



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE SAN JUAN DE MIRAFLORES

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

DANIELA DE FÁTIMA POZO LUCANO

ASESORA

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD
EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, DICIEMBRE DE 2019

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos, quienes me brindaron fuerza y entusiasmo para recorrer y superar este camino.

AGRADECIMIENTOS

A los docentes de la Universidad Autónoma del Perú quienes a través de su dedicación en la docencia me han permitido superar todas mis metas.

A mis padres quienes me han brindado su apoyo y comprensión para el desarrollo de todas mis metas personales.

A mis compañeros, quienes me han dado valor y confianza para superar las adversidades que he venido enfrentando a lo largo del desarrollo de mi carrera universitaria, mostrando siempre mayor ímpetu y deseo de superación personal.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
RESUMO	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia del estudio.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.4. Limitaciones de la investigación.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios.....	18
2.2. Bases teóricas y científicas.....	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	44
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	47
3.2. Población y muestra.....	47
3.3. Hipótesis.....	48
3.4. Variables – Operacionalización.....	49
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	50
3.6. Análisis estadísticos e interpretación de los datos.....	54
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Análisis de fiabilidad de las variables.....	57
4.3. Contrastación de hipótesis.....	66
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	69
5.2. Conclusiones.....	73
5.3. Recomendaciones.....	74
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de las variables	50
Tabla 2	Estadísticos de fiabilidad de la escala de bienestar psicológico	52
Tabla 3	Estadísticos de prueba KMO y Barlett de la escala de bienestar psicológico	52
Tabla 4	Estadísticos de fiabilidad de la escala de autoeficacia general.....	54
Tabla 5	Estadísticos de prueba KMO y Barlett de la escala de autoeficacia general.....	54
Tabla 6	Niveles de la dimensión aceptación de sí mismo	57
Tabla 7	Niveles de la dimensión control de situaciones	57
Tabla 8	Niveles de la dimensión de vínculos sociales.....	58
Tabla 9	Niveles de la dimensión proyectos personales.....	58
Tabla 10	Niveles del bienestar psicológico.....	59
Tabla 11	Prueba de normalidad del bienestar psicológico y sus dimensiones.....	59
Tabla 12	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del sexo	60
Tabla 13	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función de la edad.....	61
Tabla 14	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del año de estudio.....	62
Tabla 15	Niveles de la autoeficacia.....	63
Tabla 16	Prueba de la normalidad de la autoeficacia.....	64
Tabla 17	Comparación de la autoeficacia en función del sexo.....	64
Tabla 18	Comparación de la autoeficacia en función de la edad.....	64
Tabla 19	Comparación de la autoeficacia en función del año de estudio	65
Tabla 20	Relación de las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia	66
Tabla 21	Relación del bienestar psicológico y autoeficacia.....	66

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN JUAN DE
MIRAFLORES**

DANIELA DE FÁTIMA POZO LUCANO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se desarrolló una investigación para determinar la relación existente entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores. Contando con una metodología de tipo cuantitativo con un diseño no experimental: descriptivo, comparativo y correlacional. Se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Casullo y Castro y la Escala de autoeficacia general de Schwarzer y Baessler (1996). Se halló que existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes analizados en la investigación, lo que significaría que, a mayor presencia de bienestar, se encontró mayor autoeficacia.

Palabras clave: bienestar psicológico, autoeficacia, estudiantes.

**PSYCHOLOGICAL WELFARE AND SELF-EFFECTIVENESS IN SECONDARY
STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF SAN JUAN DE
MIRAFLORES**

DANIELA DE FATIMA POZO LUCANO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

An investigation was developed to determine the relationship between psychological well-being and self-efficacy in secondary school students of an educational institution in San Juan de Miraflores. Having a quantitative methodology with a non-experimental design: descriptive, comparative and correlational. The Psychological well-beings scale of Casullo and Castro and the General self-efficacy scale of Schwarzer and Baessler (1996) were applied. It was found that there is a statistically significant and positive correlation between psychological well-being and self-efficacy in adolescents analyzed in the research, which would mean that, the greater the presence of well-being, greater self-efficacy was found.

Keywords: psychological well-being, self-efficacy, students.

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E AUTO-EFICÁCIA EM ALUNOS SECUNDÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL DE SAN JUAN DE MIRAFLORES

DANIELA DE FATIMA POZO LUCANO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Uma investigação foi desenvolvida para determinar a relação entre bem-estar psicológico e auto-eficácia em estudantes do ensino médio de uma instituição educacional em San Juan de Miraflores. Possui metodologia quantitativa com delineamento não experimental: descritivo, comparativo e correlacional. Foram aplicadas a Escala de bem-estar psicológico de Casullo e Castro e a Escala geral de autoeficácia de Schwarzer e Baessler (1996). Verificou-se que há uma correlação estatisticamente significativa e positiva entre bem-estar psicológico e auto-eficácia nos adolescentes analisados na pesquisa, o que significaria que, quanto maior a presença de bem-estar, maior auto-eficácia foi encontrada.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico, auto-eficácia, alunos.

INTRODUCCIÓN

La presencia de bienestar psicológico es uno de los elementos psicológicos más importantes para que los adolescentes tengan alta calidad de vida, a partir de ello se tendría que las personas con una mejor experiencia de bienestar consiguen sentirse más a gusto con las áreas en general que deben de experimentar en su vida, siendo el centro escolar un lugar donde puede establecer un vínculo positivo con sus compañeros y docentes.

Capitulo uno, se encuentra el problema de investigación, siendo este principalmente la ausencia de estudios que busquen revisar la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia, por ello el problema a responder entra en relación con la contratación de dicha relación entre bienestar psicológico y autoeficacia. Los objetivos tanto general como específicos plantean el mayor interés de la investigación; finalizando en la justificación y limitaciones que la misma habría presentado.

Capitulo dos, se encuentran los antecedentes (internacionales y nacionales); así mismo, se establecen en las bases teóricas y científicas una revisión de la literatura referente a la bienestar psicológico y autoeficacia, ello es complementado con las características e importancia de estas variables en los adolescentes; finalmente, se establecen las definiciones básicas de los términos empleados.

Capitulo tres, se expone el marco metodológico, donde se plantea el tipo y diseño de la investigación, seguidos por la población y muestra; además, se exponen las hipótesis que serán contrastadas en la investigación y la definición conceptual y operacional del bienestar psicológico y autoeficacia. Se exponen las técnicas e instrumentos empleados para realiza la investigación, de igual forma la revisión de sus propiedades psicométricas; así como el procesamiento del análisis estadístico realizado.

En el capítulo cuatro, se presentan los resultados de la investigación, comenzando con la descripción sociodemográfica; así como los estadísticos descriptivos, las frecuencias y porcentajes, la comparación en función a las variables

sociodemográficas y finalmente la correlación entre el bienestar psicológico y autoeficacia.

Finalmente, en el capítulo cinco, se presenta la discusión, donde se realiza el análisis de los datos hallados con la información teórica recabada; así mismo, se finaliza con las conclusiones y recomendaciones generales que se llega a tener del estudio.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) tanto como la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2016) refieren que la salud es un estado de total bienestar o equilibrio, en el aspecto físico, psicológico y social, siendo estos repercutidos a la hora de contar con una calidad de vida favorable en el que el sujeto posee conciencia sobre sus propias capacidades.

Así mismo, la OMS reporta 450 millones de personas con problemas mentales, lo que equivale a 01 de cada 04 familias son afectadas. Se menciona también que aproximadamente el 20% de niños y adolescentes evidencian tales problemas y la prevalencia en adultos es de 10%. Al margen de esta situación, se es consciente de lo importante que es la salud mental para la sociedad; no obstante, se le brinda mayor prioridad a la salud física y, en consecuencia, se presenta una creciente carga de enfermedades mentales (Defensoría del pueblo, 2008).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se evidencia que, en la actualidad, la población de jóvenes es vulnerable y puede presentar el riesgo de padecer variedad de enfermedades mentales. Siendo así, la adolescencia una etapa del ciclo vital con oportunidades de crecimiento, en conjunto a factores de protección, pero a su vez con peligros de tipo psicosocial, relacionados a factores y conductas de riesgo que podrían afectar el bienestar físico y psicológico (Papalia, Feldman, Martorell, Berber y Vásquez, 2012)

En este sentido, si partimos del concepto de bienestar psicológico como tema de discusión y se muestra la evidencia correspondiente como semejante en término de salud mental, se menciona a Bandura (1997) y Sansinenea et al. (2008) quienes manifiestan que un constructo teórico, siendo la autoeficacia, está relacionada a la consecuencia del bienestar psicológico. Siendo así, la autoeficacia, estudiada por años y manteniéndose distintos conceptos relacionados a la capacidad, confianza, el buen quehacer, fe para obtener buenos resultados de acuerdo a decisiones previas. Podemos mencionar que cotidianamente, cada sujeto, enfrenta retos y todos poseemos la destreza de superarlos, adaptando conductas y emociones.

Por otra parte, la consecuencia de una baja autoeficacia puede traer consigo sentimientos de inseguridad con respecto a las propias capacidades y partiendo de esta autovaloración disminuida, los adolescentes podrían evitar su participación en actividades enriquecedoras para desarrollar satisfactoriamente su potencia, y abandonar esfuerzos que fueron dirigidos a la obtención de metas o planes.

Por tales motivos, se evidencia que la propia naturaleza de la etapa de adolescencia se constituye por sí misma una experiencia a considerar para valorar el estado de bienestar psicológico y el papel que presenta la autoeficacia. Es en este sentido que el presente estudio pretende describir y determinar la relación que existen en ambas variables involucradas en salud mental y los efectos en el ámbito escolar.

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores?

1.2. Justificación e importancia

El presente estudio se justifica ya que nos permitió conocer si existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa en San Juan de Miraflores, tomando así en cuenta a una población en estado de vulnerabilidad frente a una problemática de salud mental deteriorada.

Adicionalmente, la investigación presenta justificación de tipo teórico ya que aporta datos sobre nuevas descripciones y análisis de las variables desde la perspectiva del adolescente, se compartirá una revisión teórica actualizada, a través de fuentes verídicas y acorde a lo planteado, enriquecerá la información previa e incrementará el nivel de conocimiento.

Así mismo, presenta justificación de tipo metodológica, puesto que se hizo una revisión de dichas propiedades psicométricas en ambos instrumentos a emplear, detonando así un antecedente psicométrico, brindando así evidencia de validez y confiabilidad en los instrumentos presentados.

En este sentido, también presenta justificación de tipo práctica, pues los resultados evidencian la realidad actual de los estudiantes, proponiendo para ello estrategias y pautas de cambio frente al fortalecimiento y desarrollo de capacidades, competencias y destreza de los participantes, incrementando así sus niveles de eficacia y bienestar.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación existente entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

1.3.2. Objetivos específicos

Describir los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Describir el nivel de autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Comparar la autoeficacia en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

1.4. Limitaciones

- Escasos antecedentes internacionales.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Siddiqui (2015) investigó la relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Aligarh ubicada en La India, siendo la muestra de 100 alumnos. Para lo cual, utilizó la Escala de autoeficacia general de Baessler y Schwarzer (1996) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989). Así también, encontró una relación directa entre las dimensiones de las variables empleadas; además de evidenciar diferencias significativas de bienestar psicológico entre hombres y mujeres, siendo ellos quienes presentaron mayor bienestar.

Caroli y Sagone (2014) realizaron un estudio sobre la relación entre a autoeficacia y bienestar psicológico en adolescentes de nacionalidad italiana. La muestra se conformó por 136 sujetos, de edades entre los 14 y 18 años. Los instrumentos de medición utilizados fueron la Escala de autoeficacia general Baessler y Schwarzer y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. El estudio demostró que existe una relación significativa entre las variables estudiadas, siendo los hombres quienes percibieron mayor bienestar psicológico y autoeficacia en comparación a las mujeres.

González, Valle, Freire y Ferradás (2012) analizaron la relación entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios españoles de Coruña. El diseño que utilizaron fue ex post facto prospectivo simple con corte transversal. Participaron 244 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre 18 y 38 años. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron la Escala de autoeficacia general y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Como resultado, señaló una relación significativa entre ambas variables de estudio y concluyeron que la autoeficacia percibida promueve al bienestar psicológico en los individuos.

Sansinenea et al. (2008) realizaron un estudio acerca de la relación entre la autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿cuál es su aportación al bienestar? en Murcia, España. Utilizaron una muestra de 329 estudiantes

universitarios, donde emplearon el Instrumento de creencias de autoeficacia, Índice de autoconcordancia, la Escala de PANAS (Sensitive and Negative Affect Schedule, 1988) y la Escala de síntomas físicos. Evidenciaron que la autoeficacia y autoconcordancia se relacionan con el bienestar. Así mismo, concluyeron que el fortalecimiento e incremento de lo positivo y saludable, pueden mejorar también la salud.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Tomateo (2019) estudió la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de 170 adolescentes, de una institución educativa de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años. En cuanto a los instrumentos, empleó la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la Escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). El investigador evidenció una relación significativa y moderada entre ambas variables de estudio.

Chirinos (2017) investigó la relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico en empleados de una empresa privada de Lima Norte. La muestra se conformó con 155 trabajadores, contando con la variable sociodemográfica específica (sexo). El diseño de investigación que utilizó fue el no experimental, de corte transversal; así como de tipo descriptivo-correlacional. Los instrumentos que empleó para dicha investigación fueron la Escala de autoeficacia general (ESG) de Bessler y Schwarzer y la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) de María Casullo. El resultado evidenció una correlación directa, alta y muy significativa con las variables planteadas.

Chávez (2016) estudió la relación entre el bienestar psicológico y autoeficacia en una muestra de 142 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Juliaca. Los instrumentos que empleó fueron la Escala de bienestar psicológico (Ryff, 1989) y la Escala de autoeficacia general (Baessler y Schwarzer, 1996). El estudio evidenció una relación directa y significativa entre ambas variables de estudio.

Espinoza (2016) realizó un estudio entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en una muestra de 69 varones, cuyas edades oscilan entre 13 y 18 años, institucionalizados en un centro de atención residencial (CAR) de Lima Metropolitana. Los instrumentos que utilizó fueron la Escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) y la Escala de autoeficacia general (EAG; Baessler y Schwarzer, 1996). El resultado arrojó que existe una correlación directa y de mediana intensidad entre las variables estudiadas.

Guerrero, Requena y Torrealba (2016) realizaron un estudio denominado: bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud. Buscaron compilar una serie de bibliografía calificándola como relevante a criterio de los autores, relacionando una asociación entre las variables expuestas y el incremento de salud en pacientes con enfermedades crónicas. Esta investigación demostró que el bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor, se encuentran estrechamente relacionadas con la salud, tomándolo así, como factores de adaptación y protección, en base a los modos de afrontar cambios y situaciones que generan estrés frente a las enfermedades diagnosticadas, ya que aportan a la práctica de hábitos saludables.

Condori (2013) estudió la relación de autoeficacia frente al estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y salud en cuanto al rendimiento académico en estudiantes universitarios. La muestra se conformó con 521 alumnos de una universidad en Trujillo. Se empleó instrumentos como Escala de autoeficacia para el afrontamiento de estrés (EAEAE), Inventario abreviado de relaciones interpersonales (Short Interpersonal Reactions Inventario, SIRI), Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) y cuestionario general de salud (GHQ-12). Y, finalmente, concluyó que existen correlaciones significativas entre las escalas.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. Bienestar psicológico

El constructo de bienestar, viene siendo estudiado por distintas disciplinas de la psicología y asociada a distintas variables; sin embargo, la mayoría del tiempo, ha sido sinónimo de ausencia de enfermedad. Este término 'bienestar' tiene bases filosóficas.

Hace veintitrés siglos, Aristóteles concluyó que tanto mujeres como hombres, buscan la felicidad. Deseamos la felicidad en sí misma, mientras que todo lo demás tiene valor porque esperamos que nos haga felices. (Csikszentmihalyi, 1996).

Es así, que existen dos enfoques; uno, llamado hedonismo que se refiere al bienestar subjetivo, considerado como bien supremo el placer. Y el enfoque eudaimónico, referido al bienestar psicológico, orientando a las potencialidades humanas. (Waterman, 1993).

Padrós (2002) señala la búsqueda de placer es el propósito de la vida ya que satisface deseos inmediatos. Aristóteles, por su parte, critica esta teoría, puesto que manifiesta que el hombre no puede esclavizarse por sus deseos. Así mismo, Aristóteles, tiene como fundamento el constructo bienestar, ya que enfatiza el hombre debe centrarse en buscarle sentido a su existencia y así lograr satisfacción.

De tal modo que, antiguamente, existieron terminologías complejas bajo la perspectiva de 'felicidad', siendo Aristóteles quien emplea términos en su teoría eudaimonista, sobre el final de la existencia humana. De este modo, se enfatiza en el desarrollo y crecimiento del sujeto, tanto de potencialidades como destrezas, reconociendo metas, talentos y habilidades que servirá para la autorrealización y así llegar a la satisfacción. (Marimón, 2006).

Brengelman (1995) respalda la idea que el bienestar psicológico está influenciado por la experiencia personal, refiriéndose a la valoración subjetiva que

hace la persona acerca de su vida, en donde están presentes estados de ánimo positivos.

Características del bienestar psicológico

En los adolescentes que terminarían experimentando un mayor bienestar psicológico se podría observar la presencia de una mayor satisfacción en torno al manejo de sus deseos personales, los cuales estarían viéndose en torno a la forma de enfrentar sus próximas actividades sociales, ellos tienen la clara intención de encontrarse con personas que contribuyan a la imagen ideal que han creado sobre sí mismos, y por el contrario a verse involucrados en este tipo de situaciones cuando se han visto otorgando un conjunto de nuevos deseos en torno a la forma de manejar sus propias decisiones. La confianza es algo clave y característico para obtener mayor bienestar, pues al fin y al cabo cruza con la satisfacción general en la vida que se puede llegar a obtener, los chicos que están envueltos en este conjunto de actividades verían sus intentos desarrollados en función a las actividades planteadas, para ellos se estaría posibilitando el alcance de un conjunto de nuevas metas, pues tienen confianza en sus recursos personales y ello les orienta a verse en frente de situaciones de una manera muy provechosa y comprendiendo que pueden estar a la altura de esta. El desarrollo de su potencial personal va enmarcado con la lucha de sus nuevas metas, siendo estas las que se verían envueltas en un conjunto de nuevas situaciones, las cuales al ser afrontadas de forma positiva brindan al individuo la percepción de que se encuentra en control pleno de la situación, es decir con un mayor bienestar al ver que ha conseguido lo que deseaba. (Gonzales, 1994).

La presencia de salud corporal no es necesariamente un indicador de bienestar, pues a pesar de darse la ausencia de enfermedad puede darse el caso de que el adolescente no se sienta satisfecho con su situación actual, es decir que vea de forma negativa las acciones que está teniendo en torno a su propia manera de ser, es así como estos tendrían que replantearse sus metas y ver si realmente están aproximándose a estas, de si las acciones que vienen realizando les están guiando cada vez más cerca al ideal de vida que tendrían ellos, es de esta forma como se encontrarían manejando su vida personal y ello los motivaría para conseguir nuevos deseos en pos de llegar a obtener nuevas metas personales. El alcance de una meta

brinda la sensación de que se es competente, de que se cuenta con los recursos personales suficientes, sobre todo de que se tiene el reconocimiento de sus compañeros, datos que sería principalmente importante para este tipo de adolescentes, quienes por las mismas inseguridades de su etapa evolutiva se encontrarían en la búsqueda de aceptación de los de su edad. (García, 2015).

Es característico de estos sujetos que se encuentren con una experiencia de satisfacción actual, a su vez es el resultado de alcanzar un nivel de desarrollo óptimo que le permita a las personas verse envuelta en unas situaciones que den mayor posibilidad de alcanzar el éxito personal, se considera también que estos sujetos estarían alternando entre una actividad a otra para poder obtener resultados favorables, los cuales contribuyan dentro de su propio bienestar, pues al sentir que han alcanzado una meta ellos se encontrarían viéndose en función al desarrollo de sus propias potencialidades. Los sujetos con mayor bienestar no suelen aproximarse a actividades que presienten que les traerán más problemas, ellos por su parte andarán en la búsqueda de actividades donde ya en el pasado han visto que pueden obtener mucho mejores resultados, siendo estos los que se encontrarían siendo mucho más favorables y donde puedan alcanzar sus objetivos con mayor facilidad, lo que como se mencionó les permitiría alcanzar la satisfacción personal de manera mucho más probable y recién en este momento llegar a la conclusión de que cuentan con bienestar. (Domínguez, 2014).

Para Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) el bienestar esta enlazado con la presencia de afecto positivo, sobre todo con las muestras de este que pueden estar brindando sus propios compañeros, por ello que resulta característico observar a los sujetos con mejor bienestar psicológico reunirse con grupos de compañeros que estén en una situación de más favorecimiento y empleo de la retroalimentación positiva. Se observa que los sujetos que más saben valorarse acuden frecuentemente a personal que tienen deseos positivos hacia ellos mismos, negando tener relaciones estrechas con personas que resalten sus defectos, pues a pesar de que conocen sus debilidades y las han aceptado, saben que ello no sería algo apropiado de andar recordando a cada rato, por lo que asumirían que dichos compañeros en realidad estarían perjudicando la presencia de emociones positivas dentro de él. Si llegasen a establecer amistades negativas o que generen una retroalimentación defectuosa

sobre ellos estarían involucrando la presencia de sus propias emociones, lo que en realidad serviría como la forma de estar enfrentando sus conflictos internos frecuentemente, recordando momentos amargos del pasado y alejándose de la experiencia denominada como bienestar, cabe mencionar que en estas circunstancias tampoco habría satisfacción con la vida.

El manejo del malestar es otro de las características en los adolescentes que obtienen mayor bienestar, pues los eventos adversos siempre llegan a aparecer, pues no pueden negarse constantemente y terminan aproximando a los individuos hacia un camino incierto y negativo, este se ve sometido por la presencia de viejos miedos que perjudican aún más la experiencia que pueda llegar a alcanzar y es por este motivo que se le serían tan perjudicados en el desarrollo de sus propias actividades intelectuales. El manejo de las experiencias angustiantes le dan una ventaja sobre aquellos más vulnerables, pues en comparación con otros chicos, ellos tendrían más confianza en sí mismos y flexibilidad para aceptar su cuota de error, lo que no estaría sucediendo con sus compañeros, quienes se verían afectados por esta situación adversa. Las aceptaciones sobre sus errores les permiten sobreponerse a estos y no generar toda una tragedia por su causa, no exageran el problema y más bien terminan manejándolo como una situación ideal para conseguir un mayor aprendizaje, sirviendo en todo momento como una situación que le brinda la posibilidad de alcanzar mayores niveles en su satisfacción personal. (Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Gómez, 2012).

Tienen un propósito de vida, es decir que dirigen sus esfuerzos hacia el alcance de alguna meta o se interesan por conseguir mayores beneficios para sí mismos y las personas que los rodean, saben que es lo que quiere, siendo metas realistas y que no entran en un extremismo absurdo (Soliveréz, Sabatini, Scolni y Goris, 2010). Cuando hay una mayor presencia de bienestar psicológico, es porque el sujeto frecuentemente se siente cerca o en alcance de su ideal de vida y ello se daría solo cuando dicho ideal es objetivo, como puede ser pasar tiempo con sus seres queridos o tener amigos que lo apoyen; sin embargo, otro grupo de metas como aparecer en determinado programa de televisión, ganar la lotería o aprender todo un libro de un día para otro, limita toda posibilidad de alcanzar un mayor grado de bienestar, persiste la experiencia de insatisfacción y se ve desmotivado en la lucha por conseguir sus

metas; además, siente una desazón con su accionar y comienza a observar todos los errores que ha cometido, por los cuales terminaría generalizando dichas ideas a todas sus áreas, afectándose el bienestar personal, académico y social.

Bienestar psicológico como muestra de crecimiento personal

La presencia de satisfacción que comúnmente pueden llegar a mostrar ciertos escolares, se estaría debiendo a que bajo su perspectiva se encuentran próximos de alcanzar un mayor grado de desarrollo en torno a la forma de convivir con sus compañeros. Se alcanza satisfacción en la manera como llegan a entablar una relación con ellos, la cual estaría siendo una confirmación de que son bastante entretenidos y carismáticos, es decir de esa forma obtienen mayor confianza en sí mismos. El bienestar está referido a sentirse bien con su actuar y con la respuesta que obtienen del ambiente, es decir que debe de haber una sincronización entre el ideal y lo que ocurre a su alrededor, por ello se daría tanto un bienestar en el sentido personal como en el académico, laboral y en la relación de pareja. También representa una muestra y elemento motivante para que los escolares se encuentren en una constante búsqueda de su crecimiento personal. El bienestar como indicador de crecimiento personal haría referencia a la constelación de emociones positivas que viene atravesando todo estudiante y como esto se enlaza a su vez con la presencia de mayores metas conseguidas, las cuales estarían viéndose enlazadas en la manera en que tras sentir un momento o estado de su vida de bienestar, estos sujetos quisieran volver a entrar en contacto con dicho suceso, entrando en la necesidad de verse apoyados bajo este tipo de situaciones agradables que terminarían viviendo en caso se rodeen de compañeros positivos y decidan seguir los pasos indicados por los docentes para desarrollar sus labores académicas. (Oramas, Santana y Vergara, 2006).

No puede haber mucha contrariedad entre las acciones del escolar y lo que le es demandado por el contexto, siendo en los adolescentes principalmente uno escolar, pues dichas exigencias están encaminadas a posibilitarle un mayor alcance de desarrollo personal y no en perjudicarlo como muchos de ellos piensan, aunque esto último también se debería en ocasiones a la presencia de estrategias pedagógicas empleadas por los docentes que terminarían siendo un elemento

negativo y que aleja a los propios estudiantes del alcance de sus metas académicas. Las creencias por parte de los docentes de que solo los estudiantes con voluntad a aprender son quienes merecen su atención es herrada, aunque cabe señalar que irse al otro polo de prestar atención a los chicos problema e ignorar a los más destacados representaría algo perjudicial pues se perdería la oportunidad de brindarle refuerzo a quienes utilizan su tiempo para seguir las indicaciones. Con los chicos problema basta con calificarlos de forma objetiva sin herir su autoconcepto ni darle etiquetas calificativas de su comportamiento, pues estas terminarían siendo asumidas por ellos y se verían en la obligación de dejar de confiar en sus profesores para pasar a buscar otro tipo de apoyo. En la escuela se debe de buscar el crecimiento personal de sus alumnos, siendo la adquisición de conocimientos solamente una parte de dicho crecimiento, por ello la interacción social adecuada es el principal factor en estos casos, pues al llevarse bien con sus compañeros, puede resolver sus problemas y rodearse de personas que incrementarían su autoestima.

Aspectos como el cuidado personal, la satisfacción consigo mismo, las muestras de aprecio personal y el respeto de sus derechos son puntos característicos de los individuos con bienestar psicológico y que se encuentran asociados al crecimiento personal, pues estas personas estarían atravesando una situación vital mucho más favorable, siendo honestos consigo mismos y seleccionando a sus amistades, razón por lo cual pueden darse el lujo de ignorar aquellos que permanecerían reiterativos con mensajes negativos o bromas de mal gusto, pues conservar o frecuentar a estas personas en si le haría vivir un momento desagradable. El desarrollo de pensamientos negativos en torno a su propio autoconcepto se daría con la presencia de personas significativas que le den mensajes verbales hostiles y degradantes, los cuales al ser asimilados terminarían aproximando a dicho sujeto en el desarrollo de un concepto desfavorecedor sobre si, alejándose de lo que se podría denominar como un crecimiento personal óptimo. (Soliverez, Sabatini, Scolni y Goris, 2010).

El crecimiento personal entra en relación con el desarrollo de sus propias capacidades, las cuales favorecen en la experiencia obtenida en su vida y lo llevarían a verse mucho más motivado con la forma como se estaría desarrollando en el contexto escolar, a la vez que ganaría mayores recursos para enfrentarse con posterioridad a situaciones adversas de la sociedad, siendo estas las que se

encuentren manifestándose en entornos socialmente positivos donde conserve la percepción de que está en una situación favorable y que consigue tener control de ella. El bienestar psicológico es más fácil de alcanzar cuando el escolar se encuentra en la búsqueda del fortalecimiento y desarrollo de sus propias destrezas, pues a través de esta obtendría comentarios positivos, halagadores e inclusive en el futuro algún puesto laboral de gran ventaja. La presencia de sus emociones positivas se daría en torno a la consecución de sus logros personales, pues esto constituye a mantener información útil y apropiada sobre sí mismo. La confianza en sí mismo es otro elemento que se ve beneficiado por el logro del fortalecimiento de otras de las áreas de su vida y terminaría dándole la sensación de bienestar, pues consideraría que está en una posición donde se aproxima a la realización personal y que le es agradable, por lo menos al presenciar la confianza que sus amigos establecen con él.

El crecimiento personal por lo general va en la misma dirección que los valores y propósito en la vida que tiene un sujeto, por lo que se encontraría como un factor favorecedora bienestar al brindarle la posibilidad de encontrarse en una situación ante la cual conseguiría sentirse mucho más agradecido en torno al desarrollo de sus metas personales. Durante el desenvolvimiento que los adolescentes tienen en la etapa escolar se verían envueltos en una serie de nuevas situaciones donde consiguen encontrarse en situaciones favorable son desfavorables, estas en ocasiones para lograr encajar con un grupo pueden llegar a mostrarse de una manera opuesta a como se sienten, aceptando ciertos intereses o actividades que realmente no disfrutan, pero estarían persiguiendo con mayor esmero pertenecer al grupo social en el cual se encuentran. En el caso del desarrollo de sus potencialidades también ocurriría algo similar, pues estos individuos se encuentran en la posición de verse sumamente más presionados por la familia u otras figuras significativas para seguir un camino que ellos no desean, lo cual podría ser tomado como medidas necesarias para que alcancen un mayor desenvolvimiento en la sociedad y termine siendo una carga que les impediría experimentar satisfacción en dicho momento. (Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán, 2013).

Para sentir un mayor bienestar, es necesario que estos adolescentes tengan un crecimiento personal que entre en relación con el desarrollo de sus metas personales, siendo estas de elección voluntaria y no impuestas por otras figuras, la elección de

tales tratos se daría de forma definitiva ante la presencia de situaciones comunes donde son los mismos sujetos quienes se verían envueltos en estas actividades y conseguirían expresar sus verdaderos sentimientos. El bienestar se daría entonces en la medida que logran ser ellos mismos y desarrollar las destrezas que van acorde a dicho desarrollo personal.

Felicidad como complemento del bienestar psicológico

Si bien es cierto, en el transcurso del desarrollo de la vida se suele tener presencia de eventos negativos o por lo menos que sean considerados como adversos, estos son parte del aprendizaje continuo que se ira a tener a lo largo de la vida y puede llevar a que los adolescentes se sientan mucho más resilientes ante la exposición de nuevas situaciones adversas, es así que estos sujetos se encuentran llevando a cabo sus deseos personales y se ven envueltos en un conjunto de nuevas tareas personales, los cuales se encontrarían viendo su desarrollo personal y consiguiendo mayor fortaleza emocional. La presencia de eventos negativos tendría como consecuencia la elección de alguna estrategia de afrontamiento, la que puede aproximar a dicho sujeto hacia una mayor perseverancia cuando se encuentra enfrentando situaciones complicadas o por el contrario, ellos podrían estar viéndose enlazados con experiencias que generen un aprendizaje mucho más sólido y codificado en sus recuerdos, el mismo que se estaría vinculando a la presencia de sus miedos más irracionales y que le impedirían mostrarse de forma apropiada en el futuro. (Vielma y Alonso, 2010).

La presencia de felicidad es un estado temporal breve que se alcanza cuando el sujeto percibe que ha logrado satisfacer y cumplir sus metas, por ello experimentar mayor felicidad le haría creer que tiene una mayor posibilidad de encontrarse plenamente bien, es decir que muestre un mejor bienestar psicológico, pero la felicidad no se encuentra en todo momento, sobre todo en la adolescencia donde estos chicos presentan constantes momentos de inseguridad personal y esto los llevaría a sentirse mucho más vulnerables en el desarrollo de desórdenes emocionales, sintiendo angustia, ansiedad o un estado de ánimo acorde a los depresivos, pues que sea rechazado por sus grupos de amigos tiene una repercusión significativa en ellos, quienes se sentirían bastante fastidiados por dicha situación, a

la vez que se estarían viendo perjudicados por la falta de presencia de grupos de apoyo. Sin un constante contacto con la felicidad, es difícil llegar a experimentar bienestar psicológico, el cual estaría cubriendo tanto la solidez con la cual ellos experimentan satisfacción con su propio físico y las ideas subjetivas que llegan a tener en torno al desarrollo de sus pensamientos en torno a la situación que le rodea. La forma como estos adolescentes experimentarían en ocasiones una mayor frecuencia de bienestar sería si logran tener de forma equivalente felicidad, lo cual a su vez se coincide con una mayor satisfacción con su vida.

No es posible separar el bienestar psicológico de otros elementos positivos de los adolescentes, pues la presencia del adolescente estaría en que ellos logran estar calmados consigo mismos y aceptan la situación en la que se encuentran, lo cual aparecería solo cuando distintos elementos de su vida se encuentran caminando de forma apropiada. El bienestar psicológico es un concepto multidimensional porque necesita de la presencia de distintos elementos y que estos se encuentren favorecidos por los dominios del ambiente en el que se encuentre un sujeto para recién considerarse como alguien que ha alcanzado el bienestar, por ello es que con el alcance de estas perspectivas se llega a desear una mejor oportunidad para estos, quienes al verse envueltos en situaciones de mayor favorecimiento, se consideraría agradecidos y apoyados, sintiendo mayor seguridad personal, así como, control sobre los eventos que le vienen aconteciendo. El desarrollo de sus comportamientos también se ve envuelto en la presencia de situaciones favorables en relación a sus deseos personales, siendo ellos los que se encontrarían en camino a ser vistos como personas capaces de realizar lo que deseen. (Oblitas, 2008).

La felicidad es una consecuencia, una experiencia subjetiva tras ser consciente de la posición privilegiada que se siente, lo cual se expresa con un estado de calma, desarrollo personal y alegría al saber que se alcanzó aquella tan pretendida, a su vez facilita que el propio individuo sienta un mayor bienestar en el área favorecida; sin embargo, sería necesario que en todas las áreas del funcionamiento, o por lo menos en su mayoría el adolescente siente que se encuentra favorecido, que las cosas le van bien, que la vida le sonríe y que ello le permite alcanzar un mayor estado de bienestar psicológico. La perspectiva que tiene de los sucesos que ocurren también contribuye en una experiencia mucho más enriquecedora de su estado emocional, lo

que se conectaría con mayor deseo en su motivación por seguir viviendo. Las razones para estar vivo también se verían complementadas por una presencia marcada de bienestar subjetivo, es decir que el sistema cognitivo del individuo tenga una interpretación de pensamiento donde se consiga valorar los eventos positivos y los negativos no sean concebidos como catastróficos, sino que las reinterpretaciones de estos los hagan ver como una oportunidad de aprendizaje. (Matalinares, Diaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño, 2016).

No todo es felicidad en la vida y ello debe comprenderse como algo innegable, sin embargo, no hay una razón objetiva para preocuparse solo por las situaciones negativas, amenazantes o catastróficas, por el contrario, mantener esta postura lleva a los sujetos a verse en una realidad que no cuadra con los sucesos que ocurren en su vida, el desarrollo de tales acciones se vería en la forma como ellos estarían desarrollando sus propios pensamientos, los cuales al entrar en un estado de rumia constante y girando en torno de sus problemas le darían la falsa idea de que estaría siendo perjudicada frecuentemente en esa situación. Tener presente los eventos negativos sobre los positivos en muchas ocasiones no estaría siendo convalidado por la objetividad, sin embargo estos sujetos se encontrarían sintiendo que ellos se encuentran viviendo tales eventos en torno a la forma de manejar sus propias emocionales, las cuales darían la validez necesaria para considerar que justamente se encuentran frente a una situación que demandará de sus problemas mucho más hábiles y los harían ver como sujetos que permanecen constantemente afectados por la presencia de un estado de alerta lo que representa algo altamente desgastante para ellos. (García, 2013).

La sensación de alerta y ansiedad que pueden llegar a sentir los sujetos que constantemente tienen presentes los eventos negativos a los que se exponen sería un mayor desgaste físico y psicológico, dando consecuencias como el agotamiento, fatiga e inclusive la irritabilidad manifestada (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006). Ello es conocido como el fenómeno de la economía cognitiva, donde las personas prestan mucha más atención y valoración a los sucesos negativos que ocurren en su vida, minimizando la importancia de aquellos otros que si estarían enmarcados dentro del positivismo para ellos. es decir que la presencia de bienestar psicológico en aquellos adolescentes que se muestran menos favorecidos ante la presencia de

felicidad serían quienes a pesar de que en su vida ocurran tanto eventos positivos como negativos, ellos se concentrarían y darían mucho más valor a los sucesos negativos, los cuales perjudicarían la satisfacción general con la vida y los llevarían a mantener un estado de ánimo negativo y principalmente con auto derrotismo y profesa auto cumplida negativa. (Casullo, 2002).

Consecuencias positivas del bienestar psicológico

El bienestar psicológico es posible de alcanzar en la medida que las personas se encuentren resolviendo la mayor cantidad de sus situaciones personales, siendo estos los que a menudo estarían confrontándose nuevamente las situaciones comúnmente conocidas como estresores, pero cuando sus habilidades para hacerles frente es superior, simplemente estos individuos se ven mucho más favorecidos a la idea de encontrarse dentro de una situación natural y valorizar primero aquellos estímulos positivos, lo que estaría brindándole una visión mucho más optimista de lo que ocurre en ese momento, de tal forma que tiene mayores posibilidades de tener satisfacción y su consiguiente bienestar psicológico. Es la presencia de confianza y control sobre la situación ante la cual estaría expuesto lo que le permite sentir en mayor medida un bienestar consigo mismo, consiguiendo separarse de otros contextos ante los cuales podría al contrario estarse viendo perjudicada por la presencia de todos esos inconvenientes mencionados. Cuando hay confianza en que se encuentra en una situación favorable, estas personas se encontrarían en la posición de verse mucho más envueltas en situaciones donde forma nuevas amistades, se lleva bien con los demás y en general encuentra mayor tranquilidad en sí mismo. (Baltes, 1987).

Conseguir una mayor presencia de bienestar psicológico significaría para la persona encontrarse envuelta en nuevas experiencias las cuales comúnmente se estarían viendo comprometidas con su propio estado de salud, estos comienzan a sentirse en mayor medida angustiados ante todo el conjunto de situaciones favorecedoras, las mismas que a su vez les permiten a los individuos encontrarse consecuencia de ello conseguiría sentirse con mayor estado de ánimo, todo lo mencionado pasa a ser uno de los principales elementos motivadores en el alcance de su desarrollo personal. La presencia de bienestar también involucra una

aceptación con sus propios pensamientos, es decir que el sujeto se siente complacido por el patrón cognitivo que se encuentra manifestando en dicho momento, siendo el quien se ve mucho más complacido por todas las funciones que ira a ejecutar en torno de estas. (Meléndez, Tomás y Navarro, 2008).

A mayor bienestar se logre adquirir los sujetos pueden ver como su estado de ánimo se ve reflejado como un óptimo y donde conseguiría verse mucho más complacido, quizás la presencia de este estado emocional le permitiría a él conseguirse la confianza necesaria para frecuentar a aquellas amistades que realmente le ayudan a construirse como persona, siendo el quien tendría una mayor oportunidad para sentirse bienvenido en ese grupo. Al interactuar con un grupo de estas proporciones se estaría viendo mucho más favorecida a la presencia de situaciones nuevas de interacción social las cuales le favorecen para conseguir una constante retroalimentación positiva por parte de sus compañeros. Se estaría consiguiendo una constante exposición a situaciones favorables al establecer vínculos amicales con individuos que representen algo positivo para el individuo, de esta forma ellos conseguirían verse complacidos por las situaciones ante las cuales son reconocidos. Las personas que se encuentran a su alrededor son las responsables de brindar comentarios positivos como negativos, son ellos los que al fin y al cabo estarían entregando tales palabras que pueden significar algo nuevo en la vida de dicho individuo. (Tomás, Oliver, Navarro, Meléndez y Molina, 2009).

La comprensión de la magnitud de los aspectos positivos que aparecen tras la obtención del bienestar psicológico se daría en la medida que los mismos sujetos vean su accionar como algo apropiado en el contexto en el cual se estarían desarrollando, para estas personas se logra conseguir un alto grado de desarrollo personal en la medida que él permanece mucho más expectante a los acontecimientos agradables que pasen en su vida, siendo de esta forma que no llega a interesarse por aquellas situaciones negativas o simplemente las ignora, por ello es que el bienestar también es subjetivo, pues habrán personas que observen el vaso medio vacío y otros lo consideren como medio lleno. Para el primer grupo la vida será principalmente alegre porque ellos tienen la inclinación a fijarse en los aspectos positivos por encima de los negativos, consiguiendo de esta manera que ellos se vean mucho menos favorecidos ante tales situaciones a las cuales lograrían sentirse

mucho más identificados en próximas conexiones personales. De ser posible la intención bajo la cual estos sujetos consiguen permanecer unidos los llevarían a valorarse mejor y considerar que son protegidos por sus principales grupos de confianza. (Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos y Oliveira, 2003).

2.2.2. Autoeficacia

La autoeficacia puede confundirse con el termino determinación; sin embargo, a pesar de no haber sido directamente señalado como tal en algún modelo teórico de la literatura científica. La determinación es facilitada por la autoeficacia y a su vez la compone, pues la autoeficacia es el convencimiento de que se es capaz de realizar una actividad de forma competente, lo cual reduciría la intensidad de ansiedad, posibilitando un menor desgaste psicológico y una mayor determinación en los individuos en el alcance de sus metas personales, lo cual sería también visto dentro del campo laboral, ya que estos sujetos habrían de pasar situaciones donde la toma de decisión realizada marcaría cierta pauta para verse mayormente favorecidos o por el contrario, ver en peligro su permanencia en la empresa. (Tortosa y Montoro, 2002).

En cuanto a la competitividad, esto es observado tanto en el campo laboral como en el deportista, pues al tener en cuenta que se deben de cumplir con ciertas expectativas para alcanzar un mayor estatus, los individuos experimentarían una presión psicológica, lo que aumentaría su desgaste mental; sin embargo, ello se daría de forma más acusada al haber tenido previos fracasos, pero cuando las experiencias previas han respondido a éxitos o situaciones donde su desempeño ha sido notablemente bueno, la confianza experimentada será mayor, existiendo un mayor nivel de autoeficacia, lo cual terminaría incrementando todo lo mencionado. En síntesis, la autoeficacia sería el concepto psicológico que engloba la confianza, determinación y competitividad, pues el individuo se siente capaz de desempeñar la actividad indicada de forma altamente competente. (Tortosa y Montoro, 2002; Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

La autoeficacia es un concepto que engloba una gran cantidad de conceptos que el individuo ha ido desarrollando con respecto a si mismo, y la forma como estaría enfrentándose a las contingencias del ambiente, de tal forma que obtiene una mayor

confianza en sí mismo al mostrarse mucho más activo en la resolución de problemas y es participativo en otras actividades, pues dentro de la construcción de su propia imagen él se sentiría capaz de realizar todas esas actividades de forma eficiente, de igual forma consideraría que la manera como está manejando esas situaciones corresponde a una serie de situaciones que ya ha experimentado previamente, sintiéndose en plena confianza de lograrlas en todo su rendimiento y plenitud. La forma como iría idealizando cada una de sus actividades sería a corte a la confianza y expectativas positivas que tenga acerca de ella, por lo cual es más probable que se involucre en actividades similares a la mencionada. (Schaufeli y Bakker, 2010; Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

Para Tortosa y Montoro (2002) la autoeficacia estaría referida a la capacidad con la cual los trabajadores logran encontrarse mucho más fortalecidos emocionalmente para abordar una situación determinada, donde por lo general ya han pasado por una situación similar en el pasado; además, mencionar que la autoeficacia es un componente importante pues disminuye los miedos y angustias que pueden experimentar, lo cual haría que tengan una mayor ambivalencia durante la toma de decisiones en un contexto en específico. La autoeficacia entonces sería un elemento que reduciría el tiempo en la toma de decisiones, pues la seguridad en sus propias capacidades llevaría al sujeto a no caer en la ambivalencia mencionada, consiguiendo resolver el problema en un tiempo más breve.

La autoeficacia es un concepto de carácter cognitivo que es empleado para referirse a la confianza o argumentos internos que ha desarrollado un individuo para creerse capaz de alcanzar una determinada meta, debiendo de haber pasado experiencias previas positivas para llegar a tal grado de satisfacción en el desarrollo de la actividad; sin embargo, este término podría confundirse con términos similares como confianza, determinación o la propia competitividad, por lo que es necesario realizar una reflexión de la existencia de dichos términos dentro de la literatura científica. Para comprenderla mejor se ha manifestado que la confianza se refiere al conjunto de sentimientos positivos desencadenados en la ejecución inmediata de una actividad, siendo un elemento que conforma a la autoeficacia, la cual sería mucho más compleja, siendo inclusive una fuente de motivación para generar un gran

cambio, como es el caso de los pacientes que han desarrollado patrones persistentes de drogodependencia. (Rosales, 2017; Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

Para Deery (1999) la autoeficacia sería un fenómeno psicológico que está conformada por creencias acerca de las actividades que puede desempeñar de forma eficiente, y aquellas que no puede realizarlas, encontrando que en situaciones de mayor tensión emocional, sería la autoeficacia la que en realidad se encontraría reducida, pues habrían la presencia de creencias que enmarquen al sujeto que dicha actividad realizada no es de las más sólidas por parte de él; además, estaría encontrando que en la medida de que se muestre mucho más confiado, habrán creencias positivas y derivadas de antiguas experiencias emocionales donde ha encontrado las estrategias precisar para resolver el problema de forma altamente competente.

Falco, Piccirelli, Girardi, Dal Corso y De Carlo (2013) definieron a la autoeficacia como el producto positivo o negativo que los adultos realizan de las destrezas que tienen y desempeñan en una función en específico, pudiendo ser altamente autoeficaces para algunas situaciones y ser muy temerosos en otras. La autoeficacia es el producto de experiencias anteriores, donde al exponerse a situaciones similares ha logrado conseguir buenos resultados, reconociendo que ello se consiguió debido a la presencia de sus propias habilidades, ya que en los casos donde el crédito por el éxito conseguido se atribuya a otra persona, la autoeficacia como tal no se estaría desarrollando, con lo cual el individuo seguiría sintiéndose afectado y vulnerable en próximas situaciones similares.

La autoeficacia por parte de Mognon y Santos (2014) sería definida como un conjunto de cogniciones que se dan a partir de otras autoevaluaciones realizadas por el propio individuo, donde estaba considerando en mayor o menor medida la presencia de sus destrezas para ser competente en una situación determinada, de esta forma en una actividad particular como puede ser conducir, los sujetos se estarían mostrando mucho más confiados, pues su evaluación resultaría altamente positiva, aunque ello no siempre guarde entera relación con el verdadero desempeño realizado.

Características de la autoeficacia

Parte de la construcción que se va teniendo a partir de las experiencias vivenciadas a lo largo del ciclo vital de los individuos los llevarían a desarrollar una imagen sobre sí mismos, es decir un concepto que se manifiesta de forma distintas en situaciones de competencia y no competencia, donde la autoeficacia sería esa confianza personal que se tienen en los propios recursos para resolver situaciones y ganar en competencia a otros individuos, es decir no solo son conscientes de que cuentan con las herramientas apropiadas para poder manejar la situación por si solos, sino que creen y tienen mayor confianza cuando han de competir frente a otras personas para alcanzar un objetivo, por ello y al ser los humanos individuos sociales, queda claro que una altísima proporción de las actividades que llevaran a cabo se darían dentro del marco de la interacción social, donde deberán de medir sus propias acciones con aquellas de otros sujetos, los cuales se verían confiados y con expectativas positivas en torno al desenlace que tendrá esa situación. (Rosales, 2017; Schaufeli y Bakker, 2010).

La autoeficacia se da a nivel cognitivo, siendo sus manifestaciones motoras la presencia de actividades denominadas bajo la actitud de proactividad, donde a pesar de que un grupo de personas se muestren temerosas y resistan realizar una actividad, otro grupo estaría contento en la realización de actividades difíciles, pues tienen entera confianza en sus recursos personales para hacer frente y competir, por ello los métodos empleados para capacitar a otros sujetos están basados en la competencia, pues no solo se desea que tales personas comprendan el concepto, sino que sean capaces de lidiar con otros individuos. (Smith, 1989; Tortosa y Montoro, 2002; Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

Habría entonces una diferencia ente aquellos individuos que hayan desarrollado una imagen mucho más competente de sí mismos en comparación de otros que se muestren mucho más temerosos y eviten ejecutar actividades relacionada a dichos temores, pues llegarían a sentir que la consecuencia de dicho evento indudablemente llevaría hacia algo negativo, donde lleguen a considerar que estas situaciones se dan dentro del marco de los eventos favorables. La actitud proactiva se vería indudablemente más marcada en aquellos individuos con confianza en sí mismos, teniendo optimismo en sus labores. La autoeficacia es dicho fenómeno psicológico de

competitividad, sin embargo, esta se da de forma específica en cada actividad, pues mientras que alguien se siente altamente auto eficaz para poder afrontar situaciones intelectuales, pues que no las experimente de igual forma en otro tipo de situaciones como podrían ser aquellas de índole social.

Autoeficacia y competitividad en adolescentes

La autoeficacia sería el producto de un conjunto de evaluaciones que realizan los trabajadores a partir del desempeño que van manifestando, por ello al repetir una serie de funciones dentro de su puesto de trabajo, irían desarrollando nuevas habilidades y mejorando las ya adquiridas para poder conseguir dicha función de forma mucho más fácil, por ello es en este sentido que la satisfacción que sientan en el desempeño realizado resulta algo muy importante, pues se estaría tratando de una serie de conceptos donde el trabajador logra percibirse mucho más competitivo; además, por el contrario, podría comenzar a sentirse que es el indicado para desempeñar dichas funciones dentro de su puesto de trabajo, lo cual logra hacerlo posible a partir del conocimiento adquirido durante el proceso de inducción o en los ensayos repetidos en la actividad desempeñada. (Mognon y Santos, 2014; Rey, Durán y Extremera, 2004).

La autoeficacia es entonces un producto que a su vez va cambiando, pues no ha sido definido como un rasgo relativamente estable a través del tiempo. Se considera que la autoeficacia tampoco es como la autoestima, pues la equivocación podría surgir a partir de entenderla solo como una valoración positiva de sí mismo, siendo la autoeficacia la capacidad que ha sido asimilada por los sujetos para entender que pueden realizar mayores actividades de formas mucho más competentes. (Raigosa y Marín, 2010).

En si la posibilidad que brinda por los usuarios tener en claro la capacidad que tendrían frente a la ejecución de ciertas actividades les darían la confianza necesaria para arriesgarse y resolverse, de hecho la diferencia que más delimita el concepto de resiliencia con el de autoeficacia sería el denominado factor competitividad, pues los individuos con mayor presencia de autoeficacia no solo se considerarían como aptos para resolver una situación con eficacia, sino que sabrían que dichas habilidades van a ser muy útiles en el manejo de las situaciones con otros usuarios, a los cuales les

estarían afectando situaciones denominadas como la ambivalencia de sentirse bien realizando una determinada actividad, pero no cuando ello tiene un tiempo delimitado o deben de realizaran mejor en comparación a otra persona o parámetro. (Mognon y Santos, 2014; Rey, Durán y Extremera, 2004).

La competitividad en tal sentido sería conceptualizado como la motivación y confianza para quitarles a los demás sujetos la posibilidad de ganar dentro de una actividad donde se comparan algunas destrezas específicas (Remor, 2007), en este sentido los individuos que logran tener mayor competitividad ya sea dentro del ámbito laboral como en otras situaciones mucho más formales se encontrarían con una autoeficacia elevada, al punto que lograrían experimentar satisfacción con forme consiguen alcanzar sus objetivos personales y laborales los cuales en muchas situaciones se irán entrelazando para formar una nueva combinación. Por el contrario, quienes no logren desarrollan un alto nivel de autoeficacia, aun en el supuesto de que consiguen alcanzar sus metas personales, tendrían dudas de la legitimidad de sus acciones, llegando a auto convencerse que fue producto de la suerte o de que esto sería una forma de lograr conseguir su éxito personal a costa de aprovecharse de otras personas. De esta forma, resultaría más difícil incrementar la motivación y vigor que muestren en el cumplimiento de sus funciones, aunque ello no ha de negar de que no ha de negarse el hecho de que al continuar obteniendo resultados positivos en la ejecución de actividades dentro del ámbito laboral, la autoeficacia termine por incrementarse, aunque de darse esta situaciones, se estarían cumpliendo una serie de requisitos propios de la situación académica indicada, donde estos estudiantes se encontrarían percibiendo una situación mucho más favorable, contando con un equipo de compañeros que le brinda apoyo, y realizando una atribución del éxito conseguido a sus propias habilidades personales. (Mognon y Santos, 2014; Rey, Durán y Extremera, 2004).

La atribución a las acciones personales es uno de los hechos que más caracterizan a los individuos con alto nivel de autoeficacia, pues ellos se encontrarían manifestando una correcta sensación de satisfacción al lograr responder adecuadamente en sus labores, pues serian conscientes de que dicho éxito se debería al mérito propio y no al azar. De esta forma, terminarían convenciéndose de que posee las habilidades necesarias para desempeñarse de forma competente. (Mognon y Santos, 2014; Rey, Durán y Extremera, 2004).

La construcción de la autoeficacia ya sido estudiada en el caso de los deportistas, quienes se encontrarían en situaciones de tensión y presión emocional, pues han de competir frecuentemente contra otros profesionales, los cuales tienen todo un entrenamiento para prepararse psicológica y emocionalmente, por ello es de los fenómenos psicológicos más analizados en esa área; sin embargo, la autoeficacia estaría resultando útil en el manejo de otros problemas psicológicos, un claro caso de ello sería la presencia de programas que buscan fortalecer la autoeficacia para incrementar el patrón relacionado con la conducción apropiada de vehículos, donde se consideró que los sujetos con menor presencia de autoeficacia en dicha área, eran quienes terminaban emitiendo acciones alternativas que iban en contra de lo esperado dentro de su situación personal. (Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

La competitividad es posible gracias al incremento en la autoeficacia que experimentan los adultos, de esta forma, ellos se verían mucho más envueltos en situaciones que requieren de toma de decisiones y la confianza suficiente para no entrar en ambivalencias, pues ello solo estaría retrasando el alcance de las metas que han decidido adoptar. La autoeficacia puede ser construida, si se le dan las indicaciones exactas de lo que deben de realizar en sus respectivos puestos laborales; sin embargo, ello puede a su vez perjudicarla si existe una gran cantidad de desorden y no se cuenta con una clara línea de procedimientos para alcanzar los objetivos; finalmente, otro de los puntos que puede disminuir la autoeficacia es la dificultad para alcanzar sus metas cuando estas ni siquiera se han podido determinar de forma adecuada, dando mucho margen de error y quitándoles la oportunidad de sentirse realizados. (Mognon y Santos, 2014; Rey, Durán y Extremera, 2004).

La autoeficacia se da como producto a la exposición de múltiples situaciones de grande riesgo, donde el trabajador identificó en un primer momento que dicha situación no resultaba fácil, luego se dio cuenta como sus propias habilidades le permitieron salir victorioso de dicha situación la cual el denominaba como no favorecedora, de esta forma estarían experimentando que la mayor experiencia de autoeficacia se da en la medida que logre cumplir con sus metas al mantenerse perseverante y confiar en sus propias habilidades, ello haría que en nuevas exposiciones a situaciones similares confié plenamente en su habilidad para hacer frente a las situaciones de riesgo, dentro de las cuales pueden encontrarse la resolución de una tarea en un periodo de tiempo limitado, la presencia de situaciones

de mayor confianza o simplemente, aventurarse a probar nuevas estrategias para cubrir con sus habilidades académicas. Finalmente, para ser competente tanto en el área laboral como en sus actividades más personales resultarían necesario que los trabajadores se encuentren con las metas u objetivos claros, logrando de esa forma obtener mucho mejores resultados e identificando que esos desenlaces eran justamente lo que ellos pretendían, a la vez que continuaran en su camino en incremento de su autoeficacia. (Trógolo, Medrano y Ledesma, 2017).

Factores que influyen en el desarrollo de la autoeficacia

La autoeficacia, como se ha venido sustentando es un elemento dentro de las personas, caracterizado principalmente por el nivel de complejidad cognitivo, el cual viene generándose a partir de la evaluación del desempeño realizado en múltiples actividades. La autoeficacia es la evaluación positiva que se tienen después de haber identificado que se cuenta con múltiples habilidades que hacen posible superar una situación en particular, la cual puede haber resultado como angustiante o negativa en el pasado (Bessler y Schawarzer, 1996); sin embargo, ya se ha comenzado a entender que dicha situación generaría dentro de los adolescentes y adultos un incremento en su tolerancia al estrés, sintiéndose mucho más capaces para realizarlas de forma altamente competente. En el caso de la relación de pareja, se debe sentir que se tienen las habilidades necesarias para ser competente en comparación de las otras mujeres u hombres, de esa forma se tiene una menor inseguridad; sin embargo, los casos con dependencia afectiva estarían experimentando una baja presencia de autoeficacia en relación al mantenimiento de la pareja, sintiéndose constantemente amenazados por otras chicas, las cuales podrían amenazar la permanencia de su pareja y terminar llevándosela. (Bandura, 1986; Aroche, 2012).

La autoeficacia como todo elemento que se da a nivel cognitivo ha tenido un choque de ideas entre aquellos defensores del innatismo y la determinación biológica sobre el pensamiento y aquellos que argumentan que dicho nivel es una construcción de todas las experiencias que va teniendo el individuo, desde la perspectiva de Bandura (1999) esto se desarrollará a partir de distintos condicionamientos donde los mismos adolescentes la ser expuesto ante modelos, irían aprendiendo dichos comportamientos ejecutándolos en situaciones similares y viendo el éxito que han

conseguido para sí mismos al poder otorgarse mucho más confianza en la realización de esa actividad en específico, por ello a través del contacto con esos modelos se irire entrando en mayor contando con un patrón de comportamiento mucho más eficaz al señalado en otras condiciones, las cuales se encontraran visualizadas pro sus compañeros, quienes en gran cantidad de estas situaciones terminarían reforzando estos comportamientos. (Bessler y Schawarzer, 1996).

La autoeficacia entonces aparecer para aquellos sujetos que experimenten situaciones de forma eficaz y atribuyan el éxito de estos eventos a sus propias acciones, yendo desde el proceso de modelado hasta la ejecución de la conducta para encontrarse en otro momento. Cuando un comportamiento determinado ha sido ejecutando en alguna situación que resulta ser algo fortuito, los sujetos que se encuentran realizando ese comportamiento rápidamente pasarían a formar parte de una cadena secuencial donde demuestren sus propias acciones en pos de encontrarse marcando la forma de realizar sus acciones pertinentes en un tipo de situación original, por ello se trataría de remplazar a estos sujetos dentro de un tipo de situaciones mucho más beneficiosas para una área en específico. Los comportamientos que se van realizando en una situación determinada van significando un conjunto de eventos demostrados de forma repetitiva y firmemente posible en el inicio de tales acciones generales. Es decir, que la autoeficacia se va desarrollando a través de una compleja red de nuevos aprendizajes hasta formar una imagen propia altamente eficaz y que posibilita cubrir todas las necesidades de los mismos miembros para ejecutar sus acciones personales. (Bessler y Schawarzer, 1996; Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía y Rodríguez, 2005).

Como la autoeficacia puede ser aprendida, esta también vas variando dependiendo de los estímulos a los cuales se encuentre expuesto en este tipo de situaciones, sobre todo si la presencia de comportamientos se da de forma apropiada en este tipo de situaciones, se daría que en eventos de mayor eficacia personal los sujetos que forman parte de actividades específicas terminan sintiéndose mucho más competente en el manejo de esas actividades, sobre todo cuando el manejo de tales eventos se da dentro del marco su propia experiencia, siendo eventos que propician el surgimiento de estas acciones dentro del marco de situaciones similares. (Aroche, 2012; Bandura, 1999).

Las relaciones intrafamiliares resultan ser como parte del funcionamiento familiar uno de los puntos donde los propios individuos más desarrollan la forma de pensar frente a otros eventos de menor nivel, como puede ser el manejo de situaciones adversas con una menor presencia de ansiedad y tensión emocional, teniendo tal tranquilidad que le permitiría manejarse en situaciones de mayor calibre y sabiendo cómo enfrentarse a tales eventos para tener un buen desempeño. La autoeficacia como tal es la creencia que se es capaz para poder enfrentarse ante una situación, sin embargo, esta no puede darse en torno tipo de situaciones, pues esta confianza y determinación puede aparecer más fácilmente ante algunos eventos y de menor manera en otras situaciones que imposibiliten esa situación. (Aroche, 2012; Bessler y Schawarzer, 1996).

Al contar con las herramientas personales que hacen posible esa situación, estos sujetos se encontrarían viviendo unos eventos donde comienzan a experimentar situaciones adversas sin sentirse plenamente angustiados o imposibilitados de llegar a responder de forma eficiente a esta situación. La autoeficacia se va construyendo en la medida que se van afrontando situaciones que pueden significar un peligro para la propia integridad, pues muchas veces las primeras interacciones que se tiene con los miembros del grupo familiar significan encontrarse realizando diversas situaciones que representan algo favorable para la propia seguridad de los menores, quienes crecerán con mayor seguridad y confianza en sí mismos. (Bandura, 1999; Bessler y Schawarzer, 1996).

La exposición graduada a situaciones estresantes ayuda a los propios menores que aprendan a controlarse en ese tipo de situaciones, las cuales sin lugar a duda serán del tipo de eventos que se encuentran siendo observados por los demás, temiendo a la evaluación negativa que ellos pueden tener la inseguridad suele darse muchas veces por la baja tolerancia a la frustración, pues no se le ayudo a los menores a enfrentar situaciones controladas donde aprendan a confiar en sus propias habilidades (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía y Rodríguez, 2005), además, se tiene en cuenta que los sitios donde se encontrarían frecuentemente enfrentándose a tales situaciones negativas se daría dentro del entorno de manejo de las emociones, pues se percatarían de la mayor oportunidad que tienen para planificar sus acciones cuando se mantienen tranquilos y logran guiar sus pensamientos a la resolución de problema. (Bandura, 1977; Raigosa y Marín, 2010).

La perspectiva psicológica en las últimas décadas a partir de los hallazgos tanto en materia de intervenciones terapéuticas como en el desarrollo de ciencia pasiva, ha ido juntando mayor evidencia de la funcionalidad que tienen las creencias en un individuo, motivo por el cual no es de una postura honorable considerar que la autoeficacia como cualquier otra variable de nivel cognitivo se presente de forma determinada por variables biológicas, siendo un opuesto con lo adquirido por el contacto con el ambiente, pues sería justamente la particularidad de la combinación entre varios elementos considerados y no considerados que se desarrollaría una mayor autoeficacia, por lo tanto se comprendería que dicha variable se da en el marco de la presencia de variables que influyen en una mayor experiencia de confianza y competitividad hacia actividades en el ámbito académico, personal, relacional y laboral (Arumkumar y Renugadevi, 2013; Guevara, 2002). Por ello el análisis de los factores que influyen en el desarrollo de la autoeficacia parte de que dicho fenómeno es aprendido, se construye en un proceso de modelado con otros estímulos simbólicos o reales que son valorados como significativos, y que son considerado como una guía para el desempeño de diferentes actividades dentro de las cuales se van a ir desarrollando los adultos. (Arumkumar y Renugadevi, 2013).

Los factores que se encuentran asociados a la mayor presencia de autoeficacia a menudo se encuentran dentro del círculo familiar, pues muy frecuentemente los sujetos afrontan sus primeras experiencias dentro del contexto familiar, el cual puede estimular en ellos una mayor inseguridad en sus propias creencias como una pobre consciencia sobre aquello que se encontrarían realizando ante tales eventos positivos. (Guevara, 2002; Rey, Durán y Extremera, 2004).

El afrontamiento de eventos adversos de forma progresiva ofrece a los menores la oportunidad perfecta para aprender a confiar en sí mismos, y sobre todo a juntar evidencia sobre los buenos resultados que pueden obtener cuando se mantienen perseverantes. Este tipo de fenómenos se dan en todas las áreas de desenvolvimiento, siendo el área laboral una de las que mayor tensión pueden proporcionar a los propios individuos quienes se encuentren vivenciando situaciones donde en mayor o menor medida estén experimentando sufrimiento emocional, debido a la presión acumulada por la percepción de ineficacia en sus propias situaciones, de igual forma se vería que los sujetos con mayor autoeficacia se encontrarían más seguros en la toma de decisiones y el manejo de estos eventos

frente a la forma como estén llevando a cabo sus propias tareas. (Guevara, 2002; Rey, Durán y Extremera, 2004).

Los trabajadores que hayan desarrollado una mayor autoeficacia se encontrarán mucho más seguros dentro de su ambiente laboral, además creerán que se encuentran desempeñando de forma competente sus funciones y por lo tanto se sentirán mucho más valorados por la organización en comparación de sus compañeros quienes se encuentren experimentando sufrimiento debido a la inseguridad y baja autoeficacia que experimenten dentro del ambiente laboral, lo que indudablemente terminaría perjudicando su propio desempeño. (Bandura, 1999; Bessler y Schawarzer, 1996; Aroche, 2012).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Bienestar psicológico

Se le denomina como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, siendo los principales indicadores de un funcionamiento positivo, en cuanto al estilo y forma de afrontar los desafíos esenciales y en el esfuerzo por conseguir los propios propósitos vitales. (Casullo, 2002).

Autoeficacia

Conjunto de creencias y/o juicio que se tiene sobre las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción requeridos, lo cual hará que se generen resultados esperados. (Bandura, 1997).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación tiene un alcance cuantitativo y corresponde al tipo correlacional, puesto que se describe los niveles de bienestar psicológico y autoeficacia; y orienta a determinar el grado de relación entre las variables a estudiar en una sola muestra de sujetos.

El diseño de investigación es no experimental debido a que las variables no han sido manipuladas; así mismo, es un estudio de corte trasversal dado que los datos serán recolectados en un solo y determinado tiempo. (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población del estudio está conformada por un total de 740 adolescentes de nivel secundario que en la actualidad se encuentren estudiando. Se caracteriza por tener a estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto año de secundaria de los turnos mañana y tarde, los cuales pertenecen al año académico 2019. Entre las características socio-demográficas más relevantes de la población son alumnos de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años de la I.E. 7079 Ramiro Priale Priale ubicado en el distrito de San Juan de Miraflores, Lima Sur.

La muestra se da mediante el método de muestreo no probabilístico por conveniencia donde la muestra se constituye por las unidades muestrales que se puedan evaluar; es decir, todos los estudiantes del nivel de secundaria presentes en la fecha pautada de evaluación. Siendo $n = 385$.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del nivel secundario.
- Estudiantes a partir de los 14 años de edad hasta los 18 años.

- Aceptar el consentimiento informado.
- Aceptar el asentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de nivel secundario.
- Estudiantes que sean menores de 12 años y mayores de 18 años.
- Estudiantes de nivel secundario que no asistan a la institución educativa durante el día de aplicación de instrumentos de medición.
- Negarse a participar mediante el asentimiento informado.

3.3 Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

3.3.2. Hipótesis específicas

Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Existen diferencias estadísticamente significativas de autoeficacia en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa en San Juan de Miraflores.

3.4. Variables

Variable de estudio: bienestar psicológico

Definición conceptual y operacional

- Se le denomina como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, siendo los principales indicadores de un funcionamiento positivo, en cuanto al estilo y forma de afrontar los desafíos esenciales y en el esfuerzo por conseguir los propios propósitos vitales. (Casullo, 2002).
- Puntaje obtenido a través de los reactivos de la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo y Castro (2002).

Variable de estudio: autoeficacia

Definición conceptual y operacional

- La autoeficacia hace referencia a las creencias estables que posee el individuo sobre su capacidad para manejar de manera adecuada una amplia gama de estresores, propias de la vida cotidiana. (Schwarzer y Baessler, 1996).

Tabla 1

Operacionalización de las variables bienestar psicológico y autoeficacia

Variable	Dimensión Indicador	Ítems	Escala de medida	Instrumento
Bienestar Psicológico	Aceptación de sí mismo	9, 4, 7	Intervalo	Escala de bienestar psicológico para adolescentes (Casullo y Castro, 2002)
	Control de situaciones	13, 5, 10, 1		
	Vínculos sociales	8, 2, 11		
Autoeficacia	Proyectos personales	12, 6, 3	Intervalo	Escala de autoeficacia general (Schwarzer y Baessler, 1996)
	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10		

Variables sociodemográficas

1. Sexo
2. Edad
3. Año de estudio

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Se empleó la aplicación de pruebas psicométricas, siendo un procedimiento estandarizado compuesto por ítems organizados, concebidos para provocar en el individuo reacciones registrables. (Nunnally y Bernstein, 1995)

3.5.1. Escala de bienestar psicológico de Casullo y Castro

Para medir el bienestar psicológico se utilizará la Escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J) de Casullo y Castro (2002) cuyo instrumento pretende medir el bienestar psicológico a partir de previos estudios realizados por las autoras mencionadas anteriormente, en base al modelo teórico de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989).

Este instrumento contiene 13 ítems divididos en cuatro dimensiones: aceptación de sí mismo, referido al sentimiento de bienestar con uno mismo (3 ítems); control de situaciones que comprende la sensación de control y autocompetencia (4 ítems); vínculos sociales que expresa la calidad de las relaciones interpersonales (3 ítems) y proyectos personales que guardan relación para tener metas y proyectos en la vida (3 ítems).

Así mismo, la escala presenta el formato Likert y posee tres opciones de respuesta: 1 (en desacuerdo), 2 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), 3 (de acuerdo). El mínimo puntaje es de 13 puntos y el máximo es de 39 puntos.

Para que se determine la confiabilidad del instrumento, el coeficiente de Alpha de Cronbach es .74 (Casullo, 2002). Esta escala, BIEPS-J, fue adaptado en Argentina y se realizaron diversas investigaciones como la de Cruz et al. (2001) en España, donde se aplicó y validó la escala en una muestra de 1202 adolescentes entre 14 y 18 años de edad, con resultados aceptables en validez y confiabilidad.

En Cuba, Martín (2001) fue el que adaptó la escala, él investigó a 334 adolescentes de ambos sexos, estudiantes de nivel secundaria, de 11 a 16 años. Así mismo, determinó la confiabilidad con un Alfa de Cronbach de .62, los resultados mostraron la presencia de un nivel medio de bienestar psicológico con una puntuación promedio de 33 y 36 a nivel de toda la prueba.

Cabe resaltar, que esta escala fue validada por Martínez (2002) en una población peruana de 413 adolescentes cuyas edades oscilan entre 13 y 18 años, estudiantes de nivel secundaria de instituciones educativas de Lima Metropolitana. Se aplicó versión de 13 ítems de Casullo (2002) generando así un alfa de Cronbach de .57 donde todos los ítems presentaron correlación positiva con la puntuación total. Así mismo, el 70% de éstos tuvo una correlación ítem-test superior a 0.2.

Garín (2011) estudió también a una población peruana de Lima Metropolitana, quien aplicó la escala a adolescentes de 13 y 17 años, encontrando resultados similares al trabajo de Martínez (2002). La prueba obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de .52 y a nivel de dimensiones, entre .4 y .54.

Así mismo, Cortez (2016) determinó las propiedades psicométricas de esta escala en una población de Trujillo que constó en 1017 adolescentes. Los resultados que alcanzó fue que contó con una validez de constructo y validez concurrente, siendo significativos al $p < 0.01$ y con confiabilidad de Alfa de Cronbach alta y significativa de 0.710.

Propiedades psicométricas: estudio piloto

Para el presente estudio, se evaluaron las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo y Castro, en una población de 100 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de San Juan de Miraflores.

Tabla 2

Estadísticos de fiabilidad de la escala de bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	13

Se obtuvo un coeficiente de Alpha de .871 por ítems – test (tabla 2), lo cual muestra que el instrumento tiene una adecuada confiabilidad para el estudio en este tipo de población.

Tabla 3

Estadísticos de la prueba KMO y Barlett de la escala de bienestar psicológico

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,736
	Aprox. Chi-cuadrado	1149,232
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	325
	Sig.	,000

La validez se obtuvo mediante el análisis de estructura interna, prueba de Kaiser Meyer Olkin, la cual alcanzó un valor de .736 y la prueba de Barlett una significancia de .000 (tabla 3).

3.5.2. Escala de autoeficacia general de Schwarzer y Baessler

Para medir autoeficacia, se empleará Escala de autoeficacia general de Schwarzer y Baessler (1996), la cual halla el nivel de percepción del individuo en relación a sus capacidades para manejar distintos eventos estresores en su vida diaria (Schwarzer y Jerusalem, 1995). Esta escala fue desarrollada en Alemania en 1979 y su versión original incluía 20 ítems, la cual, posteriormente en 1981, fue reducida a 10 ítems y traducida a 28 idiomas. Por otro lado, existen dos adaptaciones al español, una realizada por Baessler y Schwarzer en 1996 y otra realizada por Sanjuán y colaboradores en el año 2000.

El instrumento está conformado por 10 ítems y posee un formato Likert de cuatro opciones de respuesta: 1 (incorrecto), 2 (apenas cierto), 3 (más bien cierto), 4 (cierto). El puntaje mínimo total de la prueba es de 10 puntos y el puntaje máximo total es de 40 puntos.

Sanjuán, Pérez y Bermúdez (2002) realizaron las propiedades psicométricas de la escala en España. Para lo cual evaluaron a 259 estudiantes universitarios, obteniendo así, una consistencia interna de .87 y una correlación entre dos mitades de .88.

En Perú, Grimaldo (2005) fue quien adaptó la escala en el contexto nacional. La muestra que utilizó estuvo conformada por 589 estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de dos instituciones educativas, una privada y la otra estatal. El estudio halló validez de constructo donde la $p \geq .3$ y una confiabilidad aceptable de .75.

Propiedades psicométricas: estudio piloto

Para el presente estudio, se evaluaron las propiedades psicométricas de la Escala de autoeficacia general de Schwarzer y Baessler, en una población de 100 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de San Juan de Miraflores.

Tabla 4

Estadísticos de fiabilidad de la escala de autoeficacia general

Alfa de Cronbach	N de elementos
,763	10

Se obtuvo un coeficiente de Alpha de .763 por ítems – test (tabla 4), mostrando que el instrumento presenta una confiabilidad adecuada para el estudio en este tipo de población.

Tabla 5

Estadísticos de la prueba KMO y Barlett de la escala de autoeficacia general

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,810
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	272,576
	gl	45
	Sig.	,000

La validez se obtuvo mediante el análisis de estructura interna, la prueba de Kaiser Meyer Olkin, la cual alcanzó un valor de .810 y la prueba de Barlett una significancia de .000 (tabla 5), evidenciando que la prueba es factorizable.

3.6. Análisis estadísticos e interpretación de datos

Para el desarrollo de la investigación se estableció realizar algún tipo de contacto con la autoridad de la institución educativa, exponiendo y presentando el motivo de estudio y todo lo relacionado a la ejecución del proyecto. Posterior a ello, se procedió a la organización de horarios de aplicación de las pruebas psicométricas dentro de un rango accesible para los alumnos sin perjudicar las clases programadas. Luego de aplicar, se verificó que los protocolos estén resueltos completamente y separarlos de los que no.

Para el análisis de datos, se procedió a codificar los datos obtenidos en una base de datos, siendo en este caso, IBM SPSS V.25, con la cual se identificará el tipo de variable a cada dato; además de realizar el análisis descriptivo (media,

moda, desviación estándar, coeficiente de variación, rango intercuartílico) y de sus niveles (frecuencias y porcentajes); así mismo, se revisará la bondad de ajuste para la normalidad de las puntuaciones (kolmogorov-smirnov con corrección de lilliefors) y un posterior análisis de correlación mediante una prueba *rho* de spearman.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Análisis de fiabilidad de las variables

4.1.1. Análisis de la variable bienestar psicológico

A continuación, se presentan los análisis de la variable bienestar psicológico:

Tabla 6

Niveles de la dimensión aceptación de sí mismo

	fi	%
Bajo	62	16.1
Tendencia bajo	73	19.0
Moderado	138	35.8
Tendencia alto	112	29.1
Alto	0	0.0
Total	385	100.0

En la tabla 6, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la dimensión aceptación de sí mismo perteneciente a la variable bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 16.1% fue bajo, el 19.0% tendencia bajo, el 35.8% moderada, el 29.1% tendencia alto y el 0.0% alto.

Tabla 7

Niveles de la dimensión control de situaciones

	fi	%
Bajo	114	29.6
Tendencia bajo	74	19.2
Moderado	87	22.6
Tendencia alto	110	28.6
Alto	0	0.0
Total	385	100.0

En la tabla 7, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la dimensión control de situaciones perteneciente a la variable bienestar psicológico en

los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 29.6% fue bajo, el 19.2% tendencia bajo, el 22.6% moderada, el 28.6% tendencia alto y el 0.0%

Tabla 8

Niveles de la dimensión de vínculos sociales

	fi	%
Bajo	57	14.8
Tendencia bajo	67	17.4
Moderado	91	23.6
Tendencia alto	85	22.1
Alto	85	22.1
Total	385	100.0

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la dimensión vínculos sociales perteneciente a la variable bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 14.8% fue bajo, el 17.4% tendencia bajo, el 23.6% moderada, el 22.1% tendencia alto y el 22.1%

Tabla 9

Niveles de la dimensión proyectos personales

	fi	%
Bajo	47	12.2
Tendencia bajo	59	15.3
Moderado	78	20.3
Tendencia alto	101	26.1
Alto	100	26.1
Total	385	100.0

En la tabla 9, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la dimensión proyectos personales perteneciente a la variable bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 12.2% fue bajo, el 15.3% tendencia bajo, el 20.3% moderada, el 26.1% tendencia alto y el 26.1%

Tabla 10

Niveles del bienestar psicológico (general)

	fi	%
Bajo	110	28.6
Tendencia bajo	82	21.3
Moderado	97	25.2
Tendencia alto	40	10.4
Alto	56	14.5
Total	385	100.0

En la tabla 10, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la variable bienestar psicológico en los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 28.6% fue bajo, el 21.3% tendencia bajo, el 25.2% moderada, el 10.4% tendencia alto y el 14.5%

Tabla 11

Prueba de normalidad del bienestar psicológico y sus dimensiones

	n	M	DS	KS	p
Aceptación de sí mismo	385	7.70	1.217	.246	,000 ^c
Control de situaciones	385	10.24	1.686	.186	,000 ^c
Vínculos sociales	385	7.86	1.354	.241	,000 ^c
Proyectos personales	385	8.03	1.317	.291	,000 ^c
Bienestar Psicológico	385	33.83	4.014	.145	,000 ^c

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis de la prueba de normalidad del bienestar psicológico y sus dimensiones a través de las puntuaciones obtenidas en las puntuaciones de los adolescentes. Se observa que la distribución no se ajusta a la curva de normalidad, por ello es esencialmente no normal.

Tabla 12

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del sexo

	Sexo	N	Rango promedio	U Mann Whitney	Z	p
Aceptación de sí mismo	Femenino	194	202.40	16703.500	-1.740	.082
	Masculino	191	183.45			
	Total	385				
Control de situaciones	Femenino	194	190.01	17947.000	-.544	.586
	Masculino	191	196.04			
	Total	385				
Vínculos sociales	Femenino	194	187.26	17412.500	-1.079	.281
	Masculino	191	198.84			
	Total	385				
Proyectos personales	Femenino	194	189.43	17833.500	-.691	.490
	Masculino	191	196.63			
	Total	385				
Bienestar Psicológico	Femenino	194	191.36	18208.000	-.294	.769
	Masculino	191	194.67			
	Total	385				

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del sexo en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones aceptación de sí mismo, control de situaciones, vínculos sociales, y proyectos personales; así mismo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico en función del sexo.

Tabla 13

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función de la edad

	Edad	N	Rango promedio	Kruskal Wallis	gl	p
Aceptación de sí mismo	14	134	206.15	10.775	3	.013
	15	123	195.28			
	16	98	164.43			
	17	30	218.25			
Control de situaciones	14	134	202.55	2.437	3	.487
	15	123	189.26			
	16	98	191.38			
	17	30	170.95			
Vínculos sociales	14	134	214.69	9.556	3	.023
	15	123	184.90			
	16	98	174.21			
	17	30	190.70			
Proyectos personales	14	134	184.12	3.076	3	.380
	15	123	204.10			
	16	98	195.50			
	17	30	179.02			
Bienestar Psicológico	14	134	206.97	4.470	3	.215
	15	123	192.03			
	16	98	176.01			
	17	30	190.12			

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función de la edad en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones aceptación de sí mismo, vínculos sociales; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en control de situaciones y proyectos personales; así mismo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico en función de la edad.

Tabla 14

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del año de estudio

	Año de estudio	N	Rango promedio	Kruskal Wallis	gl	p
Aceptación de sí mismo	Segundo	70	191.03	14.012	3	.003
	Tercero	131	219.55			
	Cuarto	96	169.12			
	Quinto	88	181.09			
	Total	385				
Control de situaciones	Segundo	70	189.09	12.639	3	.005
	Tercero	131	215.51			
	Cuarto	96	163.84			
	Quinto	88	194.41			
	Total	385				
Vínculos sociales	Segundo	70	186.24	10.301	3	.016
	Tercero	131	215.41			
	Cuarto	96	187.43			
	Quinto	88	171.10			
	Total	385				
Proyectos personales	Segundo	70	196.88	1.488	3	.685
	Tercero	131	195.00			
	Cuarto	96	197.97			
	Quinto	88	181.51			
	Total	385				
Bienestar Psicológico	Segundo	70	181.86	15.268	3	.002
	Tercero	131	223.47			
	Cuarto	96	173.53			
	Quinto	88	177.74			
	Total	385				

En la tabla 14, se presentan los resultados del análisis de la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función del año de estudio en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones aceptación de sí mismo, control de situaciones, y vínculos sociales; sin embargo, no se encuentra diferencias estadísticamente significativas en proyectos personales. Finalmente, se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico en función del año de estudio.

4.1.2. Análisis de la variable autoeficacia

A continuación se presentan los resultados de la variable autoeficacia:

Tabla 15

Niveles de la autoeficacia

	fi	%
Bajo	102	26.5
Tendencia bajo	78	20.3
Moderado	84	21.8
Tendencia alto	84	21.8
Alto	37	9.6
Total	385	100.0

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de los niveles de la variable autoeficacia en los adolescentes de una institución educativa, donde se observa que el 26.5% fue bajo, el 20.3% tendencia bajo, el 21.8% moderada, el 21.8% tendencia alto y el 9.6%.

Tabla 16

Prueba de normalidad de la autoeficacia

	n	M	DS	KS	p
Autoeficacia	385	30.55	5.552	.073	,000 ^c

En la tabla 16, se presentan los resultados del análisis de la prueba de normalidad de la autoeficacia a través de las puntuaciones obtenidas en las puntuaciones de los adolescentes. Se observa que la distribución no se ajusta a la curva de normalidad, por ello es esencialmente no normal.

Tabla 17

Comparación de la autoeficacia en función del sexo

	Sexo	N	Rango promedio	U Mann Whitney	Z	p
Autoeficacia	Femenino	194	194.62	18213.500	-.288	.774
	Masculino	191	191.36			
	Total	385				

En la tabla 17, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la autoeficacia en función del sexo en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la autoeficacia en función del sexo.

Tabla 18

Comparación de la autoeficacia en función de la edad

	Edad	N	Rango promedio	Kruskal Wallis	gl	p
Autoeficacia	14	134	201.32	4.843	3	.184
	15	123	202.25			
	16	98	176.29			
	17	30	172.50			

En la tabla 18, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la autoeficacia en función del sexo en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la autoeficacia en función del sexo.

Tabla 19

Comparación de la autoeficacia en función del año de estudio

	Año de estudio	N	Rango promedio	Kruskal Wallis	gl	p
Autoeficacia	Segundo	70	184.28	11.704	3	.008
	Tercero	131	219.36			
	Cuarto	96	172.99			
	Quinto	88	182.52			
	Total	385				

En la tabla 19, se presentan los resultados del análisis de la comparación de la autoeficacia en función del año de estudio en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas en la autoeficacia en función del año de estudio.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 20

Relación de las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia

		Autoeficacia	
Rho de Spearman	Aceptación de sí mismo	rho	,293**
		p	.000
		N	385
	Control de situaciones	rho	,317**
		p	.000
		N	385
	Vínculos sociales	rho	,287**
		p	.000
		N	385
	Proyectos personales	rho	,263**
		p	.000
		N	385

En la tabla 20, se presentan los resultados del análisis de la correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación de sí mismo, control de situaciones, vínculos sociales y proyectos personales, presentando relación estadísticamente significativa con la autoeficacia, lo que significa que a mayor presencia de las dimensiones del bienestar psicológico, existió mayor autoeficacia.

Tabla 21

Relación del bienestar psicológico y autoeficacia

		Autoeficacia	
		rho	,466**
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	p	.000
		N	385

En la tabla 21, se presentan los resultados del análisis de la correlación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes analizados de la investigación. Se observa que el bienestar psicológico presentó relación estadísticamente significativa con la autoeficacia, lo que significa que a mayor presencia de bienestar psicológico, existió mayor autoeficacia.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

A partir del análisis realizado en la investigación, el cual partió del problema de no tener evidencias en Lima Sur sobre la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, lo cual representa un problema pues padecer de dicha información no se cuenta con lo necesario para la realización de la presente investigación, la cual tuvo como objetivo determinar la relación existente entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores, cuyos resultados serán analizados y contrastados.

Respondiendo al objetivo general de la investigación, se encontró una relación estadísticamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, encontrando que aquellos estudiantes con mayor presencia de la primera variable tuvieron mayor autoeficacia; así mismo, dichos resultados estarían siendo apoyados por lo encontrado en Tomateo (2019) donde encontró que los estudiantes con mayor presencia de bienestar psicológico mostraban una mayor autoeficacia; además, entraría en similitud con lo reportado por Chirinos (2017), Chávez (2016) y Espinoza (2016) siendo investigaciones tanto en adolescentes como jóvenes universitarios donde se habría encontrado evidencia de una relación positiva entre ambas variables, con ello se estaría dando mayor solidez que aquellos individuos que tienen una valoración positiva de todos los aspectos que se encuentran rodeando su vida son aquellos que estarían percibiendo en mejor medida la presencia de su competitividad para solucionar problemas, pues desde la postura de Bessler y Schwarzer (1996) los sujetos que se encuentran presentando un mayor nivel de autoeficacia serían quienes se creen capaces de competir con otras personas, pues creen que tienen las destrezas necesarias para hacer frente a las actividades a resolver. En el caso de los adolescentes, ellos al encontrarse envueltos en actividades académicas deberían principalmente encontrarse desarrollando sus propias situaciones con la forma como irían a manejar sus eventos interpersonales, pues en dicha edad andan al pendiente de la evaluación que sus compañeros realicen acerca de ellos.

Los adolescentes que llegaron a tener un mejor bienestar psicológico también tuvieron una mejor autoeficacia, lo cual podría entender por lo mencionado en

Soliverez, Sabatini, Scolni y Goris (2010) donde mencionaron que el bienestar psicológico estaría estrechamente ligado a la presencia de pensamientos positivos, siendo estos los que a su vez se encuentran llevando a cabo todas y cada una de las eventualidades que deberían de manejar en este tipo de entornos. Cuando las personas tienen presentes sus pensamientos positivos en torno a sí mismos y las situaciones favorables que les estarían ocurriendo, ellos se verían mucho más felices, alegres con las experiencias que les vienen tocando en ese momento, pues estarían consiguiendo obtener las metas que ellos desean, superándolas una a la vez y consiguiendo a partir de ello sentirse mucho más motivados, pues como lo mencionarían Vielma y Alonso (2010) el bienestar se encuentra ligado a la felicidad y por lo tanto se alcanza cuando se es consciente de que en el momento actual ha logrado satisfacer gran parte de sus necesidades, es decir que habría una ausencia de eventos negativos, o por lo menos estos se estarían dando en una mucho menor cantidad que los eventos positivos, los cuales vendrían a enmarcar todas estas experiencias.

De esta forma y para Oblitas (2008) los sujetos que se encuentren presentando un mejor bienestar psicológico serían aquellos que como están envueltos en situaciones favorables, se sienten capaces de realizar lo que desean, siendo este último punto el que podría explicar la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia, pues estos adolescentes cuando alcanzan el bienestar, es porque han identificado que son capaces de alcanzar dichas situaciones, lo que se derivaría de los intentos previos por desarrollar este tipo de eventualidades. En los estudiantes de la institución educativa analizada justamente se conseguiría observar que quienes estaban más confiados de pasar las materias impartidas, sentirse bien en torno al alcance de sus logros personales y manejarse con propiedad frente a sus compañeros, eran quienes manifestaban mayor bienestar, o por lo menos se les observaba con menor angustia o nerviosismo, siendo el caso opuesto aquellos alumnos más inseguros.

En relación al análisis de la primera variable, se obtendría que en los niveles del bienestar psicológico el 14.5% de los estudiantes estarían presentando un nivel alto, lo que significaría que dicha proporción se encontrarían siendo conscientes de que las condiciones en las cuales se encuentran les son favorecedoras, tanto en su salud

como en las oportunidades que le aparecen son las indicadas, obteniendo a partir de ello pensamientos que son predominantemente positivos, ellos se encontrarían sintiendo que dentro de la institución educativa las cosas les van bien, que pueden confiar en sus propias destrezas para el desarrollo de sus actividades personales. Lo mencionado se apoya en Sansinenea et al. (2008), donde encontraron una relación estadísticamente significativa y positiva con la auto concordancia, es decir que los adolescentes se encuentren buscando y ello coincida con lo que realmente están haciendo, como si se encontrasen viviendo la vida que prefieren en lugar de aquella que hacen de forma obligada, por ello y a pesar de tratarse de un trabajo correlacional, apoya la idea de que los adolescentes que actúan en función a sus deseos personales terminan consiguiendo un mayor bienestar, en otras palabras los adolescentes de la institución educativa con mayor nivel de bienestar psicológico estarían percibiendo que tienen lo que desean en su desenvolvimiento en dicho centro escolar, tanto en el ámbito académico como personal.

El bienestar psicológico en sus bajos niveles estaría indicando que aquellos adolescentes no están atravesando por un buen momento, o por lo menos la percepción que ellos tendrían se encuentra mucho más fijada en la presencia de elementos negativos sobre los positivos, siendo ellos quienes se encontrarían centrados en los acontecimientos desagradables que les podrían estar ocurriendo, tales como la baja calificación en un curso o la presencia de relaciones sociales desagradables, siendo el 28.6% de los estudiantes de secundaria los que obtuvieron un bajo nivel en la presente investigación, lo que para Gonzales (1994) estaría siendo caracterizado como individuos que no logran tener satisfacción en torno al manejo de sus deseos personales; es decir que, la imagen que tienen ellos sobre si mismos estaría siendo sincronizada con las situaciones que ocurren a su alrededor, de tal forma que si creen que son valiosos, justamente se encuentren con compañeros que disfrutan de su compañía, dándose de esta manera mayor motivación para conseguir escalar más alto en sus nuevas metas.

Por otro lado, el análisis de la autoeficacia parte de lo expuesto por Bessler y Schwarzer (1996) quienes expresan que los individuos con mayor experiencia de autoeficacia se sienten capaces de realizar las actividades a las cuales se vienen exponiendo, por ello es que miden a la autoeficacia de forma general y no específica

a un estímulo. En base a ello los estudiantes de secundaria en San Juan de Miraflores reportaron un 9.6% en alto, siendo ellos quienes estarían presentando mayores creencias estables en relación a la capacidad de manejar de forma adecuada sus experiencias personales, disminuyendo aquellas eventualidades estresores y consiguiendo un mejor desempeño dentro de su propia vida; así mismo, Sansinenea et al. (2008) mencionarían que los estudiantes que tienen mayor auto concordancia con las acciones que practican se ven mucho más motivados en el desarrollo de las funciones que ejecutan, siendo ellos quienes se ven envueltos en una serie de nuevas experiencias entrando a tallar con mayor frecuencia el conjunto de actividades que realizan dentro de las situaciones en el ámbito académico. La autoeficacia en sus niveles altos involucra contar con una característica positiva de los individuos.

En la comparación del bienestar psicológico en función a las variables sociodemográficas, se encontraría que hay diferencias estadísticamente significativas en la dimensión aceptación de sí mismo, y vínculos sociales en función de la edad, siendo los de 17 años quienes presentan mayores puntuaciones en el primer caso y en el segundo los de 14 años; así mismo, en función al año de estudio se encontraría que se trataría de los estudiantes de tercer año de secundaria quienes reportarían un mayor nivel en torno al bienestar psicológico general; es decir que al ser agrupados según la edad, se vería una percepción mucho más beneficiosa de sí mismos y sus atributos personales, siendo quienes tendrían mayor bienestar a partir de dicha valoración, lo que estaría seguido por los estudiantes de 14 años; es decir, que tanto en los últimos como primeros años de estudios se podría tener una percepción que se encuentra mejor, siendo los intermedios donde ello decae, posiblemente porque los propios estudiantes mencionaban que las dificultades académicas subían y a su vez tenían presente que aún quedaba bastante tiempo para finalizar sus clases; mientras que, en quinto año ya estaría con la idea de que el estrés vivido en la escuela estaría a punto de acabarse.

5.2. Conclusiones

1. Se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en los adolescentes analizados en la investigación, lo que significaría que, a mayor presencia de bienestar, se encontró mayor autoeficacia.
2. Para el primer objetivo específico, se llegó a encontrar que para el bienestar psicológico el 28.6% fue bajo, el 21.3% tendencia bajo, el 25.2% moderada, el 10.4% tendencia alto y el 14.5% alto.
3. Para el segundo objetivo específico, se llegó a encontrar que para la autoeficacia el 26.5% fue bajo, el 20.3% tendencia bajo, el 21.8% moderada, el 21.8% tendencia alto y el 9.6% alto.
4. Para el tercer objetivo específico, se encontró que al comparar el bienestar psicológico en función a las variables sociodemográficas habría diferencias estadísticamente significativas en función del año de estudio; sin embargo, no se encontró en función del sexo y edad.
5. Para el cuarto objetivo específico, se encontró que al comparar la autoeficacia en función a las variables sociodemográficas habría diferencias estadísticamente significativas en función del año de estudio; sin embargo, no se encontró en función del sexo y edad.
6. Para el quinto objetivo específico, se identificó que existía relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación de sí mismo, control de situaciones, vínculos sociales y proyectos personales, presentó relación estadísticamente significativa con la autoeficacia, lo que significa que a mayor presencia de las dimensiones del bienestar psicológico, existió mayor autoeficacia.

5.3. Recomendaciones

1. Se recomienda desarrollar programas psicológicos para incrementar la autoeficacia en los adolescentes, a través del reconocimiento de sus propias habilidades; así mismo, incluir en dicho programa elementos que incrementen el bienestar psicológico.
2. Realizar talleres para incrementar la percepción de bienestar psicológico que tienen los estudiantes en general, haciendo énfasis en la identificación de los aspectos positivos que estarían ocurriendo dentro de su vida.
3. Implementar talleres dinámicos donde los estudiantes identifiquen cuales con las áreas en las que son más competentes y trabajar con ellos la estrategia de abordar toda situación compleja tomando como base sus potencialidades, esperando con ello fortalecer su autoeficacia.
4. En torno a las variables sociodemográficas, considerar desarrollar talleres dinámicos donde mejorar la aceptación de sí mismo, y los proyectos personales de forma general, pues tanto los estudiantes con mayor, como menor nivel deben de contar con bienestar psicológico.
5. Valorar la autoeficacia y fortalecerla tanto en estudiantes varones como mujeres, pues en ambas se observaría la presencia de baja autoeficacia, no existiendo diferencias estadísticamente significativas.
6. Replicar la investigación en otras poblaciones para continuar dando evidencias sobre la relación entre ambos elementos.

REFERENCIAS

- Aroche, A. (2012). *Autoeficacia en adolescentes de la escuela Integrada para niños y jóvenes adolescentes trabajadores de la Antigua Guatemala Sacatepéquez NUFED No. 39.* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Aroche-Andrea.pdf>
- Arunkumar, K., & Renugadevi, R. (2013). Antecedents and Consequences of Employee Engagement- A Hypothetical Approach. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 9(3), 52-57.
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de autoeficacia general. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of Life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Dev Psychol*, 25(5), 611-626.
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: hacia una teoría unificadora de cambio conductual. *Revisión psicológica*, 191-215.
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Society*. United States of America: Cambridge University.
- Bandura, A. (1999). Autoeficacia percibida en el desarrollo cognitivo y el funcionamiento. *Psicología Educativa*, 117-148.
- Caroli, M., & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(2), 35-68.
- Chávez, E. (2016). *Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana la Unión. Juliaca. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/531>
- Chirinos, K., (2017) *Autoeficacia y bienestar psicológico en trabajadores de una empresa privada de Lima Norte* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Condori, L. (2013). *Relación de autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios* (Tesis doctoral). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3291/1/Condori_il%282%29.pdf
- Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=679/67910207>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper/Collins. Recuperado de <https://digitalauthorshipuri.files.wordpress.com/2016/01/csikszentmihalyi-chapter-flow-and-creativity.pdf>
- Defensoría del Pueblo. (2008). *Salud Mental y Derechos Humanos Supervisión de la política pública, la calidad de los servicios y la atención a poblaciones vulnerables*. Informe Defensorial N° 140, Lima. Recuperado de http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf

- Deery, H. (1999). Hazard and risk perception among young novice drivers. *Journal of Safety Research*, 30, 225-236. doi: 10.1016/S0022-4375(99)00018-3
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.
- Durán, A., Extremera, N., & Rey, L. (2004). Self-reported emotional intelligence, burnout and engagement among staff in services for people with intellectual disabilities. *Psychological Reports*, 95, 386-390.
- Espinoza, V. (2016). *Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Falco, A., Piccirelli, A., Girardi, D., Dal Corso, L., & De Carlo, N. (2013). Risky riding behavior on two wheels: The role of cognitive, social, and personality variables among young adolescents. *Journal of Safety Research*, 46, 47-57. doi: 10.1016/j.jsr.2013.03.002
- García, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 048 – 058.
- Garín, N. (2011). *Problemas, afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Gonzales, R. (1994). La medición del Bienestar Psicológico y otros aspectos de la salud mental. Valencia: Nau Llibres.
- González, R., Valle, A., Freire, C., y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Revista Mexicana de Psicología, 29(1), 40-48. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262068345_Relaciones_entre_la_autoeficacia_percibida_y_el_bienestar_psicologico_en_estudiantes_universitarios

Grimaldo, M. (2005) Propiedades Psicométricas de la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. *Cultura*, 19, 213-230.

Guerrero, J., Requena, N., y Torrealba, M. (2016). Bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 6(2), 122-138.

Guevara, G. (2014). Relacion de los niveles de autoeficacia y la codependencia en un grupo de familiares de pacientes drogadependientes. *Revista De Investigación En Psicología*, 5(2), 6-26. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v5i2.5063>

Hernández, R., Fernández, C., y Batista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México: Mc Graw-Hill.

Martín, M. (2001). *La investigación en Cuba desde la perspectiva de la psicología de la salud*. Buenos Aires: Paidós.

Martínez, P. (2002). *Bienestar psicológico en Lima*. En: Casullo, M. (comp.) Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.

Matalinares, C., Diaz, G., Arenas, C., Raymundo, O. Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en psicología*, 19(2), 123-143.

Meléndez, J., Tomás, J. y Navarro, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43(2), 90-95.

- Mognon, J., y Santos, A. (2016). Escala de Autoeficácia para dirigir: construção e avaliação preliminar das propriedades psicométricas. *Estudos de Psicologia*, 33, 127-136- doi: 10.1590/1982-027520160001000013
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del Bienestar y la Felicidad. *Avances en Psicología*, 16(1), 9-38.
- OMS. (2013). *Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Recuperado de http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf
- OPS. (2016). *Organización Panamericana de la Salud: ¿Quiénes somos?* Washington, EEUU: Paho.org. Recuperado de <https://www.paho.org/es/quienes-somos#:~:text=La%20OPS%20es%20la%20organizaci%C3%B3n,la%20salud%20de%20su%20poblaci%C3%B3n>.
- Oramas, A., Santana, S., y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de la salud y trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. Un análisis psicométrico de la gaudibilidad* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/4741/fpb1de2.pdf?sequence=1>
- Papalia, D., Feldman, R., Martorell, G., Berber, E. y Vázquez, M. (2012). *Desarrollo humano* (12a ed.). México D. F.: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. y Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.

- Raigosa, D. y Marín, B. (2010). Formación en creencias de eficacia. Una propuesta para reducir el burnout y optimizar los niveles de engagement en empleados. *International Journal of Psychological Research*, 3(2), 86-92.
- Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado) Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- 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. Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessIsEverything.pdf>
- Sansinenea, E., Gil L., Agirrezabal, A, Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. y Fuster, M. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuál es su aportación al bienestar?. *Anales de Psicología*, 24(1),121-128. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16724115>
- Schaufeli, W. y Bakker, A. (2009). The conceptualization and measurement of work engagement: A review. En A.B. Bakker y M.P. Leiter (Eds.), *Work engagement: A handbook of essential theory and research*. New York: Psychology Press. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72723431011.pdf>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16. Recuperado de <http://oaji.net/articles/2015/1170-1428502953.pdf>
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, A., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A. y Oliveira, A. (2003). Bem-estar subjetivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 31(1), 5-30.

Smith, R. (1989). Effect of coping skillstraining on generalized self efficacy and locus of control. *Journal of personality and Social Psychology*, 54, 117-133.

Soliverez, V., Sabatini, M., Scolni, M. y Goris, G. (2010). *Evaluación del bienestar psicológico en adultos mayores y adultos jóvenes de la ciudad de Mar del Plata*. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=EVALUACI%C3%93N+DEL+BIENESTAR+PSICOL%C3%93GICO+EN+ADULTOS+MAYORES+Y+ADULTOS+J%C3%93VENES+DE+LA+CIUDAD+DE+MAR+DEL+PLATA&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C+5&as_vis=1

Tomateo, R. (2019). *Bienestar Psicológico y autoeficacia en adolescentes de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana, 2019* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.

Tomás, J., Oliver, A., Navarro, E., Meléndez, J. y Molina, C. (2009). Comparación del bienestar psicológico de personas mayores dominicanas y españolas. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 44(4), 180-185.

Tortosa, F., y Montoro, L. (2002). La psicología aplicada a la selección de conductores. Cien años salvando vidas. *Psicothema*, 14(4), 714-725.

Trógolo, M., Medrano, L. y Ledesma, R. (2017). Propiedades psicométricas de una escala breve de autoeficacia para la conducción en conductores de Argentina. *Liberabit*, 23(1), 23-38. Recuperado de <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.02>

Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91.

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265-275.

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de San Juan de Miraflores

Autor: DANIELA DE FÁTIMA POZO LUCANO

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES												
<p>Formulación del problema ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación existente entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.</p> <p>Objetivos específicos Describir los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores. Describir el nivel de autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.</p>	<p>3.1. Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.</p> <p>3.2 Hipótesis específica Hi: Existen diferencias significativas al comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores. Hi: Existen diferencias estadísticamente significativas de autoeficacia</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Variable</th> <th style="width: 35%;">Dimensión</th> <th style="width: 40%;">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Bienestar psicológico</td> <td style="text-align: center;">Aceptación de sí mismo Control de situaciones Vínculos sociales Proyectos personales</td> <td style="text-align: center;">Escala de bienestar psicológico para adolescentes (Casullo y Castro, 2002)</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Variable</th> <th style="width: 35%;">Dimensión</th> <th style="width: 40%;">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Autoeficacia</td> <td style="text-align: center;">Unidimensional</td> <td style="text-align: center;">Escala de autoeficacia general (Schwarzer y Baessler, 1996)</td> </tr> </tbody> </table>	Variable	Dimensión	Escala	Bienestar psicológico	Aceptación de sí mismo Control de situaciones Vínculos sociales Proyectos personales	Escala de bienestar psicológico para adolescentes (Casullo y Castro, 2002)	Variable	Dimensión	Escala	Autoeficacia	Unidimensional	Escala de autoeficacia general (Schwarzer y Baessler, 1996)
Variable	Dimensión	Escala													
Bienestar psicológico	Aceptación de sí mismo Control de situaciones Vínculos sociales Proyectos personales	Escala de bienestar psicológico para adolescentes (Casullo y Castro, 2002)													
Variable	Dimensión	Escala													
Autoeficacia	Unidimensional	Escala de autoeficacia general (Schwarzer y Baessler, 1996)													

Comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Comparar la autoeficacia en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

en función al sexo y año de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores.

Variable	Dimensión	Escala
Variables socio demográficas	Sexo	Ficha socio demográfica
	Edad	
	Año de estudio	

ANEXO 02: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN 01

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL

(Schwarzer y Baessler, 1996)

Instrucciones

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas y marca con un X la alternativa que consideres conveniente, según a la opinión con la que mejor te identificas. Recuerda no hay respuestas correctas, ni incorrectas. Usa las siguientes escalas para responder a todas las afirmaciones.

N°	Ítems	Incorrecto	Apenas cierto	Más bien cierto	Cierto
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

ANEXO 03: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN 02

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Casullo y Castro, 2002)

Instrucciones

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta con cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en unos de los tres espacios.

N°	Ítems	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en	En desacuerdo
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2	Tengo amigos-as en quienes confiar.			
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6	Me importa pensar que haré en el futuro.			
7	Generalmente le caigo bien a la gente.			
8	Cuento con personas que me ayudan si los necesito.			
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10	Si estoy molesto(a) soy capaz de pensar como cambiarlo			
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12	Soy capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

ANEXO 04:
INFORME DE SOFTWARE ANTI PLAGIO

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE SAN JUAN DE MIRAFLORES

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	1%
6	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.upeu.edu.pe	

ANEXO 05:
CARTA PERMISO PARA LA INSTITUCIÓN



Lima, 10 de Octubre 2019


Sra. Laura Caldas Espinoza
Directora
Colegio Ramiro Priale Priale

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirse la presente para expresarle nuestro cordial, asimismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle tenga a bien autorizar el ingreso a las aulas que Ud. dignamente dirige, a la estudiante: **POZO LUCANO, DANIELA DE FÁTIMA**, quien desea aplicar instrumentos de evaluación, como parte de su trabajo de investigación titulado: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN JUAN DE MIRAFLORES"**.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradecimiento a su gentil deferencia, le reitero los sentimientos de mi especial consideración.




Dr. José Apicama Gómez
Decano
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología



ANEXO 06:
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto que mi menor hijo (a) participe voluntariamente en esta investigación, conducida por **Daniela de Fatima Pozo Lucano, estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.**

He sido informado (a) de que el propósito de este estudio es identificar **si existe relación entre los niveles de bienestar psicológico y autoeficacia.**

Me han indicado también que me hijo (a) tendrá que responder a dos test, lo cual tomará aproximadamente entre 15 a 30 minutos.

Reconozco que la participación de mi hijo (a) en este estudio será estrictamente voluntaria, que no se le ha solicitado ningún dato que lo (a) identifique, que se le ha explicado que la información que brinde será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, que sus respuestas en los test serán codificadas, usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas, por ello no se me podrán dar resultados de sus respuestas.

He sido informado de que podrá hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que podrá retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno sobre su persona. De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puedo contactar a **Daniela de Fatima Pozo Lucano** al correo electrónico **dpozol@autonoma.edu.pe**

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **Daniela de Fatima Pozo Lucano** al mail anteriormente mencionado.

Nombre del Padre:		/ /
Nombre del Hijo:	Firma del Padre	Fecha

ASENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **Daniela de Fatima Pozo Lucano**, estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.

He sido informado (a) de que el propósito de este estudio es identificar **si existe relación entre los niveles de bienestar psicológico y autoeficacia**.

Me han indicado también que tendré que responder a dos test, lo cual tomará aproximadamente entre 15 a 30 minutos.

Reconozco que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria, que no se me ha solicitado ningún dato que me identifique, que se me ha explicado que la información que brinde será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, que mis respuestas en los test serán codificadas, usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas, por ello no se me podrán dar resultados de sus respuestas.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a **Daniela de Fatima Pozo Lucano** al correo electrónico **dpozol@autonoma.edu.pe**

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a **Daniela de Fatima Pozo Lucano** al mail anteriormente mencionado.

Nombre del Participante	Firma del Participante	/ /
-------------------------	------------------------	-----

Sexo: _____

Edad: _____

Grado y sección: _____