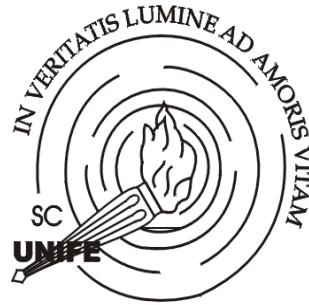


UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN

Escuela de Postgrado

PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA



EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

Tesis presentada por:

DÁMARIS SUSANA QUINTEROS ZÚÑIGA

Para optar el Grado Académico de

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

Lima – Perú

2013

RESUMEN

Este estudio fue diseñado con el objetivo de elaborar y evaluar un programa de bienestar psicológico (Probienestar), dirigido a estudiantes del primer año de una universidad privada de Lima. El Probienestar fue construido tomando como referencia el modelo teórico de Ryff (1989), quien distingue seis dimensiones que configuran el bienestar psicológico. La hipótesis general plantea que si se aplica el programa de bienestar psicológico entonces variará el nivel de bienestar psicológico en los participantes; y las hipótesis específicas plantean esta variación del bienestar psicológico en términos de autoaceptación, dominio del ambiente, afectos positivos, desarrollo personal, autonomía y autodeterminación. Se contó con un diseño de dos grupos con pre y posttest al grupo experimental y posttest al grupo control. El programa se ejecutó en el lapso de 2 meses y medio a través de 13 sesiones, donde se realizaron actividades individuales y grupales. La edad de los participantes osciló entre 16 y 28 años y fueron de ambos sexos; así, el grupo experimental estuvo conformado por 17 estudiantes y control por 18. Los resultados indicaron que el nivel de bienestar psicológico en el grupo experimental, evaluado antes y después de la aplicación del Probienestar, no se incrementó significativamente, pero tampoco decreció. Mientras que en la comparación del nivel de bienestar psicológico entre los grupos experimental y control sí se hallaron diferencias significativas, encontrándose un mayor nivel de bienestar a nivel global y en todas las dimensiones en los estudiantes que participaron del Probienestar.