega de su hoja de compromiso, en el cual se comprometen a poner en práctica aquella fortaleza o cualidad que consideran como relevante en la sesión.		5 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 2.

Descripción detallada de la sesión 3.

Sesión 3			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se les pide a los participantes sentarse en forma de círculo. Seguidamente, se les hace entrega de una hoja bond A4, a un integrante. La indicación es que deberán formar una torre con dicha hoja bond, pero todos deberán seguir la indicación de la persona que tiene la hoja en la mano. Al culminar, se les hace la siguiente pregunta: ¿Cómo se sintieron al solo seguir las instrucciones, sin poder dar su opinión? Luego, se les entregará, una nueva hoja y la indicación cambiará a que deben todos participar de la actividad, dando sus puntos de vista, sugerencias, para que la torre pueda ser más alta de lo que han realizado anteriormente. Después, se les preguntará: ¿Cómo se han sentido esta vez, al poder participar y trabajar todo en conjunto, validando tu opinión? Así pues, se les comentará sobre la importancia de validar nuestras ideas y no dejarme influenciar solo por los comentarios de otros.</p>	<p>Hojas bond. Tarjetas en blanco. Video TV</p>	<p>15 minutos</p>
Desarrollo	<p>Se les proyecta el siguiente video “La carpeta verde”, haciendo una reflexión sobre el mismo, generando la reflexión sobre la influencia del medio en nuestra decisión. Seguidamente, en grupos, desarrollaron las preguntas: ¿Alguna vez has realizado algo solo para agradar a los demás? ¿Cuántas veces te has sacrificado por los demás? ¿Te cuesta tomar decisiones por ti mismo y prefieres consultar primero a los demás?</p> <p>Al culminar, se les invita a compartir sus comentarios de manera voluntaria y se realiza una reflexión sobre las presiones que tenemos en la sociedad por diferentes personas, identificando aquellas que se proponen a mejorar en su autonomía y toma de decisiones.</p>		<p>30 minutos</p>

Cierre	Finalmente, se les hace entrega de una tarjeta en blanco, en la cual se les invita a realizar una pequeña carta de disculpa hacia sí mismo, por las veces que ha sentido que ha podido dejarse influenciar por los demás; pero a su vez, se agradece por dar lo mejor de sí en cada momento y por ahora darse la oportunidad de mejorar en dicho aspecto.		15 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 3.

Descripción detallada de la sesión 4.

Sesión 4			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se hace entrega de los solapines y se toma la asistencia. Seguidamente, se realiza la dinámica de integración:</p> <p>Todo el grupo estará sentado y cuando le toque participar deberá levantarse realizando la indicación del facilitador.</p> <p>El facilitador escogerá al estudiante que dará inicio a la actividad, indicando que al momento de decir UNO, levante la mano derecha; el estudiante que continúa deberá decir DOS, al mismo tiempo que se rasca el codo; el siguiente deberá rascarse la cabeza mientras menciona el número TRES; quien continúa dirá CUATRO y a la vez hará un círculo con la cintura; finalmente, otro estudiante al decir CINCO, tendrá que taparse los ojos con ambas manos. El estudiante que sigue empezará con el número uno, siguiendo la secuencia de movimientos descritos para los demás integrantes del grupo.</p>	<p>Solapines</p> <p>Hojas bond.</p> <p>Lapiceros.</p>	<p>10 minutos</p>
Desarrollo	<p>Se les presenta una imagen del proceso de cambio en el desarrollo evolutivo de una mariposa, a los cual se les invita a la reflexión y participación voluntaria.</p> <p>Teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión anteriores, se les pide a los participantes que recuerden mínimo tres situaciones que consideran necesario continuar mejorando o cambiando en su vida, las mismas deben ser consideradas teniendo en cuenta las siguientes características:</p> <p>Depende únicamente de la responsabilidad de sí mismo. Las acciones de cambio o mejora, puedan ser evaluados y medibles.</p>		<p>25 minutos</p>

	<p>Existe la posibilidad de cambiar dichas acciones. Asimismo, es necesario resaltar que el proceso de cambio es una situación personal, por tanto, este es único y exclusivamente de cada persona.</p> <p>Así pues, se procede a realizar el siguiente cuestionario:</p> <p>¿Qué se desea lograr? Es decir, ¿qué acciones o metas quiero alcanzar? (la misma debe contener la condición de: Verbo + condición + tiempo. Ejemplo: Lograr organizar mi tiempo y terminar mis tareas pendientes en la semana.</p> <p>Evalúa la situación para el logro de tu objetivo: ¿Has tenido experiencia antes en el logro de objetivos similares al propuesto?, ¿Con qué recursos cuentas?, ¿Qué conocimientos tienes para lograr lo que te has propuesto?</p> <p>¿Con qué habilidades cuentas?</p> <p>¿Cómo planificas realizarlo?</p> <p>¿Qué aprendizaje puede extraer de esta experiencia?</p>		
Cierre	Para finalizar la sesión se le solicita a cada participante que mencione en una frase qué se llevan de este encuentro.		10 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 4.

Descripción detallada de la sesión 5.

Sesión 5			
Momento	Descripción de actividades	Materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se hace entrega de los solapines y se registra la asistencia.</p> <p>Asimismo, se les hace entrega de un fideo cabello de ángel a cada participante.</p> <p>Seguidamente se realiza la siguiente dinámica:</p> <p>Todos los participantes se ubican de pie, realizando un círculo y sostienen una tira de seda cada uno, las mismas que estarán unidas entre sí alrededor de un círculo pequeño. La consigna es que deberán ingresar la pelota que se les colocará en medio del aula a un balde, haciendo uso solo de las tiras que tienen sostenidas cada participante. Una vez concluida la actividad, se realiza una lluvia de ideas sobre cómo se han sentido, si fue fácil o no, de que se han dado cuenta y que rescatan de dicha experiencia.</p>	<p>Solapines</p> <p>Registro de asistencia.</p> <p>Aro con cintas</p> <p>Pelota</p> <p>Balde</p> <p>Fideo cabello de angel</p> <p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p> <p>Música</p>	20 minutos
Desarrollo	<p>Teniendo en cuenta las respuestas de la dinámica inicial, se procede a concientizar sobre la importancia de la escucha activa, el trabajo en equipo y las relaciones positivas, las cuales pueden contribuir al bienestar psicológico.</p> <p>Luego, mediante el ritmo de una música alegre, se les invita a caminar por el aula y la facilitadora mencionara un número, el cual será considerado para formar equipos, finalmente mencionara el número de participantes que tendrá del equipo final con el que se realizará la siguiente actividad. Por equipos, se les hará entrega de una cartulina en la cual, escribirán cuales son las formas que consideran que pueden hacer sentir bien a un compañero (a) dentro del aula y fomentar</p>		20 minutos

	una relación positiva con su entorno. Finalmente, un representante por equipo, expondrá lo realizado.		
Cierre	<p>Se realiza un feedback de las aportaciones de cada equipo.</p> <p>Seguidamente, se les invita a que saquen el fideo cabello de ángel entregado al inicio y evaluar quienes lograron conservar dicho fideo intacto y a cuantos se les quebranto. Finalmente, se realiza una conclusión sobre la fragilidad que cada persona tiene y la importancia de cuidar a las personas incluso hasta en la forma en que nos referimos a los demás, los gestos que hacemos y los comportamientos que adoptamos, puesto que, cuidando los detalles, conservamos una relación positiva y de bienestar entre todos.</p>		5 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 5.

Descripción detallada de la sesión 6.

Sesión 6			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se les hace entrega de los solapines y registro de asistencia.</p> <p>Luego se les pide formar parejas y elegirán un color de tarjeta, ya sea rojo o verde. Al ritmo de una música, la persona que tiene la tarjeta roja guiará a la persona con la tarjeta verde, y realizará los movimientos que la persona de la tarjeta roja realice, como si fuera un espejo. Luego, a la indicación de la facilitadora, la persona de la tarjeta verde, guiará a la persona con la tarjeta roja. Al finalizar, se comparte la experiencia de manera voluntaria, resaltando los aspectos que rescata de la actividad, cómo se sintieron y de que se dieron cuenta.</p>	<p>Solapines</p> <p>Lista de asistencia.</p> <p>Tarjetas rojas y verdes.</p> <p>Música.</p> <p>Estrellas de cartulina</p> <p>Lapiceros</p> <p>Colores</p> <p>Hojas bond de color.</p>	10 minutos
Desarrollo	<p>Seguidamente, se divide al grupo en dos columnas y se les hace entrega de un rollo de papel higiénico a cada integrante que se encuentra al inicio de cada columna. La indicación es que deberán desplegar el rollo de papel hasta llegar al último de la columna, por encima de las cabezas, ganará el equipo que termine en el menor tiempo. Se acompaña la actividad a través de una melodía alegre. Al culminar, manifiestan de manera voluntaria como se sintieron en la actividad y de que se dan cuenta. Asimismo, la facilitadora, realizará un feedback sobre la importancia y beneficio de un trabajo en equipo de manera asertiva, escuchando entre todos y manteniendo el respeto para cumplir una actividad.</p> <p>Luego, se les hace entrega de una cartulina en forma de estrella, en la cual, en medio de esta, escribirán el nombre de la persona que les tocó como pareja en la</p>		25 minutos

	<p>actividad de inicio; y en las esquinas, escribirán aquellas cualidades que rescata de su compañero (a). Seguidamente, socializan la estrella realizada, agradeciendo cada uno por los mensajes escritos. Se fortalece el concepto de los beneficios de reconocer las cualidades en los demás, aceptar y dar elogios, lo cual favorece el bienestar en las relaciones interpersonales.</p>		
Cierre	<p>Se les hace entrega de la mitad de hoja bond de color y escribirán una frase con las que se quedan de la sesión o el aprendizaje que desean resaltar. Finalmente, de manera voluntaria, compartirán sus fichas.</p>		5 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 6.

Descripción detallada de la sesión 7.

Sesión 7			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se hace entrega de los solapines y registro de asistencia.</p> <p>Seguidamente, se realiza la dinámica “el teléfono malogrado”. Se le brinda un mensaje en un papel pequeño al primer estudiante que se encuentra sentado a la derecha de la puerta del aula, quien tendrá que mencionar en voz baja y al odio a la frase entregada a su compañero (a) que tiene al lado, luego este le dirá el mensaje escuchado al compañero que sigue y de esta manera sucesivamente hasta llegar al último de la fila del salón. Finalmente, este último estudiante, dirá en voz alta lo que escuchó de su compañero.</p> <p>Al terminar, de manera voluntaria los estudiantes mencionarán como se han sentido en la actividad y que se dan cuenta en la misma.</p>	<p>Solapines</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lápices</p> <p>Lapiceros</p> <p>Tarjeta con frase.</p> <p>Diapositivas,</p>	15 minutos
Desarrollo	<p>Se les hace entrega de una hoja bond en la cual deberán responder a la siguiente pregunta ¿Qué estrategias puedo realizar para poder fortalecer mi capacidad de dominar mi entorno y resolver conflictos? Después, se les invita a unirse en pareja y conversar sus estrategias descritas.</p> <p>A continuación, en parejas, escribirán en una nueva hoja, las ventajas de poder resolver los conflictos de manera respetuosa y tomando decisiones que le permitan solucionar la dificultad de manera directa, sin dejarse influenciar por los demás.</p> <p>Al concluir, de manera voluntaria, podrán mencionar en voz alta, lo analizado y sus sugerencias. Luego, se realiza un feedback de que trabajo en la sesión, relatando la importancia de una adecuada capacidad de dominio del entorno.</p>		25 minutos
Cierre	Se les solicita a los participantes, mencionar en una palabra que rescata de la sesión.		5 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 7.

Descripción detallada de la sesión 8.

Sesión 8			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Se les hace entrega de los solapines y se realiza el registro de asistencia.	Solapines Registro de asistencia.	5 minutos
Desarrollo	<p>Se realiza la técnica de respiración diafragmática, con la finalidad de generar un estado de conciencia y relajación, lo cual le permita sentir tranquilidad y calma, favoreciendo la realización de la siguiente actividad.</p> <p>Se le hace entrega a cada estudiante una hoja bond, en la cual deberán dibujar aquel momento que consideran que fue significativo e importante para ellos, aquello que significó un momento de aprendizaje y tranquilidad. Al finalizar, pegaran su trabajo en una pared del aula y ese espacio será considerado “el museo de lo maravilloso en mi vida”. Cada estudiante tendrá la oportunidad de compartir y exponer su producto, cómo se sintieron al realizarlo y brindaran un comentario positivo sobre los trabajos de sus compañeros. Al concluir, se realiza una breve reflexión sobre la importancia de valorar las oportunidades de vida y la belleza de poder ejercer un dominio de nuestro entorno al sentir que puedo contribuir al mismo, desde mi forma de ser, pensar y actuar. Así pues, valorar la decisión y las consecuencias de elegir aquello de lo que estoy convencido.</p>	Musica Hojas bond Colores Plumones Lapiceros Limpiatipo	25 minutos
Cierre	Al ritmo de una música relajante, se les pide a los estudiantes caminar por el ambiente y de manera personal, reflexionaran sobre la aprendido en la sesión, resaltando la importancia de valorar la oportunidad de elegir y crear entornos favorables para sí mismo,	Música Hojas bond para la reflexión en parejas.	15 minutos

	<p>puesto que, las personas con altos niveles de dominio del entorno, tienen una mayor seguridad y sienten capacidad de poder influir en el ambiente en el que se desenvuelven.</p> <p>Seguidamente, en parejas, se les invita a compartir su reflexión y escribirlas en una hoja. Se culmina la sesión, dándose un abrazo entre todos y agradeciendo la oportunidad de estar presentes en la sesión.</p>		
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 8.

Descripción detallada de la sesión 9.

Sesión 9			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Entrega de solapines y registro de asistencia.	Solapines Registro de asistencia.	5 minutos
Desarrollo	<p>Primero:</p> <p>Solicitar a los estudiantes que observen la imagen proyectada; luego, voluntariamente comenten su apreciación. Cabe resaltar que la imagen busca proyectar a la persona en su presente (Soy) con una mirada hacia el futuro (Propósito de vida).</p> <p>Posteriormente, el facilitador realizará un feed back resaltando la importancia de conocer y comprender quién soy y cuál es el propósito de mi vida, el cual le da sentido a la misma.</p> <p>Explicar a los estudiantes que el cómo somos, además, de contribuir en la construcción de nuestro propósito de vida; también, determina el logro de este propósito. Posteriormente, solicitar que relacionen su identidad (“Soy...”) y el propósito de su vida para identificar qué pueden mejorar a la persona que son para lograr su propósito en su vida académica-profesional</p> <p>Segundo:</p> <p>Se les solicita responder en una hoja bond la siguiente interrogante:</p> <p>¿Qué deseo lograr en la vida? O ¿hacia dónde quiero dirigirme en la vida?</p> <p>En seguida, realizar un dibujo para verlo de forma concreta (para esta actividad pueden usar otra hoja).</p>	Diapositivas Hojas bond Lapiceros Lápices Borrador	30 minutos

	<p>*Cabe señalar que la descripción refleja aspectos positivos, asimismo, tener el cuidado que los estudiantes lo escriban en positivo; sobre todo aquello que han considerado como mejora, desde una descripción de conductas.</p> <p>Tercero:</p> <p>Trabajo en parejas. Se solicita que en 2 minutos cada uno se presente brindando su nombre e indique lo que admira de sí mismo, los valores que más lo identifican y comente ¿cuál es el propósito de su vida?</p> <p>El compañero receptor diciendo el nombre de su compañero agradece por la información compartida.</p>		
Cierre	<p>Se les hace entrega de una hoja bond, la cual deberán doblarla a la mitad. En cada una de las mitades, deberán trazar la palma de su mano, una mitad la mano derecha y en la otra, la mano izquierda.</p> <p>En la mitad de la mano derecha, escribirán su propósito de vida y en la mitad de la mano izquierda, aquellos recursos que consideran mejorar para lograr el cumplimiento de su meta.</p> <p>Al finalizar, deberán escribir un mensaje a sí mismos, que motive el cumplimiento del propósito trazado.</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Lápices</p> <p>Colores</p> <p>Lapiceros</p>	<p>10 minutos</p>
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 9.

Descripción detallada de la sesión 10.

Sesión 10			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Entrega de solapines y registro de asistencia.</p> <p>Se les invita a los participantes sentarse en círculo y pensar en las cosas que han logrado tener en el día: desayuno, ropa, un lugar donde vivir, estudios, familia, etc.</p> <p>De manera voluntaria se escucha las opiniones y se les invita a reflexionar sobre la dicha de tener lo que tienen, el privilegio de poder ver, abrir los ojos y que tenemos un día nuevo para volver a empezar. No obstante, a partir desde ese momento, los días no volverán hacer los mismos, puesto que ahora se les invita a detenerse a observar de manera consciente cada parte de su cuerpo, incluso el sentir el latido de su corazón y se dirá en voz alta la siguiente frase:</p> <p>“Soy dichoso (a) por tener un día más de vida, “Hoy es un buen día para ser mejor persona”, “Soy dichoso, porque puedo compartir con los que más quiero e incluso transmitir mis experiencias a los demás”.</p> <p>Cabe mencionar, que es necesario recordar la importancia del agradecimiento por el presente día y aprovechar al máximo las oportunidades de vida, los aprendizajes, ser mejor persona diariamente y darnos el regalo de ser feliz y hacer sentir bien a los demás.</p>	<p>Solapines</p> <p>Registro de asistencia.</p>	
Desarrollo	<p>Se les hace entrega de la ficha “Lo que le da sentido a mi vida”, en la cual deberán registrar aquellas cosas, personas o actividades que le dan sentido a su vida. Seguidamente, se les invita a reflexionar respecto a cómo poder potenciar dicha sensación. A</p>	<p>Ficha “Lo que le da sentido a mi vida”.</p> <p>Hoja bond.</p>	

	<p>continuación, en una hoja bond, escribirán sus sugerencias.</p> <p>Luego, se les invita a sólo considerar aquellas personas que son importantes en su vida. Para ello, se les indica pensar que le proporciona, ya sea ayuda, cariño, seguridad, alimentación, enseñanza, cuidado, etc.</p> <p>Finalmente, se realiza la siguiente pregunta ¿Fue fácil realizar la actividad? ¿Qué rescatas de lo trabajado hasta el momento?</p>	Lapiceros	
Cierre	<p>Los estudiantes, se ubican de pie formando un círculo y mientras suena una música, irán pasando unas pelotas pequeñas entre los compañeros, cuando se detenga la música, quienes tienen las pelotas, mencionan que se llevan de la sesión y que agradecen de este momento.</p>	<p>Música</p> <p>Pelotas pequeñas</p>	
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 10.

Descripción detallada de la sesión 11.

Sesión 11			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Se les hace entrega de solapines y registro de asistencia.	Solapines Registro de asistencia.	5 minutos
Desarrollo	<p>Se les invita a reconocer aquellos logros que han tenido durante las diferentes etapas de vida. Se les hace entrega de 3 tarjetas en las cuales podrán escribir:</p> <p>Verde: Etapa infantil (0 años hasta los 5 años de edad). Amarilla: Etapa de niñez (6 años hasta los 10 años de edad). Naranja: Etapa adolescente (11 años hasta la actualidad).</p> <p>Seguidamente, de manera voluntaria podrán compartir sus tarjetas y se realizará un feedback de las opiniones y resaltando la importancia de darnos cuenta de aquellas experiencias de vida que se han logrado concretar y que constantemente estamos en crecimiento no solo físico, sino también emocional, espiritual, académico, etc.</p> <p>Luego, se les hace entrega de una hoja en la cual escribirán una carta a sí mismos, agradeciendo por aquellos obstáculos que han tenido que superar para alcanzar aquellos logros escritos.</p> <p>Al concluir, se les hace entrega de una hoja con la imagen de una escalera, en la cual, se les indica que deberán escribir el propósito de vida que establecieron en las sesiones anteriores y pintar los escalones que consideran que han podido avanzar. En la parte inferior, escribirán una frase que rescate su avance en este proceso.</p>		35 minutos
Cierre	Para finalizar, se le pide a cada estudiante mencionar en una palabra que se lleva de la sesión.		5 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 11.

Descripción detallada de la sesión 12.

Sesión 12			
Momento	Descripción de actividades	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	<p>Se hace entrega de los solapines y se realiza el registro de asistencia.</p> <p>Se proyecta el siguiente enunciado:</p> <p>“¿Qué se podría decir de esos caminantes que cada día pusieran una piedra más en su bolsa, que fueran recogiendo las piedras de camino y poniéndolas en su mochila, que fueran acarreado cada día una piedra más?, ¿no se sentirían al final del día, cada día, más cansados? ¿Qué se podría decir de aquellos caminantes que, llevando buenos mapas, buenas descripciones del paisaje y buenos guías, no consultaron en cada momento por dónde están, cuál es la senda que han de seguir, hacia dónde se dirigen y cuáles son los peligros? ¿Qué se podría decir de los caminantes que, aun sabiendo adónde van, no hicieran buen acopio del alimento que necesitan para poder caminar, del agua que necesitan para no morir de sed en el camino? ¿Por qué, entonces, llevamos mochilas cada día más pesadas, si de lo que se trata es de llevar cada vez una mochila más ligera, de ir “ligero de equipaje?””</p> <p>“Nadie atraviesa un río llenándose de piedras los bolsillos”</p> <p>Seguidamente, de manera voluntaria se les invita a mencionar su reflexión sobre el texto o qué opinión tiene del mismo.</p>	<p>Solapine</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Diapositivas.</p>	10 minutos
Desarrollo	<p>Teniendo en cuenta la escalera realizada en la sesión anterior, se les indica que ahora, establecerán una meta a corto plazo (3 meses) en una nueva hoja que se les facilitará. Asimismo, en dicha hoja, colocarán las acciones que necesitan realizar para alcanzar la meta</p>	<p>Hoja de escalera realizada en la sesión anterior.</p> <p>Hojas bond.</p>	20 minutos

	<p>planteada. Al concluir, deberán asignar un valor del 1 al 10, cuál de dichas acciones necesitan empezar a realizar para lograr la meta trazada, en donde 1 significa nada urgente y 10 extremadamente urgente.</p> <p>Seguidamente, se realizará una retroalimentación sobre lo realizado y de manera voluntaria, podrán compartir su producto a la plenaria.</p>	Lapiceros.	
Cierre	<p>Se les hace entrega de una hoja con el título de compromiso a cada estudiante, en la cual se les invita a escribir a que se comprometen para cuidar su bienestar psicológico, teniendo en cuenta las actividades realizadas en las sesiones realizadas.</p> <p>Finalmente, cada compromiso se pegará una cartulina grande, la cual quedará como mural, decorada por todos como equipo, valorando el esfuerzo realizado en cada una de las sesiones.</p> <p>Se agradece por la participación y se les hace entrega de monedas de chocolate con una frase motivacional, como agradecimiento en la participación del taller.</p>	<p>Hojas de compromiso.</p> <p>Cartulina grande</p> <p>Goma</p> <p>Colores</p> <p>Plumones de colores.</p> <p>Lapiceros</p> <p>Modas de chocolate</p> <p>Frases motivacionales</p>	15 minutos
Tiempo			1 hora

Nota: Actividades realizadas en la sesión 12.

Etapas V: Instrumentación

El diseño de la presente Estrategia de intervención fue elaborada mediante una revisión exhaustiva y detallada de la información sobre las técnicas y conceptos de Psicología Positiva para favorecer el Bienestar Psicológico; así como la planificación de las sesiones, las cuales fueron diseñadas estratégicamente. Para la aplicación, se tuvo en cuenta la aprobación de las autoridades del colegio privado, como la Directora y la Promotora educativa, el personal docente del 4to y 5to año de secundaria y la psicóloga de la dicha institución. Así pues, se logró estructurar y aplicar la estrategia de intervención de Psicología Positiva con la finalidad de incrementar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Tabla 10*Actividades ejecutadas de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.*

Responsable	Actividad	Producto	Plazo a ejecutar
Investigadora	Solicitar el permiso para aplicación del trabajo de investigación de Maestría a la directora responsable de la C.P.	Solicitud de permiso para la evaluación y aplicación de la Estrategia de intervención.	Marzo
Directora del Colegio privado de Lambayeque.	Información acerca de los estudiantes y docentes.	Informe sobre la Estrategia de intervención a la Directora, promotora y docentes de aula, asimismo a la psicóloga a cargo.	Marzo
Investigadora	Consentimiento informado.	Permiso para la aplicación de la Estrategia de intervención a los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria, emitida por la directora.	Abril
Investigadora	Aplicación del Pres test para evaluar el estado actual del BP en los estudiantes. Asimismo, aplicación del Pre test al personal educativo seleccionado.	Diagnóstico del estado actual.	Abril
Investigadora	Elaboración de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva para incrementar el	Estrategia de Intervención de Psicología Positiva con 12 sesiones para	Mayo

Bienestar Psicológico incrementar el BP de los de los estudiantes del estudiantes. 4to y 5to año de secundaria de un colegio privado de Lambayeque.

Nota. Descripción de los momentos y actividades realizadas para la ejecución de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

Tabla 11

Estimación de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

Etapas	Información de logro	Juicio de medición	Evidencias
Contextualización del Bienestar Psicológico.	Socialización e inferencia de los conceptos relaciones al BP.	<ul style="list-style-type: none"> - El 88% de los estudiantes valoraron como favorable la ejecución de las fases planteadas; asimismo, conceptualizaron las dimensiones del BP. - El 87% de los estudiantes señalaron darse cuenta de las consecuencias de un bajo BP; así también, identificaron aquellas técnicas y estrategia de la Psicología Positiva para su afrontamiento. - El 98% de los docentes participaron de las sesiones ejecutadas y señalaron la importancia de la prevención y promoción del BP, 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de asistencia. - Fotografías. - Material audiovisual.

<p>Apropiación de técnicas para el incremento del BP.</p>	<p>Favorecer la identificación de emociones y el desarrollo de la autoaceptación. Asimismo, potencializar las habilidades personales para una adecuada interacción social. Así también, generar estrategias que motiven el cumplimiento de metas y proyecto de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -El 89% identifico las emociones generadas en diferentes contextos y la utilidad de las mismas. -El 86% fortaleció los sus recursos personales, validado sus fortalezas y cualidades, lo cual favoreció su autoconcpeto, aceptación de sí mismo y autonomía. -El 85% señalo haber adquirido estrategias para el manejo de pensamientos negativos, valorando os aprendizajes en cada experiencia de vida. -El 86% mejoro en la aplicación de estrategias para adecuada interacción social. -El 85% de los estudiantes, identifico su meta y proyecto de vida, identificando estrategias que favorecen su voluntad al cumplimiento de esta. 	<p>Registro de asistencia. Fotografías. Material audiovisual.</p>
---	--	---	---

Nota. Descripción de la estimación de la estrategia de intervención de Psicología Positiva, por los estudiantes beneficiarios, según fases e indicadores.

Tabla 12*Presupuesto de la estrategia de intervención de psicología positiva.*

Descripciones	Indicadores	Cantidad	Precios unitarios	Precios Totales
	Caja de colores (36 unidades)	1	S/. 30	S/. 30
	Caja de plumones x 12 unidades + 4 neon + 2 pastel	1	S/. 12	S/. 12
Acciones realizadas durante las sesiones planificadas.	Lápiz	12	S/. 2	S/. 24
	Paquete de Hojas bond blanco	2	S/. 17	S/. 34
	Paquete de Hojas bond de color	1	S/. 15	S/. 15
	Impresiones	200	S/. 0.50	S/. 100
	Laptop	1	S/. 2000	S/. 2000
	USB	2	S/. 30	S/. 60
	Servicio de internet	1	S/. 70	S/. 70
Total				S/. 2345

Nota. Descripción de la inversión económica para la aplicación de la estrategia de intervención de psicología positiva en los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque.

Etapas VI: Criterios de Evaluación

La evaluación de la estrategia de intervención de Psicología Positiva dirigida al Bienestar Psicológico en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de un colegio privado, se realizó mediante el consentimiento informado tanto a los estudiantes como a los docentes y psicóloga de la institución, que participaron, quienes dieron su conformidad a ser parte del proceso de la estrategia y los criterios de evaluación. Por lo cual, los criterios de evaluación fueron los siguientes:

1° etapa

La evaluación se realizó a través del Cuestionario de Bienestar Psicológico – Adolescentes, obteniendo como resultado el estado actual de los estudiantes en relación al tema de investigación, por lo cual se establece como objetivo diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso de intervención de Psicología positiva con el fin de obtener información sobre el bienestar físico, psicológico y social de los estudiantes de un colegio privado de Lambayeque. La indicación y los ítems del Cuestionario estuvieron especificados al inicio del protocolo de aplicación del instrumento. Las puntuaciones oscilan entre 1: Totalmente en desacuerdo; 2: Desacuerdo; 3: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; 4: De acuerdo; 5: Totalmente de acuerdo.

2° etapa

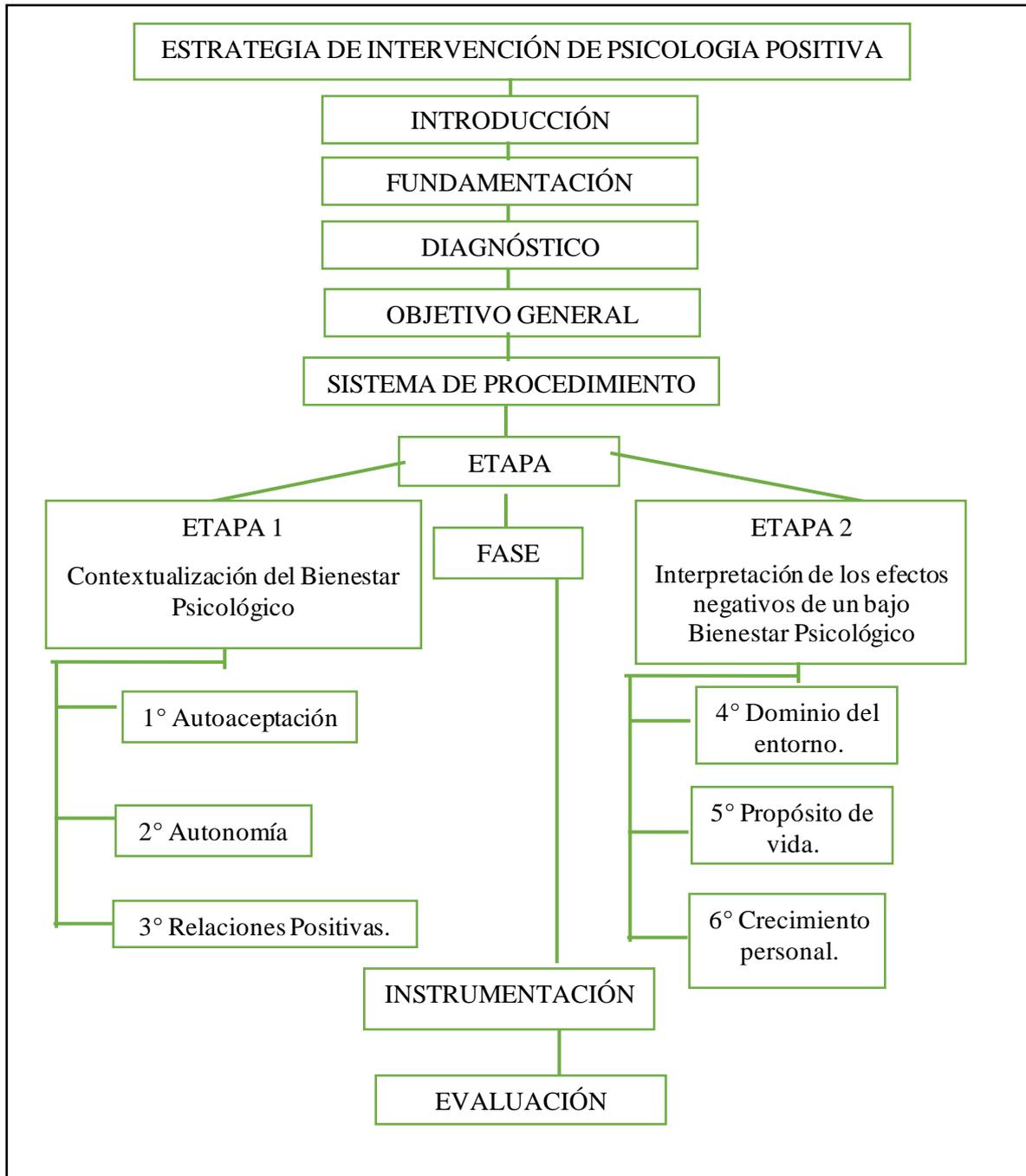
Para conocer el aprendizaje en las sesiones, se evaluó mediante preguntas realizadas a los estudiantes, en el cual narraban experiencias, como se han sentido en la sesión, se resolvían dudas o se aclaraban conceptos; asimismo, se realizaba un feedback de lo trabajado en cada sesión, con sentido orientador.

3° etapa

Se realizó una evaluación de las sesiones y de los aprendizajes obtenidos en cada una, lo cual fue corroborado mediante la aplicación del Post test, al terminar las 12 sesiones orientadas a incrementar el bienestar psicológico en sus 6 dimensiones.

Figura 6

Estructuración sistematizada de la estrategia de intervención de psicología positiva.



Nota. Distribución del aporte practico.

VALORIZACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se presentan los hallazgos encontrados en la evaluación del pretest y Postest, detallados en tablas de frecuencia para una adecuada visualización de los mismos.

Tabla 13

Estadísticas de fiabilidad

Omega de McDonald	N de elementos
0.814	18

Nota: Fiabilidad de los datos obtenidos en Post test.

En la tabla 13 se evidencia la fiabilidad de los datos encontrados en el Post test aplicado a los estudiantes, obteniendo Omega de McDonald de 0.814, lo cual refleja que el test es válido y confiable en relación a la variable y población a evaluar.

4.3. Corroboración estadística de los Resultados

Tabla 14

Niveles de Bienestar Psicológico antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

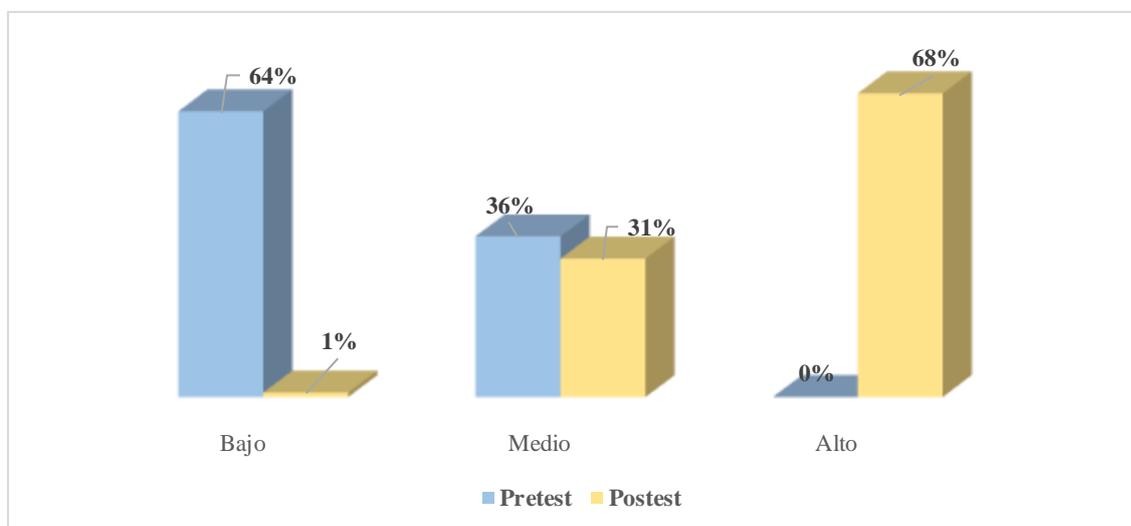
Niveles	Bienestar Psicológico			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
Bajo	16	64%	1	1%
Medio	9	36%	9	31%
Alto	0	0%	17	68%
Total	25	100%	25	100%

Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes participantes en el Pre test y Post test.

En la tabla 14, se puede evidenciar que los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes después de la aplicación de la Estrategia de Intervención de Psicología Positiva, ha favorecido en el aumento del BP considerablemente, puesto que en el pretest se observa que en el nivel bajo se encontraba en un 64% pasando a 1% en el Postest; asimismo, se encontró 0% en el nivel alto, pasando al 68% y en nivel medio del 36% al 31% respectivamente.

Figura 7

Niveles de Bienestar Psicológico de Pre test y Post test.



Nota. Resultados obtenidos de Pre test y Post test de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

En la figura 7, se aprecia un aumento en el Bienestar Psicológico al obtener que el nivel bajo se redujo en 1%, mientras que el nivel alto aumento en un 68%.

Tabla 15

Niveles según dimensiones de Bienestar Psicológico antes y después de la aplicación de la estrategia.

Dimensión	Nivel	Momento de evaluación			
		Pre test		Post test	
		fi	%	fi	%
Autoaceptación	Bajo	19	76%	3	16%
	Media	3	12%	5	17%
	Alto	3	12%	18	67%
Autonomía	Bajo	15	59%	0	0%
	Media	3	12%	0	0%
	Alto	7	29%	25	100%
Relaciones Positivas	Bajo	18	71%	9	10%
	Media	5	24%	5	36%
	Alto	2	5%	11	54%

Dominio del Entorno	Bajo	15	64%	1	4%
	Media	5	18%	3	12%
	Alto	5	18%	21	84%
Crecimiento Personal	Bajo	20	82%	0	0%
	Media	2	6%	2	8%
	Alto	3	12%	23	92%
Propósito de Vida	Bajo	13	53%	0	0%
	Media	3	12%	4	16%
	Alto	9	35%	21	84%

Nota. Resultados obtenidos antes y después de haberse aplicado la estrategia de intervención por dimensiones.

En la tabla 15 se aprecia los resultados obtenidos por dimensiones, antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención, evidenciado que antes de la aplicación, las dimensiones se encontraban predominando el nivel bajo, siendo la dimensión Crecimiento personal con 82% la más resaltante, y después de la aplicación de la Estrategia, el 6% de los estudiantes en esta dimensión, obtuvo un nivel medio, mientras que el 92% un nivel alto. Asimismo, se observa que la dimensión Autoaceptación, en el Pre test, alcanzó un nivel bajo con el 76% y en el Post test, el 67% de los estudiantes obtuvieron nivel alto. Además, en la dimensión Propósito de vida, los estudiantes antes de la aplicación de la Estrategia mostraron un nivel bajo con el 53%, mientras que después de la aplicación, el 84% de los mismos evidenciaron un nivel alto. En la dimensión Autonomía en el Pres test se observó que el 59% de los estudiantes alcanzó un nivel bajo y el Post test, el 100% un nivel alto respectivamente.

Tabla 16

Comparación de resultados en la evaluación a los docentes antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención en Psicología Positiva.

Nivel de Bienestar Psicológico	Momento de evaluación			
	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Bajo	9	85.7%	0	0%
Medio	1	14.3%	0	0%
Alto	0	0.0%	10	100%

Nota. Resultados de la percepción de los docentes antes y después de la aplicación de la estrategia de intervención de psicología positiva.

En la tabla 16, se puede observar que la percepción de los docentes y personal educativo en su totalidad, consideran que los estudiantes han mejorado y muestran un nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 17

Comparación de resultados en la evaluación a los docentes antes y después de la aplicación de la Estrategia de intervención de Psicología Positiva, según dimensiones.

Dimensión / Nivel	Momento de evaluación			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
Autoaceptación				
Bajo	9	85,7%	0	0,0%
Medio	1	14,3%	3	31%
Alto	0	0,0%	7	69%
Autonomía				
Bajo	9	85,7%	0	0,0%
Medio	1	14,3%	1	8,0%
Alto	0	0,0%	9	92,00%
Relaciones Positivas				
Bajo	10	100,0%	2	17,80%
Medio	0	0,0%	3	30,20%
Alto	0	0,0%	5	52,00%
Dominio del Entorno				
Bajo	9	85,7%	0	0,0%
Medio	1	14,3%	2	20,4%
Alto	0	0,0%	8	79,6%
Crecimiento Personal				
Bajo	10	100,0%	0	0,0%
Medio	0	0,0%	1	13,2%
Alto	0	0,0%	9	86,8%
Propósito en la Vida				
Bajo	6	57,1%	0	0,0%
Medio	1	14,3%	2	15,7%
Alto	3	28,6%	8	84,3%

Nota. Tabla de análisis de resultados de acuerdo a la perspectiva de los docentes antes y después de aplicarse la Estrategia de intervención de Psicología Positiva.

La tabla 17, muestra que los docentes y personal administrativo de la institución educativa, perciben que los estudiantes han tenido mejora significativa en las 6 dimensiones, lo cual favorece la eficacia de la estrategia de intervención, puesto que el 69% del personal indica que los estudiantes tienen una mejor Autoaceptación de sí mismos. Así también, el 82,2% considera que ha habido cambios significativos en las Relaciones Positivas entre ellos. El 79,6%, percibe un nivel alto en el Dominio del Entorno. Asimismo, el 84,3% considera que ha mejorado en un nivel alto el Propósito de vida que ahora señalan tener los estudiantes. Además, el 84% considera que existe un nivel alto de Autonomía y el

83,8% percibe un nivel alto de Crecimiento Personal; lo cual refleja que la estrategia de intervención ha contribuido a la mejora de las dimensiones en el Bienestar Psicológico de los estudiantes participantes.

Tabla 18

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre – Test	0.961	25	0.431
Post - Test	0.924	25	0.064

Planteamiento de la Hipótesis

Ho: Los datos tienen distribución normal

Ha: Los datos no tienen distribución normal

En la tabla 18, se puede apreciar que el nivel de significancia para el Pre – test y Post – test, es mayor a 0.05, por tanto, los datos siguen una distribución normal, se acepta la hipótesis nula y es necesario utilizar pruebas paramétricas.

Tabla 19

Eficacia de la estrategia de intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico.

		Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
		95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Inferior	Superior			
Par 1	Pre - Test	-44.51044	-38.60956	-29.072	24	<.001
	Post - Test					

Nota. Test para evidenciar la diferencia de los datos entre el Prest test y Post test

Planteamiento de la Hipótesis

Ho: No existen diferencias entre el Pre test y Post test.

Ha: Existen diferencias significativas entre el Pre test y Post test.

El valor de significancia es menor al 0,05, por tanto, rechazamos Ho. Los puntajes del Pre y Post test no son iguales. Mediante el IC del 95% de las diferencias, se concluye que la estrategia de intervención de Psicología Positiva ha dado los efectos esperados.

V. CONCLUSIONES

Se describió teóricamente la dinámica del proceso de intervención de Psicología Positiva y su evolución histórica. Entendiéndose que la psicología positiva es un estudio científico que enfoca sus recursos en las experiencias de la vida en el orden positivo, las características personales positivas como los recursos y fortalezas, buscando potenciarlas, lo cual favorece el bienestar emocional; así pues, se basa en lo valioso que posee el ser humano, en lo que sí realiza adecuadamente, para potenciarlo. Cabe mencionar, que con ello no se descarta las debilidades del ser humano, al contrario, las valida, pero enfoca su atención en el aprendizaje de las mismas, rescatando las oportunidades. Además, en la caracterización de su evolución histórica, se consideró las fases e indicadores que reflejan los avances e insuficiencias del objeto de estudio en relación a la ejecución en el ámbito clínico.

Se determinó que existe insuficiencias generales en la problemática, reflejado en el nivel bajo de bienestar psicológico obtenido en los estudiantes, resultados que fueron corroborados por el personal educativo en un 85,7% mediante la triangulación de los mismos. Así también, en referencia a las dimensiones, se observó que las 6 evaluadas, alcanzaron un nivel bajo, siendo la dimensión Crecimiento Personal la que obtuvo mayor porcentaje en dicho nivel, con 82% y Autoaceptación con el 77% respectivamente.

Se aplicó una intervención de Psicología Positiva para el incremento del bienestar psicológico de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de un colegio privado de Lambayeque. La estrategia se elaboró con seis fases, en las cuales se aplicaron técnicas acordes a los objetivos en cada sesión. Así pues, se obtuvo que 68% de los evaluados mostraron un nivel alto de bienestar psicológico tras la ejecución de la estrategia de intervención positiva, asimismo se obtuvo que el 31% alcanzó un nivel medio; sin embargo, cabe mencionar que el 1% continuó con un nivel bajo. Así también, dichos resultados se corroboraron por el personal educativo, quienes señalaron al 100% que percibían mejora significativa en el bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a la investigación.

Se corroboraron los resultados mediante un Pre test y Post test, con los cuales a través de la comparación de los mismos se evidenció favorables avances resaltantes. Así pues, se contribuyó en el aumento del bienestar psicológico de los estudiantes puesto que cambió del 0% al 68% en el nivel alto y en el nivel bajo, se evidenció que del 64% disminuyó a un 1% respectivamente. Asimismo, mediante el análisis estadístico inferencial se obtuvo una diferencia significativa ($p < 0.01$) del Pre test y Post test, concluyendo que la estrategia de intervención de psicología positiva tuvo los efectos esperados sobre el bienestar psicológico de los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados en esta investigación, se consideran las siguientes recomendaciones:

- Aplicar la estrategia de intervención de la psicología positiva en los otros grados del colegio privado de Lambayeque con la finalidad de contribuir en la mejora del bienestar psicológico de los demás estudiantes.
- Se propone generalizar la estrategia de intervención de psicología positiva en otras instituciones educativas que presenten la misma realidad problemática, para favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes y comprobar la efectividad de la estrategia planteada.
- Considerando como base esta estrategia de intervención de psicología positiva, realizar un programa para contribuir en el bienestar psicológico de estudiantes en el nivel inicial y primario; asimismo, en los padres de familia; de tal manera, que se pueda evaluar la efectividad de dicha estrategia de intervención en diferentes etapas de vida.
- Realizar actividades que permitan el seguimiento a los estudiantes después de un periodo de tiempo, con el fin de evaluar si han continuado aplicando las estrategias aprendidas y si estas han sostenido su efecto.

REFERENCIAS

- Aguirre, C. & Huancas, D. (2020). *Clima Social Familiar y Bienestar Psicológico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una institución educativa de Íllimo, Lambayeque, agosto – diciembre de 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2385/1/TL_AguirreAdrianzenCecilia_HuancasQuirozDiana.pdf
- Alarcón, R. (2008). Psicología Positiva: Un Enfoque Emergente. *Unife*, 4(1), 7- 20. [file:///C:/Users/User/Downloads/adminunife,+Gestor_a+de+la+revista,+1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/adminunife,+Gestor_a+de+la+revista,+1%20(1).pdf)
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, T. (2020). *Relaciones Humanas Positivas en el Entorno Familiar*. <https://www.uprm.edu/dcsp/las-relaciones-humanas/#:~:text=Las%20relaciones%20humanas%20positivas%20se,con%20ellos%20y%20la%20sociedad.>
- Alzate, M. (2020). Manejo de las emociones. http://www.bienestar.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/publicaciones/manejo-de-las-emociones.pdf
- Amaya, L. (2018). Principio de Autonomía. <http://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/21-principio-de-autonomia>
- Andrade, L. (2019). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. <https://es.scribd.com/document/420097662/Historia-de-la-Psicologia-Positiva-Antecedentes-aportes-y-proyecciones>
- Anguita, J., et. al. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, 31(8), 527-38. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Araque – Castellanos et. al. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19).

- Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(8), 998 – 1004.
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4215eaae-05b8-4b62-a780-7445dcd72385%40redis>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México].
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psico1%C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bahamón, M., et. al. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico Ryff en adolescentes colombianos. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(3), 342 – 348.
http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6167/Propiedades_Psicom%C3%A9tricas_Escala.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Balica, M. (2021). *¿Qué es el bienestar?* <https://ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/what-is-well-being-es.pdf>
- Barón, W., et. al. (2022). Bienestar psicológico de estudiantes universitarias madres y no madres colombianas. Informes Psicológicos, 22(2), 169-184.
https://www.aulauss.edu.pe/pluginfile.php/4224278/mod_resource/content/2/CITAS%20Y%20REFERENCIAS%207MA%20EDICI%C3%93N.pdf
- Barrantes – Brais, K. & Balaguer – Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. Revista Costarricense de Psicología, 38(2), 149-177.
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=4f3ad3b1-50c7-43b5-ac05-763c55d81c7b%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=141062255&db=a9h>
- Bello, I. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del covid-19. Ciencia y Sociedad, 46(4), 31-48.
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=492c0274-0fa5-49cb-b725-f992f1b49517%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=zbh&AN=154354270>

- Bernilla, E. (2019). *Bienestar Psicológico y Bullying en estudiante de una institución educativa del distrito de Ferreñafe – Lambayeque, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de los Ángeles Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25173/BIENESTAR_PSICOLOGICO_BULLYING_Y_ESTUDIANTES_BERNILLA_RODRIGUEZ_ESTEBAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Blanco, A. (2019). Las emociones y sus componentes. <https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>
- Bolio, E. (2019). Las virtudes humanas. <https://www.carosllanocatedra.org/blog-familia-y-sociedad/las-virtudes-humanas>
- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/813/Briones%20Herrera%20K.V.%282018%29.Propiedades%20psicom%C3%A9tricas%20de%20la%20escala%20SPWB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón, R. et. al. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional* (1ª ed.). Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Canedo, C. et. al. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=653fdbd1-fe5a-4c6a-8e68-3bd4d0da836b%40redis>
- Carranza, R., Hernández, R. & Alhuay-Quispe, J. (2017). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. [file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoYRendimientoAcademicoEnEstudia-6246945%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoYRendimientoAcademicoEnEstudia-6246945%20(1).pdf)
- Carrillo C., & Coronel, R. (2017). *Programa de Psicología Positiva en el Bienestar Psicológico Subjetivo Material en Adultos Mayores Lambayeque*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4112>

- Castro, S. (2022). Modelo Ampliación-Construcción. <https://www.iepp.es/modelo-ampliacion-construccion/>
- Castro, S. (2022). Teoría del Flow. <https://www.iepp.es/teoria-del-flow/>
- Carmelo, G. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2ª ed.). Editorial Desclée De Brouwer, S.A. <https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2019/11/V%C3%A1lquez-Herv%C3%A1s-Psicolog%C3%ADa-positiva-aplicada-2.pdf>
- Carranza, R. (2015). *Bienestar Psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la universidad peruana unión filiar Tarapoto*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/308>
- Cataluña, D. (2022). ¿Qué es la Psicología Positiva? <https://www.iepp.es/que-es-la-psicologia-positiva/>
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 0254-9247. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/18789/19010>
- Ciencias de la Salud (2021). La intervención en Psicología: objetivos y ejemplos. <https://www.unir.net/salud/revista/intervencion-en-psicologia/>
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Córdova, H. (2020). *Apego adulto y Bienestar Psicológico en relaciones de parejas universitarias de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d147d485-f7ae-41b2-8cf8-5682731f8323/content>
- Cruz, M. et. al. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de la Habana. *Rev. Estud. de Psicología UCR*, 15(2), 1659-2107. <file:///C:/Users/User/Downloads/BienestarPsicologicoenestudiantesdeLaUniversidaddeLaHabana.pdf>
- Cullinan, C. (2018). Consulta con un terapeuta. <https://kidshealth.org/es/teens/therapist.html>

- Cvetkovic-Vega, et. al. (2021). Estudios Transversales. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(1), 179-185. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n1/2308-0531-rfmh-21-01-179.pdf>
- Delgado, A. & Tejada, M. (2020). *Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf
- Del Valle, M., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. Revista Argentina de ciencias del comportamiento, 7(3), 6-13. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062015000300003
- Díaz-Bravo, et. al. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación Educ. médica* 2 (7), 162-167. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Domínguez, R. & Ibarra, K. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Escudero, C. & Cortez, L. (2018). Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>
- Escudero, M. (2019). Optimismo inteligente, una habilidad beneficiosa. <https://www.manuelescudero.com/optimismo-inteligente-una-habilidad-beneficiosa/>
- Estrada, E. et.al. (2022). Burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de educación superior en el contexto de la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 313-320. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=0233c6c3-bb31-408d-bac1-66524a15bbba%40redis>
- Fernández, E. (2013). *Emociones positivas*. (1ªed.). Madrid: Pirámide.

- Francia, G. (2020). ¿Qué es el aprendizaje en psicología? <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-aprendizaje-en-psicologia-5347.html>
- Galarza, A. (2016). Aportes de la psicología positiva a la comprensión y el abordaje de los comportamientos suicidas. *Psicodebate*, 16(1), 9–26. <https://core.ac.uk/download/pdf/230168612.pdf>
- García-Álvarez, D. et. al. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare* (24)1, 1409-4258. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194162217019/194162217019.pdf>
- Gavin, M. (2018). El poder de las emociones positivas. <https://kidshealth.org/es/teens/power-positive.html>
- González-Jaimes, N. et. al. (2021). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. <file:///C:/Users/User/Downloads/normalilia,+Art%C3%ADculo+COVID-19.pdf>
- Intelema (2021). ¿Qué significa el crecimiento personal? Descubre su significado y beneficios. <https://www.intelema.es/blog/que-significa-el-crecimiento-personal/>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva (2022). Método FORTE. <https://www.iepp.es/metodo-forte/>
- Linares, J. (2019). *Actitudes maternas y bienestar psicológico en mujeres de un Centro de Salud de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6365/Linares%20V%C3%A1squez%20Jackeline%20del%20Pilar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Linares, R. (2020). ¿Qué es la felicidad? <https://www.elpradopsicologos.es/blog/que-es-felicidad-definicion/>
- Lupano, M. & Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Prensa Medica Latinoamericana*, 4 (1), 43 – 56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Martínez-Álvarado, J., et. al. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227-237.

<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=bf300c08-9a3f-4f07-bc29-9cec6c912a60%40redis>

Mendo, K. & Urbina, M. (2019). *Programa de psicología positiva para mejorar la motivación laboral en los Colaboradores de una clínica en Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49508?show=full&locale-attribute=es>

Mesa, J. (2020). Fortaleza ¿Qué es? – Ejemplos – ¿Cuáles son las debilidades de una persona? <https://grupo-pya.com/fortalezas-debilidades-personales-descubre-cuales-las-tuyas/#:~:text=Fortalezas%3A%20aquellos%20rasgos%20que%20nos,nos%20impide n%20lograr%20nuestras%20metas.>

Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12(1), 9 – 22. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SurgimientoYDesarrolloDeLaPsicologiaPositiva-5645290.pdf>

Martín, N. (2022). Qué es la psicología positiva: objetivos, antecedentes y cómo aplicarla a tu vida. <https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-positiva-antecedentes-aplicacion/>

Martínez, M. (2016). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf>

Mendo, K. & Urbina, M. (2019). *Programa de psicología positiva para mejorar la motivación laboral en los Colaboradores de una clínica en Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49508>

Organización Mundial de la Salud (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

- Peiró, R. (2021). Autoaceptación. <https://economipedia.com/definiciones/autoaceptacion.html>
- Peiró, R. (2020). Autorrealización. <https://economipedia.com/definiciones/autorrealizacion.html>
- Pepermans, G. (2021). Teoría del Bienestar. <https://expertosonline.com.ar/teoria-del-bienestar/>
- Pereira, H. et. al. (2017). Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 297-305. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=330ac74c-4262-4ffb-b47e-d1e38623d5f6%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=123808993&db=zbh>
- Ramos-Galarza, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*, 10(1), 1-17. https://www.researchgate.net/publication/349368708_DISENOS_DE_INVESTIGACION_EXPERIMENTAL
- Real Academia Española (2022). *Propósito*. <https://dle.rae.es/prop%C3%B3sito>
- Riaños, L. (2020). Según el nivel de profundización en el objeto de estudio. <https://es.scribd.com/document/465181104/Segun-el-nivel-de-profundizacion-en-el-objeto-de-estudio>
- Robles, P. & Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Lingüística*, 18(1), 1699-6569. <https://www.nebrija.com/revista-linguistica/la-validacion-por-juicio-de-expertos-dos-investigaciones-cualitativas-en-linguistica-aplicada.html>
- Rojas, T., Aguilar, N. & Vicuña, L. (2022). Bienestar psicológico de las familias en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 71(7), 17-34. <file:///C:/Users/User/Downloads/4059-21478-1-PB.pdf>
- Rojas, X. & Osorio, B. (2019). Criterios de Calidad y Rigor en la metodología cualitativa. *Gaceta de Pedagogía*, 36(1), 63 – 74.

- file:///C:/Users/User/Downloads/CriteriosdeCalidadyRigorenlaMetodologiaCualitativa-XiomaraRojasyBelkisOsorio.pdf
- Ross, et. al. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. file:///C:/Users/User/Downloads/492-Texto%20del%20art%C3%ADculo-456717-1-10-20190520.pdf
- Rosas, M. (2017). *Psicología Positiva: ¿cómo puedes ser realmente feliz?* <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-positiva>
- Rodríguez, A. (2020). *Psicología positiva: historia, principios, teorías, aplicaciones.* <https://www.lifeder.com/psicologia-positiva/>
- Ruiz, L., et. al. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gac Méd Caracas*, 128(2), 359 – 364. http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8883/2020_Caracter%20adsticas-del-bienestar-psicol%20c3%b3gico.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Russ, E. (2022). *Investigación mixta.* <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-mixta.html>
- Sabater, V. (2022). *Martin Seligman y la psicología positiva.* <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>
- Salazar, D. (2021). *El potencial humano: conoce sus dimensiones.* <https://hrlatam.com/blog/dimensiones-potencial-humano/>
- Sánchez, A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- Sandoval, S. Dorner, A. & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv. Ed. Med.* (24)6, 260 – 266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sanchez, M. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de tesis de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/939/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santamaría, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto-diciembre 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de tesis de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL_Santamar%c3%adaCardozoLinda.pdf

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Soler, M. & García, D. (2021). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos*, (21)2, 43-59. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=e078ddf5-6c0a-42b9-a828-bb9091821fb3%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=151890189>

Solózano, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS*, 4(1), 30-36. <file:///C:/Users/User/Downloads/160-Texto%20del%20art%C3%ADculo-933-1-10-20190502.pdf>

Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Uriarte, J. (2020). 10 características de las emociones. <https://www.caracteristicas.co/emociones/>

Valencia, J. (2016). Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 6 (2), 101-117. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/158/153>

Vargas, J. (2019). Una revisión sobre el bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado. <file:///C:/Users/User/Downloads/722-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2713-1-10-20201223.pdf>

Vivero, L. & Sánchez, B. (2018). La investigación documental: sus características y algunas herramientas. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1516/mod_resource/content/3/contenido/index.html

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de las variables (Enfoque mixto)

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrategia de intervención de Psicología Positiva.	Introducción – Fundamentación del aporte de la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes del 5to año de secundaria de un colegio privado de Lambayeque. - Ideas y puntos de partida que fundamentan la estrategia. - Teorías que fundamentan al aporte propuesto.
	Diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico del proceso de la dinámica de intervención de Psicología Positiva. - Diagnosticar el bienestar psicológico. - Diagnosticar la dimensión Autoaceptación en los estudiantes del 5to año de secundaria. - Diagnosticar la dimensión Dominio del entorno en los estudiantes el 5to año de secundaria. - Diagnosticar la dimensión Relaciones positivas en los estudiantes del 5to año de secundaria. - Diagnosticar la dimensión Propósito en la vida en los estudiantes del 5to año de secundaria. - Diagnosticar la dimensión Crecimiento personal en los estudiantes del 5to año de secundaria. - Diagnosticar la dimensión Autonomía en los estudiantes del 5to año de secundaria.
	Planeamiento del Objetivo general	Aplicar una estrategia de intervención de Psicología Positiva que favorezca el bienestar psicológico de los estudiantes del 5to año de secundaria de un colegio privado.
	Planeamiento Estratégico	Etapa 1: Contextualización integral del bienestar psicológico.

		<ul style="list-style-type: none"> - Fase 1: Autoaceptación - Fase 2: Dominio del entorno - Fase 3: Relaciones positivas - Fase 4: Propósito en la vida - Fase 5: Crecimiento personal - Fase 6: Autonomía <p>Etapa 2: Sistematización del desarrollo de la Psicología Positiva.</p>
	Instrumentación	<ul style="list-style-type: none"> - Cronograma de ejecución de cada etapa. - Responsables - Fecha de implementación
	Evaluación	Definición de los logros y obstáculos que se han vencido, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Fuentes de verificación
Bienestar Psicológico	Según Ryff, “es un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida ayudando a darle un significado” (como se citó en Castro, p.14).	Esta escala cuenta con 18 ítems y está compuesta por 6 dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía	Autoaceptación	Nivel de conciencia de valores personales.	Ficha de Observación. Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes. Fichas bibliográficas.	- Estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de un colegio privado. - Docentes a cargo de la enseñanza de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria. - Tutor académico. - Psicólogo del departamento psicológico de la institución.
			Dominio del entorno	Capacidad para crear o seleccionar eventos que le favorezcan a satisfacer sus necesidades o deseos personales.		
			Relaciones positivas	Capacidad para mantener interacciones sociales y preocupación por el bienestar de los demás.		
			Propósito en la vida	Capacidad para establecer metas a corto y largo plazo.		
			Crecimiento personal	Nivel de desarrollo del potencial de la persona.		
			Autonomía	Nivel de independencia y autoridad personal. Asimismo, capacidad para resistir a las presiones sociales.		

Anexo 2. Matriz de Consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Técnicas e Instrumentos
<p>¿Insuficiencias en el proceso de intervención de Psicología Positiva, incide negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes del 5to año de un colegio privado?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Aplicar una estrategia de intervención de Psicología Positiva que favorezca el bienestar psicológico de los estudiantes pertenecientes al 5to año de educación secundaria de un colegio privado.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir teóricamente la dinámica del proceso de intervención de Psicología Positiva y su evolución histórica. - Determinar los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en los estudiantes del 5to año de un colegio privado. - Aplicar técnicas de intervención de Psicología Positiva individual en los estudiantes, para el incremento de su bienestar psicológico. - Corroborar los resultados de la investigación mediante un post test. 	<p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Test psicológico - Entrevista - Análisis documental
	<p style="text-align: center;">Hipótesis</p> <hr/> <p>Si se aplica una estrategia de intervención de Psicología Positiva, que tenga en cuenta la relación entre su intencionalidad formativa y su apropiación, entonces se contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes del 5to año de secundaria de un colegio privado.</p>	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de Observación - Cuestionario: Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes de Castro (2020). - Fichas bibliográficas.

Diseño de la Investigación	Población y muestra		Variables y dimensiones	
<p>La investigación es aplicada, enfoque mixto, transversal, explicativo, con diseño experimental: pre experimental (pre test y post test).</p>	Población:	Muestra	Variable independiente	Dimensiones
	<p>La población estará conformada por estudiante del 4to y 5to año de educación secundaria de un colegio privado de Lambayeque. Asimismo, se contará con la participación de los docentes a cargo y el psicólogo de la institución.</p>	<p>La muestra estará construida por el total de estudiantes de la población, para ello, se empleará un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que la misma no se recopilará al azar, solo participaran aquellos estudiantes que acepten ser incluidos en el estudio.</p>	<p><i>Estrategia de intervención de Psicología Positiva</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción – Fundamentación del aporte de la investigación. - Diagnostico - Planeamiento del Objetivo general - Planeamiento Estratégico - Instrumentación - Evaluación
	<p>Variable dependiente</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Bienestar Psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Dominio del entorno - Relaciones positivas - Propósito en la vida - Crecimiento personal - Autonomía

Anexo 3.
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

OBJETIVO: Identificar el nivel de Bienestar Psicológico de evaluado(a)

INSTRUCCIÓN: Lee cada ítem y señala en qué medida estás de acuerdo con los siguientes enunciados de manera general en tu vida cotidiana, marcando con un aspa (x):

Nº	Ítem	Totalment e en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalment e de acuerdo
1	Lo malo que me pasó antes, quedó en el pasado, soy una mejor versión de mí mismo (a) ahora.					
2	Me quiero tal como soy, con mis defectos y virtudes.					
3	Me gusto como soy.					
4	Suelo llevarme bien con los demás					
5	Trato de ponerme en el lugar de las otras personas para entenderlos mejor.					
6	Suelo iniciar y/o mantener conversaciones amables y fluidas con otras personas.					
7	Me adapto fácilmente a situaciones adversas.					
8	Soy práctico (a) al resolver problemas.					
9	Ante una dificultad, me bloqueo y no encuentro forma pronta de superarla.					
10	Mi vida no tiene sentido					
11	Tengo un “porqué” para vivir					

12	Reflexiono constantemente sobre cómo haré de este mundo un lugar mejor.					
13	Soy leal a mis principios y creencias, aunque los demás intenten convencerme de lo contrario.					
14	Suelo hacer cosas para complacer a los demás.					
15	Me siento con libertad de ser quien soy y decidir por mí mismo, independientemente el contexto o las situaciones adversas.					
16	Busco superarme a mí mismo (a) aprendiendo nuevas cosas.					
17	Trato de sacar mi mejor versión leyendo, escuchando historias de vida o aprendiendo de los errores y aciertos de los demás.					
18	Tengo un proyecto de vida y el plan de cómo hacerlo realidad.					

Anexo 4. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE “BIENESTAR PSICOLÓGICO”

1. NOMBRE DEL JUEZ		JOHANA MILAGRITOS CHÁVEZ TORRES
	PROFESIÓN	PSICÓLOGA
	GRADO ACADÉMICO (máximo)	MAGÍSTER
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	NUEVE
	CARGO	COORDINADORA DEL ÁREA DE TUTORÍA - USAT
<p>Título de la Investigación: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE.</p>		
3. DATOS DEL TESISISTA		
	NOMBRES Y APELLIDOS	Bach. Roxana Emperatriz Morante Muro
	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4. INSTRUMENTO EVALUADO		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guía de entrevista () 2. Cuestionario (X) 3. Lista de Cotejo () 4. Diario de campo () 5. Ficha documental
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO		<p>GENERAL: Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso de la Psicología Positiva con el fin de recolectar información sobre aspectos relacionados al Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad privada.</p>

	<p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar la dimensión Autoaceptación en los estudiantes de una universidad privada. - Diagnosticar la dimensión Dominio del entorno en los estudiantes de una universidad privada. - Diagnosticar la dimensión Relaciones positivas en los estudiantes de una universidad privada. - Diagnosticar la dimensión Propósito de la vida en los estudiantes de una universidad privada. - Diagnosticar la dimensión Crecimiento personal en los estudiantes de una universidad privada. - Diagnosticar la dimensión Autonomía en los estudiantes de una universidad privada.
<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (X) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias</p>	

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
N°	DIMENSIÓN: Autoaceptación	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
1	Lo malo que me pasó antes, quedó en el pasado, soy una mejor versión de mí mismo (a) ahora.	x		x			x	Cuando repaso la historia de mi vida, me siento satisfecho (a) con los logros que he alcanzado en el transcurso de la misma.
2	Me quiero tal como soy, con mis defectos y virtudes.	x		x		x		
3	Me gusto como soy.	x		x			x	En general, tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).
N°	DIMENSIÓN: Relaciones positivas	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
4	Suelo llevarme bien con los demás	x		x		x		
5	Trato de ponerme en el lugar de las otras personas para entenderlos mejor.	x		x		x		

6	Suelo iniciar y/o mantener conversaciones amables y fluidas con otras personas.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Dominio del entorno	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
7	Me adapto fácilmente a situaciones adversas.	x		x		x		
8	Soy práctico (a) al resolver problemas.	x		x		x		
9	Ante una dificultad, me bloqueo y no encuentro forma pronta de superarla.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Propósito de vida	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
10	Mi vida no tiene sentido	x		x		x		
11	Tengo un “porqué” para vivir	x		x		x		
12	Reflexiono constantemente sobre cómo haré de este mundo un lugar mejor.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Autonomía	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
13	Soy leal a mis principios y creencias, aunque los demás intenten convencerme de lo contrario.	x		x		x		
14	Suelo hacer cosas para complacer a los demás.	x		x		x		
15	Me siento con libertad de ser quien soy y decidir por mí mismo, independientemente	x		x		x		

	el contexto o las situaciones adversas.							
N°	DIMENSIÓN: Crecimiento personal	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
16	Busco superarme a mí mismo (a) aprendiendo nuevas cosas.	x		x		x		
17	Trato de sacar mi mejor versión leyendo, escuchando historias de vida o aprendiendo de los errores y aciertos de los demás.	x		x		x		
18	Tengo un proyecto de vida y el plan de cómo hacerlo realidad.	x		x		x		

El presente instrumento es (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

22 de diciembre del 2022.



Johana Milagritos Chávez Torres

C.Ps.P21879

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE
MIDE LA VARIABLE “BIENESTAR PSICOLÓGICO”

1. NOMBRE DEL JUEZ		FIGURELLA MELISSA VELÁSQUEZ TUESTA PSICÓLOGA
2.	PROFESIÓN	PSICÓLOGA
	GRADO ACADÉMICO (máximo)	MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLINICA
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	10 AÑOS
	CARGO	DOCENTE
<p>Título de la Investigación: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE.</p>		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Bach. Roxana Emperatriz Morante Muro
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
INSTRUMENTO EVALUADO		Guía de entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Diario de campo () Ficha documental
OBJETIVO DEL INSTRUMENTO		<p>GENERAL: Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso de la Psicología Positiva con el fin de recolectar información sobre aspectos relacionados al Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>ESPECÍFICOS: Diagnosticar la dimensión Autoaceptación en los estudiantes de una universidad privada. Diagnosticar la dimensión Dominio del entorno en los estudiantes de una universidad privada. Diagnosticar la dimensión Relaciones positivas en los estudiantes de una universidad privada.</p>

	<p>Diagnosticar la dimensión Propósito de la vida en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>Diagnosticar la dimensión Crecimiento personal en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>Diagnosticar la dimensión Autonomía en los estudiantes de una universidad privada.</p>
<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (X) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias</p>	

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
N°	DIMENSIÓN:	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
	Autoaceptación							
1	Lo malo que me pasó antes, quedó en el pasado, soy una mejor versión de mí mismo (a) ahora.	x		x		x		
2	Me quiero tal como soy, con mis defectos y virtudes.	x		x		x		
3	Me gusto como soy.	x		x		x		En general, tengo una actitud positiva hacia mi vida presente y pasada.
	Relaciones positivas							
4	Suelo llevarme bien con los demás	x		x		x		
5	Trato de ponerme en el lugar de las otras personas para entenderlos mejor.	x		x		x		
6	Suelo iniciar y/o mantener conversaciones amables y fluidas con otras personas.	x		x		x		
	Dominio del entorno							

7	Me adapto fácilmente a situaciones adversas.	x		x		x		
8	Soy práctico (a) al resolver problemas.	x		x		x		
9	Ante una dificultad, me bloqueo y no encuentro forma pronta de superarla.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Propósito de vida	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
10	Mi vida no tiene sentido	x		x		x		
11	Tengo un “porqué” para vivir	x		x		x		
12	Reflexiono constantemente sobre cómo haré de este mundo un lugar mejor.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Autonomía	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
13	Soy leal a mis principios y creencias, aunque los demás intenten convencerme de lo contrario.	x		x		x		
14	Suelo hacer cosas para complacer a los demás.	x		x		x		
15	Me siento con libertad de ser quien soy y decidir por mí mismo, independientemente el contexto o las situaciones adversas.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Crecimiento personal	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
16	Busco superarme a mí mismo (a) aprendiendo nuevas cosas.	x		x		x		

17	Trato de sacar mi mejor versión leyendo, escuchando historias de vida o aprendiendo de los errores y aciertos de los demás.	x		x		x		
18	Tengo un proyecto de vida y el plan de cómo hacerlo realidad.	x		x		x		

El presente instrumento es (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

19 de diciembre del 2022.

Ps. Melissa Velásquez Tuesta

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE
MIDE LA VARIABLE “BIENESTAR PSICOLÓGICO”**

1. NOMBRE DEL JUEZ		FIGRELLA RAMÍREZ GUADALUPE
2.	PROFESIÓN	PSICÓLOGA
	GRADO ACADÉMICO (máximo)	MAESTRÍA
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	10 AÑOS
	CARGO	PSICÒLOGA TUTOR
<p>Título de la Investigación: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE.</p>		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Bach. Roxana Emperatriz Morante Muro
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
INSTRUMENTO EVALUADO		Guía de entrevista () Cuestionario (X) Lista de Cotejo () Diario de campo () Ficha documental
OBJETIVO DEL INSTRUMENTO		<p>GENERAL: Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso de la Psicología Positiva con el fin de recolectar información sobre aspectos relacionados al Bienestar Psicológico en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>ESPECÍFICOS: Diagnosticar la dimensión Autoaceptación en los estudiantes de una universidad privada. Diagnosticar la dimensión Dominio del entorno en los estudiantes de una universidad privada. Diagnosticar la dimensión Relaciones positivas en los estudiantes de una universidad privada.</p>

	<p>Diagnosticar la dimensión Propósito de la vida en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>Diagnosticar la dimensión Crecimiento personal en los estudiantes de una universidad privada.</p> <p>Diagnosticar la dimensión Autonomía en los estudiantes de una universidad privada.</p>
<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (X) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias</p>	

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
N°	DIMENSIÓN:	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
	Autoaceptación							
1	Lo malo que me pasó antes, quedó en el pasado, soy una mejor versión de mí mismo (a) ahora.	x		x		x		
2	Me quiero tal como soy, con mis defectos y virtudes.	x		x		x		
3	Me gusto como soy.	x		x		x		
	Relaciones positivas							
4	Suelo llevarme bien con los demás	x		x		x		
5	Trato de ponerme en el lugar de las otras personas para entenderlos mejor.	x		x		x		
6	Suelo iniciar y/o mantener conversaciones amables y fluidas con otras personas.	x		x		x		
	Dominio del entorno							
7	Me adapto fácilmente a situaciones adversas.	x		x		x		

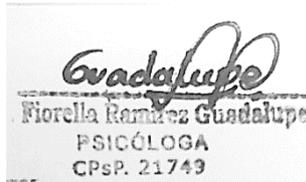
8	Soy práctico (a) al resolver problemas.	x		x		x		
9	Ante una dificultad, me bloqueo y no encuentro forma pronta de superarla.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Propósito de vida	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
10	Mi vida no tiene sentido	x		x		x		
11	Tengo un “porqué” para vivir	x		x		x		
12	Reflexiono constantemente sobre cómo haré de este mundo un lugar mejor.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Autonomía	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
13	Soy leal a mis principios y creencias, aunque los demás intenten convencerme de lo contrario.	x		x		x		
14	Suelo hacer cosas para complacer a los demás.	x		x		x		
15	Me siento con libertad de ser quien soy y decidir por mí mismo, independientemente el contexto o las situaciones adversas.	x		x		x		
N°	DIMENSIÓN: Crecimiento personal	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
16	Busco superarme a mí mismo (a) aprendiendo nuevas cosas.	x		x		x		
17	Trato de sacar mi mejor versión leyendo, escuchando	x		x		x		

	historias de vida o aprendiendo de los errores y aciertos de los demás.							
18	Tengo un proyecto de vida y el plan de cómo hacerlo realidad.	x		x		x		

El presente instrumento es (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []



16 de diciembre del 2022.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%

Anexo 5. Autorización de la entidad privada considerada como unidad de análisis, además el consentimiento informado para los participantes.



Chiclayo, 18 de enero de 2023

Quien suscribe:
Martha Julissa Suclupe Puicón
Directora del Colegio Privado "Sor Ana de los Ángeles".

AUTORIZA: Permiso para recojo de información para ejecución de proyecto de investigación

Por el presente, la que suscribe, Martha Julissa Suclupe Puicón, representante del Colegio Privado "Sor Ana de los Ángeles", identificada con DNI N° 16746386, **AUTORIZO** a la estudiante: Roxana Emperatriz Morante Muro, de la Maestría en Psicología Clínica, autora de la investigación denominada "ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE", al uso de dicha información única y exclusivamente para contribuir a la elaboración de investigación con fines académicos, se solicita, garantice la absoluta confidencialidad de la información recabada.

Atentamente,



Martha Julissa Suclupe Puicón
DNI N° 16746386
Directora del Colegio Privado "Sor Ana de los Ángeles"

Anexo 06: Carta de autorización



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “SOR ANA DE LOS ÁNGELES” “SEMBRANDO VALORES PARA UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD”

Institución : Colegio privado Sor Ana de los Àngeles

Directora: Martha Julissa Suclupe Puicón

Investigador: Roxana Emperatriz Morante Muro

Título : ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE.

Yo, Martha Julissa Suclupe Puicón identificado con DNI N°16746386, DECLARO:

Haber sido informado de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación “ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE”, así como en qué consiste mi participación.

Estos datos que se otorguen serán tratados y custodiados con respeto a la intimidad, manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo **MI CONSENTIMIENTO** para que se realice la Entrevista/Encuesta que permita contribuir con los objetivos de la investigación (especificar los objetivos de la investigación).

Lambayeque, 18 de enero del 2023.



Martha Julissa Suclupe Puicón
DNI N° 16746386
Directora del Colegio Privado “Sor Ana de los Ángeles”

Anexo 07: Fotografías como proceso de la aplicación de la Estrategia de Intervención de Psicología Positiva

Aplicando técnica de relajación, mediante la respiración diafragmática y relajación imaginaria.



Orientación del trabajo en equipos.



Desarrollando la representación gráfica de sí mismos, pertenecientes a la sesión 2 de Autoaceptación.



Elaborando la carta de agradecimiento a sí mismo.



Anexo 08: Aprobación del Informe de Tesis



ACTA DE APROBACIÓN DE TESIS

El **DOCENTE** Dr. Juan Carlos Callejas Torres registrado en SUNEDU del curso de **Seminario de Tesis II**, asimismo **Asesor (a) ESPECIALISTA**.

APRUEBA:

La Tesis: "ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE"

Presentado por: Lic. Roxana Emperatriz Morante Muro de la Maestría en Psicología Clínica.

Chiclayo, 14 de agosto del 2023.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Callejas Torres'.

Dr. Juan Carlos Callejas Torres
Orcid 0000-0001-8919-1322
Renacyt P0098518
Scopus Author ID 57222188256

*Dr. Juan Carlos Callejas
Torres*

Docente de Curso

	ACTA DE SEGUNDO CONTROL DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN	Código:	F3.PP2-PR.02
		Versión:	02
		Fecha:	18/04/2024
		Hoja:	1 de 1

Yo, **Nila García Clavo, Jefe de Unidad de Investigación de Posgrado**, he realizado el segundo control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de Posgrado según la Directiva de similitud vigente en USS; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe titulado: **ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LAMBAYEQUE** elaborado por el (los) estudiante(s) **MORANTE MURO ROXANA EMPERATRIZ**.

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **14%**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación vigente.

Pimentel, 03 de junio de 2024.



Dra. Nila García Clavo
Jefe de Unidad de Investigación
Posgrado
DNI N° 43815291