



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGIA

**LA IMPORTANCIA DEL BIENESTAR PSICOLOGICO EN LA FORMACION DE LOS
JOVENES DE 15 A 17 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA CAYETANO TARRUELL DE
OCTUBRE AMARZO 2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título **licenciadas en Psicología**

AUTORES:

MEYLIN TAHIANARA TIGRERO RAMÍREZ

DANIELA REBECA ZUÑIGA GUERRERO

TUTOR:

GLORIA DE LOURDES BERMÚDEZ DEMERA

Guayaquil-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Meylin Tahianara Tigrero Ramírez** con documento de identificación No. **0924463805** y **Daniela Rebeca Zúñiga Guerrero** con documento de identificación No. **0932041551**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del **sistematización de experiencia prácticas de investigación y/o intervención: Importancia del bienestar psicológico en la formación de los jóvenes de 15 al 17 años en la unidad educativa Cayetano Tarruell en el periodo de octubre a marzo 2023** el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciadas en psicología** , en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

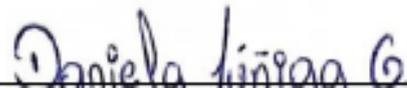
Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



Meylin Tahianara Tigrero
Ramírez

0924463805



Daniela Rebeca Zúñiga
Guerrero

0932041551

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, **Meylin Tahianara Tigreiro Ramírez** con documento de identificación N° 0924463805 y **Daniela Rebeca Zuñiga Guerrero** con documento de identificación N° 0932041551; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,

Meylin Tigreiro R.
Meylin Tahianara Tigreiro
Ramírez
09924463508

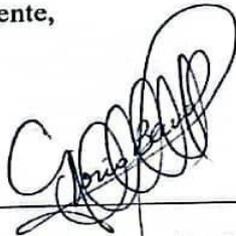
Daniela Zuñiga G.
Daniela Rebeca Zuñiga
Guerrero
0932041551

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Gloria De Lourdes Bermúdez Demera** con documento de identificación N° **0921487690**, docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **IMPORTANCIA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA FORMACIÓN DE LOS JOVENES DE 15 A 17 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA CAYETANO TARRUELL EN EL PERIODO DE OCTUBRE A MARZO 2023** , realizado por **Meylin Tahianara Tigrero Ramírez** con documento de identificación N° **0924463805** y por **Daniela Rebeca Zúñiga Guerrero** con documento de identificación N° **0932041551**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Msc. Gloria De Lourdes Bermúdez
Demera**

0921487690

Agradecimiento

Le doy gracias a Jehová Dios, a mis padres y familiares, su constante respaldo y sacrificio han sido la fuerza impulsora detrás de cada uno de mis logros, a mis amigos que juntos, hemos superado desafíos, celebrado triunfos y creados recuerdos que atesoraré para siempre. A mí enamorado por su apoyo incondicional, a mis profesores y mentores, su dedicación, sabiduría y guía han sido fundamentales para mi crecimiento académico y personal. Una vez más, gracias por ser parte de mi viaje y por compartir este momento tan especial conmigo. Espero que sigamos compartiendo muchos más logros y alegrías en el futuro. Con todo mi cariño y agradecimiento

Daniela Rebeca Zúñiga Guerrero

Agradecimiento

Al culminar este proceso de sistematización, no puedo evitar expresar mi más profundo agradecimiento a cada uno de ustedes. Su constante apoyo, aliento y comprensión han sido los pilares sobre los cuales he construido este camino hacia el logro de mis metas.

A mis padres, quienes me han brindado amor incondicional y sacrificio, les agradezco por ser mi mayor inspiración. Sus dedicación y valores han sido mi guía en cada paso que he dado.

A mis hermanos, compañero de aventuras y confidentes, les agradezco por estar siempre a mi lado, por compartir risas, alegrías y momentos de reflexión. Su presencia ha enriquecido mi vida de formas inimaginables.

A mis queridos tíos, cuyo amor siempre han estado para mí, en los momentos más difíciles de esta trayectoria.

A mis amigos, quienes han sido red de apoyo, mi refugio en los momentos difíciles y mis cómplices en las alegrías, les agradezco por ser parte fundamental de mi historia. Su amistad ha sido un regalo invaluable que atesoro con cariño.

Cada uno de ustedes han dejado una huella imborrable en mi camino hacia el éxito. Sin su amor, aliento y apoyo incondicional, esta sistematización no habría sido posibles. Gracias por creer en mí, por alentarme a dar lo mejor de mi mismo y por ser parte de este viaje.

Meylin Tahianara Tigreiro Ramírez

ÍNDICE

Introducción.....	1
1. Datos informativos del proyecto.....	1
1.1 Nombre de la práctica de intervención o Investigación	1
1.2 Nombre de la institución o grupo de investigación.....	1
1.3 Población Atendida	1
1.4 Tema que aborda la experiencia	1
Objetivos.....	2
Resumen	3
Abstract.....	4
Eje de la investigación	5
Psicoeducación.....	6
Bienestar psicológico	7
Autoaceptación.....	8
Relaciones positivas	9
Autonomía.....	10
Dominio del entorno	12
Propósito de vida.....	13

Crecimiento personal	14
2. Objeto de la intervención o a la práctica de investigación.....	15
3. Metodología.....	17
4. Preguntas claves	19
5. Organización de procesamiento de la información.....	20
Primera Etapa: Planificación y elaboración	20
Segunda Etapa: Autorización y dialogo	20
Tercera Etapa: Investigación bibliográfica de la sistematización.....	21
Cuarta Etapa: selección de las herramientas de investigación	21
Quinta Etapa: Recolección e interpretación de la información.....	22
6. Análisis de la información	23
7. Justificación	25
8. Característica de los beneficiarios.....	26
9. Interpretación.....	27
9.1 Autoaceptación.....	27
9.2 Domino del entorno	28
9.3 Relación positiva.....	28
9.4 Crecimiento personal	29

9.5	Autonomía.....	30
9.6	Propósito en la vida.....	30
	En general	31
10.	Principales logros del aprendizaje.....	32
11.	Conclusiones.....	34
12.	Recomendaciones	35
	BIBLIOGRAFÍA.....	43

Introducción.

1. Datos informativos del proyecto

1.1 Nombre de la práctica de intervención o Investigación

Importancia del bienestar psicológico en la formación de los jóvenes de 15 a 17 años en la unidad educativa Cayetano Tarruell de octubre 2023 a marzo 2024.

1.2 Nombre de la institución o grupo de investigación

Unidad educativa particular Cayetano Tarruell.

1.3 Población Atendida

Diez estudiantes.

1.4 Tema que aborda la experiencia

El siguiente trabajo es el resultado de un proceso de experiencia con un grupo de adolescente a la Unidad Educativa particular Cayetano Tarruell, donde se aplicó el proyecto para fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes

1.5 Localización

Av. Cayetano Tarruell y Calle Puyo

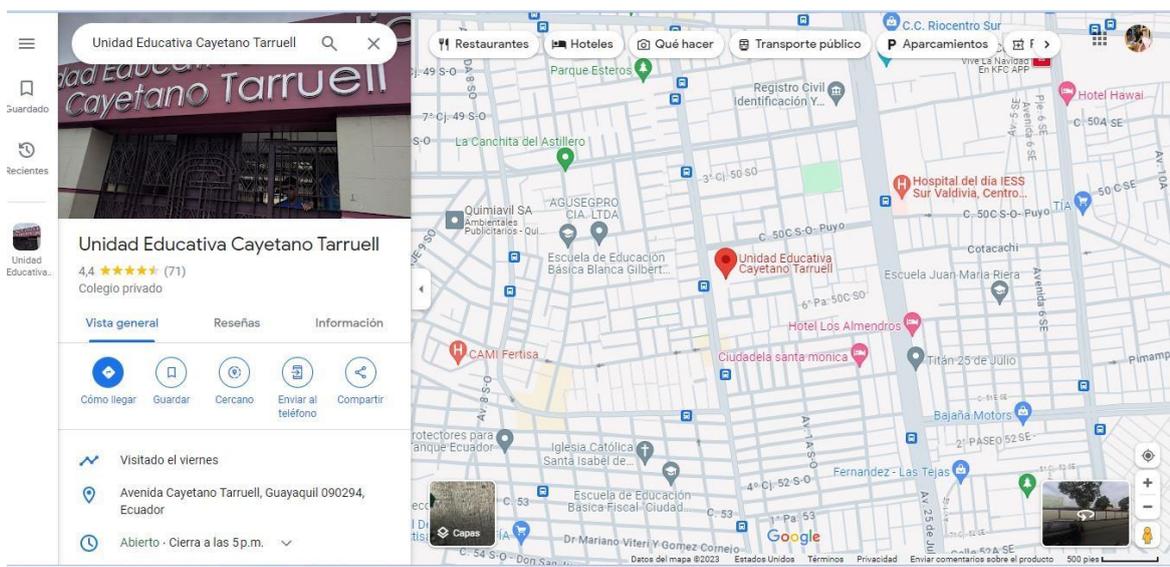


Ilustración 1 ubicación del colegio Cayetano Tarruell

Objetivos:

- **Objetivo General**

Psicoeducar en temas de bienestar psicológico en los jóvenes de 15 a 17 años mediante el incremento de habilidades de inteligencia emocional.

- **Objetivo específico**

- ✓ Evaluar el bienestar psicológico de los jóvenes de 15 a 17 años del colegio Cayetano Tarruel.
- ✓ Diagnosticar el estado de su inteligencia emocional y bienestar psicológico.
- ✓ Desarrollar habilidades sociales y emocionales importantes, a partir de los resultados, para su salud mental y su capacidad para relacionarse con los demás.

Resumen

El presente trabajo de sistematización de experiencia traído a colación se centra en analizar la importancia que demanda el bienestar Psicológico en la formación de los jóvenes de 15 a 17 años de edad, para esto se tomó en cuenta al colegio Particular “Cayetano Tarruell” con el propósito de evaluar la inteligencia emocional y bienestar psicológico de cada estudiante de bachillerato mediante el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional y así poder diagnosticar el estado en que se encuentra su inteligencia emocional y bienestar psicológico.

El desarrollar habilidades sociales y emocionales hoy en día es muy importante para la salud mental y la capacidad de poder relacionarse con los demás.

Para la metodología se utilizó los métodos cuantitativos y cualitativos para garantizar la fiabilidad. Se utiliza la escala de bienestar psicológica de Carol Ryff donde evalúa seis dimensiones claves del bienestar mental basados en la teoría de la eudaimonía. Se aplicó a 10 estudiantes que fueron seleccionado aleatoriamente. Los resultados se utilizarán para evaluar la eficacia del programa y se desarrollarán talleres de psicoeducación para mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes en la Unidad Educativa Cayetano Tarruell, con un enfoque ético en todas las etapas.

Esto guía el desarrollo de acciones específicas destinadas a fomentar un entorno escolar más favorable para la salud, que abarcan desde la enseñanza de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, comunicarse de manera efectiva, gestionar el estrés y resolver conflictos. Estas destrezas contribuirán a fortalecer tanto el bienestar emocional de los estudiantes como sus relaciones interpersonales,

preparándolos para los desafíos que puedan enfrentar en la vida. Se alienta a los profesionales de la salud mental y a los educadores a crear estrategias individualizadas de apoyo para mejorar el bienestar general e identificar posibles problemas de salud mental entre los estudiantes.

Palabras claves: bienestar psicología, Entorno escolar saludable, inteligencia emocional, Ryff, habilidades sociales.

Abstract

This work of systematisation of experience focuses on analysing the importance of psychological well-being in the education of young people aged 15 to 17. The experience was carried out in the public school "Cayetano Tarruell", where we evaluated the emotional intelligence and psychological well-being of each high school student.

We used Carol Ryff's psychological well-being scale, which evaluates six key dimensions of mental well-being based on the theory of eudaimonia. This scale was administered to 10 randomly selected students. The results were used to decide on topics for psychoeducation on psychological well-being.

This guides the development of specific actions aimed at fostering a healthier school environment, ranging from teaching coping skills, effective communication, stress management and conflict resolution. These skills will contribute to strengthening both the emotional well-being of students and their interpersonal relationships, preparing them for the challenges they may face in life. Mental health professionals and

educators are encouraged to create individualised support strategies to improve overall well-being and identify potential mental health problems among students.

Keywords: well-being psychology, Healthy school environment, emotional intelligence, Ryff, social skills.

Eje de la investigación

Se propone un enfoque holístico para atender el bienestar emocional de adolescentes de 15 a 17 años, con tres objetivos claves. En primer lugar, se plantea la implementación de programas educativos destinados a aumentar la conciencia sobre la importancia del bienestar mental y su influencia en la rutina diaria de los jóvenes. Estos programas comprenderían talleres, charlas informativas y material educativo enfocado en aspectos como la gestión del estrés, la ansiedad, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades para enfrentar desafíos.

En segundo lugar, se promoverían estrategias prácticas de afrontamiento destinadas a ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y las emociones negativas. Esto implicaría la enseñanza de técnicas como la respiración consciente, ejercicios de relajación y actividades creativas que fomenten una expresión emocional saludable, como el arte y la escritura.

Por último, se buscaría crear un entorno escolar que promueva la empatía, la inclusión y el apoyo mutuo entre los estudiantes. Esto se lograría mediante programas de mentoría entre pares, grupos de apoyo, actividades extracurriculares centradas en el trabajo en equipo y la solidaridad, así como la

creación de espacios seguros donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda. Además, se garantizaría el acceso a recursos de salud mental, como consejeros escolares, psicólogos clínicos o servicios de asesoramiento, y se involucraría a las familias y a la comunidad en general en los esfuerzos para respaldar el bienestar psicológico de los adolescentes, incluyendo talleres para padres, eventos comunitarios enfocados en la concienciación sobre la salud mental y colaboraciones con organizaciones locales de salud mental para brindar servicios y recursos adicionales.

Psicoeducación

La psicoeducación puede definirse como un enfoque terapéutico que consiste en proporcionar a los pacientes y sus familias información detallada sobre la enfermedad, su tratamiento y su pronóstico, todo basado en la evidencia científica actual relevante para abordar la condición médica en cuestión. Este término se origina a partir del trabajo realizado por George Brown en 1972 con familias que tenían miembros diagnosticados con esquizofrenia. A través de sus observaciones, Brown destacó que la frecuencia de recaídas en los pacientes estaba vinculada con la actitud de los familiares, como su nivel de intolerancia, hostilidad y crítica. (Brown et al., 1972).

La psicoeducación va más allá de simplemente ofrecer información sobre el diagnóstico, ya que también tiene como objetivo abordar las situaciones cotidianas que pueden volverse desafiantes debido a la falta de comprensión asociada con una enfermedad no regulada. Por tanto, este enfoque se percibe como una herramienta de cambio, ya que busca fomentar la autonomía y mejorar la calidad de vida al considerar los procesos cognitivos, biológicos y sociales individuales de cada persona.

En este sentido el Dr. Bulacio Juan Manuel en su artículo científico manifiesta que: “La psicoeducación es un método que permite a los pacientes mejorar y fortalecer sus habilidades para manejar diferentes situaciones de manera más adaptativa.” (Bulacio, et al., 2004).

Francisco Javier Tena, psicólogo, describe la psicoeducación como el proceso mediante el cual una persona puede explorar y desarrollar sus capacidades individuales al descubrir sus propias fortalezas (Tena, 2020).

En base a las citas antes mencionadas es menester concluir que Cada proceso de psicoterapia o intervención psicológica se considera un proceso de aprendizaje, lo que lo convierte en un procedimiento educativo guiado por el terapeuta y desarrollado en colaboración con el individuo. En este sentido, se reconoce que toda psicoterapia constituye también un proceso de educación psicológica para el paciente, permitiéndole pasar de ser simplemente el receptor de una técnica a convertirse en un participante fundamental en su propio cambio personal y clínico.

Bienestar psicológico

El bienestar abarca el estado general de bienestar mental de un individuo. Este estado se caracteriza por una sensación positiva de autoaceptación, emociones equilibradas, relaciones interpersonales satisfactorias, un sentido de propósito y capacidad para enfrentar desafíos de manera efectiva. No se limita a la ausencia de trastornos mentales; también implica el desarrollo de habilidades de adaptación, resiliencia y autenticidad, así como el crecimiento personal y la búsqueda de la autorrealización.

En este sentido, Carol Ryff hace referencia al modelo de bienestar psicológico, mismo que está compuesto por seis dimensiones: "Autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones interpersonales positivas, propósito de vida y autoaceptación" (Ryff et al., 1995).

Norma Arriaga explica que el bienestar psicológico se relaciona con los pensamientos, emociones y acciones de cada individuo en su vida. Este se evidencia cuando se llega a conclusiones cognitivas y afectivas al reflexionar sobre las experiencias vividas a lo largo del tiempo." (Arriaga, 2018).

En síntesis, podemos determinar que el bienestar psicológico hace referencia a la experiencia de plenitud en varios aspectos de la vida, contribuyendo a una existencia más gratificante y significativa.

Autoaceptación

La autoaceptación es un procedimiento mental en el cual una persona reconoce y aprecia sus atributos, virtudes, limitaciones y vivencias, tanto favorables como desfavorables. Se caracteriza por adoptar una actitud de comprensión y benevolencia hacia sí mismo, sin someterse a juicios rigurosos o críticas excesivas por los errores, fracasos o imperfecciones. Este proceso implica aceptarse completamente, sin depender de las expectativas externas o las normas sociales para valorar la propia valía.

En este sentido, Rosario Peiró indica que: "La autoaceptación implica vivir conscientemente, abrazando tanto las cualidades positivas como los aspectos menos

favorables de uno mismo con comprensión y sin juzgar. Es la clave para alcanzar la paz interior y armonía con el entorno” (2021).

Así mismo Gema Sánchez Cuevas en su artículo científico trae a colación el criterio del psicólogo Albert Ellis mismo que definía la autoaceptación de la siguiente manera: “Autoaceptación implica que uno se acepta completamente, sin reservas, independientemente de si se comporta de manera inteligente, correcta o competente, y sin importar si los demás le otorgan su aprobación, respeto o amor.” (2023).

La autoaceptación es encontrar la paz interior y superar los obstáculos mentales y sociales que nos impiden avanzar, como el rechazo debido a características físicas o aspectos de nuestra personalidad, según las citas antes mencionadas. A pesar de estas limitaciones, es fundamental reconocer que somos mucho más que eso, aunque a veces nos resulta difícil aceptarlo.

Relacion positiva

Las relaciones positivas suelen implicar habilidades de empatía, cooperación y compromiso con el bienestar de los demás. En psicología, las relaciones positivas se refieren a las interacciones y conexiones entre personas que fomentan el bienestar emocional, el apoyo mutuo y el crecimiento personal. El respeto, la empatía, la comunicación abierta y honesta, la confianza, el apoyo emocional y la reciprocidad son características que caracterizan estas relaciones.

Para María Dolores Guevara Bravo: Las relaciones positivas se definen por mantener interacciones genuinas y satisfactorias, demostrando preocupación por el bienestar de los demás, capacidad para comprender y generar empatía, establecer confianza mutua, y cultivar sentimientos de comprensión, afecto e incluso una conexión íntima.

Estas relaciones se fundamentan en la armonía con la que se construyen diversos vínculos interpersonales 2022.

En este sentido, Ana Lacunza & Evangelina Contini en su artículo científico indican que: “Estas relaciones ayudan a los adolescentes a desarrollar sus fortalezas, brindan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y fomentan la competencia social” (2016).

En resumen, las relaciones positivas son esenciales para el bienestar psicológico y mental de las personas. Proporcionan un sentido de pertenencia y conexión social, así como un espacio seguro para expresar emociones y compartir experiencias. Las relaciones positivas también pueden fomentar el desarrollo personal al brindar oportunidades para aprender de los demás, recibir comentarios útiles y desarrollar habilidades sociales.

Autonomía

Al hablar de autonomía se refiere a la capacidad de una persona para tomar decisiones, ejercer el control sobre sus propias acciones y comportamientos, y regular su propia vida de manera independiente. Está estrechamente relacionado con el desarrollo psicológico y la madurez emocional.

La autonomía psicológica abarca la habilidad de pensar de manera independiente, tener una percepción clara de la propia identidad y autoimagen, así como la aptitud para disponer y mantener relaciones sociales saludables y gratificantes. Además, implica la capacidad de ejecutar las emociones y los comportamientos de forma adaptativa y consciente. De tal manera que el desarrollo de la autonomía en el ámbito psicológico se considera esencial para el bienestar

emocional y psicológico de un individuo. Es concebido como un proceso progresivo que se inicia en la infancia y se prolonga a lo largo de toda la vida, Varios factores, incluida la crianza, la educación, las experiencias personales y el entorno cultural, tienen un impacto.

En este sentido, La Dra. Yarimar Rosa Rodriguez define la autonomía como la autoevaluación de una persona y el esfuerzo por vivir de acuerdo con sus propias convicciones y poder tomar decisiones. (Rosa et al., 2016, pp. 115-138).

La autonomía, según Jean Piaget, "expresa en la manera como el niño emplea las reglas" (1974).

La concepción de autonomía según Piaget (1974), reconoce que las reglas son objetivas y externas a los individuos morales. En este sentido, la autonomía se refiere a la habilidad del individuo para reconocer y cumplir con las reglas establecidas en diferentes casos situaciones de la vida cotidiana, las cuales están determinadas por el entorno externo.

Asimismo, para Silvina Alvarez indica que: La autonomía es una capacidad de las personas y, por lo tanto, admite desarrollos diversos que pueden tener un impacto significativo en su ejercicio. Esto hace que sea tan difícil decir que alguien tiene una autonomía máxima como afirmar que no la tiene en absoluto. 2015, pp. 13-26.

Según las citas anteriores, la autonomía es la capacidad de una persona para ser independiente, autónoma y autorregulada en todos los aspectos de su vida, lo que contribuye a un mayor sentido de autoeficacia, autoestima y felicidad personal. No obstante, la autonomía generalmente depende de varios elementos, incluyendo las circunstancias internas y externas del individuo.

Dominio del entorno

Es un termino que describe la habilidad de una persona, grupo o entidad para manejar y dirigir eficazmente su entorno físico, social o emocional. Esto abarca desde entender y conocer el entorno hasta adaptarse a cambios, resolver problemas, tomar decisiones y, en última instancia, influir en el entorno para lograr metas particulares.

En este sentido, María Dolores Guevara en su artículo científico se refiere al dominio del entorno y lo caracteriza como: “el hecho de adaptar un funcionamiento efectivo, que se refiere a la habilidad de seleccionar diferentes entornos que sean favorables para satisfacer las necesidades y deseos únicos de cada persona.” (Guevara, 2022).

En base a la investigación psicológica realizadas por estos dos autores se ha podido determinar que:

Para los estudiantes de posgrado, el dominio del entorno les permite dominar y administrar adecuadamente su entorno, analizar las actividades que se realizan, aprovechar las oportunidades, crear nuevos contextos que respondan a las necesidades y, sobre todo, resolver problemas. Tacca & Tacca, 2019.

A pesar de que todas las facetas del bienestar psicológico muestran una correlación positiva con los enfoques de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción, el dominio del entorno es la dimensión que muestra una correlación más fuerte con los enfoques centrados en el problema.

Propósito de vida

Las múltiples investigaciones en el ámbito de la psicología han demostrado que tener un propósito de vida es de mucha importancia en la vida del ser humano, ya que el solo hecho de establecerse metas u objetivos que busca alcanzar en su vida es la satisfacción más grande que la persona se atribuye a su existencia.

En este sentido, María Dolores Guevara en su artículo científico establece que: El propósito de vida se define por la fijación de metas y objetivos significativos que trascienden, donde las aspiraciones y la voluntad de llevar a cabo tales acciones están imbuidas de un sentido direccionado, permitiendo construir un significado que abarca el pasado, presente y futuro en relación con las metas individuales de cada persona. (2022)

Tony Hsieh describe el propósito de vida como uno de los tres tipos de felicidad, junto con el placer y la pasión. Para él, el propósito de vida destaca como el aspecto más crucial, ya que demanda dedicación continua en la vida diaria. (2021).

En resumen, el propósito de vida es uno de los elementos más importantes que debe tener el ser humano, ya que es el motor que impulsa a una persona hacia la realización personal, el cumplimiento de metas significativas y la búsqueda de sentido y satisfacción en su existencia. Sin embargo, el propósito de vida puede variar significativamente de una persona a otra y puede estar relacionado con diversas áreas, como las relaciones interpersonales, el trabajo, el crecimiento personal o espiritual, entre otros aspectos. Para algunas personas, el propósito de vida puede estar definido desde una temprana edad, mientras que para otras puede ser un proceso de descubrimiento a lo largo de su vida.

Crecimiento personal

El crecimiento personal es un viaje interior que conlleva autoexploración, aprendizaje continuo y desarrollo constante para alcanzar una vida más satisfactoria. En otras palabras, se refiere al proceso de desarrollo individual que tiene lugar en el ámbito psicológico y emocional de una persona. Dentro del ámbito de la psicología, el crecimiento personal puede abordarse desde diferentes enfoques, como la psicología humanista, que enfatiza la autorrealización y el potencial humano, o la psicología positiva, que se centra en el florecimiento y el bienestar emocional.

En este sentido, es menester traer nuevamente a colación lo que establece María Dolores Guevara en su artículo científico donde nos indica que:

El crecimiento personal implica la habilidad de buscar y enfrentar nuevos desafíos que contribuyan al desarrollo de la madurez y el progreso, promoviendo así el desarrollo de las habilidades y potencialidades individuales mediante el fortalecimiento de las capacidades para afrontar la vida.2022.

En la revista electrónica de Maestros & Asociados se señala que el crecimiento personal se manifiesta en cómo cada estudiante construye y reinterpreta la realidad desde su perspectiva individual, manteniendo así una conexión entre su subjetividad y la objetividad, lo cual influye en su desarrollo personal. (González et al., 2018).

“El desarrollo personal es un proceso subjetivo que se nutre de elementos objetivos, siendo esta interacción la expresión misma del crecimiento. Es el individuo quien experimenta un avance, mostrando una evolución en su forma de actuar y gestionarse, influenciado dialécticamente por el entorno objetivo en el que está inmerso, y no por un proceso interno independiente.” (González et al., 2018).

En resumen, todas las personas poseemos un infinito potencial de desarrollo, por lo que el crecimiento personal es ese proceso continuo de desarrollo de una persona en diferentes áreas de su vida. Lo cual implica trabajar en uno mismo para alcanzar un mayor nivel de autoconocimiento, habilidades y potencial, con el único fin de mejorar la calidad de vida y poder alcanzar las metas personales y profesionales propuestas. El crecimiento personal puede manifestarse de diferentes maneras, ya sea como la superación de desafíos, la adquisición de nuevas habilidades, la mejora de las relaciones interpersonales, el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza, así como el desarrollo de una mayor capacidad para lidiar con el estrés y las adversidades. Proceso que puede ser impulsado la voluntad de aprender y crecer, la apertura a nuevas experiencias y perspectivas, así como la disposición para enfrentar y superar obstáculos.

2. Objeto de la intervención o a la práctica de investigación

El objeto de la sistematización es Psicoeducar sobre bienestar psicológico mediante los talleres de inteligencia emocional en jóvenes de 15 a 17 años.

Para lograrlo utilizaremos un cuestionario o escala de autoinforme para medir el bienestar psicológico en el laboratorio de la Unidad Educativa Particular Cayetano Tarruell con los jóvenes estudiantes de dicho plantel, ya que con el resultado de estudio

podría ayudarnos a comprender el nivel de inteligencia emocional y por lo tanto de su bienestar psicológicos.

Vamos a emplear el método del autoinforme para evaluar la inteligencia emocional, utilizando el Cuestionario de Inteligencia Emocional de Schutte (SQE), que consta de 33 preguntas y utiliza una escala de Likert de 5 puntos, desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Las puntuaciones más altas en este cuestionario indicarán un mayor nivel de inteligencia emocional. Para evaluar el bienestar psicológico, utilizaremos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual está compuesta por 84 preguntas y se evalúa en una escala de Likert de 6 puntos, desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". En este caso, puntuaciones más altas reflejarán un mejor estado mental.

Por tanto, para obtener resultados, se realizarán entrevistas para evaluar la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, además de observar el comportamiento del individuo en distintas situaciones dentro del contexto escolar, familiar o social.

3. Metodología

El trabajo de investigación se basará en un enfoque mixto, cuantitativo y cualitativo, porque esta facilita flexibilidad y confiabilidad de la investigación al aprovechar lo mejor de ambos mundos: la objetividad y la generalización de los métodos cuantitativos y la profundidad y la comprensión contextual de los métodos cualitativos.

El proyecto se llevará a cabo con un el cuestionario de salud psicológica Ryff crea una herramienta que evalúa seis aspectos fundamentales del bienestar mental. Estos incluyen aceptación personal, relaciones positivas con los demás, autonomía, habilidad para manejar el entorno, sentido de propósito en la vida y competencia para enfrentar el entorno. La teoría eudaimonía del bienestar sostiene estas dimensiones, que sostiene que el bienestar va más allá de la simple búsqueda del placer y implica el desarrollo completo del potencial humano. El test de Ryff se presenta en diversas versiones, con un rango variable de ítems que oscila entre 18 y 84. Su aplicabilidad se extiende a diversas poblaciones y contextos, respaldada por pruebas de confiabilidad y validez. Disfrutar de un alto nivel de bienestar psicológico conlleva ventajas como una mejor salud física, menor nivel de estrés, mayor satisfacción en la vida y una mayor capacidad de resiliencia. con una muestra de 10 estudiantes, seleccionados aleatoriamente, para explorar en profundidad sus experiencias y desafíos emocionales.

Paralelamente, se psicoeducara, diseñará e implementará un programa de desarrollo de habilidades para resolver problemas y gestionar emociones, basado en las necesidades identificadas por los estudiantes. A continuación, Para sistematizar las experiencias de los estudiantes, se realizarán una encuesta final para ver si ellos comprendieron y que podrían mejorar para su futuro con los participantes del

programa. Finalmente, se analizarán los datos cuantitativos a través de estadísticas descriptivas y se llevará a cabo un análisis de los datos cualitativos.

Los resultados obtenidos se utilizarán para extraer conclusiones sobre la eficacia del programa y para contribuir a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes en la Unidad Educativa Cayetano Tarruell. Se garantizará la aplicación de un enfoque ético en todas las etapas de la investigación, lo que incluye la obtención del consentimiento informado de los participantes y la salvaguardia de su confidencialidad.

Para el poder interpretación de resultado se usó la escala que se adapta por los ítems que se va a aplicar.

Dominancia Afectos positivos / Negtivos						
Rangos	Autoaceptación	Ctrol. de la situacion.	Relac. Positivas	Creemto. pers	Autonomia	Prop. De vida
Alto	> 21	> 27	> 24	> 21	> 27	>21
Medio	12 - 20	18 - 26	15 - 23	12 - 20	18 - 26	15 - 23
Bajo	< 19	< 25	< 14	< 19	< 25	< 21
Puntaje max.	24 pts.	36 pts.	30 pts.	24 pts.	36 pts.	30 pts.

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
Rango	NIVEL BP
>159 pts	BP Elevado
120-158 pts	BP alto
100-119 pts	BP Moderado
<118 pts	BP Bajo
Puntaje Maximo total: 180 puntos	

4. Preguntas claves

4.1 Preguntas de inicio

- ¿Cuál es situación actual de la institución en cuanto a la importancia de bienestar psicológico?
- ¿Quiénes serán los beneficia del proyecto de sistematización?

4.2 preguntas interpretativas

- ¿Por qué es fundamental el bienestar psicológico para la formación de los jóvenes y su éxito en la vida?
- ¿Cómo puede el bienestar psicológico mejorar la capacidad de los jóvenes para aprender y desarrollarse en el colegio?
- ¿Cómo puede el bienestar psicológico ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades sociales y emocionales?

4.3 Preguntas de cierre

1. ¿Usted cree que sirvió la psicoeducación sobre la importancia de bienestar psicológico?
2. ¿Cree que las orientaciones son necesarias para el proceso de crecimiento de los jóvenes?

5. Organización de procesamiento de la información.

La sistematización de experiencia se estructura en la parte de organización por fases que son la siguiente:

Primera Etapa: Planificación y elaboración

Primero se tomó en cuenta que el proyecto fue aprobado por las autoridades de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, lo que permite comenzar el cronograma preliminar de las actividades a realizar. Parece que el cronograma puede cambiar según la disponibilidad de la institución o el tiempo.

Partiendo de ahí se ejecutarán las actividades de introducción a la elaboración de la sistematización de experiencia, partiendo con la primera tutoría con la docente encargada ayudándonos con la estructura inicial, para así poder elaborar el contenido y tener una organización del documento.

Segunda Etapa: Autorización y dialogo

Tras planificar y organizar, se procedió a enviar un correo al representante legal de la institución, la rectora, solicitando una reunión para presentar y obtener autorización para llevar a cabo el proyecto. Posteriormente, se detalló nuestra metodología, incluyendo su enfoque y los instrumentos a utilizar. Finalmente, se realizó una entrevista estructurada con la vicerrectora con el propósito de recabar información relevante para el proyecto.

Tercera Etapa: Investigación bibliográfica de la sistematización

Después de la aprobación de la institución y la universidad, se llevó a cabo una revisión bibliográfica del tema y de la institución, la Unidad Educativa Cayetano Tarruel, con el objetivo de iniciar la primera parte de la documentación, que consta de los siguientes puntos;

- Datos informativos del proyecto
- Objetivo
- Eje de intervención o investigación
- Objeto de la intervención
- Metodología
- Preguntas claves

Cuarta Etapa: selección de las herramientas de investigación

Después de buscar un buen cuestionario para medir el bienestar psicológico seleccionamos para la sistematización de experiencia el cuestionario de inteligencia emocional de Shuette (SQE) mide la inteligencia emocional a través de 33 ítems y la escala de bienestar psicológica RYFF (Ryff Scales) está compuesta de 30 ítems siendo una escala de Liker de 6 puntos importante. La cual se aplicará a los estudiantes ya que nuestra sistematización va enfocada a los estudiantes de la institución.

Para usar esta herramienta, se necesitarán hojas impresas con el cuestionario y la escala; sin embargo, antes de poder usar, se revisaron los cuestionarios con la tutora designada para asegurarse de que se aplicaran correctamente. Después de que el instrumento fuera aprobado, se visitó la institución para explicar su propósito y obtener el permiso correspondiente.

Luego tomó la escala de evaluación para que los estudiantes nos respondan y puedan obtener los datos necesarios.

Quinta Etapa: Recolección e interpretación de la información

La psicóloga del colegio supervisó la recolección de datos mediante la entrega de una escala impresa. Una vez que se obtuvieron los resultados, se ordenaron los datos en Microsoft Excel para que fueran fáciles de analizar.

6. Análisis de la información

Como se mencionó, la escala de bienestar psicológico se utilizó en esta investigación. RYFF (1989) explicará cómo realizar un análisis de información.

Paso 1

Antes de utilizar el instrumento, se llevó a cabo una reunión con la vicerrectora y la psicóloga de la institución para mostrarle la escala de bienestar psicológico de Ryff, con el fin de darles una idea de lo que se trataba este trabajo de investigación. Estuvieron de acuerdo con la escala de 30 preguntas, en la que se les permitió elegir entre 1 y 6, donde uno indica un total desacuerdo y seis indica un total acuerdo.

Paso 2

El instrumento se aplicó a los alumnos de segundo bachillerato de la unidad educativa Cayetano Tarruell, un total de 10 participantes de la edad de 15 a 17 años edad.

Paso 3

Se utilizó el instrumento de bienestar psicológico de Ryff en el salón de clases. Primero, se le dio una introducción al bienestar psicológico, luego se explicó en qué consistía la escala, cómo debían poner sus respuestas y se resolvieron las preguntas que surgieron.

Paso 4

Los resultados se obtuvieron utilizando la escala de Likert después de usar el instrumento de investigación y luego se ordenaron de manera cualificada en cuadros explicativos en Microsoft Excel.

Paso 5

Como se mencionó anteriormente, se utilizó la escala proporcionada, que se dividió en las siguientes categorías, para comprender los hallazgos.

En la sección individual de cada tema (Alto, Medio, Bajo) y en la sección general donde se realizó todo el análisis, BP elevado, BP alto, BP moderado y BP bajo.

7. Justificación

La etapa de la adolescencia, especialmente entre los 15 y 17 años, representa un momento crucial en el desarrollo psicológico y emocional de los jóvenes. Durante este período, se experimentan cambios significativos a nivel físico, emocional y cognitivo, los cuales pueden incidir directamente en su bienestar general y su desempeño académico. Se ha demostrado que el bienestar psicológico de los estudiantes está estrechamente vinculado a su capacidad para concentrarse, aprender y tener éxito en el entorno escolar.

Para este proceso se tomó la escala de bienestar psicológico de Kyff donde se evalúa temas como Autoaceptación, Dominio del entorno, Relaciones positivas, Crecimientos personal, Autonomía, Propósito en la vida los cuales son importante para el desarrollo para su vida, con esta escala se pudo evidenciar resultado favorable para poder trabajar con los participantes y así proceder hacer la psicoeducación.

En la actualidad en el colegio particular Cayetano Tarruel se puede evidenciar el trabajo y la dedicación que se le da a los estudiantes siendo parte importante para que ellos puedan confiar y sea un lugar seguro, donde los docente y psicólogos trabajen con tema psicoeducativo y puedan ser una fuente donde ellos puedan hablar y puedan expresar sus molestias la cual no le permite tener todo su desempeño en la parte escolar.

Investigar el valor del bienestar psicológico para esta población específica ayuda a identificar necesidades y áreas de mejora en el entorno educativo. Esto brinda una base sólida para la creación de planes y programas que apoyan el éxito académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Además, los hallazgos de esta

investigación podrían ser muy beneficiosos para todos los que participan en la educación, como administradores escolares, docentes, padres y profesionales de la psicología.

8. Característica de los beneficiarios

Los beneficiarios fueron 34 estudiantes que estaban en las edades de entre 15 a 17 años de edad, de primero y segundo de bachillerato del colegio particular Cayetano Tarruel. A quiénes se le ejecutaron los cuestionarios de bienestar psicológico. Posteriormente se seleccionó a 10 estudiantes aleatoriamente para la comparación de los resultados académicos finales.

Los participantes demostraron un compromiso constante y una predisposición notable hacia el proceso, lo que condujo a una recopilación de datos más precisa. Mostraron una disposición activa para participar en las actividades propuestas, evidenciando una actitud positiva y una disposición colaborativa, lo cual favorece el potencial de este proyecto de sistematización para expandir el ámbito del conocimiento.

9. Interpretación

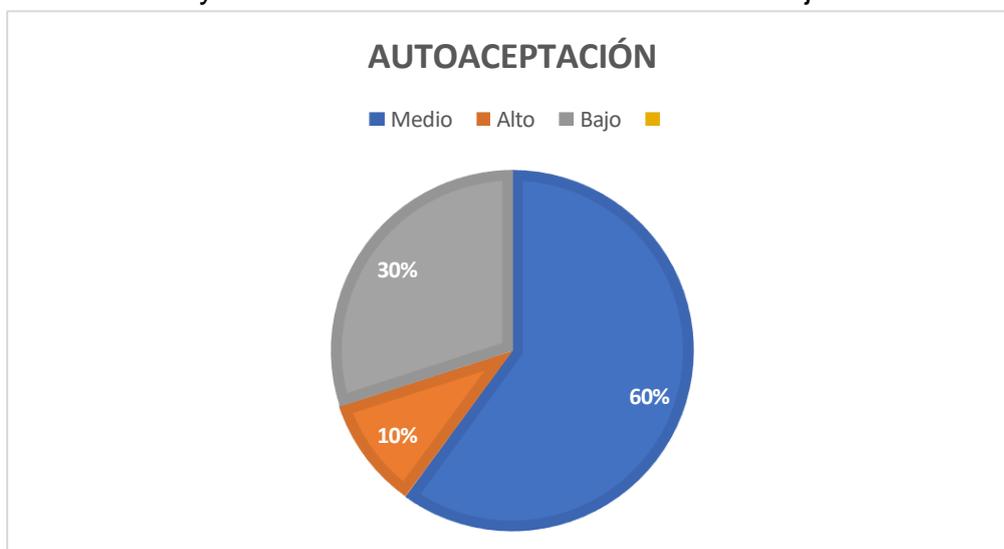
En su artículo científico, Alex Veliz Burgos propone seis dimensiones en la escala de bienestar psicológico de Ryff, las mismas que valoran y ponderan las siguientes variables: autoaceptación, dominio de su entorno, relaciones positivas, autonomía, dominio de su entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (Véliz, 2012).

Posteriormente, al final del año escolar, comparamos los resultados de la escala con los resultados académicos.

A continuación, presentamos los resultados para cada variable de la escala.

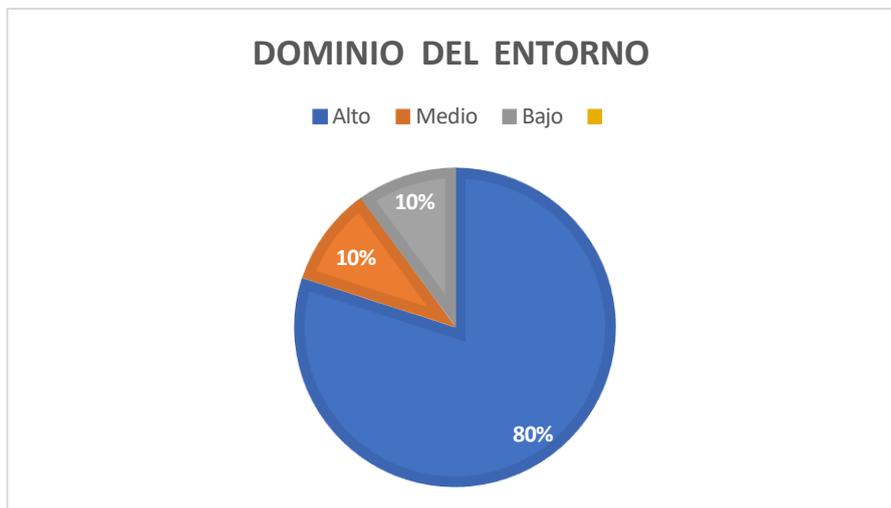
9.1 Autoaceptación.

La autoaceptación tiene relación con las ideas de que las personas pueden experimentar bienestar personal incluso cuando son conscientes de sus limitaciones. Que ellos puedan mantener una actitud positiva hacia uno mismo es esencial para el buen funcionamiento psicológico, en los resultados podemos observar que la mayor parte de ellos se encuentra en un promedio medio siendo el 60% de ellos y el 10% tiene un alto nivel y el 30% se encuentra con un resultado bajo.



9.2 Dominio del entorno

La capacidad de cada individuo para elegir o crear entornos que sean beneficiosos para él mismo. Las personas que tienen un alto nivel de dominio del entorno sienten más control sobre su entorno y creen que tienen la capacidad de influir en el contexto que los rodea. Los resultados nos demuestran que la mayoría de los participantes se encuentran en el rango alto (80%), el rango bajo (10%) y el rango medio (10%). Esto demuestra que la mayoría de los participantes tienen un buen conocimiento de su entorno, lo que es crucial para el progreso de sus estudios y su vida personal.



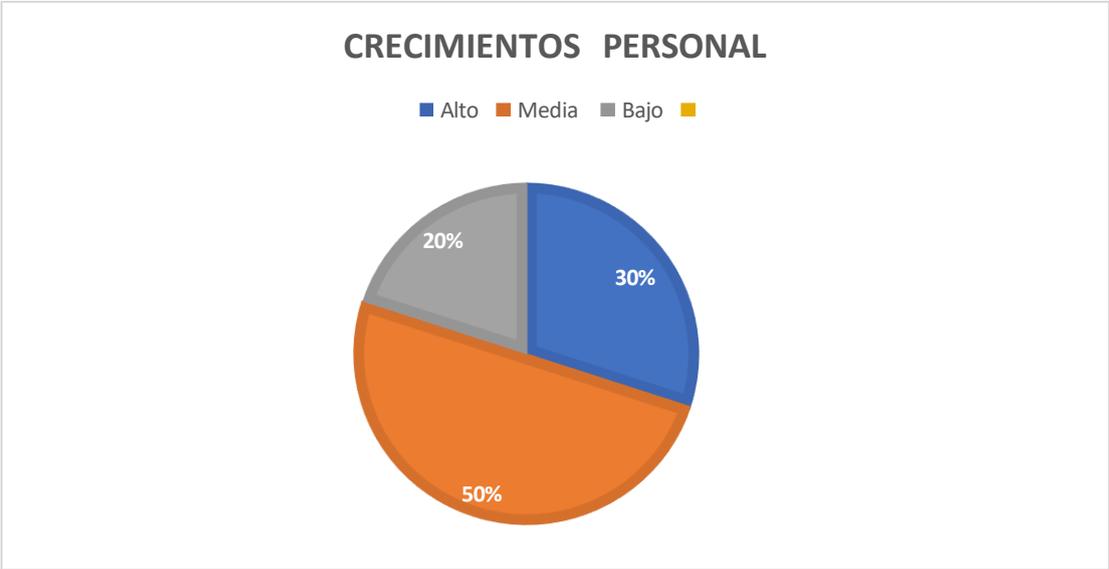
9.3 Relación positiva

En la relación positiva es importante mantener relaciones sociales sólidas y contar con amigos en quienes se puedan confiar. Que puedan experimentar amor y tener una madures emocional son elementos claves para el bienestar y la salud mental. Y se puede observar que los participantes en esta área tienen un rango alto que consta un 60% siendo algo bueno, y un 30% se encuentra en la media y siendo el rango bajo el 10% observando que ellos tienen una buena relación positiva saben en quienes pueden confiar siendo algo bueno en este proceso.



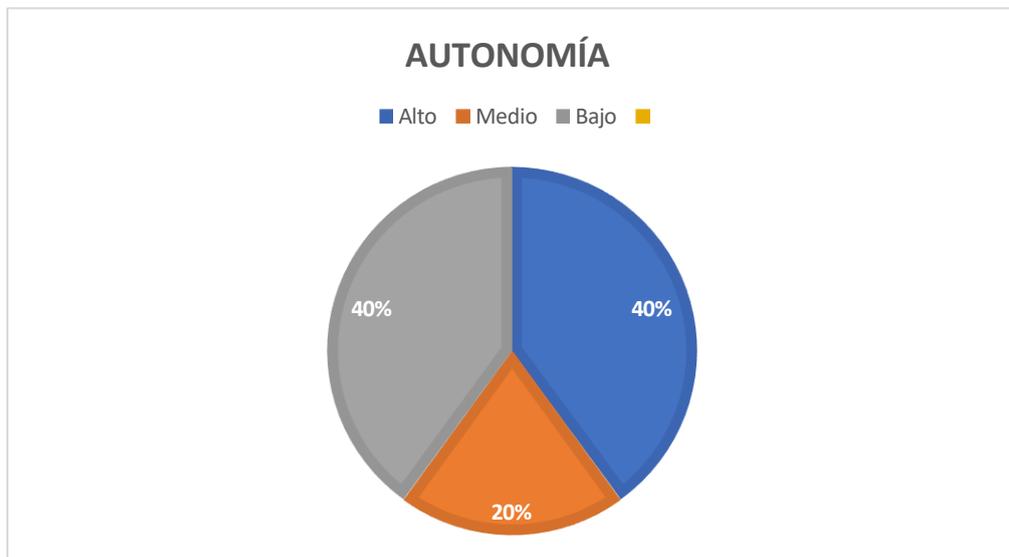
9.4 Crecimiento personal

En esta área se evalúa la habilidad de una persona para crear circunstancia que le permitan desarrollar sus habilidades al máximo y continuar su crecimiento personal. Podemos observar en la tabla que el 50% se encuentra con la media y el 30% en lo alto y siendo el 20% bajo siendo algo notorio para el desarrollo en su vida.



9.5 Autonomía

Evalúa cómo las personas mantienen su identidad en diferentes contextos sociales. Es posible que las personas con niveles más altos de autonomía sean más capaces de lidiar con las influencias externas y controlar su comportamiento de manera más efectiva. La mayoría se encuentra entre lo alto y lo bajo en el 40% y la media del 20%, lo que indica que la mayoría es algo bueno y la otra parte es algo que trabajaría para llegar a un estado de bienestar bueno.

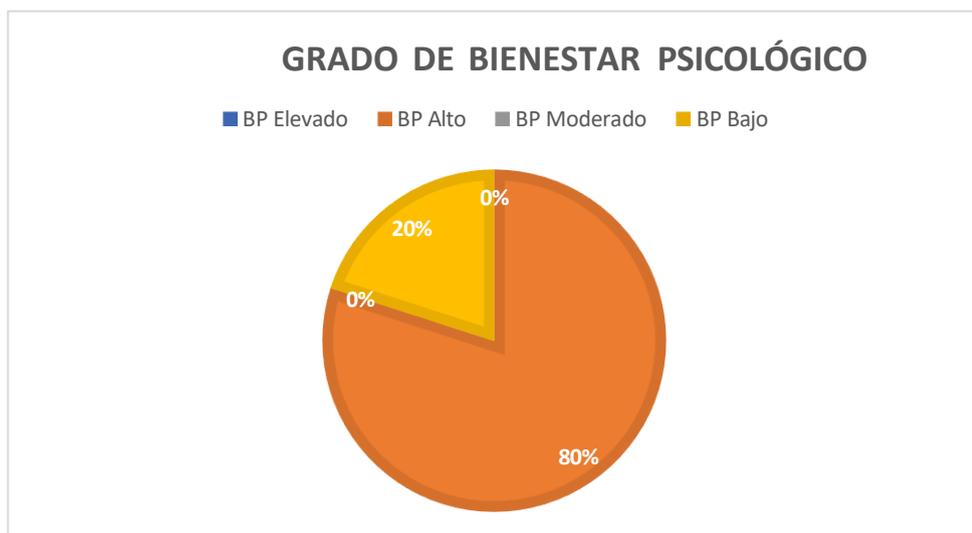


9.6 Propósito en la vida

Está siendo un área que más alto 70% se encuentra los participantes y la otra parte restante que es el 30 % está en la media, evaluar que la persona establezca metas definidas y pueda identificar sus objetivos principales en la vida. Obtener una puntuación elevada en este aspecto sugeriría una comprensión clara y precisa de las aspiraciones y deseos personales.



En general



Podemos concluir que el nivel académico no está influenciado por el bienestar psicológico, ya que tanto los estudiantes con niveles psicológicos bajos como altos tienen calificaciones muy buenas y excelentes al final de su periodo escolar.

Aquí hay una tabla que muestra las comparaciones entre sus resultados de la escala y sus calificaciones académicas:

N.	Resultado académico	Resultados de las escalas	Nivel de BP
A.1	17	103	Bajo
A.2	18	136	Alto
A.3	20	156	Alto
A.4	19	146	Alto
A.5	17	103	bajo
A.6	18	128	Alto
A.7	19	139	Alto
A.8	18	133	Alto
A.9	18	132	Alto
A.10	20	152	Alto

10. Principales logros del aprendizaje

La realización de este proyecto de titulación nos brindó valiosas lecciones y aprendizajes cruciales para nuestro desarrollo profesional continuo. Destacamos la importancia de comprender las necesidades iniciales de la institución y analizar en detalle los posibles factores que impactan su desarrollo, lo que nos permite establecer planes de acción efectivos.

Nuestra formación profesional fue fundamental para respaldar nuestro proyecto, dado que previamente habíamos completado nuestras prácticas preprofesionales. Esta experiencia nos permitió adquirir un conocimiento valioso, tanto a nivel profesional como en el ámbito personal, lo que resultó muy

beneficioso. Además, la experiencia fue positiva, ya que observamos una participación activa y una gran responsabilidad por parte de los participantes.

La limitación que se nos presentó fue un acontecimiento social, que causó la paralización de todas las actividades y la suspensión de la presencialidad en los colegios en el mes de enero, por lo que hubo que cambiar y adaptar las actividades planteadas para así lograr el objetivo de la investigación.

Se obtuvo información importante sobre el bienestar psicológico de los participantes, debido a que se interesaron y querían informarse más sobre el tema.

El producto que generamos fue capacitar a los participantes en conocimientos y prácticas relacionadas con el bienestar psicológico, incluyendo el manejo de emociones y otros temas relevantes.

Nuestro objetivo principal era fomentar la expresión y la comunicación como herramientas para resolver conflictos y mejorar la situación personal.

Por otra parte, se utilizó las actividades lúdicas que se aplicaron, que motivaron la participación al 70% de estudiantes a participar activamente en la expresión de sus ideas. El impacto fue significativo ya que no conocían una experiencia similar.

El bienestar psicológico en la salud mental es profundo y amplio y abarca una variedad de áreas en la vida de las personas. Los programas diseñados para promover este bienestar pueden producir efectos positivos y significativos, que incluyen la reducción del estrés a través de prácticas como la meditación y el ejercicio, la mejora del estado de ánimo al cultivar emociones positivas, el fortalecimiento de las conexiones sociales mediante actividades en

grupo, y el incremento de la autoestima y la sensación de control frente a los desafíos cotidianos.

11. Conclusiones

- Podemos concluir, que el bienestar psicológico no influye en el nivel académico, puesto que tanto los estudiantes con niveles de bienestar altos y bajo poseen calificaciones muy buenas y excelentes en el término de su periodo escolar.
- El bienestar psicológico se define como una experiencia tanto subjetiva como multidimensional que contribuye al desarrollo integral y a la calidad de vida de las personas.
- La sistematización se ejecutó en el colegio Cayetano Tarruell, en el que se realizó una escala de bienestar psicológico de los adolescentes de 15 a 17 años. Esto nos permitió identificar las áreas en las que los estudiantes tienen fortalezas y debilidades en su salud mental, lo que a su vez puede servir de guía para desarrollar intervenciones específicas que promuevan un entorno escolar más saludable y de apoyo. Esto implica enseñarles técnicas de afrontamiento, habilidades de comunicación efectiva, manejo del estrés, resolución de conflictos y empatía. Estas habilidades no solo contribuirán a mejorar su bienestar psicológico, sino que también fortalecerán sus relaciones interpersonales y los prepararán mejor para enfrentar los desafíos de la vida tanto dentro como fuera del entorno escolar. De tal manera que tanto los profesionales de la salud mental y educadores diseñen estrategias de apoyo personalizadas y efectivas que

mejoren el bienestar general de los estudiantes y así puedan identificar cualquier problema de salud mental.

12. Recomendaciones

- Recomendamos, Establecer un programa organizado para evaluar la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de 15 a 17 años es recomendable para el colegio. Esta evaluación se haría mediante cuestionarios, entrevistas o evaluaciones psicológicas de profesionales calificados. Estos datos servirán para comprender en detalle las necesidades y obstáculos emocionales de los estudiantes, lo que servirá de base para diseñar intervenciones específicas.
- Además, sugiere que los educadores y profesionales de la salud mental participen activamente en la institución educativa. Para que puedan utilizar los resultados de la evaluación para diseñar intervenciones que se adapten a las necesidades únicas de cada estudiante. Estas actividades podrían incluir sesiones de asesoramiento individual y grupal, talleres enfocados en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y programas destinados a mejorar la inteligencia emocional de cada estudiante.
- Finalmente, sugiero que las instituciones educativas incorporen la promoción de competencias sociales y emocionales en el plan de estudios. Esto significa que diferentes áreas de estudio podrían incluir lecciones y actividades sobre la empatía, la solución de conflictos, la comunicación efectiva y la gestión del estrés. Al incorporar estas habilidades en la enseñanza diaria, se brinda a los

estudiantes la oportunidad de practicar y mejorar sus competencias sociales y emocionales en situaciones que son relevantes y significativas para su aprendizaje.

ANEXOS:

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5	6
3. Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	1	2	3	4	5	6
4. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	1	2	3	4	5	6
5. Disfruto haciendo planes para el futuro.	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	1	2	3	4	5	6
8. En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	1	2	3	4	5	6
9. Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	1	2	3	4	5	6
10. He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11. Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	1	2	3	4	5	6
12. Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
14. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	1	2	3	4	5	6
15. Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17. Me gustan la mayoría de características de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6

18. Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	1	2	3	4	5	6
19. Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20. Tengo claro los objetivos de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	1	2	3	4	5	6
23. La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
24. Sé que puedo confiar en mis amigos.	1	2	3	4	5	6
25. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
26. Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
27. Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28. Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
29. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	1	2	3	4	5	6
30. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Tablas de resultados individuales de los 10 Alumnos

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
		1	7	17	14				
1	Autoaceptación	6	1	6	1			14	Medio
		5	10	14	19	29	30		
2	Dominio del entorno	1	1	1	6	6	6	21	Medio
		2	8	12	22	25			
3	Relaciones positivas	5	1	1	1	5		13	Bajo
		21	26	27	28				
4	Crecimientos personales	6	6	6	1			19	Bajo
		3	4	9	13	18	23		
5	Autonomía	1	6	4	1	6	3	21	Alto
		6	11	15	16	20			
6	Propósito en la vida	4	6	1	1	3		15	Medio
		Total							

Dominancia Afectos positivos / Negativos						
Rangos	Autoaceptación	Ctrol. de la situación.	Relac. Positivas	Crecmto. pers	Autonomía	Prop. De vida
Alto	> 21	> 27	> 24	> 21	> 27	>21
Medio	12 - 20	18 - 26	15 - 23	12 - 20	18 - 26	15 - 23
Bajo	< 19	< 25	< 14	< 19	< 25	< 21
Puntaje max.	24 pts.	36 pts.	30 pts.	24 pts.	36 pts.	30 pts.

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
Rango	NIVEL BP
>159 pts	BP Elevado
120-158 pts	BP alto
100-119 pts	BP Moderado
<118 pts	BP Bajo
Puntaje Máximo total: 180 puntos	

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
		1	Autoaceptación	1	7	17	14		
		3	5	4	1				
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	29	Alto
		6	4	1	6	6	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		26	Alto
		5	5	5	5	6			
4	Crecimientos personal	21	26	27	28	19		19	bajo
		6	6	1	6				
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	24	bajo
		1	5	3	5	5	5		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16	20		25	Alto
		4	5	6	4	6			
		Total						136	Alto
N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7	17	14	19		19	Medio

		6	3	4	6		
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30
		6	4	6	6	6	6
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25	
		5	3	5	6	5	
4	Crecimientos personal	21	26	27	28		
		6	6	4	6		
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23
		1	5	6	4	6	5
6	Propósito en la vida	6	11	15	16	20	
		6	6	6	6	6	
Total						156	Alto

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7	17	14				
		6	6	6	5				
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30		
		6	5	5	1	5	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25			
		5	6	6	5	5			
4	Crecimientos personal	21	26	27	28				
		6	6	4	5				
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23		
		1	3	1	5	6	5		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16	20			
		5	5	6	5	5			
Total						146	alto		

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17		14	19	Medio
		5	6		6		2		
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	29	Alto
		6	5	2	4	6	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		29	Alto
		6	6	5	6	6			
4	Crecimientos personal	21	26		27		28	19	Medio
		6	6		3		4		
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	28	Alto
		1	6	3	6	6	6		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	30	Alto
		6	6	6	6		6		
Total							128	Alto	

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17		14	13	Bajo
		4	3		2		4		
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	25	bajo
		5	5	4	2	5	4		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		18	Medio
		4	3	3	4	4			
4	Crecimientos personales	21	26		27		28	12	Medio
		3	3		3		3		
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	17	Medio
		4	2	4	2	3	2		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	18	Medio
		3	2	4	3		6		
Total							103	Bajo	

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17		14	17	Bajo
		4	5		5		3		
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	28	Alto
		6	5	3	4	6	4		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		28	Alto
		5	5	6	6	6			
4	Crecimientos personales	21	26		27		28	20	Medio
		6	6		2		6		
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	23	Bajo
		3	4	3	5	4	4		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	23	Medio
		6	5	4	4		4		
Total							139	Alto	

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17	14		15	Bajo
		4	5		5	1			
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	29	Alto
		4	6	1	6	6	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		21	Medio
		2	4	3	6	6			
4	Crecimientos personal	21	26		27	28		20	Medio
		6	5		4	5			
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	27	Alto
		5	3	6	2	3	3		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	21	Alto
		6	4	2	4		5		
Total								133	Alto

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17	14		20	Medio
		6	6		6	2			
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	28	Alto
		6	6	2	2	6	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		23	Medio
		3	6	3	6	5			
4	Crecimientos personales	21	26		27	28		20	Medio
		5	4		5	6			
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	20	Bajo
		1	1	1	6	6	5		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	21	Alto
		6	1	6	6		2		
Total								132	Alto

N	DIMENSIONES	ITEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7		17	14		20	Medio
		6	6		4	4			
2	Dominio del entorno	5	10	14	19	29	30	32	Alto
		6	5	4	5	6	6		
3	Relaciones positivas	2	8	12	22	25		28	Alto
		6	6	4	6	5			
4	Crecimientos personal	21	26		27	28		23	Alto
		6	5		6	6			
5	Autonomía	3	4	9	13	18	23	21	Bajo
		1	3	2	5	5	5		
6	Propósito en la vida	6	11	15	16		20	28	Alto
		6	5	6	5		6		
Total								152	Alto

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, S. La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, vol. XXXV, núm. 1, mayo, 2015, pp. 13-26. Sociedad Argentina de Análisis Filosófico.

Arriaga, N. (2018). *Bienestar Psicológico en Jóvenes estudiantes del nivel superior*. Universidad Autónoma del Estado de México.

Brown, G. W., Birley, J. L., y Wing, J. K. (1972). Influence of family life on the course of schizophrenic disorders: a replication. *British Journal of Psychiatry*, 121, 241-258.

Bulacio, J. M., Vieyra M., Alvarez D., & Benatuil D. (2004). EL USO DE LA PSICOEDUCACION COMO ESTRATEGIA TERAPEUTICA. XI Jornadas de Investigación. Universidad de Buenos Aires.

Galindo, J. (2012). *Sobre la noción de autonomía en Jean Piaget*.

González, Y., Rabilero, H., & Jiménez, M. (2018). Consideraciones acerca del crecimiento personal como vía para el desarrollo integral de la personalidad. *Revista Electrónica Maestro y Sociedad*.

Guevara, M. (2022). *Relación entre bienestar psicológico y funcionamiento familiar en trabajadores de la EERSA*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Hsieh, T. (2021). *¿Sabes cuál es tu propósito de vida? 4 herramientas para alcanzarlo*. Santander Universidades.
<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/proposito-de-vida.html>

Lacunza, A., & Contini, E. (2016). *Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas*. Universidad de Palermo.

<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/58824#:~:text=Las%20relaciones%20positivas%20suponen%20habilidades,el%20bienestar%20de%20los%20dem%C3%A1s>

Peiró, R. (2021). Autoaceptación. Economipedia.
<https://economipedia.com/definiciones/autoaceptacion.html>

Piaget, Jean. (1974) El criterio moral en el niño, traducción al castellano de Nuria Vidal. Editorial Fontanella S.A.

Rosa, Y., Sánchez, I., & Torres, M. (2016). Bienestar Psicológico, Capítulo 5, Bienestar Psicológico y Salud Física de Estudiantes Universitarios,

Ryff, C., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 719-727. <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Sánchez, G. (2023). La autoaceptación, pilar fundamental para avanzar. *Psicoactiva*.
<https://www.psicoactiva.com/blog/la-autoaceptacion-pilar-fundamental-avanzar/>

Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf

Tena, F.J. (2020) Psicoeducación y Salud Mental. *SANUM* 2020. pp. 36-45.

Véliz, A. (2012). Propiedades Psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, Vol. 11, No. 2.
<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238?fbclid=IwAR0Nycd-oPBGh-3Ppsr3h8zgeQLVD0g3jwfnwdWyWKErUc-FZ8b3FYFjDfM>