



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE – GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

**PSICOEDUCACIÓN PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES
DE 7MO EGB BAJO EL MODELO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL
RYFF**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

Licenciado/a en Psicología.

Autores:

María Gabriela Durango Freire

Darwin Sebastián Lucas Alvear

Tutor: Msc. Bryan Flores

Guayaquil – Ecuador

2025

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

Nosotros, **Darwin Sebastian Lucas Alvear** con documento de identificación N°
0958503427 y **María Gabriela Durango Freire** con documento de identificación N°
0931580948; manifestamos que:

Somos los autores 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, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,

**Darwin Sebastian Lucas
Alvear**

0958503427

María Gabriela Durango

Freire

0931580948

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

Nosotros, **Darwin Sebastian Lucas Alvear** con documento de identificación No. **0958503427** y **María Gabriela Durango Freire** con documento de identificación No. **0931580948**, 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 de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Psicoeducación para fortalecer el autoconcepto en estudiantes de 7mo EGB bajo el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado/a 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, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,

Darwin Sebastian Lucas

Alvear

0958503427

María Gabriela Durango

Freire

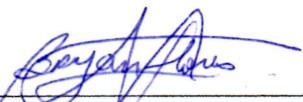
0931580948

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **BRYAN ANDRES FLORES SILVA** con documento de identificación N° **0920184512** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE 7MO EGB BAJO EL MODELO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF**, realizado por **Darwin Sebastian Lucas Alvear** con documento de identificación N° **0958503427** y por **María Gabriela Durango Freire** con documento de identificación N° **0931580948**, 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, 21 de febrero del año 2025

Atentamente,



**LIC. BRYAN ANDRES FLORES
SILVA, MGTR.
0920184512**

V. Dedicatoria y agradecimiento

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico con mucho amor a Dios y Mamá María, mis pilares fundamentales en mi vida, sin Dios no sería nada y no habría llegado hasta aquí de no ser por su ayuda en cada paso de mi vida.

Se lo dedico a mi abuelita Esperanza que está en el Cielo disfrutando del Amor de Dios, la amo infinitamente hoy y siempre. Se lo dedico a mi abuelito Víctor que ha estado presente en cada etapa de mi vida, siempre ayudándome, dándome consejos y brindándome su apoyo y amor. Se lo dedico a mi Tía Alexandra, mi otra abuelita, por todo su amor, sus consejos y su cuidado siempre.

Se lo dedico a mis padres, a mi papá por todo su esfuerzo en darme la educación que merezco, por sus actos de amor mediante las cosas que necesitamos, por su lucha de cada día por sobresalir y querer verme alcanzar el éxito, a mi mamá que ha dado todo por mí, que ha sacrificado muchas cosas para verme feliz, a ella le debo esta carrera porque la escogió diciéndome que esto era para mí, esta es el área en la que mejor me desenvuelvo y no se equivocó.

Se lo dedico a mi hermano Juan Sebastián, el mejor hermano que me pudo dar Dios, haría lo que fuera por él y sé que él daría todo por mi mamá y por mí; gracias por su apoyo incondicional, por sus bromas, risas y juegos, por sus abrazos y besos y darme palabras de aliento cuando me veía mal, diciéndome que yo podía.

María Gabriela Durango Freire

Agradecimiento

A La Santísima Trinidad, a quiénes deposité mi total confianza y entrega de este trabajo para que todo salga perfecto, gracias por cuidarme, ayudarme y apoyarme en cada etapa de la sistematización, por consolarme en los momentos de ansiedad, por Su Amor Incondicional y su compañía que sentía presente en cada momento, por darme su Fortaleza para levantarme cada día, por sostenerme en las etapas más duras para conseguir entregar todo de la mejor manera. A Mamá María, por su Amor de Madre, por siempre cuidarme, protegerme, consolarme y guiarme hasta el Señor; por ser mi consuelo en su seno maternal y cubrirme con Su Manto en cada etapa.

A mi Mamá Terrenal, Katherine, mi madre hermosa que me ha educado y guiado en cada una de mis etapas, a ella le agradezco infinitamente que solo Dios sabe cuánto ella ha sacrificado por mí y mi hermano, y su amor de madre que llega hasta el Trono de Dios, a ella que me ha visto esforzarme, caerme y levantarme, que me ha corregido duramente y con amor, que me ha guiado en este hermoso camino y que por ella acabé estudiando esta increíble carrera.

A mi compañero de tesis, Darwin Lucas, por brindarme su amistad y ser el mejor compañero que me pudo haber tocado, por sus bromas, sus risas y su paciencia conmigo, no podría haber escogido un mejor compañero, gracias a él no tuve mayor ansiedad de la que usualmente tendría porque siempre sabía cómo resolver.

A mi tutor de tesis, Bryan Flores, por su apoyo constante con cada uno de nosotros, por sus chistes y bromas para aligerar la carga de tensión que teníamos en cada tutoría, gracias por sus recomendaciones, consejos y palabras de apoyo.

María Gabriela Durango Freire

Dedicatoria

Esta sistematización va dedicada con mucho amor a Dios Padre Todopoderoso y a la Santísima Virgen María, quienes con su infinito amor y su sabiduría me han guiado en cada paso de esta carrera universitaria.

A mi Papá Darwin Lucas y a mi Mamá Jenny Alvear, quienes, con su inquebrantable apoyo y su fe puesta en mí, me han brindado la oportunidad de formarme y crecer no solo de manera académica o profesional, sino de manera personal, siempre serán mi fuente de referencia para formarme como mejor ser humano.

A mi fiel amigo, Simba, quien no solo ha sido una mascota; su compañía durante todo este tiempo siempre ha resultado un refugio en los momentos difíciles

A mis abuelos, quienes siguiendo su ejemplo de perseverancia y superación fueron una fuente de inspiración para mí, su esfuerzo me motiva a esforzarme día con día para superarme y formarme como un gran profesional. Su amor y enseñanzas han dejado una huella imborrable en mi vida.

Y también le dedico este trabajo a todos los que de una u otra manera fueron partícipes de mi vida a lo largo de la carrera gracias por las enseñanzas y aprendizajes que me dejaron por el camino, a todos ellos les dedico este trabajo con el más profundo amor, respeto y gratitud.

Darwin Sebastian Lucas Alvear

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a mis padres, por su constante apoyo y por darme la oportunidad de estudiar la carrera que siempre quise respetando mi decisión y a veces haciendo hasta lo imposible para poder costearla, desde el fondo de mi corazón los amo.

A mis amigos, quienes durante toda la carrera fueron una fuente de apoyo, con los cuales he compartido momentos increíbles que siempre serán guardados dentro de mí. Gracias por estar conmigo cuando más los he necesitado.

A mi enamorada Melany García, que ha resultado un pilar fundamental durante el desarrollo de esta tesis, gracias por brindarme tu amor, compañía, aliento y comprensión en los momentos de dificultad.

A los psicólogos del DECE donde realice mis prácticas, quienes desde el primer momento tuvieron la apertura y generosidad para brindarme oportunidad de aprender, crecer y desarrollarme dentro de una institución educativa. Siempre serán mis referentes a la hora de ejercer y desarrollar mi practica profesional y siempre guardaré los buenos momentos que pase en ese DECE.

A todos mis docentes, quienes los que fueron partícipes de proceso de aprendizaje. En especial a mi tutor Bryan Flores, por su compromiso día con día, por siempre estar presente cuando tuvimos dudas, en general solo puedo afirmar que mejor tutor no pudimos tener.

A mi compañera de sistematización Maga, quien, a pesar de las dificultades, las presiones y la ansiedad, supimos desarrollar con éxito esta sistematización.

Darwin Sebastian Lucas Alvear

VI. Resumen

Esta sistematización describe la experiencia de una intervención psicoeducativa realizada con estudiantes de 7mo año de Educación General Básica en una institución educativa particular de Guayaquil. El contexto de la intervención se enmarca en la necesidad de fortalecer el autoconcepto de los adolescentes, considerando que esta etapa es clave para la formación de su identidad, empleando el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, enfocándose en la dimensión de la autoaceptación para promover una valoración equilibrada de sí mismos. El propósito de la intervención fue fortalecer el autoconcepto de los estudiantes a través de la psicoeducación, proporcionándoles herramientas que les permitieran reconocer sus fortalezas y áreas de mejora de manera positiva, por lo que, se buscó generar un impacto en su bienestar psicológico, ayudándolos a desarrollar estrategias de afrontamiento que favorezcan su desarrollo personal y social.

La metodología aplicada fue de enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y reflexivo. Se implementaron talleres psicoeducativos que incluyeron dinámicas como la rueda del autoconcepto, la identificación de fortalezas y debilidades, y estrategias de afrontamiento. Además, se realizaron charlas psicoeducativas, registros de asistencia y diarios de campo para evaluar el impacto de la intervención. Los resultados reflejaron que los estudiantes lograron identificar sus fortalezas con mayor facilidad que sus debilidades, evidenciando la necesidad de reforzar el trabajo en la autoaceptación. Asimismo, se observó una evolución en la participación de los grupos, destacándose un mayor compromiso en las últimas sesiones. Sin embargo, las limitaciones de tiempo y espacio dificultaron una consolidación más profunda de los aprendizajes. En conclusión, la intervención permitió fortalecer el autoconcepto y la autoaceptación de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar psicológico.

- **Palabras claves:** Bienestar psicológico, adolescencia, Carol Ryff, autoaceptación, autoconcepto.

VII. Abstract

This systematization describes the experience of a psychoeducational intervention carried out with 7th-year students of General Basic Education in a private educational institution in Guayaquil. The intervention's context is framed by the need to strengthen adolescents' self-concept, considering that this stage is crucial for identity formation. The intervention employed Carol Ryff's Psychological Well-Being Model, focusing on the dimension of self-acceptance to promote a balanced valuation of oneself. The purpose of the intervention was to strengthen students' self-concept through psychoeducation, providing them with tools to recognize their strengths and areas for improvement positively. It aimed to generate an impact on their psychological well-being by helping them develop coping strategies that support their personal and social development.

The applied methodology followed a qualitative approach with a descriptive and reflective design. Psychoeducational workshops were implemented, including activities such as the self-concept wheel, identifying strengths and weaknesses, and coping strategies. Additionally, psychoeducational talks, attendance records, and field journals were used to evaluate the intervention's impact. The results showed that students were able to identify their strengths more easily than their weaknesses, highlighting the need to reinforce self-acceptance work. Furthermore, an evolution in group participation was observed, with greater engagement in the final sessions. However, time and space limitations hindered a deeper consolidation of learning. In conclusion, the intervention helped strengthen students' self-concept and self-acceptance, contributing to their psychological well-being.

- **Keywords:** Psychological well-being, adolescence, Carol Ryff, self-acceptance, self-concept.

VIII. Índice de contenido

Contenido

PSICOEDUCACIÓN PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES DE
7MO EGB BAJO EL MODELO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF.....1

II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación**Error! Bookmark not defined.**

III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad
Politécnica Salesiana.**Error! Bookmark not defined.**

IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.**Error! Bookmark not defined.**

V. Dedicatoria y agradecimiento5

VI. Resumen9

VII. Abstract10

VIII. Índice de contenido12

IX. Datos informativos del proyecto17

Nombre de la práctica de intervención o investigación.....17

Nombre de la institución o grupo de investigación.....17

Tema que aborda la experiencia.....17

Localización.....18

X. Objetivo18

XI. Eje de la intervención o investigación.....19

Psicología Positiva	19
Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.....	21
Autoconcepto:	24
Autoconcepto y bienestar en la adolescencia:	26
Psicoeducación:	27
XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación	30
XIII. Metodología	30
Psicoeducación. -.....	32
Talleres psicoeducativos. –	33
Diarios de Campo. -.....	33
XIV. Preguntas clave.....	33
Preguntas de inicio. -	34
Preguntas interpretativas. -	34
Preguntas de cierre.	34
XV. Organización y Procesamiento de la información.....	35
Charlas psicoeducativas sobre el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff: la autoaceptación, el autoconcepto, y estrategias de intervención. –.....	35
Talleres psicoeducativos. -.....	35
Diarios de campo. –.....	37
Registro de asistencias. -.....	37

XVI- Análisis de información.....	48
Modalidad de trabajo	48
Abordaje del Autoconcepto	50
Modelo de Bienestar psicológico de Carol Ryff	51
XVII. Justificación	51
XVIII. Caracterización de beneficiarios	55
XIX. Interpretación	56
XX. Principales logros del aprendizaje	59
Lecciones Aprendidas. -	59
Producto de la práctica. -	61
Cumplimiento de Objetivos	62
Elementos de Riesgo	64
Elementos innovadores. -.....	65
Impacto en la Salud Mental	66
XXI. Conclusiones y recomendaciones.....	67
Conclusiones	67
Recomendaciones:.....	69
XXII. Referencias bibliográficas:	70
Bibliografía	70
XXIII. Anexos.....	76

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz para selección de Información.	38
Tabla 2 Formato de Diario de Campo	76
Tabla 3 Formato de Registro de asistencia	77

Índice de Imágenes

Imagen 1” Taller sobre Modelo de Bienestar psicológico de Carol Ryff”	78
Imagen 2 "Taller sobre Autoaceptación y Rueda del Autoconcepto	78
Imagen 3 "Taller sobre reconocer fortalezas y debilidades.....	79
Imagen 4 Taller sobre estrategias de afrontamiento	79

IX. Datos informativos del proyecto

Nombre de la práctica de intervención o investigación

Proyecto para fortalecer el autoconcepto en adolescentes de una institución particular educativa en el periodo 2024.

Nombre de la institución o grupo de investigación

Institución educativa particular de la ciudad de Guayaquil.

Tema que aborda la experiencia

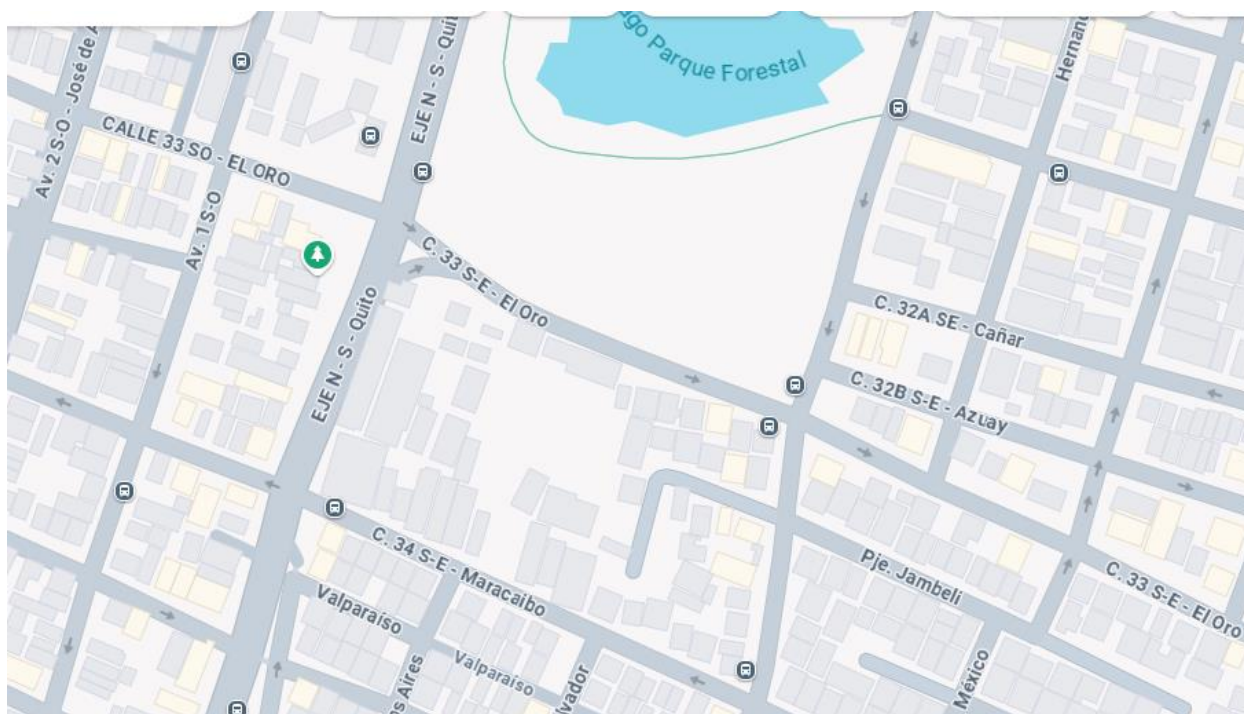
Esta sistematización aborda una práctica realizada con **población adolescente** que cursa el **7mo EGB** dentro de una institución educativa particular de la ciudad de Guayaquil, por lo que, se reconoce que los adolescentes están en constante cambio y por consecuencia la construcción de su identidad está desarrollándose de manera continua, lo que influye en la formación de su autoconcepto mediante las experiencias sociales, emocionales y académicas.

En este trabajo se implementa una metodología enfocada en el factor de **autoconcepto** y la dimensión de la **autoaceptación** del modelo de **bienestar psicológico** planteado por Carol Ryff. En este contexto, se aborda cómo la autoaceptación es un aspecto clave en el desarrollo del adolescente, ya que influye directamente en la formación de su autoconcepto. Este proceso está además condicionado por factores como las relaciones con sus pares, su entorno y el contexto en el que se desenvuelve.

Localización

El lugar en el que se realizó la práctica pre profesional sobre el bienestar psicológico, se ubica en el sector centro-sur de la ciudad de Guayaquil. A continuación, se provee una imagen en la que se muestra la zona aproximada de la institución educativa:

Croquis del lugar donde se realizó la práctica objeto de esta sistematización.



(Google, 2019)

X. Objetivo

- Reflexionar sobre las estrategias implementadas para fomentar el autoconcepto en estudiantes de 7mo EGB, analizando su efectividad y su relación con las dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, a fin de establecer pilares teóricos y

prácticos que permitan seguir trabajando las dimensiones del “*Bienestar Psicológico*” en futuras intervenciones.

XI. Eje de la intervención o investigación

Psicología Positiva

El enfoque del presente trabajo está sostenido en la psicología positiva, cuyo pionero es Martin Seligman, y quien la define como el estudio de rasgos individuales positivos, el estudio de emociones positivas y de las instituciones cívicas que promueven su desarrollo mediante programas enfocados en el aumento de la calidad de vida de las personas (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000, p. 5)

Seligman explica cada uno de estos factores como distintos niveles dentro de la psicología positiva. En primer lugar, ***a nivel subjetivo***, se encuentran las ***experiencias subjetivas*** que se enfocan en aquellas experiencias del pasado donde surgen la satisfacción, el bienestar y la dicha, lo que conlleva a un presente donde todo fluye de manera continua y feliz, resultando por último en un futuro lleno de esperanza y optimismo. ***A nivel individual***, se evalúan los ***rasgos individuales positivos***, como la capacidad de amar, la vocación, el coraje, las habilidades interpersonales, la estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, el talento, la sabiduría, la visión futura y la espiritualidad. Finalmente, ***A nivel grupal***, se encuentran las ***virtudes cívicas*** que orientan al ser humano a ser un mejor ciudadano, como la responsabilidad, la crianza, el altruismo, el civismo, la tolerancia al trabajo, la moderación y la ética de trabajo (2000, p. 5).

Por otro lado, Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo húngaro, y cofundador de la psicología positiva, plantea la creación de este enfoque durante la Segunda Guerra Mundial, debido a que comenzó a fijarse en adultos exitosos que, una vez que perdieron todos sus bienes se volvieron inseguros e indefensos. Sin embargo, Csikszentmihalyi notó que las personas que se

mantenían fuertes a pesar del caos circundante, no eran las más respetadas, educadas y exitosas, a diferencia de los primeros. Fue en este momento, en el que Mihaly empezó a cuestionarse: ¿De qué tipo de fuentes de fortaleza se beneficiaban estas personas? (2000, p. 7).

La respuesta la encontraron Seligman y Csikszentmihalyi en la psicología positiva, puesto que le recordaron a los psicólogos que su campo no es solo el estudio centra de las patologías y reparar el daño que estas conllevan, si no, que también es el estudio de la fortaleza y la virtud (2000, p. 7). En el contexto de la sistematización, la psicología positiva contribuye al desarrollo integral de los adolescentes en el ámbito académico, social, físico y emocional, puesto que, esta disciplina se centra en potenciar las fortalezas de la persona, generando una mayor confianza en sí mismo, lo que facilita el desenvolvimiento en diferentes contextos (2011, p. 48) Además, la psicología positiva enseña cómo ser resiliente, factor que es esencial en el manejo del estrés académico y la adaptación de entornos sociales, por lo cual, esta disciplina es un motor para alcanzar el bienestar psicológico y obtener una mejor calidad de vida.

Por consiguiente, el este trabajo de sistematización se fundamenta bajo el uso del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff como que utilizamos como base teórica puesto que nos permite comprender y promover el bienestar desde una perspectiva global que nos permite entender el bienestar de todas las aristas no solo centrándose en el sujeto, sino también, en su entorno, historia, y su parte biológica y social. Por ello, este modelo, al considerar dimensiones fundamentales como la autoaceptación, la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas, el propósito en la vida y el crecimiento personal, tiende a resultar preciso para abordar las necesidades emocionales y sociales de estudiantes que cursan el 7mo año de EGB, cuyas edades oscilan entre los 11 y los 12 años.

Por medio de la psicoeducación, basada en este modelo teórico, se pretende fortalecer competencias tanto a nivel individual como social, lo que favorece un desarrollo emocional saludable y promoviendo una construcción positiva del autoconcepto, especialmente en una etapa de cambios significativos como la adolescencia. El modelo de Ryff se sustenta en los principios de la psicología positiva, tiene su foco de atención no solo en la prevención de trastornos mentales, sino también en el potenciar las fortalezas humanas y los factores que contribuyen a una vida plena y satisfactoria. Como lo afirman McMahan y Estes (2011): “El bienestar psicológico se entiende como el fomento de las cualidades personales positivas y su impacto en el logro de un propósito más amplio, lo que facilita el desarrollo del potencial individual y la vivencia de experiencias que otorgan sentido a la vida” (2011, p. 94). En este sentido, la aplicación de este enfoque en la presente sistematización es resulta de gran importancia, debido a que facilita el diseño de intervenciones educativas que, no solo buscan fomentar el bienestar emocional, sino que también consolidan el autoconcepto y favorecen el desarrollo de los estudiantes, durante la adolescencia que es una etapa crítica para su crecimiento personal y social (McMaham & Estes, 2011, p. 94)

Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

En los últimos años, el bienestar psicológico ha sido uno de los conceptos más relevantes para no solo evaluar cómo una persona mide su vida, sino también como un elemento que esta correlacionado con la salud mental y la superación del estrés.

En este momento es donde empieza la relación entre el bienestar psicológico y una serie de procesos básicos como la felicidad, la integración social y la salud, que justica su lugar de vital importancia para el funcionamiento óptimo del ser humano.

Este modelo de bienestar psicológico es uno de los que más contribuye ya que manifiesta la necesidad de profundizar en estos procesos poniendo especial énfasis en el hecho de que el bienestar de una persona no se basa en un momento de placer, sino que se va creando a partir de la autoaceptación, autosuficiencia y la de metas que permitan un desarrollo global sostenido en el tiempo.

Como lo manifiesta el artículo “Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en estudiantes de secundaria” (Díaz et al., 2020, p. 183 - 184). Se sostiene que cada una de las dimensiones del modelo de Ryff está diseñada para ayudar a entender los componentes que hacen el bienestar psicológico. Estas seis dimensiones son:

Autoaceptación: Se busca entender cada una de las facetas de la vida del individuo, donde se pueden incluir sus metas, valores, motivaciones, así como los errores, defectos, lo que le gusta hacer y lo que no le gusta. De esta manera, el individuo sabrá reconocer cuáles son sus fortalezas y debilidades, aceptándose para posteriormente impulsarse a un crecimiento personal que culminará con la satisfacción individual de potencializar sus atributos personales. (Keyes et al., 2002, p. 1012)

Relaciones Positivas: Las personas son seres sociables que necesitan de vínculos emocionales para desarrollar habilidades sociales y comunicativas, además de que, formar vínculos interpersonales, basados en la confianza, amor y respeto, aumenta las redes de apoyo, el bienestar psicológico y reduce el estrés. (Ryff, 1989, p. 1074)

Autonomía: La autonomía permite que la persona pueda regular sus conductas y ser capaz de ser firme a sus principios y sistema de creencias sin que estos se vean afectados por otros actores sociales. Por esta razón, se menciona que es una conexión entre la voluntad y la

acción, es decir, que la persona autónoma se siente libre de tomar sus propias decisiones. (Ryff & Keyes, 1995, p. 723)

Dominio del Entorno: Es la habilidad de crear entornos favorables en relación con las habilidades que uno posee, es decir, que la persona elige las áreas en las que se va a desenvolver acorde a sus gustos y talentos personales, generando un ambiente óptimo a su alrededor. (Keyes et al., 2002, p. 1012)

Propósito de Vida: Se encamina hacia una perspectiva positiva de la vida, donde la persona determina las metas y deseos personales que quiere alcanzar a largo plazo. Esta dimensión es crucial para la salud mental, puesto que, tener proyectos a futuro motiva a la persona a encontrar el sentido de su vida (Keyes et al., 2002, p. 1012).

Crecimiento Personal: Impulsa el crecimiento del potencial personal y el desarrollo de las habilidades propias, consolidando las competencias individuales. Para lograr un bienestar psicológico óptimo, es necesario que la persona se esfuerce en expandir al máximo sus capacidades, aprovechando los logros obtenidos en el pasado y asumiendo nuevos retos personales que le permitan seguir evolucionando (Ryff & Keyes, 1995, p. 723).

El modelo de Bienestar Psicológico de Ryff nos brinda una base teórica sólida con la cual podemos evaluar el bienestar en estudiantes de 11 y 12 años. Al incluir dimensiones como el propósito en la vida y el crecimiento personal, este modelo aborda el bienestar psicológico de los estudiantes de manera holística, favoreciendo el desarrollo del autoconcepto y la adaptación durante la pubertad.

Autoconcepto:

El autoconcepto se refiere a la percepción que cada persona tiene de sí misma. Inicialmente, este concepto “se consideraba unidimensional, centrándose solo en cómo uno se percibe a sí mismo” (Penado Abilleira & Rodicio-García, 2017, p. 2). Sin embargo, Molina propuso una “visión multidimensional del autoconcepto, en la que se incluyen varias áreas de la vida, como la social, física, emocional y familiar” (Molina et al., 2011, p. 56). En los adolescentes, el desarrollo del autoconcepto se da principalmente en estas cuatro áreas, con especial énfasis en la social. En esta etapa, los jóvenes suelen darle más importancia a las expectativas y opiniones de sus amigos, mientras que la influencia de los padres tiende a disminuir.

Cabe destacar que el autoconcepto según Garaigordobil (2011, p. 105) menciona que involucra dos dimensiones: la primera es el *autoconcepto real* que es construido mediante las experiencias que una persona tiene con los demás y de esta manera se van creando las percepciones sobre sí mismo en las diferentes áreas de su vida, incorporando nuevas características a la identidad de la persona. La segunda dimensión está centrada en el *autoconcepto ideal*, que se va construyendo en base a modelos ideales del yo que son referentes a la cultura en la que el individuo se desarrolla y los grupos sociales en el que se encuentra. De esta manera, la persona querrá alcanzar su ideal del yo de acuerdo cómo se visualiza en el futuro, junto a las metas deseables que le ayudarán a alcanzarlo.

En resumen, el autoconcepto juega un papel crucial en el bienestar de los estudiantes, especialmente en la etapa de la pubertad, cuando se forma su identidad; Goñi et al, (2008, p. 184), argumenta desde una perspectiva cognitiva que a medida que el individuo se desarrolla, el

contenido de su autoconcepto se expande. A medida que crece y adquiere nuevas experiencias, aumenta su autoconocimiento. El autor describe el desarrollo del autoconcepto en las siguientes fases:

En la *primera fase*, que abarca hasta los 2 años, el individuo comienza a desarrollar la conciencia de sí mismo, es decir, a reconocerse como un ser independiente de su entorno. Entre los 2 y 5 años, en la *segunda fase*, el niño comienza a reclamar una identidad y utiliza el lenguaje y la interacción social como un medio para consolidar su autoconcepto.

La *tercera fase*, que ocurre entre los 5 y 12 años, es una etapa en la que el sentido de “Y” se amplía debido a las experiencias vividas en la escuela y a la autovaloración de sus habilidades e intereses en relación con sus contemporáneos.

Durante la *adolescencia* entre los 12 a 18 años, en la *cuarta fase*, el autoconcepto se diferencia aún más, resaltando la imagen corporal y las comparaciones sociales. Es en este punto, donde se terminan de configurar las nuevas concepciones de identidad personal y se evidencia un aumento en la autonomía del individuo.

Entre los 20 y 60 años, en la *quinta fase*, el autoconcepto madura y se cristaliza. Para algunos, esta etapa es la que permite realizarse una visión estable de su identidad, mientras que otros autores manifiestan que es una etapa de movilización y cambios importantes.

Finalmente, en la *última fase* (60 a 100 años), el autoconcepto puede verse afectado negativamente debido al deterioro físico, la pérdida de identidad y la reducción de la interacción social, lo que puede generar una percepción más limitada del "Yo".

En resumen, el fortalecimiento del autoconcepto a través de la psicoeducación y el modelo de Ryff puede tener un impacto positivo, ya que las dimensiones del modelo, como la autoaceptación y el crecimiento personal, favorecen la consolidación de una autoimagen positiva en los adolescentes.

Autoconcepto y bienestar en la adolescencia:

La identidad del adolescente es formada por los contextos en el cual se desarrolla, siendo el área social el más influyente en su vida, debido a que los padres desempeñan un papel fundamental en la búsqueda del sentido de pertenencia dentro de un grupo social, así como la aceptación personal y social, de manera que, los adolescentes buscarán formar vínculos socioemocionales con sus iguales para enriquecer su vida social (Morán Pallero & Felipe Castaño, 2021, p. 612).

La adolescencia, según la OMS, “es la etapa en la vida de la persona que engloba desde los 12 hasta los 19 años de edad, por el cual transcurre una serie de cambios cognitivos, sociales, físicos y emocionales (Organización Mundial de la Salud, 2025). Según Erickson (1993), durante el periodo de la adolescencia, el concepto de identidad va formándose en el sujeto, el niño como agente de cambio, empieza a preocuparse por cómo se ve ante los ojos de los demás, en comparación a cómo se siente consigo mismo. Por tal razón, Erickson resalta la importancia de desarrollar una identidad del yo positiva que le ayude a reflejarse agradablemente en cada aspecto de la vida del adolescente. Sin embargo, si el adolescente no forma una identidad del yo positiva, corre el riesgo de tener una *identidad difusa* que va a afectar a su desarrollo personal y social, reflejándose en su desenvolvimiento de cada área de su vida (García, 1998, p. 161).

Por lo tanto, es crucial formar una identidad personal que beneficie a la persona en todas las áreas de su vida, en este caso, el autoconcepto toma una parte importante dentro del desarrollo de la identidad, puesto que, ayuda al adolescente a mejorar la percepción que tiene de sí mismo, fomentando una valoración positiva en cada área de su vida (García y Musito, 2014, p. 10).

Al desarrollar esta percepción social, el afecto surge como un soporte emocional que impulsa el bienestar psicológico, es decir que influencia en la calidad de vida del adolescente (Valkenburg, Koutamanis y Vossen, 2017, p. 38).

Una de las estrategias que permite la consecución de los objetivos de la psicología positiva y la construcción del bienestar psicológico de Carol Ryff es la psicoeducación.

Psicoeducación:

En un primer momento, (Bulacio et al., 2004, p. 3) define este término como “El proceso para fortalecer las capacidades del paciente y darle las herramientas para facilitar el cambio, además de brindarle un apoyo para desarrollar estrategias de afrontamiento ante los problemas que se presenten en su vida”. Además, (Bulacio et al., 2004, p. 3) destaca el objetivo de orientar al individuo para identificar las causas de su problema y enfocarse en la resolución de esta para aumentar su calidad de vida. Desde esta perspectiva se entiende que, la psicoeducación es entendida como un enfoque que proporciona a los individuos información clave sobre su bienestar psicológico y les enseña habilidades prácticas para gestionar sus emociones y problemas.

Por su parte, un estudio sobre *“Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares”* (Godoy et al., 2020) afirma que “la psicoeducación no se limita únicamente a explicar un diagnóstico; también se orienta a tratar situaciones diarias en la vida de las personas, las cuales se tornan complicadas debido al desconocimiento asociado con esta crisis no normativa.” (Godoy et al., 2020, p. 170). En relación a los temas mencionados anteriormente, Gascón González explica que “la psicoeducación ayuda a las personas a comprender sus respuestas emocionales y formular mecanismos para afrontarlas” (Gascón González, 2024, p. 2).

La psicoeducación es, sin duda, un instrumento fundamental que, llevado a la práctica, resulta primordial en la educación, pero resulta de vital importancia en lo que refiere al bienestar psicosocial de los adolescentes en una tan importante fase como lo es la adolescencia. Inmiscuir a los jóvenes y a sus entornos en el proceso de aprendizaje que hablen sobre su bienestar y las estrategias pueden llegar a implementar para enfrentarse a los desafíos cotidianos puede facilitar una base de apoyo mutuo que refuerce el desarrollo emocional saludable.

En lo referente al concepto de uno de los autores “Godoy” (2020, p. 171) la psicoeducación claramente abarca el bienestar de la familia al momento de ayudar a los pacientes/sujetos. De la misma forma, al mejorar la calidad de vida de un paciente con respecto a su entorno, se puede disminuir la carga de estrés y aumentar los factores que pueden llegar a proteger a la persona de una posible recaída.

Por otro parte, también podemos señalar que se cuenta con el individuo participante, “el niño”, de la investigación realizada por Godoy y la propuesta de Gascón González en las que ambos hacen referencia que la psicoeducación no se reduce a una simple transmisión de conocimientos, sino que, se pretende obtener formas nuevas de comprensión, particularmente en

situaciones de crisis donde es necesario implantar el pensamiento crítico de alto nivel. La psicoeducación es vital importancia en este sentido porque su premisa central se fundamenta en enseñar a las personas a reconocer y gestionar sus emociones por medio de estrategias de afrontamiento que necesariamente tiene que tener un enfoque clínico. Desde esta perspectiva, la psicoeducación aumenta la comprensión de los problemas psicológicos del día a día que enfrentan las personas, ayudándolas así a manejar proactivamente y manera eficaz las crisis de forma independiente. Así, la psicoeducación mejora el bienestar personal y ofrece claridad sobre la importancia de la competencia emocional en un mundo lleno de ambigüedades.

Este pensamiento resuena de mejor manera con el objetivo de nuestra sistematización, que busca fomentar en los adolescentes la comprensión de sí mismos y del contexto del cual se rodean a través del aprendizaje emocional. Desde esta línea de intervención, que abarca dimensiones como el crecimiento personal y la autonomía, la psicoeducación contribuye a que los estudiantes adquieran habilidades prácticas de afrontamiento, promoviendo así un bienestar psicológico que no solo se centra en la ausencia de problemas, sino también en el fortalecimiento de sus capacidades para adaptarse y prosperar en la vida académica y social.

Incluir este tipo de psicoeducación dentro del modelo definitivamente apoya la psicología positiva y enfatiza en los activos personales y sociales del individuo. Como han contribuido Seligman, Csikzentmihalyi y Fredrickson, es crucial para entender el bienestar psicológico, puesto que el desarrollo personal y el nivel de vida se optimizan por medio de emociones positivas y relaciones profundas y significativas. Además, reafirma la importancia del autoconcepto en la adaptación emocional y social en los estudiantes, debido a que una auto percepción positiva se vuelve la base de la resiliencia y el éxito académico. Por ende, la

implementación de este enfoque permite el desarrollo equilibrado y sostenido de los estudiantes en sus diferentes contextos de vida, lo que puede resultar en efecto profundos y duraderos.

Es por ello, que la dimensión de la autoaceptación del modelo de Carol Ryff, es la que se tomó en cuenta como área principal a destacar en la psicoeducación realizada durante las prácticas en la institución educativa. Por lo que, para poder aceptar sus fortalezas y debilidades, primero debe poseer el autoconocimiento de sí mismo, que se da por medio del autoconcepto.

El fortalecimiento del autoconcepto a través de la psicoeducación y el modelo de Ryff puede tener un impacto positivo, ya que las dimensiones del modelo, como la autoaceptación y el crecimiento personal, favorecen la consolidación de una autoimagen positiva en los adolescentes.

XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

La presente sistematización aborda el proceso de psicoeducación realizado a población adolescente de 7mo año de Educación General Básica (EGB), en edades de entre 11 y 12 años, para restablecer su autoconcepto, como parte de las estrategias propias de su desarrollo, dentro de una institución educativa particular de la ciudad de Guayaquil, en el periodo de septiembre a octubre del 2024.

XIII. Metodología

La metodología aplicada para la sistematización es de corte cualitativo porque mediante este enfoque es posible realizar un análisis en base a las experiencias obtenidas durante las prácticas preprofesionales. Como señalan Álvarez "la investigación cualitativa es un enfoque que permite recopilar información a través de palabras, discursos y otros medios descriptivos que

facilitan el desarrollo de un conocimiento profundo de la realidad social, según un proceso de construcción y verificación teórica” (Álvarez Gayou et al., 2014, p3).

En este sentido, la sistematización de experiencias se puede entender como un proceso de reflexión y análisis que posibilita la interpretación crítica de la práctica, trascendiendo de un simple proceso de recopilación de datos para construir conocimientos a partir de las vivencias y significados. Es desde esta perspectiva que Jara destaca que “La sistematización de experiencias no solo se limita a ordenar información sobre lo desarrollado durante la práctica, sino que busca comprender los aprendizajes y dinámicas generados en la práctica, otorgándole así un sentido dentro de un marco teórico” (Jara Holliday, 2018, p. 91). Basándose en esta definición la presente sistematización no pretende recolectar datos estadísticos mediante técnicas específicas, sino que pretende reflexionar sobre la experiencia de la intervención implementada y analizando el impacto que esta tuvo en el autoconcepto de los participantes. Por ello, consideramos aspectos como las percepciones expresadas por los estudiantes, los significados que se otorgan a las emociones expresadas y las reflexiones que nacieron de forma natural durante el desarrollo del proceso.

En concordancia con lo mencionado anteriormente, nuestro trabajo de sistematización se fundamenta principalmente en la recolección y análisis de elementos subjetivos tales como las percepciones de los adolescentes sobre los talleres psicoeducativos, los significados asignados a las emociones experimentadas durante el desarrollo de las actividades, y las distintas reflexiones personales que cada uno de ellos obtuvo al finalizar cada sesión. Estos aspectos mencionados con anterioridad son interpretados para formar parte del proceso de construcción teórica que pretende generar conocimiento sobre cómo las estrategias implementadas impactan en el desarrollo del autoconcepto y el bienestar psicológico.

En ese sentido, nuestra sistematización parte desde un alcance descriptivo que permite redactar y especificar aspectos relacionados al desarrollo de la experiencia, como el contexto, el proceso y los aprendizajes, resaltando elementos claves de la sistematización como las técnicas empleadas, los desafíos inesperados y los resultados obtenidos. Como afirma un artículo “en la investigación cualitativa de enfoque descriptivo, el objetivo es llevar a cabo estudios fenomenológicos o narrativos desde una perspectiva constructivista, con el fin de capturar y describir las representaciones subjetivas que surgen en un grupo de personas respecto a un fenómeno específico” (Ramos Galarza, 2020, p. 3).

En cambio, si preparamos los fundamentos de nuestra intervención basándonos en el “*Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff*”, nos permite indagar en como estos factores se expresan en la vida diaria de los adolescentes en términos de sus conductas y comportamientos a nivel de relaciones sociales y rendimiento académico.

Cuando se diseñó esta intervención desde el modelo ya mencionado con anterioridad, su objetivo fue fomentar la autoaceptación y el autoconcepto. A fin de que estos se reflejen en dimensiones sociales y emocionales de los jóvenes. Esto permite profundizar en el bienestar psicosocial durante la adolescencia al elaborar una intervención psicoeducativa que no solo logra valorar el rendimiento académico, sino también el reconocimiento personal y la valorización en el ambiente escolar.

Ahora bien, considerando la metodología de trabajo expuesta con anterioridad, se aplicaron los siguientes instrumentos:

Psicoeducación. - Se puede definir como “Un conjunto de herramientas transformadoras que incluyen los procesos biológicos, cognitivos y sociales que son particulares de cada individuo y

se destinan a lograr la independencia y mejorar la calidad de vida del mismo" (Godoy et al., 2020, p. 2). Esta definición nos permite entender la psicoeducación como un sistema subdividido en pequeñas partes, cuya operación se orienta a desentrañar el engranaje que da vida a la naturaleza del hombre. Si relacionamos este aspecto con la presente sistematización de experiencias, resulta útil porque permite hacer realidad el conocimiento teórico y la habilidad práctica. También, ayuda a los participantes de la intervención a comprender y analizar las experiencias vividas de manera más profunda.

Talleres psicoeducativos. – Las definimos como “Intervenciones estructuradas que son destinadas a proporcionar un ambiente de aprendizaje que tiene como foco principal el cambio tanto cognitivo como conductual y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas” (Miracco et al., 2012, p. 2). En cuanto a la presente sistematización de experiencias, lo dicho por este autor capta información relevante sobre las intervenciones estructuradas que se enfocan en la creación de espacios para aprendizajes significativos.

Diarios de Campo. - Es una herramienta que pretende ser complementaria a la observación realizada durante las sesiones de la intervención. Según Alberich lo define como “Un método de registro donde se busca documentar acciones de los miembros partícipes de la intervención tales como sus expresiones verbales y otros aspectos relevantes el contexto en el que se desarrollan estos eventos” (Alberich González & García García, 2020, p. 5). La utilidad para nuestra sistematización radica en que nos permite documentar las reacciones de los estudiantes y el impacto que tienen los talleres, facilitando la observación del autoconcepto e identificando factores externos que pueden llegar a influir en el proceso.

XIV. Preguntas clave

Se formulan tres tipos de preguntas:

Preguntas de inicio. -

1. ¿Qué desafíos enfrentaron durante la ejecución de la práctica psicoeducativa y cómo estos ayudaron a identificar aprendizajes clave para orientar futuras intervenciones en contextos similares?
2. ¿Cómo las actividades implementadas en la práctica contribuyeron a identificar los objetivos centrales del bienestar psicológico en contextos educativos?
3. ¿De qué manera esta experiencia de sistematización permite contextualizar el rol de la universidad en la formación de profesionales comprometidos con la inclusión, el bienestar y la calidad educativa?

Preguntas interpretativas. -

1. ¿Qué estrategias fueron más efectivas para abordar los desafíos que surgieron durante el desarrollo de las actividades psicoeducativas?
2. ¿Cómo se ajustaron las metodologías frente a los imprevistos durante la intervención, y qué impacto tuvieron estos ajustes en los resultados obtenidos?
3. ¿Qué fortalezas y debilidades se identificaron en los métodos y procesos utilizados, y cómo influyeron en el desarrollo del bienestar psicológico de los estudiantes?
4. ¿Qué rol desempeñaron los actores principales en el éxito o las dificultades de la intervención psicoeducativa?

Preguntas de cierre.

1. ¿En qué medida se alcanzaron los objetivos planteados en la intervención, y qué aspectos podrían mejorarse en futuras prácticas similares?

2. ¿Qué aprendizajes clave derivados de esta sistematización pueden servir como referencia para replicar o mejorar procesos psicoeducativos en contextos similares?
3. ¿Qué recomendaciones prácticas pueden derivarse de esta experiencia para fomentar el bienestar psicológico en entornos educativos de manera sostenible?

XV. Organización y Procesamiento de la información

Con la finalidad de garantizar la adecuada aplicación de los instrumentos mencionados previamente en el apartado metodológico de esta sistematización, se procede a describir el proceso de implementación y uso de cada uno de estos:

Charlas psicoeducativas sobre el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff: la autoaceptación, el autoconcepto, y estrategias de intervención. – Las conferencias se impartieron de manera participativa con una adecuada enseñanza sobre las seis dimensiones del “Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff” junto con ejemplos prácticos planteados con el uso de medios digitales y con debates que ayudaron a fortalecer los conocimientos impartidos. Se pretendió orientar a los estudiantes hacia los aspectos teóricos del modelo de Ryff y se plasmó un marco de trabajo para las sesiones posteriores a esta.

Talleres psicoeducativos. -

Rueda del autoconcepto: Para esta actividad se hizo uso de papel, lápices, marcadores y otras herramientas gráficas ilustradas para ayudar a que los adolescentes puedan analizar la imagen que tienen de sí mismos. Durante el desarrollo del taller, cada alumno evaluó diferentes aspectos de su vida como (rendimiento académico, el área emocional, área social, etc.) para luego dibujarlas en una rueda que define su autoconcepto y que permite evidenciar sus propias fortalezas y debilidades. El objetivo de esta actividad es que

procurar que los estudiantes puedan autoevaluarse de una forma facilitada. La razón por la que decidimos trabajar con este instrumento fue porque ofrece un diseño gráfico que propicia el análisis personal y fomenta el autoconocimiento.

Reconoce tus fortalezas y debilidades: Los materiales requeridos para el desarrollo de este taller son un breve cuestionario y dinámicas en grupo, con la finalidad de que los jóvenes piensen en los atributos positivos y las deficiencias que cada uno de ellos tiene. En la actividad, los estudiantes anotaron sus fortalezas y debilidades, exponiéndolas en grupos pequeños para realizar un intercambio en búsqueda de ideas y diferentes puntos de vista. Este conjunto de actividades desarrolladas durante este taller se realizaron con el objetivo de promover la toma de consciencia de los estudiantes con referencia a lo que son capaces de hacer y los retos que deberán afrontar, lo que constituye un paso importante para lograr la *“Autoaceptación”*.

Estrategias para potenciar tus debilidades: Para esta actividad se implementaron lluvia de ideas y ejercicio con fichas. En primer lugar, se dio una lluvia de ideas y un par de fichas con ejemplos de estrategias de afrontamiento personalizadas para que los estudiantes lo tengan como referencia. Una vez hecho esto llegó el turno de los jóvenes, donde ellos tenían que escoger una de las debilidades que habían sido señaladas y debía realizar una construcción operativa de cómo sería la manera correcta de manejarla, con el apoyo del practicante. La finalidad de este taller consistía en facilitar a los estudiantes herramientas que les ayuden a convertir sus debilidades en fortalezas personales. Por otra parte, se decidió implementar este taller para facilitar el uso de la *“autonomía”* y la *“resiliencia”*.

Estos instrumentos fueron aplicados y registrados con el uso de diarios de campo y registros de asistencia que forman parte de las herramientas propias de una sistematización:

Diarios de campo. – Fueron implementados para registrar observaciones cualitativas de las actividades que se realizaron, la reacción de los estudiantes y los aprendizajes que se lograron. La forma de redactarlos era al cierre del día, donde se escribían los aspectos relevantes de la interacción grupal, las claves emocionales de la sesión y las opiniones notables de los participantes. Este instrumento tuvo como fin obtener evidencias que van más allá de la ficción en el desarrollo del proceso psicopedagógico de la intervención, lo que permitió un análisis de la evidencia más fino de lo logrado y lo difícil. Por último, la utilidad de este instrumento fue primordial puesto que proporcionó una herramienta de autoevaluación que simplifica as evaluaciones cualitativas de los impactos de las actividades realizadas.

Registro de asistencias. - Consistió en una lista diseñada para contabilizar la presencia de los estudiantes en cada clase. La misma fue implementada al inicio de cada sesión para verificar la asistencia de los alumnos, pidiendo a los estudiantes que declararan su presencia o que nombraran a alguien para hacer esto en su lugar. Como tal, el objetivo principal era mantener registros ordenados de la asistencia a clase. Además, permitió contar con un registro formal de los participantes, información esencial para evaluar el nivel de participación y compromiso dentro del proceso psicoeducativo. Su uso responde a la necesidad de analizar la constancia en la intervención y su relación con los resultados obtenidos.

Existe **evidencia fotográfica** de los días que se realizaron las charlas y talleres, además de poseer los talleres en cuestión que realizaron los estudiantes. Por último, se debe especificar que los alumnos de 7mo EGB no colocaron sus nombres en los talleres prácticos, por lo que, no se requeriría consentimiento informado.

Tabla 1 *Matriz para selección de Información.*

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto
15/09/2024	1ra Charla: Modelo del Bienestar Psicológico de Carol Ryff e introducción al autoconcepto	Estudiantes de 7mo EGB; practicante; personal DECE	• Explicar las 6 dimensiones del “<i>Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff</i>”. • Destacar la importancia de la autoaceptación en la adolescencia.	Charla psicoeducativa acompañada de ejemplos prácticos sobre autoaceptación, resiliencia, crecimiento	Los estudiantes lograron comprender el concepto de autoaceptación, identificaron su importancia en la adolescencia y cómo influye en su bienestar emocional y psicológico.	Los estudiantes de 7mo recibieron con interés la charla, es importante destacar que, durante esta primera intervención, 2 alumnas hicieron preguntas sobre situaciones de su vida diaria. Además, se les realizó preguntas para verificar si habían comprendido el tema, por esta razón, las preguntas eran de reflexión ya que se les pidió que dieran su opinión personal.

				to personal y autoestim a.		Como dato relevante a destacar, al inicio de la charla psicoeducativa, un niño NEE que tenía problemas de conducta disruptiva hacia sí mismo y hacia sus compañeros, comenzó a golpear la mesa de su pupitre y a lanzar plumas y lápices de su cartuchera al piso, luego se tapaba la cara con las manos y hablaba solo.
15/09/2024	Taller 1: Rueda del Autoconce pto.	Estudiantes de 7mo; practicante; personal DECE	Fomentar el autoconocimien to en las áreas sociales. físicas,	Elaboraci ón de una rueda del autoconce pto donde	Mayor comprensión de las cualidades personales y percepción de sí	Los estudiantes de 7mo EGB mostraron buena disposición al inicio del taller, además de curiosidad. Se les explicó qué debían poner en cada área,

			emocionales y familiares.	los estudiante s reflejaron cómo se perciben en diferentes áreas de su vida.	mismos en distintos ámbitos de su vida.	proporcionándole preguntas para dirigirlos en el desarrollo de la actividad. Las áreas que debían llenar se centraban en la parte física, emocional, social y académica. Este taller buscaba observar si los estudiantes tenían una valoración positiva o negativa sobre su persona. En 7mo A, varios niños pidieron que se les aclare mejor qué podían poner en cada área, por lo que, se les proporcionó ejemplos además de preguntas de reflexión que les ayudó a desarrollar mejor sus ideas. En
--	--	--	---------------------------	--	---	---

					cambio, en 7mo B se pudo observar ciertas conductas de estudiantes mujeres que le preguntaban a sus amigas <Cómo me ves tú?> Esto reflejaba la resistencia que tenían de hacer una introspección sobre cómo son en cada área de su vida. En 7mo A lograron realizar la actividad entre 15 y 20 minutos, mientras que en 7mo B se demoraron 40 minutos en terminarla. Como dato relevante a destacar, un niño NEE que tiene conductas disruptivas, al principio se negó
--	--	--	--	--	--

						a realizar la actividad, golpeando la mesa y botando los lápices al suelo, sin embargo, la realizó a regañadientes.
27/09/2024	2da Charla: La Autoaceptación	Estudiantes de 7mo; practicante.	Indagar en la importancia que representa la aceptación para el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes.	Explicación sobre los conceptos clave de autoaceptación, beneficios, y su impacto en la formación	Se obtuvo una reflexión significativa sobre la relevancia de aceptarse a sí mismos, fortaleciendo la autoestima y el autoconcepto de los estudiantes.	Durante esta sesión, se concretó el aprendizaje obtenido con el taller sobre el autoconcepto, por lo que se hizo una retroalimentación con los estudiantes, haciendo preguntas sobre aspectos importantes que recordaban sobre lo que se había explicado con anterioridad. Con respecto a 7mo A, 3 niñas voluntariamente alzaron la mano

				de la identidad durante la adolescencia.		para dar su opinión personal, cabe destacar que hicieron un análisis reflexivo y profundo para su edad, asociando a vivencias que habían pasado. En 7mo B, nadie quiso participar voluntariamente, así que, se tuvo que escoger a 3 alumnos para que dieran su opinión. Como dato relevante a destacar, un niño NEE que tiene conductas disruptivas, al iniciar la charla comenzó a golpear la mesa y a tirar los lápices al suelo, porque le movilizó el tema.
--	--	--	--	---	--	---

27/09/2024	Taller 2: Reconoce tus fortalezas y debilidades.	Estudiantes de 7mo; practicante.	Identificar y valorar fortalezas y debilidades para promover el autoconocimiento y la autoaceptación.	Elaboración de un cuadro comparativo con fortalezas y debilidades personales.	Se logró identificar las áreas de mejora y aspectos positivos en su carácter, promoviendo la reflexión personal.	Durante esta sesión, se pudo observar que tanto en 7mo A como 7mo B, varios estudiantes preguntaban a sus compañeros qué fortalezas poseían, ya que, no las reconocían en sí mismos. Esta actividad la realizaron en 20 minutos. Cabe destacar que se demoraron 15 minutos en reconocer y escribir sus debilidades, mientras que las fortalezas las reconocieron rápidamente. Como dato relevante a destacar, un niño NEE que tiene conductas
------------	---	----------------------------------	---	---	--	---

						disruptivas, se movilizó con el taller y no lo quiso realizar.
11/11/2024	3ra Charla y 3er Taller: Estrategias de afrontamiento en la adolescencia.	Estudiantes de 7mo; practicante; personal docente.	Impartir estrategias para afrontar y potenciar debilidades personales.	Uso de dinámicas como “Tingo Tango” para promover la participación y ejercicio práctico sobre cómo	En 7mo B hubo mayor entusiasmo y participación activa; en 7mo A, los estudiantes mostraron resistencia inicial pero luego se involucraron. Mejor entendimiento	Se les dio un ejemplo de debilidad lógica-cognitiva (matemáticas) y otra debilidad de carácter (ser egoísta) Y las estrategias para afrontarlos. En 7mo B varios participaron expresando sus opiniones. Luego se realizó el ejercicio práctico en base al ejemplo de arriba. Se les otorgó 10 minutos, pero se tomaron 15 para realizarlo. En 7mo A se demoraron 15 minutos también.

				abordar debilidad es específica s con estrategia s concretas.	de cómo transformar debilidades en fortalezas.	En 7mo A no querían participar mucho. Cuando terminaron, se jugó Tingo Tango para sacar a los niños para que participen con sus ejemplos. En 7mo B se mostraron entusiasmados por jugar eso y participaron animados, sin embargo, 7mo A no quería jugar a eso, mostraron su descontento diciendo que no querían, pero cuando jugaron se divirtieron. Aunque hubo más emoción en 7mo B. Como dato relevante a destacar dentro de esta actividad, podemos señalar que mientras
--	--	--	--	--	---	--

						transcurría la explicación sobre las debilidades que podemos poseer, una niña se movilizó con el tema y lloró.
--	--	--	--	--	--	--

XVI- Análisis de información

Modalidad de trabajo

A partir de la información segmentada y organizada en los puntos anteriores, se tomaron en consideración autores que abordan la psicoeducación enfocada en el fortalecimiento del autoconcepto desde el modelo de *“Bienestar Psicológico de Carol Ryff”*. Por ello es importante destacar que desde este modelo la autoaceptación resulta una dimensión clave para promover el bienestar en contextos educativos, como lo afirma un artículo que habla sobre la autoaceptación donde manifiestan que “la autoaceptación implica el reconocimiento y la aceptación tanto de fortalezas como debilidades de la personas, y esto le permite al sujeto construir de manera jerárquica los valores que puedan potenciar sus habilidades y que fomenten su desarrollo personal” (Flecha García, 2019, p. 4).

El presente análisis examinará los procedimientos metodológicos que fueron aplicados durante estas intervenciones, haciendo énfasis en las bases teóricas implementadas y los métodos específicos adoptados para potenciar el autoconcepto en entornos educativos. Este análisis nos permitirá comprender cómo se estructuraron las intervenciones, que herramientas fueron empleadas y la manera en que estas metodologías contribuyeron al fortalecimiento del bienestar psicológico de los participantes.

Por consiguiente, entre los principales artículos revisados que abordan el tema de bienestar psicológico, destacamos el siguiente estudio titulado *“Bienestar Psicológico en Niños Escolares: Diagnóstico a partir del Modelo Teórico de Carol Ryff”* (Ceballos Villada et al., 2022, p, 229) que enfatiza cómo las dimensiones del bienestar psicológico, como la autoaceptación, el dominio del entorno, el crecimiento personal, las relaciones positivas y la autonomía se manifiestan y promueven en distintos contextos educativos, familiares y sociales.

Este artículo empleó un enfoque mixto que involucró el uso de herramientas cualitativas como cuantitativas, de esta forma los autores pretendieron garantizar la comprensión global del fenómeno. En la primera etapa, los autores desarrollaron un proceso de diagnóstico participativo con un grupo de aproximadamente 30 niños con un rango de edad de entre 9 a 11 años, junto a sus padres y docentes, para ello hicieron uso de entrevistas semiestructuradas y grupos focales. El uso de estas herramientas permitió recopilar datos de los participantes sobre las experiencias y percepciones respecto a su bienestar psicológico y las condiciones que lo favorecen o dificultan en su entorno.

En la fase cuantitativa, los investigadores aplicaron instrumentos estandarizados basados en la escala de bienestar psicológico de Ryff, lo que les permitió cuantificar de forma objetiva los niveles de bienestar de cada una de las 6 dimensiones mencionadas por Ryff. Una vez recopilados los datos fueron analizadas con el uso de técnicas estadísticas, descriptivas e inferenciales, permitiendo así, identificar patrones y correlaciones destacadas entre las variables sociodemográficas y niveles de bienestar psicológico.

Para finalizar, el artículo delinea un conjunto de intervenciones diseñadas a partir de los hallazgos obtenidos. Dentro de las mismas, se incluyeron talleres psicoeducativos que se enfocan en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la promoción de relaciones positivas y fortalecimiento de la autoaceptación. Por otra parte, se impulsaron actividades colaborativas entre toda la comunidad para fomentar el sentido de pertenencia y el propósito en la vida.

Abordaje del Autoconcepto

El siguiente estudio titulado: *“Programa de intervención para mejorar el bienestar psicológico y la autoestima a través de la actividad física y la gratitud: ‘‘Házlo Depor-Ti’’* (Lucena Polonio, 2024). Redacta un programa de intervención psicoeducativa, cuyo objetivo principal fue aumentar el bienestar psicológico de los adolescentes mediante la actividad física y el uso de fortalezas psicológicas como la gratitud, la autoestima y la cohesión grupal. El programa se estructuró en varias sesiones con objetivos específicos en cada una de ellas para fomentar el bienestar y la participación activa.

Durante las sesiones, se combinó la actividad física con dinámicas que promuevan el desarrollo social y emocional de los participantes, por tal razón, se realizó una serie de ejercicios físicos adaptados a las condiciones individuales de cada sujeto, con el fin de que todos participen, a pesar de poseer distintas condiciones físicas. Dichos ejercicios, además de fortalecer la cohesión grupal, tenían el objetivo de liberar endorfinas que ayudan a incrementar efectos positivos en el bienestar emocional.

Además, se integraron actividades destinadas a mejorar la gratitud, tales como ejercicios reflexivos en los que se requería que los participantes enumeraran cosas por las estaban agradecidos. Estos ejercicios estuvieron destinados a aumentar la conciencia de las emociones positivas y ayudar a los jóvenes a centrarse en los aspectos positivos de su vida diaria.

En cuanto al trabajo sobre la autoestima, se aplicaron técnicas de reforzo positivo, junto con la autorreflexión sobre los logros y fortalezas personales.. Durante las sesiones, los participantes trabajaron en actividades de autoconocimiento, donde se les alentó a identificar sus fortalezas, logros y cualidades positivas. Se realizaron también actividades grupales de

interacción y apoyo, que ayudaron a fomentar la cohesión grupal, la cual, a su vez, tuvo un impacto directo en el bienestar de los participantes. Se promovió un ambiente en el que los individuos se sintieran respaldados y aceptados, lo cual es fundamental para el aumento de la autoestima y la pertenencia a un grupo.

Modelo de Bienestar psicológico de Carol Ryff

El estudio sobre *"Fortalecimiento del Bienestar Psicológico en Adolescentes Embarazadas de la Ciudad de Quibdó"* (Noy Bejarano & Pera Rengifo, 2021) se enfocó en evaluar a un grupo de adolescentes embarazadas de situación vulnerable para analizar el nivel de bienestar psicológico que poseían. Para la metodología utilizaron un test de Carol Ryff con preguntas para evaluar cada dimensión del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados arrojaron que, en la dimensión de Autoaceptación, solo un pequeño grupo de adolescentes embarazadas se sentían satisfechas consigo mismas, es decir, sentían una valoración positiva hacia ellas por las redes de apoyo familiares que tenían en su vida, brindando su apoyo al proceso de embarazo. No obstante, el grupo mayor de adolescentes presentaron una valoración negativa debido a su situación socioeconómica baja y la falta de redes de apoyo en su vida.

XVII. Justificación

Este trabajo de sistematización se basa en el “Modelo de bienestar Psicológico de Carol Ryff” que destaca los aspectos más importantes en los que se centra el desarrollo y evolución de la personalidad del adolescente, como la autoaceptación, la autodirección y el autodesarrollo. Dentro de este contexto, la autoaceptación se destaca porque permite mejorar la comprensión y valoración entre los adolescentes, aspectos esenciales durante el período de transición a la adolescencia. Para Ryff “el desarrollo personal se presenta como un elemento central de la visión

eudemonista del bienestar” (1989). Lo que quiere decir que el bienestar existe y no solo está vinculado a la ausencia de problemas personales, sino que resalta la importancia del desarrollo personal e integra el concepto como parte del crecimiento adolescente. En este caso, desde la perspectiva del bienestar psicológico, se enfoca en potenciar cada área de la vida entorno a cualquier situación que la persona se ve envuelta, por lo que la empuja a adaptarse a su entorno.

Por tanto, se debe destacar los datos de la población adolescente en la provincia del Guayas, según el MINEDUC (Ministerio de Educación de la República del Ecuador et al., 2023, p. 35), existe un promedio de 1.094.389 estudiantes en instituciones educativas públicas y privadas, lo que corresponde al 25,32% de la población estudiantil a nivel nacional. Se considera importante resaltar que la adolescencia es una etapa fundamental en la formación de la identidad y el autoconcepto, por lo que, es determinante que los programas educativos no solo se centren en potenciar el área académica, sino que, también busquen fomentar el bienestar psicológico de los estudiantes. A partir del modelo de bienestar psicológico de Ryff, se pueden elaborar intervenciones que permitan fortalecer el autoconcepto de los adolescentes mediante la autoaceptación y el reconocimiento de sus capacidades y áreas de mejora, por lo que impacta en la formación de su identidad, contribuyendo en su estabilidad emocional y una adecuada adaptación a los desafíos propios de la adolescencia y la construcción de una identidad sólida.

De esta manera, la definición de autoconcepto resulta esencial en esta sistematización debido a su impacto directo en la estabilidad emocional y autoestima de los adolescentes; como lo manifiesta un estudio realizado en España “El autoconcepto hace referencia a la percepción que el individuo tiene de sí mismo y representa un rol fundamental en la formación de su personalidad, por lo que contribuir en un autoconcepto positivo resulta vital para fortalecer la autoestima, consolidar la identidad y promover el bienestar psicológico” (Yanez, 2024, p. 24). Al

fortalecer un autoconcepto positivo, se ayuda a reconocer tanto sus habilidades como sus limitaciones, lo cual contribuye a que enfrenten con mayor confianza los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Estudios previos en psicología del desarrollo como el realizado por Guamán manifiesta que: “Un autoconcepto bien equilibrado es indispensable para fomentar el desarrollo ideal de la personalidad en los adolescentes en edad escolar” (Guamán Jiménez, 2023, p. 14). Esta afirmación sugiere que poseer un autoconcepto equilibrado, es decir, reconociendo y aceptando sus fortalezas como debilidades, no solo beneficia a su salud emocional y psicológica, sino que resulta fundamental para la construcción de una identidad sólida que ayuda en la transición de la adolescencia hacia la adultez. De este modo, esta sistematización se enfoca en la intervención para fomentar el autoconcepto en estudiantes de 7mo EGB, sustentado bajo el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, por medio de talleres psicoeducativos, se busca fortalecer la autoaceptación y la identificación de fortalezas y debilidades.

Por ende, al aplicar el modelo de Ryff, se pretende obtener una mejor comprensión de cómo el autoconcepto y la autoaceptación se terminan reflejando en dimensiones sociales y emocionales en los jóvenes; de esta manera, se amplía el campo de estudio sobre el bienestar en la adolescencia, planteando una propuesta de intervención psicoeducativa que no solo fomenta el reconocimiento personal, sino también la valoración de sí mismos en el contexto escolar, destacando la importancia del modelo de Ryff en programas de intervención educativa.

En términos metodológicos, esta sistematización implementa una intervención psicoeducativa cuidadosamente estructurada donde se hace el uso del modelo de Ryff para fortalecer tanto el autoconcepto como la autoaceptación en estudiantes de 7mo EGB, brindando un aprendizaje positivo en torno a esta intervención puesto que, los adolescentes suelen

enfocarse en sus debilidades en contraste con sus fortalezas. Por esta razón, se realizaron actividades dinámicas y reflexivas en grupo, como los talleres de autoconocimiento, constituyendo así una estrategia metodológica esencial que ayuda a los adolescentes a conectar los conceptos teóricos con sus experiencias personales, promoviendo de esta manera un aprendizaje significativo.

Por lo tanto, se resalta la fortaleza de esta sistematización que reside en su capacidad para ofrecer un modelo de intervención adaptable y replicable en diversos entornos educativos, por lo cual es importante documentar este proceso de aplicación y los resultados obtenidos, permitiendo que más estudiantes puedan beneficiarse de este tipo de intervención orientada al fortalecimiento de su autoconcepto y autoaceptación. De esta manera, la sistematización no solo explora la intervención a nivel educativo, sino que, promueve un vínculo entre teoría y práctica junto a las estrategias psicoeducativas a fin de que se ajusten a las necesidades emocionales y sociales de los adolescentes.

La relevancia práctica de esta sistematización radica en la creación de una propuesta de intervención psicoeducativa que busca fortalecer el autoconcepto y la autoaceptación en adolescentes aplicando el modelo del bienestar psicológico de Carol Ryff junto a las actividades y herramientas que permiten a los estudiantes de 7mo EGB reconocer sus fortalezas y debilidades desde una visión constructiva y equilibrada, puesto que, los adolescentes usualmente se enfocan en aspectos negativos de su personalidad, afectando su autoestima y, a largo plazo, su capacidad de adaptación social y emocional. La finalidad de este trabajo es ofrecer un recurso valioso para educadores y psicólogos que buscan integrar programas similares dentro del área educativa, por lo que, la sistematización detallada de cada fase de la intervención, así como la evaluación de sus resultados, proporciona una guía práctica que puede ser replicada o adaptada

en diferentes entornos educativos. Este enfoque contribuye a consolidar prácticas psicoeducativas que no solo abordan las necesidades emocionales de los adolescentes, sino que también fortalecen la base teórica y metodológica de las intervenciones escolares, promoviendo un impacto positivo en el desarrollo personal y social de los estudiantes.

XVIII. Caracterización de beneficiarios

La presente sistematización contó con la participación de dos cursos de 7mo año de Educación Elemental Básica de un colegio particular al Sur de Guayaquil, por el cual, se les impartió los talleres de psicoeducación a 7mo A que integra 27 estudiantes y 7mo B que integra 27 estudiantes. Esta población está en el rango de edad entre los 11 y 12 años.

La modalidad de trabajo que se utilizó fue impartir las charlas y talleres por cada curso, es decir que, primero se le impartía la charla y taller a 7mo “A” y luego a 7mo “B”. Por ende, los niveles de asistencia en ambos cursos fueron los siguientes: En 7mo “A” se contó con la presencia de los 27 estudiantes completos, sin embargo, solo en la primera sesión faltaron 4 estudiantes y en la tercera sesión faltaron 2 estudiantes. Por otro lado, el curso de 7mo “B” de 27 estudiantes asistieron completos en la mayoría de los talleres, exceptuando en el segundo taller que faltaron 3 estudiantes; estos datos se los obtuvo de las hojas de asistencia que se tomaban en cada charla que se impartía en el aula.

Con respecto a los niveles de participación en las charlas y talleres fue creciendo de a poco, puesto que, al principio los niños se mostraron interesados en la charla, aunque 7mo “A” era un curso más ordenado, tranquilo y trabajador, mientras que 7mo “B” mostraba una participación baja y poco colaborativa, tenían una actitud desinteresada.

XIX. Interpretación

En base a los datos recogidos tanto en la organización de la información como el análisis teórico y metodológico de la información, se realiza una interpretación en base a estos criterios ya expuestos. Los talleres de psicoeducación basados en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff se ejecutaron en una institución religiosa que se rige por su formación y enseñanza católica a los niños y jóvenes, impulsándolos a ser gente honrada, bondadosa y trabajadora. Tomando en cuenta esto, se podría decir que la institución promueve una cultura basada en los principios y valores cristianos-católicos, los cuales se enseñan, no solo en la materia de formación humana, si no que, está presente en cada ámbito escolar, puesto que, estos principios son reflejados en todos los eventos que realiza la institución en compañía de su alumnado y personal docente, además de promulgar rituales como misas y oraciones en específicos momentos del día. En el área del DECE, estos principios y valores siguen reflejándose, debido a que, en ciertos casos con estudiantes, la psicóloga realizaba la intervención necesaria de carácter emocional y si era necesario, le recordaba al estudiante los principios y valores por las que se rige la institución.

De hecho, se identificó ciertos problemas conductuales y sociales en los grupos de 7mo de básica, por lo que, el DECE promulgó la tarea de realizar charlas y talleres psicoeducativos con el objetivo de promover un ambiente óptimo en el aula de clases. Por tal razón, se escogió el Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff por las dimensiones establecidas:

Autoaceptación, Autonomía, Relaciones Positivas con los demás, Crecimiento personal, Propósito en la vida y Dominio del entorno. El DECE seleccionó la primera dimensión Autoaceptación para impulsar en los jóvenes, debido a que, la autoaceptación es un aspecto

importante en la formación psicológica y emocional del adolescente, por lo que el autoconcepto ayuda a desarrollar la identidad personal.

En comparación a una intervención psicoeducativa para mejorar el bienestar psicológico y la autoestima a través de la actividad física y la gratitud: “Házlo Depor-Ti” (Lucena Polonio, 2024) realizada a un grupo escolar de jóvenes con el objetivo de aumentar su bienestar psicológico combinando actividad física y el desarrollo de fortalezas, específica en la metodología el uso de talleres psicoeducativos donde se incentivó el autoconocimiento de sus propias fortalezas, cualidades y logros personales, además de realizar actividades grupales con el objetivo de reforzar la cohesión social, lo cual tuvo un impacto directo en el bienestar de los participantes al sentirse aceptados en un grupo, lo que llevó al aumento de su autoestima y sentido de pertenencia a un grupo. Con respecto a este estudio, se puede visualizar cómo las dinámicas grupales para el aumento de la autoestima y autoaceptación influyeron directamente en los jóvenes y los reforzó grupalmente, no obstante, en el desarrollo de las prácticas no se pudo realizar estas dinámicas en grupo, debido al factor tiempo, puesto que, para realizar los talleres dentro de la institución solo se podía pedir una hora de clases por semana al docente tutor del curso, que en realidad era media hora por reloj, por lo que, el poco tiempo establecido para el taller dificulta mucho el desarrollo y fortalecimiento del autoconcepto con los jóvenes; sin embargo, después de la primera sesión se logró dialogar con profesores de otras materias para que puedan otorgar dos horas de su clase, lo cual aceptaron con buena disposición. Asimismo, se debe destacar que ambos grupos de 7mo de básica eran grandes, por lo que, al ser un grupo grande e inquieto era difícil organizarlos para llevarlos al patio a realizar la dinámica, o incluso para hacer un espacio dentro del aula donde todos puedan participar libremente, eso quitaba tiempo y en consecuencia, quitaba el tiempo para desarrollar la charla y el taller. Se

podría decir que, si se lograba implementar dinámicas grupales como lo expone dicho estudio, se obtendría una mejor cohesión social en el curso de 7mo, así como el aumento de relaciones positivas con los demás lo que conlleva a un incremento en su bienestar psicológico dentro del área escolar.

Adicionalmente, se destaca el estudio sobre el diagnóstico del bienestar psicológico en niños de la etapa escolar desde el modelo de Ryff, donde se diseñaron intervenciones psicoeducativas enfocadas en el fortalecimiento de la autoaceptación, la promoción de relaciones positivas y el desarrollo de habilidades de afrontamiento; dicha metodología se relaciona con el procedimiento que se implementó en los talleres de psicoeducación sobre el bienestar psicológico en las prácticas. Principalmente, los talleres de psicoeducación basados en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff estaban enfocados en la primera dimensión Autoaceptación, para fortalecer esta dimensión se realizó un taller sobre el autoconcepto para observar si los jóvenes tenían una valoración positiva o negativa sobre sí mismos, así como, otro taller en base a reconocer sus fortalezas y debilidades que les proporcionó una nueva visión sobre ellos, por lo que, les era más fácil reconocer sus fortalezas que debilidades; muchos jóvenes tuvieron dificultades en reconocer sus debilidades, pidiendo ayuda a sus compañeros y preguntando qué debilidad creían que poseían, así como pidiendo más ejemplos de manera personal a la practicante para saber qué poner en el ejercicio.

Por último, se destaca el estudio aplicado a un grupo de adolescentes embarazadas donde se evaluó el nivel de bienestar psicológico que poseían, por medio de un test de la escala de las dimensiones de Ryff, resultando en un pequeño grupo de adolescentes embarazadas que poseían una valoración positiva sobre ellas mismas y el proceso por el cual pasaban, ya que, tenían sus redes de apoyo en la familia, y eso aumentaba la seguridad en ellas. En la presente

práctica pre profesional se puede enlazar con la charla de la autoaceptación que se le explicó a los estudiantes cuán importante eran las redes de apoyo en esta etapa de la adolescencia, por lo que su círculo social tiene más influencia en la formación de su identidad durante esta etapa y que es vital saber escoger a su grupo de amigos.

XX. Principales logros del aprendizaje

Lecciones Aprendidas. -

Uno de los principales desafíos aprendidos durante la intervención fue la necesidad de adaptar las estrategias de intervención a las características particulares de la población con la que se trabajó. Es en este punto, donde consideramos importante evidenciar las barreras significativas que se presentaron durante el desarrollo de la intervención como la restricción de tiempo dentro de la jornada escolar y las dificultades para coordinar con los docentes la disponibilidad de los espacios para las intervenciones. Por otra parte, también destacamos que aunque se lograron implementar los talleres, estos se vieron limitados por la duración de las clases debido a que en la práctica 1 hora de clase se reduce en aproximadamente a 30 minutos efectivos para la desarrollar los talleres.

Otro logro obtenido durante el desarrollo de esta sistematización fue el reforzar los conocimientos sobre las investigaciones cualitativas y las estrategias participativas. Lo que nos permitió facilitar la recolección de información sobre las experiencias de los participantes. No obstante, se identificó la necesidad de una mejor planificación para optimizar el tiempo de las intervenciones y fortalecer la comunicación con los docentes. En un principio se contó con el apoyo de la psicóloga tutora de la institución para solicitar los permisos, pero posteriormente se requirió gestionar de manera autónoma los espacios con los docentes, lo que representó un reto adicional para el desarrollo de nuestra intervención.

Desde la perspectiva académica, la formación en psicología nos proporciona herramientas teóricas y metodológicas que permiten la interpretación de las prácticas preprofesionales en un ambiente educativo desde diferentes ángulos. En otras palabras, entendimos que el bienestar psicológico no solo depende de un factor individual, por el contrario, está mediado por las redes de apoyo, el entorno, cultura y las políticas públicas donde se desenvuelve el estudiante. A su vez, fue posible identificar que los enfoques convencionales en aulas suelen, en mayor medida, prestar atención a metodologías de enseñanza más tradicionales. O, con otras palabras, se tienden a centrar la enseñanza pasiva, lo que planteó un mayor desafío a la hora de idear nuestras estrategias y actividades que van dirigidas a fomentar el autoconcepto y la autoaceptación en los estudiantes.

Dentro de lo más destacado de la práctica es, sin duda, la oportunidad de utilizar la teoría en la práctica y consolidar habilidades de análisis, evaluación y observación. En esta misma sintonía, podemos decir que las estrategias que implementamos han tenido un impacto positivo en la percepción del bienestar de los estudiantes. Sin embargo, estos aspectos deben ser reconocidos como más efectivos si hubiéramos tenido más tiempo y recursos disponibles para emplearlos.

Ahora bien, otro de los principales obstáculos de esta intervención consistió en no poder realizar prácticas dinámicas y recreativas fuera del aula de clase porque existe una restricción en los tiempos y el espacio. Por ello, se intentó implementar algunas estrategias dentro del salón, pero la rigidez de la institución y la falta de flexibilidad en la organización de intervenciones complicaron la adopción de metodologías más activas dentro de nuestra intervención.

Para casos como este en el futuro se les sugiere a los colegas mejorar la forma en la que formula la intervención, con el fin de asegurar así un mejor trabajo cosificado con los profesores desde el inicio de la intervención. También, se les recomienda a los estudiantes iniciar los talleres desde los primeros días de prácticas preprofesionales para que exista un mayor sustento y se pueda reforzar el aprendizaje. Aparte, se les sugiere un mejor orden en la planificación para poder solicitar tiempo extra a la hora de desarrollar las actividades de reforzamiento. Igualmente, se recomienda reforzar el seguimiento de cada uno de los participantes para evaluar de manera prolongada el impacto que han tenido estas estrategias implementadas a futuro.

Producto de la práctica. -

La intervención permitió obtener productos que podrían servir como soporte para futuras intervenciones dentro del contexto psicoeducativo. Estos incluyen archivos de presentaciones elaboradas en PowerPonit y talleres estructurados cuidadosamente según la necesidad del grupo, así como documentos de investigaciones que abordan el tema del bienestar psicológico desde la perspectiva del modelo de Carol Ryff. Estos productos nos permiten ayudar tanto a estudiantes como a profesores a comprender este modelo de bienestar psicológico y pueden resultar útiles en futuras intervenciones para abordar las otras dimensiones del modelo. Las presentaciones en PowerPoint ofrecen un recurso clave para la difusión del conocimiento teórico y práctico, mientras que los talleres nos permiten obtener estrategias de intervención concretas y adaptadas al contexto educativo particular de esta institución. Además, las investigaciones realizadas proporcionan un marco teórico con el cual se puede fundamentar la continuidad y evolución de este tipo de prácticas en el ámbito escolar. Estos productos no sólo nos permiten consolidar el trabajo realizado si no por lo contrario, permiten ampliar el alcance de los modelos del bienestar psicológico y así se pueda facilitar futuras intervenciones que se enfoquen en las otras

dimensiones del bienestar psicológico, asegurando la sostenibilidad de la práctica mediante la reutilización y adaptación de los materiales generados.

Cumplimiento de Objetivos

Parte de la revisión de los logros de la práctica, de esta sistematización implica la revisión, el análisis y la evaluación de los objetivos planteados para dicha práctica. En ese sentido, se revisarán los mismos, de manera individual:

Objetivo General: *Fortalecer el autoconcepto en estudiantes de 7mo año de educación básica, mediante un proceso de psicoeducación, a partir del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff.*

Este objetivo solo se ha cumplido parcialmente, ya que los talleres implementados han ayudado a los estudiantes a identificar sus propias fortalezas y debilidades, lo que a su vez puede fomentar autoevaluaciones más positivas. Además, se presenta la idea de que las debilidades son moldeables y trabajables a través del uso de factores como la perseverancia y el esfuerzo por la mejora continua. Desafortunadamente, la falta de tiempo y espacio ha significado que el potencial de esta intervención no se realizara completamente, lo que resultó en que estas lecciones no fueran asimiladas a niveles más profundos en los adolescentes.

Objetivo Específico 1: *Describir la conexión entre los cambios psicológicos característicos de la adolescencia y su impacto en el autoconcepto de los estudiantes de 7mo*

año de educación básica a través de la aplicación de talleres psicoeducativos, basados en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff.

Al implementar estos talleres, se hizo que los estudiantes tomaran conciencia de cómo sus fortalezas y debilidades afectan de manera significativa en su desarrollo personal y, como por consecuencia, su autoconcepto. Además, discutimos el papel de la autodisciplina y la superación personal como una parte vital de la adolescencia, lo que permitió a los estudiantes reflexionar sobre sus propios procesos de cambio, lo que termina de demostrar el logro de este objetivo de manera particular.

Objetivo Específico 2: *Fomentar en los estudiantes una reflexión sobre su autoconcepto mediante intervenciones psicoeducativas que permitan autoidentificar sus aspectos positivos y áreas a trabajar para mejorar la autoimagen y la autoestima.*

Los estudiantes mostraron un interés particular en la identificación de habilidades personales y la superación personal a través del uso de las estrategias ideales. En este punto, pudimos observar que los alumnos presentaron su foco de atención en los aspectos positivos del autoconcepto, lo que sugiere que la autorreflexión de su autoconcepto era importante. No obstante, la falta de tiempo obstaculizó el refuerzo de estos conceptos y su potencial para crear un impacto sostenido a lo largo del tiempo.

Objetivos Específicos 3: *Promover el reconocimiento y la aceptación de las fortalezas y debilidades personales entre los estudiantes a través de actividades psicoeducativas, que*

enfatan en la autoaceptación como base para el crecimiento personal y el bienestar psicológico.

El objetivo fue cumplido parcialmente, se logró en el sentido de que los estudiantes fueran capaces de reconocer sus fortalezas y debilidades, con la finalidad de que puedan apreciar que las debilidades propias se pueden trabajar con las habilidades y métodos apropiados. En este punto es importante destacar que, la falta de tiempo, la poca flexibilidad de la institución y la escasez de espacios imposibilitó profundizar en dinámicas y actividades más participativas. En este punto lo ideal hubiera sido reforzar los temas impartidos en los talleres con más sesiones para terminar de consolidar los aprendizajes impartidos.

Elementos de Riesgo

Entre los elementos de riesgos evidenciados durante el desarrollo de la práctica podemos destacar la influencia religiosa que existe dentro de la institución donde se desarrolló la intervención. Las normas y valores de tinte religiosos arraigados en la institución generaron ciertas limitaciones en relación a los enfoques y contenidos que se podían impartir y abordar dentro de la intervención. Por otra parte, la autonomía profesional para el desarrollo del trabajo también se vio afectada por la constante necesidad de negociar los contenidos con el personal docente y la coordinadora del Departamento de consejería estudiantil.

Sin embargo, en términos generales las restricciones impartidas por la institución durante el desarrollo de la práctica fueron relativamente moderadas y se evidenciaron principalmente como recomendaciones iniciales antes de la realización del primer taller. En específico esta sugerencia se enfocó en cómo abordar la importancia del Autoconcepto en la adolescencia, considerando que es una etapa transición marcada por los cambios psicosociales que

experimentan los estudiantes. Si bien durante el desarrollo de esta primera intervención se contó con la supervisión de un delegado por parte de la institución, tras evidenciar la forma en la que abordaron los contenidos, se permitió que los siguientes talleres se desarrollaran con un mayor nivel de autonomía.

Elementos innovadores. -

Entre los elementos innovadores evidenciados durante la práctica destacamos la implementación del “*Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff*” en un aula para estudiantes de séptimo grado, lo que se puede considerar un elemento de innovación educativa. A diferencia de la pedagogía tradicional que generalmente aborda de manera superficial la autoestima, el modelo de intervención que hemos creado permite una profunda autorreflexión sobre el autoconcepto, la autoaceptación, la resiliencia, y nos brinda una perspectiva más equilibrada sobre el desarrollo personal. Además, al implementar conferencias, talleres psicoeducativos y actividades interactivas facilitamos la interacción la activa participación de los jóvenes, haciendo más fácil el proceso de comprender los conceptos. Un punto más a destacar, es que facilito a que los estudiantes aprendieran estrategias de afrontamiento para manejar debilidades personales, lo cual es inusual para intervenciones psicoeducativas más estandarizadas.

Esta intervención en particular ha permitido a los estudiantes conocerse, entenderse y evaluarse mejor, lo que resulta vital para poder identificar sus fortalezas y debilidades que podrían necesitar mejorar de una manera saludable. Lo más para nosotros es que ellos reconozcan que ninguna de estas áreas débiles son restricciones permanentes, más bien son espacios ideales para el crecimiento. Por ello, es de vital importancia promover estrategias que

pretendan inculcar en los jóvenes una mentalidad de pensamiento constante, la cual no solo pretenda transformar las debilidades en fortalezas, sino que refuerce los valores inculcados durante la intervención.

Con respecto al grupo de investigación, esta experiencia facilitó la comprensión de la aplicabilidad del modelo de Ryff en contextos educativos y nos a permitido identificar de mejor manera las dificultades involucradas en la realización de este tipo de intervenciones psicoeducativas en entornos con limitaciones de tiempo y recursos. Por otra parte, esta práctica ayudó a producir materias (Investigaciones, presentaciones, talleres, conferencias) que pueden servir como una base sólida para futuras intervenciones dirigidas a las otras dimensiones del *“Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff”*.

Impacto en la Salud Mental

La intervención realizada en el “Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff” tuvo un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes de 7mo EGB. Por medio de las charlas y talleres psicoeducativos realizados lograron elevar el autoconcepto y la autoaceptación del grupo, construyendo así en ellos una visión más equilibrada y completa de sí mismos. En este punto, consideramos importante destacar que los participantes no solo aprendieron a valorar e identificar sus fortalezas, por lo contrario, adquirieron la capacidad de reconocer sus áreas de mejora, sin que esto les afectara de forma negativa en su autoestima.

Por otro lado, otro aspecto a destacar de la práctica, fue el incremento notable de la seguridad personal de los estudiantes, lo que se evidenció por la creciente disposición de los miembros del grupo para compartir experiencias. Además, el uso de técnicas de afrontamiento y el haber inculcado la resiliencia permitió que los participantes aprendieran a gestionar sus

emociones de una forma más efectiva frente a dificultades, lo que a su vez, permitió ver las barreras como oportunidades de crecimiento que se pueden abordar con el uso de técnicas y herramientas adecuadas.

Para finalizar, a pesar de las limitaciones expuestas durante el desarrollo de la intervención, tales como, la falta de tiempo durante la sesión o la falta de un área de trabajo adecuada, la intervención generó aprendizajes valiosos que servirán para futuras intervenciones, por lo que, la experiencia educativa sienta los pilares para el desarrollo de futuros programas de intervención que pretendan trabajar con poblaciones similares bajo este modelo de bienestar psicológico.

XXI. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La presente sistematización de experiencias sustentada en la intervención psicoeducativa para fortalecer el autoconcepto bajo el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, permitió concluir que la práctica promovió la autoaceptación y el reconocimiento de las fortalezas y debilidades en los estudiantes, logrando así, una mejor comprensión de su autoconcepto y proporcionando herramientas para promover su bienestar psicológico. No obstante, es importante destacar que durante el desarrollo de la práctica se evidenciaron distintas limitaciones en términos de tiempo, espacio y metodología dentro de la institución educativa en la que se desarrolló, lo que limitó la posibilidad de realizar más actividades que fomenten y refuercen los aprendizajes impartidos durante el desarrollo de esta intervención.

Desde el punto de vista metodológico, hemos concluido que el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff resulta apropiado y aplicable para la población con la que se trabajó,

puesto que permitió abordar el tema del autoconcepto en los estudiantes de forma integral. Sin embargo, destacamos que futuras intervenciones pueden beneficiarse de una mayor planificación y coordinación con los agentes claves de la institución tales como los docentes facilitadores, la coordinadora del departamento de psicología y las entidades rectoras, a fin de garantizar la continuidad y seguimiento de los talleres impartidos.

En relación a las condiciones de la práctica, identificamos que el contexto institucional de tinte religioso en el que se rige la Unidad educativa donde se desarrolló la práctica presentó ciertos límites temáticos, especialmente cuando se realizó el taller de la empatía, donde se recibieron directrices y recomendaciones sobre el contenido a tratar. A pesar de eso, estas restricciones no afectaron de manera directa la ejecución de la práctica sobre el autoconcepto, por lo que, es necesario destacar la necesidad de considerar la cultura y valores de la institución en futuras intervenciones para evitar posibles limitantes y conflictos en el abordaje de ciertas temáticas.

Por otra parte, se pudo constatar que la población participante durante esta intervención presenta la necesidad de espacios psicoeducativos que les ayude a promover la autoaceptación y el desarrollo de habilidades socioemocionales. La transición a la adolescencia es una etapa que implica cambios significativos a nivel social, biológico y psicológico, por ello, es fundamental que los estudiantes cuenten con las herramientas necesarias para fortalecer su autoconcepto y afrontar los desafíos a futuro.

Para finalizar, podemos evidenciar que la intervención tuvo sus fortalezas al generar productos como materiales educativos, talleres y recursos investigativos que pueden servir como bases para futuras intervenciones en adolescentes desde este modelo de trabajo. Sin embargo, también reconocemos las falencias que se presentaron, principalmente en relación a la falta de

continuidad en el seguimiento de los estudiantes, lo que limitó evaluar a profundidad el impacto a largo plazo de la intervención.

Recomendaciones:

Universidad Politécnica Salesiana

Se recomienda ampliar las horas prácticas pre profesionales para una mayor exploración en las distintas áreas donde el psicólogo se desenvuelve para adquirir más conocimientos y consolidar aprendizajes. Además, sería recomendable adelantar materias de intervenciones psicoeducativas para que los estudiantes obtengan mejores herramientas al momento de realizar sus prácticas pre profesionales.

Público General (para futuras intervenciones sobre la práctica)

Se recomienda conocer a profundidad la cultura que influye en la institución educativa para ajustar su propuesta de intervención con los jóvenes y alinearlos a los principios de la institución, además de asegurar una mayor planificación en cuanto a los espacios físicos que se utilizarían para alcanzar los objetivos propuestos de la práctica, por lo que, se recomienda planificar estrategias que ayuden a evaluar y reforzar el aprendizaje de manera gradual.

Institución donde se realizó las prácticas

Se recomienda extender los tiempos de intervención dentro del espacio educativo para una mayor consolidación de los aprendizajes adquiridos mediante los talleres. Asimismo, es fundamental reforzar la comunicación entre los docentes y el DECE, con el fin de dar continuidad a un plan de intervención y seguimiento que permita evaluar los avances en el autoconcepto de los estudiantes.

XXII. Referencias bibliográficas:

Bibliografía

- Alberich González, N., & García García, B. (Febrero de 2020). El diario de campo. *Fundación para la Universidad Oberta de Catalunya*, 1(1), 24. Obtenido de <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/149824/5/ElDiarioDeCampo.pdf>
- Álvearez Gayou, J. L., Camacho y López, S. M., Maldonado Muñiz, G., Trejo García, C. Á., Olgúin López, A., & Pérez Jiménez, M. (01 de 2014). La investigación cualitativa. *Xikua boletín científico de la escuela superior de Tlahuelilpan*, 2(3), 3. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/1224/4517>
- Arias Narvaez, J. P., Benavides Guitiérrez, G. G., Montúfar Solís, J. I., López Lindao, G. M., Reyes Navarrete, A. J., Solís Gordon, E. I., & Viteri Tapia, M. G. (2023). *ESTADÍSTICA EDUCATIVA* (4 ed., Vol. 4). Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/Estadistica-Educativa_Volumen-4.pdf
- Bulacio, J. M., Vieyra, M. C., Álvarez, D. C., & Benatuil, D. (2004). El Uso de la Psicoeducación como Estrategia Psicoterapéutica. *XI Jornadas de Investigación*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-029/16.pdf>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141 - 156.
- Ceballos Villada, Z. R., García, C. A., & Flechas Chaparro, N. E. (2022). BIENESTAR PSICOLÓGICO EN NIÑOS ESCOLARES: DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO A

PARTIR DEL MODELO TEÓRICO DE CAROL RYFF. En *Felicidad y bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pág. 30). Sello Editorial UNAD.

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (Enero de 2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 - 14. Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/positive-psychology/docview/852771573/se-2?accountid=32861>

Díaz, P., Estrada, E., Iparraguirre, N., Grajeda, A., & Misare, M. (21 de Diciembre de 2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179 - 195.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. W. W. Norton.

Flecha García, A. C. (23 de Agosto de 2019). AUTOACEPTACIÓN Y SENTIDO/PROPÓSITO VITAL EN PERSONAS MAYORES INSTITUCIONALIZADAS SELF-ACCEPTANCE AND MEANING/PURPOSE IN LIFE BETWEEN SENIOR CITIZENS RESIDING IN NURSING HOME A AUTO-ACEITAÇÃO E O SENTIDO/PROPÓSITO VITAL DE IDOSOS QUE MORAM EM UM LAR DE IDOS. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*(33), 137 - 150. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6836758>

Garaigordobil, M., & Maganto, C. (Enero de 2011). Evaluación de un programa de educación para la paz durante la adolescencia: Efectos en el autoconcepto, y en el concepto de los inmigrantes, de la paz y la violencia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(1), 102 - 111.

García, I. (1998). Autoconcepto y Adolescencia. Una línea de intervención psicoeducativa.

Educación y Cultura, 11, 157 - 170. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=91224>

García, J. F., & Musito, G. (2014). Autoconcepto forma 5. *AF5*.

Gascón González, T. J. (15 de Junio de 2024). PSICOEDUCACIÓN Y LA ANDRAGOGÍA:

UN ENFOQUE REFLEXIVO EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS. *Revista Educação em Páginas*, 3, 18. Obtenido de

<https://periodicos2.uesb.br/index.php/redupa/article/view/14933/8596>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (24 de Enero de 2020).

Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 31(2), 169 - 173.

Goñi, A., Esnaola, I., & Madariaga, J. M. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas de

Investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179 - 194. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

Google. (2019). *Unidad Educativa*. Recuperado el 29 de 11 de 2024, de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+Sagrados+Corazones+de+Guayaquil/@-2.213719,->

[79.897905,18.5z/data=!4m6!3m5!1s0x902d6e474b57c0ff:0xaa23274053714011!8m2!3d-2.2133746!4d-](https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+Sagrados+Corazones+de+Guayaquil/@-2.213719,-79.897905,18.5z/data=!4m6!3m5!1s0x902d6e474b57c0ff:0xaa23274053714011!8m2!3d-2.2133746!4d-79.8962445!16s%2Fg%2F11b8jd1jtt?entry=tту&g_ep=EgoyMDI0MTIwMS4xIKXMDS)

[79.8962445!16s%2Fg%2F11b8jd1jtt?entry=tту&g_ep=EgoyMDI0MTIwMS4xIKXMDS](https://www.google.com/maps/place/Unidad+Educativa+Sagrados+Corazones+de+Guayaquil/@-2.213719,-79.897905,18.5z/data=!4m6!3m5!1s0x902d6e474b57c0ff:0xaa23274053714011!8m2!3d-2.2133746!4d-79.8962445!16s%2Fg%2F11b8jd1jtt?entry=tту&g_ep=EgoyMDI0MTIwMS4xIKXMDS)
oA

- Guamán Jiménez, L. X. (15 de 03 de 2023). Autoconcepto físico e intención de ser físicamente activos en atletas prejuveniles y juveniles. *Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 7(1), 14. Obtenido de <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/320>
- Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles* (Primera Edición ed.). Ed. Populares para América Latina, EPPAL. Obtenido de <https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2121>
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (Junio de 2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/11321311_Optimizing_Well-Being_The_Empirical_Encounter_of_Two_Traditions?enrichId=rgreq-10a89b407923f4646aaeb192344fbfc0-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzExMzIxMzExO0FTOjI0NjA5MDcwODU0OTYzNUAxNDM1Njg0MDA1NjY2&el=1_x_2
- Lucena Polonio, M. (7 de Julio de 2024). Programa de intervención para mejorar el bienestar psicológico y la autoestima a través de la actividad física y la gratitud: “Házlo Deportivo”. Jaén: Universidad de Jaén. Obtenido de CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos: <https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/ef0f7cc7-f07a-4752-8b01-c4937baaef78/content>

- McMaham, E. A., & Estes, D. (27 de Agosto de 2011). Hedonic Versus Eudaimonic Conceptions of Well-being: Evidence of Differential Associations With Self-reported Well-being. *Soc Indic Res*, 103, 93 - 108.
- Miracco, M., Scappatura, M. L., Traiber, L., De Rosa, L., Arana, F., Lago, A., . . . Keegan, E. (2012). 102PERFECCIONISMO EN LA UNIVERSIDAD: TALLERES PSICOEDUCATIVOS, UNA INTERVENCIÓN PREVENTIVA. *Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*, 6. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-072/290>
- Molina, M. F., Raimundi, M. J., López, C., Cataldi, S., & Bugallo, L. (2011). Adaptación del Perfil de Autopercepciones para Niños para su Uso en la Ciudad de Buenos Aires
Adaptation of the Self-Perception Profile for Children for its Use in Buenos Aires City. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(32), 53-78. Obtenido de define a este constructo como los juicios valorativos sobre atributos dentro de dominios discretos como el cognitivo,
- Morán Pallero, N., & Felipe Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. 29(3), 611 - 625.
- Noy Bejarano, Y. S., & Pera Rengifo, A. (2021). Fortalecimiento Bienestar psicológico en adolescentes embarazadas de la ciudad de Quibdó. Bello, Colombia. Obtenido de Repositorio institucional UNIMINUTO:
<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/a8df4c53-a87a-4a72-93dd-800d77a047a9/content>

- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud del adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Penado Abilleira, M., & Rodicio-García, M. L. (Diciembre de 2017). Análisis del autoconcepto en las víctimas de violencia de género entre adolescentes. *SUMA PSICOLÓGICA*, 24(2), 107 - 114. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-suma-psicologica-207-pdf-S012143811730022X>
- Ramos Galarza, C. (Julio de 2020). LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN The scope of an investigation O escopo de uma investigação. *CienciAmérica*, 9(3), 5. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 - 1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Obtenido de <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social selfesteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35 - 41.
- Yanes Martínez, D. (2024). Autoconcepto en adolescentes: Un estudio en alumnos de 4º de la ESO. (M. R. Romero Martín, Ed.) Zaragoza, España. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/149198>

XXIII. Anexos.*Tabla 2 Formato de Diario de Campo*

DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	
Actividad:	
Investigador/Observador:	
Objetivo/pregunta:	
Situación:	
Lugar-espacio:	
Técnica aplicada:	
Personas que intervienen:	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Observaciones	

Tabla 3 Formato de Registro de asistencia

7º EGB "A"

Fecha: 02/09/2021

Tutor: [Redacted]

Asunto: La autoaceptación P2.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE	FIRMA
1	AI	
2		
3		
4		
5	V.	
6	AZ	
7	EM ER	
8	EL D	
9	FF	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		



Imagen 1" Taller sobre Modelo de Bienestar psicológico de Carol Ryff"



Imagen 2 "Taller sobre Autoaceptación y Rueda del Autoconcepto"



Imagen 3 "Taller sobre reconocer fortalezas y debilidades"

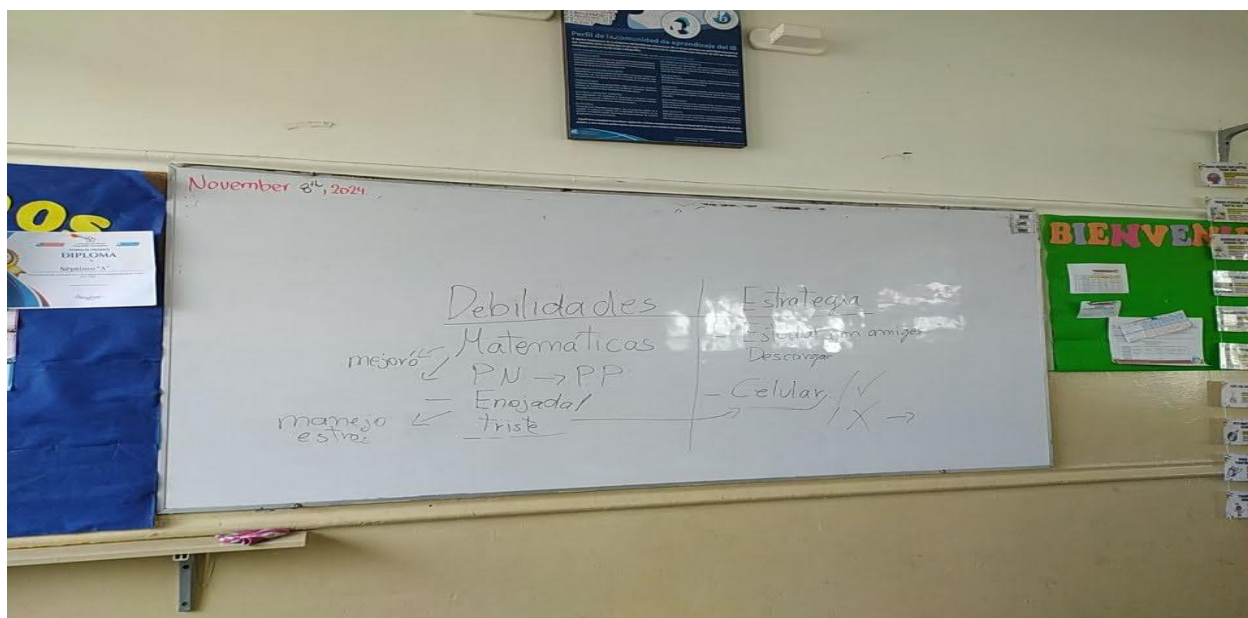


Imagen 4 Taller sobre estrategias de afrontamiento