



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD

Efectos de un programa de relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana.

TESIS

Para optar el grado académico de Maestro en Psicología Clínica y de la Salud

AUTOR

Bachiller Jibaja Cuadros, José Antonio

(ORCID: 0000.0002.7408.3019)

ASESOR

Doctora Pando Fernández, Liliana Cecilia

(ORCID: 0000.0001.5318.4059)

Lima, Perú

2022

Metadatos Complementarios

Datos de autor

Jibaja Cuadros, José Antonio

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento de identidad del AUTOR: 48137622

Datos de asesor

Doctora Pando Fernández, Liliana Cecilia

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 10345052

Datos del jurado

JURADO 1: Doctora Montero Doig, Ana María, DNI N°10271943, ORCID 0000.0001.9608.5616

JURADO 2: Maestro Huertas Mantilla, Leonardo Percy, DNI N°47355739, ORCID 0000.0002.4423.1105

JURADO 3: Maestra Sánchez Carreño Katherine Lissette, DNI N°46276525, ORCID 0000.0001.7303.4293

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 313247

Código del Programa: 5.01.02

DEDICATORIA

Dedicada a Samantha, en su memoria, gran psicóloga e investigadora, pero sobre todo excelente persona; la primera en enterarse sobre mi decisión de cursar la maestría y quien me apoyó cálida y activamente en el planteamiento de esta tesis.

Que en paz descanses.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres y hermanos,
por el constante y múltiple apoyo en todos mis proyectos.

A Alexa, por su afable compañía y coparticipación
en diversas aventuras que me inspiraron.

A la doctora Liliana Pando, por su firme aval e inagotable confianza en mis
capacidades, buen consejo y guía en mis primeros pasos en esta apasionante carrera.

A la doctora Ana M. Montero por su inquebrantable aliento y mentoría,
siendo un ejemplo de dedicación, constancia y tesón.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|------|
| RESUMEN | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| INTRODUCCIÓN | xiv |
| CAPÍTULO I | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 1 |
| 1.1. Descripción del problema | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 3 |
| 1.2.1. Problema general | 3 |
| 1.2.2. Problemas específicos..... | 3 |
| 1.3. Importancia y justificación del estudio..... | 4 |
| 1.3.1. Importancia | 4 |
| 1.3.2. Justificación teórica | 4 |
| 1.3.3. Justificación metodológica..... | 5 |
| 1.3.4. Justificación práctica..... | 5 |
| 1.3.5. Justificación sociopedagógica..... | 6 |
| 1.4. Delimitación del estudio | 6 |
| 1.4.1. Delimitación espacial..... | 6 |
| 1.4.2. Delimitación temporal | 6 |
| 1.4.3. Delimitación teórica..... | 6 |
| 1.5. Objetivos de la investigación | 7 |
| 1.5.1. Objetivo general..... | 7 |
| 1.5.2. Objetivos específicos | 7 |
| CAPÍTULO II..... | 9 |
| MARCO TEÓRICO..... | 9 |
| 2.1. Marco histórico | 9 |
| 2.1.1. Antecedentes históricos del bienestar psicológico..... | 9 |
| 2.1.2. Antecedentes históricos de las técnicas de relajación..... | 10 |
| 2.2. Investigaciones relacionadas con el tema | 12 |
| 2.2.1. Investigaciones internacionales | 12 |
| 2.2.2. Investigaciones nacionales..... | 15 |
| 2.3. Estructura teórica y científica que sustenta el estudio | 18 |

| | | |
|---|---|----|
| 2.3.1. | Bienestar psicológico | 18 |
| 2.3.2. | Relajación | 23 |
| 2.3.3. | Arteterapia..... | 27 |
| 2.3.4. | Perfil de los estudiantes universitarios..... | 29 |
| 2.4. | Definición de términos básicos..... | 30 |
| 2.4.1. | Bienestar psicológico | 30 |
| 2.4.2. | Relajación muscular progresiva..... | 31 |
| 2.5. | Fundamentos teóricos que sustentan el estudio | 32 |
| 2.6. | Hipótesis | 33 |
| 2.6.1. | Hipótesis general..... | 33 |
| 2.6.2. | Hipótesis específicas..... | 33 |
| 2.7. | Variables | 35 |
| CAPÍTULO III..... | | 37 |
| MARCO METODOLÓGICO..... | | 37 |
| 3.1. | Tipo, método y diseño de la investigación..... | 37 |
| 3.1.1. | Tipo de investigación..... | 37 |
| 3.1.2. | Método de investigación | 37 |
| 3.1.3. | Diseño de la investigación | 37 |
| 3.2. | Población y muestra..... | 37 |
| 3.2.1. | Población..... | 37 |
| 3.2.2. | Criterios de inclusión | 38 |
| 3.2.3. | Criterios de exclusión | 38 |
| 3.2.4. | Muestra | 38 |
| 3.2.5. | Criterios de separación..... | 39 |
| 3.3. | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 39 |
| 3.3.1. | Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)..... | 39 |
| 3.4. | Descripción de procedimiento de análisis..... | 42 |
| CAPÍTULO IV..... | | 44 |
| RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS | | 44 |
| 4.1. | Resultados | 44 |
| 4.1.1. | Análisis descriptivo del bienestar psicológico en los grupos experimentales | 44 |
| 4.1.2. | Análisis de normalidad de la variable dependiente antes de iniciar la fase experimental | 45 |

| | | |
|---|--|----|
| 4.1.3. | Comparación de las condiciones pretest entre ambos grupos experimentales | 46 |
| 4.1.4. | Comparación entre las condiciones pretest y posttest en el grupo experimental de relajación muscular progresiva..... | 51 |
| 4.1.5. | Comparación entre las condiciones pretest y posttest en el grupo experimental de arteterapia | 55 |
| 4.1.6. | Comparación de las condiciones posttest entre ambos grupos experimentales | 59 |
| 4.2. | Análisis y discusión de resultados | 63 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | | 68 |
| Conclusiones | | 68 |
| Recomendaciones..... | | 70 |
| REFERENCIAS..... | | 71 |
| ANEXOS | | 80 |
| Anexo 1: Declaración de Autenticidad | | 80 |
| Anexo 2.1: Autorización de consentimiento para realizar la investigación..... | | 81 |
| Anexo 2.2: Autorización de consentimiento informado para el participante..... | | 82 |
| Anexo 3: Matriz de consistencia | | 84 |
| Anexo 4: Formato de la Escala de Bienestar Psicológico..... | | 89 |
| Anexo 5: Formato del Programa basado en la relajación muscular progresiva | | 91 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Matriz de operacionalización: Relajación muscular progresiva | 35 |
| Tabla 2. Matriz de operacionalización: Bienestar psicológico | 36 |
| Tabla 3. Medidas descriptivas del bienestar psicológico y sus dimensiones para ambos grupos en el pretest y el postest | 44 |
| Tabla 4. Prueba de bondad de ajuste del bienestar psicológico y sus dimensiones en condición pretest para ambos grupos | 45 |
| Tabla 5. Prueba de bondad de ajuste del bienestar psicológico y sus dimensiones en condición postest para ambos grupos | 46 |
| Tabla 6. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) del bienestar psicológico entre ambos grupos | 47 |
| Tabla 7. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos | 47 |
| Tabla 8. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos | 48 |
| Tabla 9. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos | 49 |
| Tabla 10. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos | 49 |
| Tabla 11. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos | 50 |
| Tabla 12. Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión autonomía entre ambos grupos. | 51 |
| Tabla 13. Comparación de las puntuaciones del bienestar psicológico entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva..... | 51 |
| Tabla 14. Comparación de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva..... | 52 |
| Tabla 15. Comparación de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva .. | 53 |
| Tabla 16. Comparación de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva | 53 |

| | |
|--|----|
| Tabla 17. Comparación de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva | 54 |
| Tabla 18. Comparación de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva | 54 |
| Tabla 19. Comparación de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva..... | 55 |
| Tabla 20. Comparación de las puntuaciones del bienestar psicológico entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia | 56 |
| Tabla 21. Comparación de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia | 56 |
| Tabla 22. Comparación de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia | 57 |
| Tabla 23. Comparación de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia..... | 57 |
| Tabla 24. Comparación de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia..... | 58 |
| Tabla 25. Comparación de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia..... | 58 |
| Tabla 26. Comparación de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia | 59 |
| Tabla 27. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones del bienestar psicológico entre ambos grupos | 60 |
| Tabla 28. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos | 60 |
| Tabla 29. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos | 61 |
| Tabla 30. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos..... | 61 |
| Tabla 31. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos | 62 |

Tabla 32. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos 62

Tabla 33. Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre ambos grupos 63

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 Esquema iconográfico propositivo del efecto del programa de relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico según la Teoría atencional, conductual y cognitiva de la relajación de Smith (1999)..... | 32 |
|---|----|

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Desde el marco metodológico la investigación fue de tipo aplicada, en base a un método cuantitativo, y empleando un diseño cuasi experimental con grupos no equivalentes. Participaron 34 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 35 años, que estaban matriculados en el semestre académico 2021-II en el cuarto ciclo en la Facultad de Psicología de una universidad privada, divididos equitativamente en dos grupos experimentales, donde un grupo recibió entrenamiento en relajación muscular progresiva y otro grupo recibió una intervención basada en arteterapia, ambos durante ocho semanas en base a un programa con evidencias de validez de contenido por criterio de jueces expertos. Asimismo, como instrumento se empleó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Carol Ryff. Los resultados indicaron que el programa de relajación muscular progresiva tuvo un efecto significativo y de orientación positiva sobre el bienestar psicológica con un tamaño del efecto pequeño ($t = 2.239$; $p = .040$; $d = 0.42$), y solo sobre la dimensión propósito en la vida con un tamaño del efecto grande ($t = 8.434$; $p = .001$; $d = 1.18$). Asimismo, al comparar el efecto generado en el bienestar psicológico y sus dimensiones entre ambos grupos no se hallaron diferencias significativas en ningún caso, asumiendo que la efectividad de ambos es similar.

Palabras clave: Relajación muscular progresiva, arteterapia, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of determining the effect of a program based on progressive muscle relaxation on the psychological well-being of students at a private university in Metropolitan Lima. From the methodological framework, the research was of an applied type, based on a quantitative method, and using a quasi-experimental design with non-equivalent groups. Participated 34 university students of both sexes, aged between 18 and 35 years, who were enrolled in the academic semester 2021-II in the fourth cycle in the Faculty of Psychology of a private university, equally divided into two experimental groups, where a group received training in progressive muscle relaxation and another group received an intervention based on art therapy, both for eight weeks based on a program with evidence of content validity according to the criteria of expert judges. Likewise, Carol Ryff's Scale of Psychological Well-Being (SPWB) was used as an instrument. The results indicated that the progressive muscle relaxation program had a significant and positively oriented effect on psychological well-being with a small effect size ($t = 2.239$; $p = .040$; $d = 0.42$), and only on the dimension purpose in life with a large effect size ($t = 8.434$; $p = .001$; $d = 1.18$). Likewise, when comparing the effect generated on psychological well-being and its dimensions between both groups, no significant differences were found in any case, assuming that the effectiveness of both is similar.

Key words: Progressive muscle relaxation, art therapy, psychological well-being, university students.

INTRODUCCIÓN

El estrés en elevadas proporciones es una problemática que viene aquejando a los estudiantes universitarios por las diversas exigencias que se presentan durante su formación académico-profesional en diferentes ámbitos (familiar, personal, académico, profesional), lo cual tiene un efecto perjudicial sobre su bienestar psicológico. Ante esta situación, las técnicas de relajación resultan ser una alternativa para la disminución del estrés y la predisposición a estados de equilibrio, tanto a nivel físico como psicológico. Por ello, la presente investigación se realizó con la finalidad de determinar el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Es así que en el marco teórico de la investigación se presenta una breve reseña histórica de la técnica de relajación muscular progresiva, así como también del bienestar psicológico, considerando sus antecedentes más resaltantes. Además, se describen investigaciones actualizadas y relacionadas con la temática, tanto a nivel nacional como internacional. Asimismo, se desarrolla la estructura teórica y científica del bienestar psicológico, la relajación, la arteterapia y se considera el perfil de los estudiantes universitarios. Adicionalmente, se brinda la definición de los términos básicos en función de los componentes principales de las variables de bienestar psicológico y relajación muscular progresiva. También, se presentan los fundamentos teóricos que sustentan el estudio y el planteamiento de las hipótesis de investigación, y se finaliza presentando la operacionalización de las variables de estudio.

Por otro lado, en base al marco metodológico, se indica que la investigación se desarrolla desde una tipología aplicada, un método cuantitativo, y un diseño cuasiexperimental con medidas

pre y posttest, para lo cual se formaron dos grupos experimentales donde uno recibía una intervención basada en la relajación muscular progresiva, y otro, una basada en la arteterapia. Cabe mencionar que la muestra se definió a partir de criterios de inclusión y exclusión, y se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción del problema

El estrés es una variable psicológica ampliamente discutida en la actualidad, más ahora que la vigente pandemia ha llevado a postergar la consecución de las metas relacionadas con el proyecto de vida de muchas personas, generando así problemas de salud mental (Andina, 2020). Particularmente, la exploración que realiza el estudiante universitario sobre los diversos caminos posibles de su futuro profesional son importantes en el desarrollo de su personalidad (Matalinares et al.,2016), no obstante, a su vez, las demandas que implica la vida universitaria pueden traducirse en un estímulo estresor para éstos (Martín, 2007).

En general, el estrés en niveles elevados es un factor de riesgo considerable en el desarrollo de enfermedades cardíacas, oncológicas, gastrointestinales, accidentes cerebrovasculares, obesidad, dolor crónico, problemas de sueño y consumo de tabaco, entre otros, afectando el bienestar y la calidad de vida (Bonilla, 2018). Asimismo, en referencia al ámbito de la educación superior peruana, el Ministerio de Educación (MINEDU), mediante un estudio, señala que el 85 % de la comunidad educativa (universitarios, profesores y personal administrativo) de las universidades peruanas inciden las alteraciones de la salud mental, siendo de mayor predominancia la ansiedad (82 %), el estrés (79 %) y la violencia (52 %) (El Peruano, 2019).

Considerando que el manejo del estrés es un componente del bienestar psicológico, junto con un sentido de propósito, la sensación de satisfacción con la vida, y salud mental y física (Davis, 2019), y que la vida universitaria implica múltiples exigencias que suelen ser percibidas como estímulos estresantes, es coherente inferir que estas últimas tendrán un gran impacto en el

bienestar psicológico del estudiante universitario. Asimismo, la importancia de abordar esta problemática en la educación superior peruana es tan grande que algunas universidades, como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, han decidido inaugurar centros de salud mental universitarios, con el fin de buscar disminuir la alarmante noticia de que el 90 % de los universitarios en el Perú padecen de ansiedad y estrés académico (Miranda, 2019).

Es necesario tomar en cuenta que solo un 30 % del bienestar subjetivo de una persona puede ser explicado por factores hereditarios, dejando un gran porcentaje a ser atribuido a eventos externos e influencias ambientales (Trudel-Fitzgerald et al., 2019), y que, partiendo del enfoque de la salud mental, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) reconoce la existencia del estrecho vínculo entre la buena salud mental y el bienestar psicológico. Es por ello que resulta necesario comprender al bienestar psicológico desde una visión dinámica y altamente influenciada por aspectos externos al individuo. Además, en el ámbito educativo, el bienestar psicológico se encuentra relacionado con un elevado rendimiento académico (Carranza et al., 2017), la alta inteligencia emocional percibida (Serrano & Andreu, 2016), las estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas (Verdugo-Lucero et al., 2013), afecto positivo y la satisfacción con la vida (Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015), entre otros.

Frente a este escenario, la relajación es identificada como una actividad clave para ayudar liberar el estrés en la mente y el cuerpo (Payne, 2005; Schwarz & Schwarz, 2017), por lo cual, existen técnicas muy útiles que ayudan a distenderse y de esta manera afrontar tanto el estrés cotidiano como el relacionado con diversos problemas de salud. Por ello, la literatura indica que intervenciones dirigidas hacia la meditación y relajación generan efectos positivos sobre el bienestar psicológico de las personas (Al-Ghabeesh, 2022; Martín-Asuero & García, 2007; Schmid & Thomas, 2021).

Dentro de las diversas técnicas de relajación existentes, la técnica de relajación muscular progresiva (RMP) propuesta por Edmund Jacobson resulta efectiva desarrollar la habilidad de afrontar mejor situaciones estresantes (Bretón, 2020), como lo es la vida universitaria. Es por ello que al considerar la RMP se encuentran evidencias consistentes de su efectividad respecto a la disminución del estrés, incluso por encima de técnicas alternativas como la musicoterapia (Wong, 2020).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autoaceptación de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autonomía de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión propósito de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión crecimiento personal de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.3.Importancia y justificación del estudio

1.3.1. Importancia

La importancia del estudio se centra en demostrar que la relajación muscular progresiva puede favorecer al bienestar psicológico, así como otras técnicas de relajación demostraron su efectividad, como es el caso de la relajación aplicada (Nedstrand et al., 2006), la técnica de relajación de Benson (Reig-Ferrer et al., 2014). Cabe mencionar que algunas investigaciones han demostrado la efectividad de la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico, pero sin considerar a la población de estudiantes universitarios (e.g. Dittrich et al., 2008; Vancampfort et al., 2011).

1.3.2. Justificación teórica

La justificación teórica del estudio radica en expandir el conocimiento conceptual respecto a la variable del bienestar psicológico, la cual ha sido poco estudiada en el contexto peruano, y el efecto potencial que genera la aplicación de una técnica conductual como lo es la técnica de relajación muscular progresiva. En ese sentido, considerando la inclusión de aspectos

clínicos a la propuesta teórica del bienestar psicológico por parte de Ryff (Ryff & Singer, 2008) y el aporte que brinda la teoría atencional conductual cognitiva de la relajación de Smith (1999) referente a la trascendencia personal y el bienestar generado por el desarrollo de habilidades en relajación, resultó pertinente llevar a cabo esta investigación para brindar más evidencia sobre los efectos que tiene esta última variable en el bienestar psicológico.

Asimismo, ha sido un aporte considerable conocer la dinámica de estas variables en los estudiantes universitarios, quienes están expuestos a las altas exigencias académico-profesionales que implica su formación, y que esto a su vez puede afectar su salud física y mental.

1.3.3. Justificación metodológica

La justificación metodológica recae en la propuesta del programa de relajación muscular progresiva, basada en la técnica planteada por Jacobson, y que fue validada por expertos para su aplicabilidad debido que se abrevió para fines de la presente investigación. Además, al aplicar un diseño cuasiexperimental se verificó la efectividad del programa con suma pertinencia.

1.3.4. Justificación práctica

La justificación práctica del estudio se basa en aportar evidencia respecto a la potencial efectividad que tendrá la técnica de relajación muscular progresiva como método de intervención para aumentar el bienestar psicológico, el cual es de suma importancia al formar parte de la salud mental de las personas y al estar relacionada con la autorrealización personal. Estos hallazgos les será de utilidad para los psicólogos y psicoterapeutas en el desarrollo de sus funciones, ya que podrían incorporar esta técnica terapéutica en su repertorio profesional para intervenir en las situaciones que lo requiera y sobre todo en la población de estudiantes universitarios.

1.3.5. Justificación sociopedagógica

La justificación sociopedagógica de la investigación se respalda en el beneficio que generará para los estudiantes universitarios que esté disponible una técnica terapéutica basada en evidencias que permita que mejoren su salud mental y que, a su vez, promueva su desarrollo personal buscando la autorrealización (Smith, 1999), en aspectos tales como el aumento de la autoeficacia académica (García-Álvarez et al., 2018), la disminución de la ansiedad ante los exámenes (Steinmayr et al., 2016) y la deserción de los estudios superiores (Vargas, 2018).

1.4. Delimitación del estudio

1.4.1. Delimitación espacial

La delimitación espacial de la investigación se especifica en un entorno virtual mediante videoconferencias con los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, en el departamento de Lima.

1.4.2. Delimitación temporal

Asimismo, la delimitación temporal del estudio estuvo circunscrita en el segundo semestre del año académico 2021.

1.4.3. Delimitación teórica

Finalmente, la delimitación teórica se aborda desde la perspectiva de la técnica de relajación muscular progresiva del médico Edmund Jacobson, basándose en el condicionamiento clásico de la conducta, y el bienestar psicológico desarrollado por la psicóloga Carol Ryff, sosteniéndose en el enfoque eudaimónico orientado hacia el desarrollo del potencial humano.

1.5.Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.5.2. Objetivos específicos

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autoaceptación de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autonomía de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión propósito de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión crecimiento personal de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

2.1.1. *Antecedentes históricos del bienestar psicológico*

La noción de bienestar puede ser entendida desde el marco de la salud, puesto que, tal como mencionan Guerrero y León (2008), parece ser que la definición de salud surgió dada la capacidad del ser humano de diferenciar entre el bienestar y malestar, así, este concepto ha ido variando a través de los años y hoy en día no solo se relaciona con la enfermedad o ausencia de esta, sino con la calidad de vida y el estado de bienestar de la persona. No obstante, inicialmente, la idea de salud no implicaba necesariamente a la idea bienestar; en tiempos antiguos se creía que la capacidad de dar y restablecer la salud le correspondía a los dioses y deidades, atribuyéndoles capacidades mágicas (Vergara, 2007).

Según Vergara (2007), fue recién en la edad moderna, y con el apogeo de la ciencia, que se fueron explorando diferentes relaciones de causalidad como explicación a los fenómenos de salud y enfermedad, descartándose lo ligado a lo sobrenatural y conociéndose más a fondo la biología, anatomía y fisiología del cuerpo humano. Más adelante, en el siglo XX, surgió un gran interés en las sociedades industrializadas por el cuidado de la salud pública; por ejemplo, mediante políticas de sanidad, campañas de vacunación, desarrollo de antibióticos, entre otros (Ossa et al., 2005). Asimismo, uno de los hitos más importantes en ese siglo fue la definición de salud brindada por la OMS en 1946, la cual considera que una persona saludable es aquella que posee bienestar a nivel físico, psicológico y social, y no presenta ninguna enfermedad o dolencia, donde se entiende que los términos bienestar y salud son usados como sinónimos (OMS, 2006).

La evolución del concepto de bienestar puede ser entendido principalmente a partir de dos perspectivas, de acuerdo con las investigaciones realizadas por Ryan y Deci (2001), la hedónica, relacionada con la felicidad, y la eudaimónica, relacionada con el desarrollo del potencial humano. Por su parte, años más adelante, Ossa et al. (2005) realizan una crítica a la primera perspectiva, argumentando que un bienestar hedónico sería imposible de lograr en una sociedad de consumo, ya que, esta visión meramente subjetiva busca constantemente la adquisición de bienes materiales, resultando una búsqueda que nunca tiene fin y, por tanto, es motivo de insatisfacción.

Posteriormente, Carol Ryff propone el término bienestar psicológico con la idea de que abarque al bienestar como la realización de la persona, y no necesariamente que su fin último sea la felicidad (Vásquez et al., 2009). Entonces, este concepto desde la tradición eudaimónica se encuentra representado por el constructo bienestar psicológico (Díaz et al., 2006; Saldaña et al., 2019), la variable de interés de este estudio.

Ryff (1989) revisó la literatura disponible y operacionalizó aspectos de bienestar, resultando estos: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con los demás, dominio del medio ambiente, propósito de vida y crecimiento personal.

2.1.2. Antecedentes históricos de las técnicas de relajación

Jacobson (1938) afirmó que la tensión acumulada en los músculos genera sentimientos incómodos y displacenteros como dolores en la cabeza, cuello, pecho y espalda, además de problemas con la respiración y entumecimientos en manos y cara. Todo esto incrementa la ansiedad, lo que nuevamente aumenta la tensión muscular, creándose así un círculo vicioso. Para Jacobson, inducir a la relajación es la forma más efectiva de controlar estas sensaciones y calmar la mente y dado que no es una habilidad natural, planteó un método para lograrlo.

Propuso una técnica llamada relajación muscular progresiva, que se basa en contraer y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo con la intención de percibir la diferencia entre el estado de tensión y distensión, induciendo así a una relajación profunda y generalizada que ayude a reducir la ansiedad y el malestar.

Posterior a ello, desde un punto de vista clínico, Malmö y Shagass (1949) realizaron un estudio para conocer y comparar la reacción tanto conductual como fisiológica al estrés en pacientes con ansiedad e inicios de esquizofrenia, hallando que en tales situaciones existía una alteración y alta activación del sistema muscular estriado. Acotaron también que el trabajo de Jacobson aportó mucho a ese campo de investigación sobre la perturbación del sistema esquelético muscular, conectado a la emoción y la reacción de diferentes sistemas de respuesta en simultáneo, pues para ese entonces esa materia recibía poca atención.

Por su parte, Benson et al. (1974) realizaron una pesquisa académica en donde se reporta que la respuesta de relajación crea cambios y posibles beneficios en la salud física y mental pues se maneja la hipótesis de que la reacción del sistema nervioso integrado luego de la relajación mejora la habilidad de lidiar con la tensión y el estrés. Todo esto dado el creciente interés del mundo occidental en adentrarse en estados de conciencia alterados de forma autoinducida, sin el uso de fármacos.

Asimismo, Schultz (1932) presentó el entrenamiento autógeno, también conocido como autorrelajación concentrativa, que incluyen una serie de ejercicios fisiológicos que buscan el reposo de cuerpo y la mente, provocando una desconexión de la persona. Se utilizan autoinstrucciones, la focalización en sensaciones de pesadez, calor y control de respiración.

Bernstein y Borkovec (1983) proponen una modificación de la técnica original de Jacobson, con la intención de hacerla más sencilla y efectiva tensando y relajando

secuencialmente, varios grupos de músculos a lo largo de todo el cuerpo, haciendo énfasis en discriminar la tensión y la relajación.

Finalmente, Sánchez et al. (1998), realizaron un metaanálisis buscando evidencia sobre la eficacia de las técnicas de relajación y la combinación de ésta con otros procedimientos en problemas dentro del contexto de la clínica psicológica. Para ello se usaron 47 estudios datados entre 1980 y 1966, hallándose que el entrenamiento en respiración producía diferencias estadísticamente significativas al compararse con otras técnicas de relajación empleadas solas.

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

2.2.1. Investigaciones internacionales

En Ecuador, Muñoz (2019) realizó un estudio de un caso de síndrome del cuidador para conocer el efecto de este síndrome sobre el bienestar psicológico de aquellos que trabajan como custodios de los adultos mayores. Se empleó la observación, la entrevista clínica, la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zerit, la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff y la Subescala de Bienestar Laboral de la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas; asimismo, como técnicas de intervención psicoterapéutica se empleó la reestructuración cognitiva y la relajación muscular progresiva. Los resultados indicaron que el síndrome del cuidador afecta en gran medida al bienestar psicológico, sobre todo al bienestar laboral, del cuidador de adultos mayores. Estos hallazgos permiten comprender que el entorno de cuidado de los adultos mayores, el cual genera continuo desgaste, afecta en gran medida al bienestar psicológico.

Jacques et al. (2018) desarrollaron una investigación en Brasil con el fin de comparar los niveles de estrés ocupacional antes y después de una intervención basada en relajación, además de charlas y talleres para la reducción del estrés ocupacional. Los participantes fueron 60

trabajadores de un departamento de enfermería. Para recolectar los datos se utilizó una ficha sociodemográfica y la validación portuguesa de la *Demand-Control-Support Questionnaire*. Se obtuvo como resultado un aumento del control y el apoyo social recibido en el trabajo. Esta investigación demuestra la efectividad de la intervención basada en la relajación, junto con la psicoeducación, para la disminución del estrés ocupacional y, a su vez, aumenta el sentido de autoeficacia sobre el manejo del estrés.

Lucha-López et al. (2017), en un hospital de España, ejecutaron un programa con ejercicios de fisioterapia que conllevaban actividad muscular en combinación con técnicas psicológicas para examinar sus efectos en el bienestar psíquico de pacientes con diagnóstico de diabetes. Participaron 25 pacientes de ambos sexos (20 mujeres y 5 hombres), con edad entre 45 y 76 años, diagnosticados con diabetes tipo 2, con un índice de masa corporal igual o mayor a 25. Se realizó la medición de tensión arterial, antropometría y analítica sanguínea, asimismo, se aplicó el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28); por otro lado, la intervención fisioterapéutica estuvo conformada por ejercicios de QiGong, ejercicios aeróbicos y de expresión corporal, así como también ejercicios orientados a la estabilización o movilización articular, la reprogramación neuromotriz, el estiramiento muscular y la movilización del sistema nervioso, mientras que la intervención psicológica se orientó al uso de la relajación muscular progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz, y la visualización de situaciones positivas y meditación. Como resultado se observó eficacia para disminuir el dolor, además se hallaron mejoras en el bienestar tanto físico como psicológico de la muestra. En conclusión, estos hallazgos aportan evidencia de la efectividad de las técnicas orientadas a la relajación para mejorar sintomatología del malestar físico y psicológico asociado a la diabetes tipo 2.

En otro estudio hecho en Argentina, Urquijo et al. (2015) analizaron al sexo y los rasgos de personalidad como predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Participaron 407 universitarios de ambos sexos (296 mujeres y 111 hombres), de entre 18 y 22 años, quienes cursaban diferentes carreras profesionales en una universidad pública. Se utilizó el Listado de Adjetivos (AEP) y la Escala de Bienestar psicológico (SPWB). Los autores encontraron que el sexo es un predictor significativo para las dimensiones autonomía y crecimiento personal. En ese sentido, la investigación presentada por estos autores permite tener en consideración al sexo como variable a controlar por su capacidad predictora para el bienestar psicológico y las dimensiones mencionadas.

Para Romero et al. (2010), en la investigación que llevaron a cabo en España, las diferencias individuales influyen en la elección de la estrategia de afrontamiento, dado que los deportistas suelen afrontar el estrés de diferentes maneras. Es así que el objetivo del estudio se centró en analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estos deportistas. La muestra estuvo conformada por 27 adolescentes jugadores de tenis, con edades entre 13 y 16 años. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Los autores hallaron que únicamente el retraimiento mental se relaciona significativamente con la autoaceptación y el dominio del entorno, y la calma emocional se relaciona significativamente con la calma emocional. Es así que el aporte de este estudio para la presente investigación se orienta a brindar evidencia de la relación que existe entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento direccionadas al enfocarse en uno mismo y en mantener un estado de calma y equilibrio a nivel emocional.

Es necesario considerar que los estudios respecto a la aplicación de la relajación muscular progresiva y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios son limitados, lo cual remarca la necesidad de realizar esfuerzos para ampliar el conocimiento sobre esas variables en este ámbito mencionado.

2.2.2. Investigaciones nacionales

Albújar y Chuquipoma (2022) desarrollaron una investigación en Lima Metropolitana con la finalidad de analizar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de un instituto superior tecnológico. Para ello se empleó el método cuantitativo y un diseño no experimental descriptivo-correlacional transversal. Los participantes fueron 247 estudiantes, de 18 años a más, y que cursaban una carrera técnica en un instituto superior tecnológico ubicado en Pueblo Libre. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los hallazgos permitieron establecer que la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico es significativa y con orientación negativa ($r = -.859, p = .001$); asimismo, se determinó que la gran parte de los estudiantes poseía un nivel bajo de bienestar psicológico (85.43 %), mientras que respecto al estrés académico había paridad entre quienes poseían un nivel moderado (42.51 %) y alto (42.91 %). Los resultados de este estudio permiten comprender que el estrés académico tiene una prevalencia moderada en la población universitaria, y por la relación negativa que tiene este con el bienestar psicológico la necesidad de abordar esta problemática es de gran importancia.

Alvarado-García et al. (2019) llevaron a cabo una investigación en La Libertad con el objetivo de evaluar la efectividad de un programa de *mindfulness* sobre el bienestar psicológico. La metodología de la investigación se basó en un método cuantitativo y un diseño experimental controlado aleatorizado. Los participantes fueron 38 personas de ambos sexos, de entre 18 y 45

años, divididas equitativamente en un grupo control, quienes se mantuvieron en lista de espera, y un grupo experimental, quienes recibieron el programa de intervención. Se aplicó un programa de mindfulness de 12 sesiones, donde cada una de estas duró alrededor de una hora; asimismo, se emplearon el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberg (STAI), la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), y la Escala de Estados Positivos de la Mente (POSM). Los resultados confirmaron la efectividad del programa, ya que la evaluación posttest del grupo experimental mostró una disminución significativa en la ansiedad estado, la ansiedad rasgo y el estrés percibido, así como un aumento significativo de los estados positivos de la mente. Estos hallazgos permiten evidenciar que la intervención basada en los principios de la relajación genera la disminución del malestar psicológico y propicia un estado de bienestar a nivel psicológico.

Ordoñez (2018) desarrolló un estudio en Lima Metropolitana con el propósito de establecer la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología empleada fue en base al método cuantitativo y utilizando un diseño no experimental descriptivo-correlacional transversal. Participaron 134 estudiantes universitarios de ambos sexos, quienes cursaban el primer y segundo ciclo durante el semestre académico 2017-I en la Universidad María Auxiliadora, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados indicaron que el bienestar psicológico y el estrés académico se relacionan de manera significativa y con orientación negativa ($r = -.350, p = .001$); además, se halló que la mayoría de los participantes presentaban un nivel promedio tanto en el bienestar psicológico como en el estrés académico (69 %). De la misma forma, este estudio permite reconocer la prevalencia del estrés académico en los estudiantes universitarios, la cual es

llamativa, y la necesidad de intervenir sobre el bienestar psicológico con técnicas que reduzcan los procesos involucrados en el estrés, sobre todo a nivel fisiológico y cognitivo.

Tamayo (2017) desarrolló una investigación en Lima Metropolitana con la finalidad de determinar la efectividad de la técnica de relajación muscular progresiva para la reducción de la ansiedad ante los exámenes y el aumento del rendimiento académico en universitarios. Este estudio empleó un método cuantitativo y un diseño experimental puro con posttest únicamente y grupo control. Los participantes fueron 292 estudiantes universitarios de ambos sexos que pertenecían a la escuela académico profesional de psicología de una universidad privada, quienes fueron divididos en un grupo experimental (136 estudiantes) y un grupo control (156 estudiantes). La intervención consistió en entrenar a los integrantes del grupo experimental en la técnica de relajación durante 12 sesiones unas semanas antes de la evaluación parcial, mientras que el grupo control no recibió ningún tipo de entrenamiento previo a la evaluación; asimismo, en el caso de la ansiedad ante los exámenes se empleó una hoja de registro para llevar un control del pulso cardíaco antes y después de aplicar la técnica de relajación minutos antes del inicio de la evaluación parcial, y para el rendimiento académico se registraron las calificaciones obtenidas en la evaluación parcial de cursos seleccionados. Los resultados señalaron que la técnica de relajación progresiva tuvo un 78.4 % de efectividad para reducir la ansiedad ante los exámenes; además, se determinó que la aplicación de la técnica de relajación no determina el rendimiento académico, aunque sí influye sobre este sin ser significativo. Esta investigación aporta a la verificación de la efectividad de las técnicas de relajación para reducir la sintomatología ansiosa en el ámbito académico presentada por los universitarios, por lo que resulta pertinente este tipo de intervención en la presente investigación para generar un efecto significativo sobre el bienestar psicológico.

Asimismo, Olarte y Paquiyaury (2016) desarrollaron una investigación en Huancavelica con el objetivo de determinar los efectos de la técnica de relajación muscular progresiva en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería. Se utilizó un método cuantitativo y un diseño preexperimental con pre y posttest. Participaron 58 estudiantes universitarios de enfermería (46 mujeres y 12 hombres), de entre 17 y 22 años, y que cursaban el segundo, cuarto, sexto y octavo ciclo de la carrera, y quienes fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio probabilístico estratificado simple. La técnica de relajación muscular progresiva se realizó durante 20 sesiones de 15 minutos cada una, y para la medición de la variable dependiente se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los hallazgos permitieron determinar que la técnica de relajación muscular progresiva fue efectiva de manera significativa para disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios de enfermería. En ese sentido, esta investigación también resalta la pertinencia de emplear la técnica de relajación muscular progresiva como intervención efectiva para disminuir el estrés académico de los universitarios.

2.3. Estructura teórica y científica que sustenta el estudio

2.3.1. Bienestar psicológico

2.3.1.1. Aspectos conceptuales del bienestar psicológico. El bienestar psicológico abarca a un conjunto de sensaciones y perspectivas que hacen referencia a cómo las personas experimentan su vida a un nivel amplio y general.

Si bien se han realizado múltiples esfuerzos por definir el bienestar subjetivo (Vielma & Alonso, 2010), este se puede considerar como el resultado de la convergencia entre la percepción de los logros obtenidos en la vida y el nivel de satisfacción personal que se tiene respecto a las acciones realizadas, tanto en el pasado como en el presente y aquellas que se pueden realizar en

el futuro (Salanova et al., 2005; Salotti, 2006). Además, es posible agrupar las definiciones del bienestar subjetivo en tres categorías: (a) valoración de la vida de la persona en términos positivos; (b) comparación entre la afectividad positiva y negativa; y (c) consideración del bienestar subjetivo como felicidad o virtud, en base una perspectiva religiosa o filosófica (Vielma & Alonso, 2010).

Asimismo, al analizar la estructura del bienestar subjetivo, se identifican tres componentes establecidos: (a) eje afectivo-emocional, orientado hacia la cantidad y nivel de intensidad de los afectos positivos, y la ausencia de afectos negativos; (b) eje cognitivo-valorativo, determinado por el nivel de satisfacción con la vida mantenido por un tiempo moderadamente prolongado y basado en los juicios de valor y las metas establecidas por la persona; (c) eje social, vincular o contextual de la personalidad, establecido por los rasgos de personalidad, las interacciones sociales y las circunstancias dadas por el contexto (histórico, social, político, etc.) de la persona (Cuadra & Florenzano, 2003; Vázquez et al., 2009; Victoria & González, 2000; Vielma & Alonso, 2010).

Por otro lado, el bienestar psicológico es considerado como el funcionamiento positivo que tiene una persona en actividades que se orientan a desarrollar su autorrealización y crecimiento personal, y que se basan en experiencias pasadas, presentes y futuras (Ryff, 1989; Vázquez et al., 2009). Este concepto surge a partir de los planteamientos realizados por Aristóteles en su obra *Ética a Nicómaco*, donde orienta a las personas a vivir en base a su *daimon*, término empleado para referirse a concepción de perfección que uno desea alcanzar y que brinda sentido a su vida (Vázquez et al., 2009), por lo cual uno debe dirigir todos sus esfuerzos hacia el perfeccionamiento de sus talentos que se encuentran de manera innata en cada persona (Ryff, 2014).

2.3.1.2. Modelo multidimensional de Ryff. Esta perspectiva del bienestar psicológico recae en su principal representante, Carol Ryff, quien propuso un modelo explicativo denominado modelo multidimensional del bienestar psicológico (Díaz et al., 2006; Vielma & Alonso, 2010), el cual se origina a partir de la insuficiencia del constructo de bienestar subjetivo para explicar el desarrollo personal, según los valores sobre los cuales decide regir su vida y mejorar sus capacidades personales hasta alcanzar la mejor versión de uno mismo, logrando sentirse satisfecho con la vida.

Estas limitaciones radicaban en el hecho de que el bienestar subjetivo se correspondía con fines hedónicos, orientados hacia la satisfacción de necesidades y búsqueda de la felicidad a través del placer, por lo que la evaluación subjetiva se enfoca en la interpretación de las experiencias del presente, poniendo en segundo plano al significado de los actos humanos o la comprensión del sentido de la vida. Este se encuentra representado por el desarrollo de recursos necesarios para afrontar las exigencias del entorno, el planteamiento de metas que dirigen los esfuerzos de la persona a mantener una actitud positiva hacia la vida y la comprensión de la información existente en su realidad de manera clara y coherente en el transcurso de su vida individual y comunitaria (Vielma & Alonso, 2010).

Para establecer este modelo explicativo, Ryff (Ryff & Singer, 2008), teniendo como punto de referencia su formación como psicóloga del desarrollo del ciclo vital, se basó en los planteamientos realizados por diversos especialistas en el campo del desarrollo y del crecimiento humano (Bühler, Erikson, Neugarten), así como de las ideas propuestas por la psicología humanista y existencialista (Allport, Frankl, Maslow, Rogers), para finalmente integrar formulaciones provenientes de la psicología clínica, específicamente aquellas pocas que definían

a la salud mental en términos positivos (Jahoda, Jung) en vez de aquellas enfocadas en la disfunción.

El modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff está compuesto por seis dimensiones principales (Ryff & Keyes, 1995), donde dicha estructura factorial ha sido respaldada por diversos estudios realizados en diversos contextos culturales (e.g. Díaz et al., 2006; Ryff, 2014). A continuación, se desarrollan cada una de las dimensiones de este modelo (Díaz et al., 2006; Ryff & Singer, 2006, 2008).

2.3.1.2.1. Autoaceptación. La autoaceptación implica que la persona asume una percepción y predisposición favorable hacia uno mismo y la propia vida, para lo cual es necesario conocerse a uno mismo y aceptar las fortalezas y debilidades que uno posee. Es considerada una característica fundamental de la salud mental (Jahoda), así como una característica de la autorrealización (Maslow), y gira entorno a las ideas de funcionamiento óptimo (Rogers), y madurez (Allport), además, enfatiza la importancia de la aceptación personal (Erikson, Neugarten), y el proceso de individuación (Jung), que considera necesario reconocer los aspectos negativos de la persona, permitiendo establecer una perspectiva completa y realista de la misma, tomando en cuenta sus fortalezas y debilidades.

2.3.1.2.2. Relaciones positivas. A su vez, las relaciones positivas con los demás hacen referencia a mantener relaciones íntimas funcionales, que sean provechosas, cercanas y confiables, generando confianza en uno mismo. Se considera la habilidad de amar como un componente central de salud mental (Jahoda), y aquellas personas capaces de autorrealizarse tienen consolidados sentimientos de empatía y afecto por todos los seres humanos (Maslow), así como relaciones profundamente significativas; de igual manera, la madurez está vinculada hacia

las relaciones (Allport), mientras que la intimidad (lograr relaciones cercanas con otros) y la capacidad regenerativa (guía y dirección de otros) son importantes componentes (Erikson).

2.3.1.2.3. Crecimiento personal. Asimismo, se entiende al crecimiento personal como un sentimiento de desarrollo permanente donde la persona aumenta y renueva su potencial humano, permaneciendo predispuesto a experimentar situaciones que generen cambios y modificar la propia conducta. Considerando la perspectiva positiva de la salud mental (Jahoda), se genera un proceso dinámico de autorrealización en base al propio potencial (Maslow), orientado hacia un funcionamiento completo de la persona teniendo apertura a la experiencia, lo cual permite situarse en un estado de ajuste donde los problemas son resueltos y reducidos al mínimo (Rogers); de igual manera, se pone énfasis en que el crecimiento continuo se da a través de la confrontación de nuevos desafíos en los diferentes períodos de la vida (Bühler, Erikson, Neugarten, Jung).

2.3.1.2.4. Propósito en la vida. El propósito en la vida implica tener objetivos y dirigir el comportamiento hacia su logro, lo cual da significado a la vida. Esta dimensión se encuentra fundamentada en la perspectiva existencialista, donde se le brinda una perspectiva alternativa sobre la búsqueda del sentido de la vida (Frankl), así como en la perspectiva que considera que para contar con una óptima salud mental es necesario tener creencias que le den sentido y propósito a la vida (Jahoda), y que ésta se genera mediante la direccionalidad e intencionalidad de las acciones que tiene una persona, demostrando un alto grado de madurez (Allport).

2.3.1.2.5. Dominio del entorno. El dominio del entorno generalmente se puede relacionar con la percepción de que se tiene control sobre el contexto que lo rodea y la habilidad para aprovechar las oportunidades que se presentan para satisfacer las necesidades y valores

personales. Esta dimensión se basa en el principio de que la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables con el fin de satisfacer los deseos y necesidades propias es un indicador de salud mental (Jahoda), además, que considera que las personas durante su ciclo vital se ven expuestas a enfrentar diversos cambios en su entorno, por lo que se enfatiza la importancia de ser capaz de actuar y cambiar aspectos del ambiente a través de diversas actividades mentales y físicas (Bühler, Erikson, Neugarten), generando la extensión de uno mismo a través de esfuerzos que van más allá del propio ser (Allport).

2.3.1.2.6. Autonomía. Finalmente, la autonomía se define por la autodeterminación que tiene la persona para el accionar de su conducta bajo un entorno determinado; además, la independencia que posee cada individuo para el desarrollo de sus actividades sin tener vínculos dependientes con respecto a su toma de decisiones. Esta dimensión se orienta hacia un funcionamiento autónomo y poco influenciado por la cultura (Maslow), donde no se busca la aprobación de los demás, sino de la evaluación de los propios estándares personales (Rogers). De igual manera, al mantener sus propias convicciones personales no asume como propias las creencias, miedos o leyes presentes en las masas (Jung), sobre todo en las posteriores etapas de la vida donde se adquiere un mayor sentido de libertad respecto a las normas que gobiernan a las personas día a día (Erikson, Neugarten, Jung).

2.3.2. Relajación

2.3.2.1. Aspectos conceptuales de la relajación. Inicialmente, se creía que la relajación era sinónimo de no hacer nada (Beck, 1984), y se la asociaba únicamente con la liberación de la tensión muscular (Payne & Donaghy, 2010), sin embargo, estas conceptualizaciones no consideraban el aspecto psicológico involucrado en este constructo. Es así que la definición de Ryman (1995) se enfoca en cubrir esta carencia, señalando que la

relajación es “un estado de conciencia caracterizado por sentimientos de paz, y liberación de la tensión, la ansiedad y el miedo” (p. 141). Es por ello que al hablar de relajación es posible referirse tanto a la distensión de los músculos como a la presencia de pensamientos pacíficos, y, a su vez, esta conceptualización permite asumir que se puede alcanzar un estado general de relajación a través de métodos físicos o psicológicos.

Por otro lado, Titlebaum (1988) menciona que la relajación tiene tres objetivos respecto a la función que cumple: (a) en su función de medida preventiva, se orienta a proteger los órganos de un uso innecesario, y sobre todo a aquellos que se encuentran relacionados con alteraciones por estrés; (b) en su función de intervención, tiene como finalidad ayudar en el alivio del estrés en condiciones de enfermedad; y (c) en su función de habilidad de afrontamiento, se enfoca en propiciar la calma mental y permite pensar clara y efectivamente.

2.3.2.2. Modelos teóricos explicativos de la relajación.

2.3.2.2.1 Modelo cognitivo. El modelo cognitivo considera que los procesos mentales que se generan para reconocer y valorar el entorno generan las emociones que se experimentan, las cuales dirigen el comportamiento de las personas. Esto implica que el estrés y la ansiedad que una persona experimenta se encuentra relacionada con la forma en que ésta interpreta los eventos su vida (Lazarus & Folkman, 1986).

Es así que desde la terapia racional emotiva conductual de Ellis se plantea que las respuestas de ansiedad, tensión y estrés se debe en gran parte a pensamientos irracionales que tiene una persona, los cuales tienden a ser absolutistas (Dryden, 2019). Por ello, la intervención desde este enfoque se orienta a identificar los pensamientos irracionales y a alentar a la persona a que considere alternativas más racionales (Payne & Donaghy, 2010).

Asimismo, la terapia cognitiva de Beck (1984) también considera que la tensión proviene de patrones de pensamiento incorrectos que, en consecuencia, generan que la persona tenga una visión distorsionada de las situaciones y eventos que experimenta. Es así que las debilidades suelen ser magnificadas, viendo a los pequeños errores como desastres, viviendo en los fracasos y descarta los logros obtenidos.

Estos enfoques se concentran en la reestructuración cognitiva de la persona que padece el estrés, lo cual modificará sus pensamientos y guiará sus conductas hacia decisiones más racionales y realistas (Payne & Donaghy, 2010), aliviando así la tensión y propiciando pensamientos relacionados con estados pacíficos y de relajación.

Otro investigador cuyo trabajo ha sido influyente en el campo cognitivo es Seligman (1975), quien se centró en el grado de control que una persona percibe que tiene sobre su entorno, donde las personas que carecen de este tipo de control están sujetas a un estado que él denominó desamparo aprendido que los predispone a la depresión. Su trabajo más reciente se ha denominado psicología positiva, el cual proporciona una guía sobre la forma de liderar un vida significativa y satisfactoria, y donde sus principios se basan en emociones positivas, rasgos psicológicos positivos e instituciones de mentalidad positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2002).

2.3.2.2.2. Modelo conductual. Por otro lado, el modelo conductual se enfoca en analizar comportamientos observables, las cuales se encuentran condicionadas por los eventos del entorno, donde éstos guían la conducta de la persona de forma predecible. Este modelo se ha basado principalmente en el condicionamiento clásico, el cual señala que el comportamiento es gobernado por las asociaciones en base a estímulos, y el condicionamiento operante, que indica que el comportamiento es gobernado por un sistema de reforzamiento (Payne & Donaghy, 2010).

Los enfoques conductuales incluyen a la relajación muscular, distracción, exposición gradual y entrenamiento en habilidades sociales. La relajación muscular se basa en la tensión y distensión de grupos musculares; la distracción consiste en actividad que desvía la atención; la exposición gradual ofrece un enfoque paso a paso hacia el dominio de un objeto o situación temida; y el entrenamiento en habilidades sociales se refiere a la comunicación interpersonal y abarca el comportamiento verbal y no verbal.

2.3.2.2.3. Modelo cognitivo-conductual. El modelo cognitivo-conductual combina ambas teorías. Desarrollado por Aaron Beck, enfatiza la importancia de los procesos de pensamiento mientras se reconoce que estos pueden ser influenciados por el refuerzo. Esto destaca la interrelación de pensamientos, sentimientos y comportamiento, creando una filosofía unificadora con un fuerte énfasis psicosocial (Payne & Donaghy, 2010).

2.3.2.3. Relajación muscular progresiva de Jacobson. La relajación muscular progresiva de Jacobson se basa en el supuesto de que la relajación permite que las personas piensen con mayor claridad, promoviendo la resolución de los problemas emocionales que enfrentan (Lehrer, 1982). Jacobson propuso que la relajación muscular generaba un efecto calmante en el todo el organismo, incluida la mente. El enfoque tiene una orientación fisiológica, ya que sus procedimientos se refieren a órganos físicos, es decir, músculos y nervios, aunque el acto de concentrarse en las sensaciones musculares le da también una orientación cognitiva (Payne & Donaghy, 2010).

Las condiciones para realizar la técnica de relajación muscular progresiva incluyen: (a) un ambiente o habitación que sea tranquilo; y (b) de preferencia que haya espacio para recostarse, aunque también es posible aprender la técnica en posición sentada.

En primer lugar, se procede a describir los fundamentos de la técnica, enfocándose en explicar resumidamente el efecto que genera la tensión y distensión en el organismo, así como señalar los beneficios de la técnica y el método que se seguirá en el transcurso de las sesiones. A continuación, se demuestra la acción muscular que se va a enseñar, después de lo cual se pide a los aprendices que se acuesten, boca arriba, con los brazos descansando a cada lado del cuerpo, y las piernas sin cruzar; al iniciar, los ojos deben permanecer abiertos, pero después de tres o cuatro minutos se les pide a los aprendices que los cierren y que dediquen unos minutos a relajarse tranquilamente (Payne & Donaghy, 2010).

Se trabaja sobre los diversos grupos musculares, iniciando por los brazos, seguido por las piernas, el tronco, el cuello, el área ocular, la visualización, y los músculos involucrados en el habla. Solo se introducen una o dos nuevas acciones en cada período de instrucción y todo el programa toma alrededor de 50 sesiones; además, una hora al día se dedica a la práctica en casa (Payne & Donaghy, 2010).

2.3.3. Arteterapia

Como herramienta de las terapias humanistas, en específico del enfoque de Gestalt, se tiene como aliada a la terapia del arte. Según Pinazo (2012) la arteterapia potencia el proceso terapéutico permitiendo el contacto interior y produciéndose el autoconocimiento de recursos personales a través de la creatividad, ubicando a esta última como protagonista, ya que, a través de las imágenes usadas, los colores y las técnicas se puede reflejar de manera clara las emociones que la persona experimenta, así como también los conflictos y el mundo interno de la misma en un ambiente seguro. Asimismo, un adicional a esto, es el bienestar que la persona experimenta, tal y como ocurre cuando se hace catarsis.

De acuerdo con Marinovic (2016), el arte presenta funciones importantes que son: (a) La modificación y variación del funcionamiento del organismo; (b) La empatía y las emociones son promovidas a través de las identificaciones y proyecciones; (c) Ocurre el proceso de la sublimación; (d) La autoestima se ve fortalecida; (e) se puede realizar catarsis a través de esta sin necesidad del lenguaje como elemento primordial; y (f) permite que la persona se exprese para sí misma, trascienda, se sienta realizada y consolide su identidad.

Al realizarse el proceso terapéutico en grupos de niños se evidencian elementos tales como el triángulo terapéutico, transferencia y contratransferencia, debido a que la creación del niño puede repercutir, involuntariamente, en los elementos que conforman al grupo, así como también en el terapeuta (Llanos, 2015). A su vez, esto podría convertirse en un espacio seguro y lúdico para todos aquellos que están involucrados. El contexto en el que se realiza el proceso terapéutico, como cualquier grupo, tiene reglas, roles, creencias, códigos, etc., lo que lo convierte en un espacio dinámico, se encontrarán necesidades similares y también similitudes entre los participantes, es así que Serrano (2015) indica que la creación individual logra que el participante se conozca y a su vez comprenda a los demás, la predominancia del trabajo grupal y la pertenencia que el participante siente, favorece el desarrollo de la empatía, la libre expresión, la aceptación de sí mismo y de los demás.

Dentro de las dimensiones de la arteterapia, se encuentra la dimensión expresiva y comunicativa, la cual representa un eje importante dentro de esta terapia, asimismo, es necesario destacar el papel de las imágenes como proceso mental básico, estas imágenes son evocadas cuando disminuyen los estímulos externos, o suceden de manera espontánea. Las imágenes son representaciones de las sensaciones experimentadas, su duración es breve y al momento de ser

evocadas podrían mostrarse ligeramente diferentes o modificadas, debido a la variabilidad que presentan las percepciones.

En base a los planteamientos psicoanalíticos clásicos, los deseos o necesidades frustrados son la causa de que las imágenes sean evocadas en la mente de las personas (Arieti, 1993), y estas estimulan la actualización de los deseos y la ruta de escape hacia el escape de la realidad, la manifestación de las carencias o la producción de algo nuevo. Sin embargo, el uso excesivo de las imágenes puede generar dificultades marcadas para discernir la realidad interna de la externa, siendo este proceso denominado adualismo (Baldwin, 1929), y que en su representación más crítica puede caracterizarse por propiciar alucinaciones de naturaleza psicótica y marcada frustración (Kris, 1995). En ese sentido, la elaboración de imágenes plásticas son parte de la sublimación que ejerce la persona respecto a sus fantasías, remplazando estas por imágenes visuales que tengan la misma representatividad, las cuales se convierten en obras de arte trascendente si estas generan un impacto significativo en las personas que logran apreciarlas (Kramer, 1982).

2.3.4. Perfil de los estudiantes universitarios

Considerando una investigación realizada por Carranza (2012) en más de dos mil estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, provenientes de 21 universidades, se puede estimar que demográficamente predominan las mujeres (53 %) seguidas de cerca por los hombres (47 %), y que por lo general oscilan entre los 16 y 22 años (78 %). En este estudio se halló que el 48 % de los estudiantes más jóvenes (16 a 22 años) presentan depresión entre moderada y severa.

Además, es necesario considerar que los estudiantes universitarios de esta generación encuentran múltiples exigencias y dificultades durante su formación académico-profesional,

donde predominan las altas expectativas respecto alcanzar elevadas aptitudes profesional y un puesto laboral que permita cubrir sus necesidades, considerando las diferentes problemáticas inherentes a los propios estudiantes, tales como el bajo rendimiento académico-aptitudinal, ausentismo, hábitos inadecuados para el estudio, problemas familiares, nuevas relaciones interpersonales, desarrollarse en un contexto de globalización y actualización tecnológica constante y acelerado, entre otros (Rosas, 2018).

Esta realidad es un factor de riesgo latente para el desarrollo de un estado de insatisfacción por parte de los estudiantes universitarios respecto a su vida, que solo un grupo muy selecto podría evadir, y donde el resto estaría predispuesto a padecer de altos niveles de estrés y con una elevada vulnerabilidad respecto a su salud mental.

2.4. Definición de términos básicos

2.4.1. Bienestar psicológico

Ryff (1989) la conceptualiza como el funcionamiento positivo que tiene una persona en actividades que se orientan a desarrollar su autorrealización y crecimiento personal, y que se basan en experiencias pasadas, presentes y futuras.

2.4.1.1. Autoaceptación. Díaz et al. (2006) refiere que la autoaceptación es la actitud positiva que una persona tiene hacia sí misma y hacia su propia vida, e implica que ésta conozca y acepte las cualidades positivas y negativas que posee.

2.4.1.2. Relaciones positivas. Las relaciones positivas hacen referencia a mantener un vínculo cercano de calidad con otras personas, que sean provechosas, cercanas y confiables, generando confianza en uno mismo (Díaz et al., 2006).

2.4.1.3. Crecimiento personal. Sentimiento de desarrollo permanente donde la persona aumenta y renueva su potencial humano, permaneciendo predispuesto a experimentar situaciones que generen cambios y modificar la propia conducta (Díaz et al., 2006).

2.4.1.4. Propósito en la vida. Establecimiento de objetivos personales y dirigir el comportamiento hacia su logro, lo cual da significado a la vida (Díaz et al., 2006).

2.4.1.5. Dominio del entorno. Percepción de que se tiene control sobre el contexto que lo rodea y la habilidad para aprovechar las oportunidades que se presentan para satisfacer las necesidades y valores personales (Díaz et al., 2006).

2.4.1.6. Autonomía. Autodeterminación que tiene la persona para el accionar de su conducta bajo un entorno determinado, e independencia para el desarrollo de sus actividades sin tener vínculos dependientes con respecto a su toma de decisiones (Díaz et al., 2006).

2.4.2. Relajación muscular progresiva

Técnica basada en la tensión y distensión de los grupos musculares del cuerpo con el objetivo de generar un efecto relajante y calmante sobre el organismo, a nivel fisiológico y cognitivo (Payne & Donaghy, 2010).

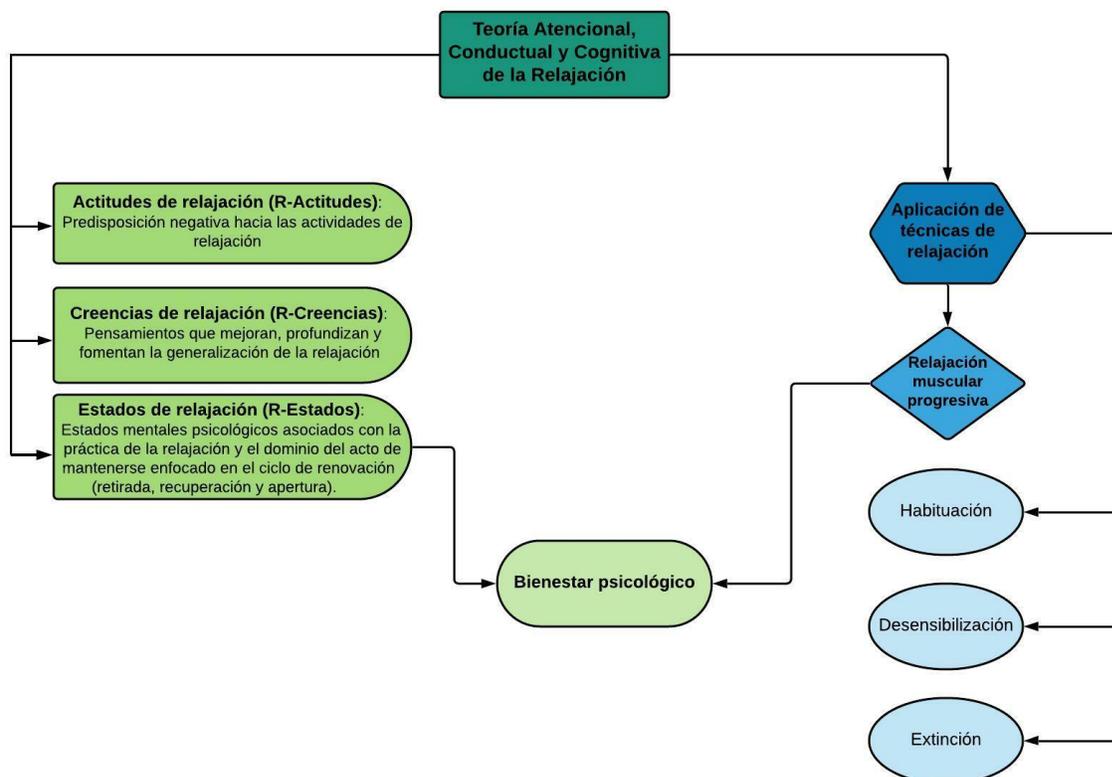
2.4.2.1. Tensión muscular. Contracción de las fibras musculares, la cual puede ser voluntaria o involuntaria, y que genera un impacto estresante sobre el estado mental de la persona (Payne & Donaghy, 2010).

2.4.2.2. Relajación muscular. Distensión de las fibras musculares, que por lo general se da en un estado de reposo o posterior al estado de tensión muscular, y que puede darse de forma voluntaria o involuntaria, provocando una sensación de calma a nivel mental (Payne & Donaghy, 2010).

2.5. Fundamentos teóricos que sustentan el estudio

Figura 1

Esquema iconográfico propositivo del efecto del programa de relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico según la Teoría atencional, conductual y cognitiva de la relajación de Smith (1999).



En la presente imagen se aprecia que en la parte superior están las variables de estudio dividiéndose en la técnica de relajación muscular progresiva y bienestar psicológico. La primera se basa en los fundamentos psicológicos de habituación, desensibilización y extinción que posee como técnica de relajación para generar un cambio en el comportamiento. Asimismo, la segunda se ve afectada por los estados de relajación (R-Estados), propuestos en la teoría atencional, conductual y cognitiva de la relajación (Smith, 1999), los cuales son desarrollados mediante la práctica de la relajación y le permite a la persona desarrollar un proceso de renovación que consiste en retirarse, recuperarse y abrirse a las experiencias de cambio, por lo que genera un efecto que va más allá del equilibrio de las respuestas psicofisiológicas.

2.6. Hipótesis

2.6.1. Hipótesis general

H₁: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

2.6.2. Hipótesis específicas

H_{1.1}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión autoaceptación de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.2}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.3}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.4}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión propósito de vida de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.5}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.6}: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión autonomía de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H_{1.7}: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

2.7. Variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización: Relajación muscular progresiva

| Variable Independiente | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Instrumento | Sesiones |
|--------------------------------|--|--|---|---|--|-----------------|
| Relajación muscular progresiva | Método de relajación muscular profunda basado en el principio de que la tensión muscular es la respuesta fisiológica ante el pensamiento irritante (Liu et al., 2020). | Intervención basada en la tensión y posterior relajación de diferentes áreas musculares del cuerpo realizada entrenada durante múltiples sesiones. | Grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps, y tríceps. | Tensión-distensión muscular Discriminación de sensaciones propioceptivas | Programa de intervención basado en la relajación muscular progresiva | 1 |
| | | | Grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. | Tensión-distensión muscular Discriminación de sensaciones propioceptivas | | 2 |
| | | | Grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. | Tensión-distensión muscular Discriminación de sensaciones propioceptivas | | 3 |
| | | | Grupo muscular de pecho, espalda, y abdominales | Tensión-distensión muscular Discriminación de sensaciones propioceptivas | | 4 |
| | | | Grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Tensión-distensión muscular Discriminación de sensaciones propioceptivas | | 5 |
| | | | Visualización mental de la relajación muscular global | Imaginación del efecto de la relajación en todos los grupos musculares | | 6, 7 |
| | | | Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental | | 8 |

Tabla 2*Matriz de operacionalización: Bienestar psicológico*

| Variable Dependiente | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Instrumento | Ítems | |
|---------------------------------|---|--|------------------------------------|---|--|--------------------------------------|----------------------|
| Bienestar psicológico | Funcionamiento positivo que tiene un individuo en actividades que se orientan a desarrollar su autorrealización y crecimiento personal (Díaz et al., 2006). | Percepción subjetiva de satisfacción respecto a la historia y características personales, el apoyo y las experiencias positivas que se tienen con los demás, los logros obtenidos y el desarrollo personal, la adaptación al cambio y el control de los recursos personales, y la toma de decisiones de manera independiente, medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico. | Autoaceptación | Satisfacción con la historia de vida personal | Escala de Bienestar psicológico (SPWB) | 3, 7, 11, 18 | |
| | | | Relaciones positivas con los demás | Valoración positiva de las características personales | | Experiencias positivas con los demás | 8, 12, 16, 22, 25 |
| | | | | Apoyo en las personas cercanas | | | |
| | | | Crecimiento personal | Autorreconocimiento del desarrollo personal | | | 6, 15, 20, 24 |
| | | | | Valoración de logros personales alcanzados | | | |
| | | | Propósito en la vida | Proyección de objetivos personales | | | 2, 10, 17, 21, 26 |
| | | | | Proactividad hacia las metas personales | | | |
| | | | Dominio del entorno | Adaptación al cambio | | | 1, 5, 14, 28, 29 |
| | | | | Control sobre los recursos personales | | | |
| | | | Autonomía | Toma de decisiones independiente de los demás | | | 4, 9, 13, 19, 23, 27 |
| Dirección de la propia conducta | | | | | | | |

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo, método y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo aplicada, ya que buscó demostrar la efectividad de la aplicación de la técnica terapéutica de relajación muscular progresiva como contribuyente al aumento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.1.2. Método de investigación

Asimismo, posee un método cuantitativo, debido a que la variable dependiente se analizó desde una naturaleza cuantificable, y es de nivel explicativo, ya que tiene como finalidad demostrar los efectos que produce la técnica de relajación muscular progresiva en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.1.3. Diseño de la investigación

Además, el estudio posee un diseño cuasi experimental con grupos no equivalentes (Ato et al., 2013) porque se manipuló la variable independiente en dos grupos aplicando las intervenciones de relajación muscular progresiva y arteterapia, donde la asignación a los grupos no se realizó de manera aleatoria ni tampoco conocida.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estuvo referida a 1,200 estudiantes universitarios de pregrado, de ambos sexos y con edades comprendidas entre 16 y 48 años, y que se encontraran matriculados en el

semestre académico 2021-II en el cuarto ciclo en la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

3.2.2. Criterios de inclusión

Se consideraron como criterios de inclusión que los participantes: (a) se encontraran matriculados en el semestre académico 2021-II, y que cursaran el cuarto ciclo en la Facultad de Psicología; (b) que fuesen mayores de edad; y (c) que contaran con disponibilidad propia de dispositivos y conectividad que permitieran el desarrollo de sesiones virtuales.

3.2.3. Criterios de exclusión

Asimismo, los criterios de exclusión que se tomaron en cuenta fueron que los participantes: (a) al iniciar con la fase experimental se encontraran en un proceso de intervención psicológica; y (b) que tuvieran entrenamiento previo en relajación muscular progresiva.

3.2.4. Muestra

La muestra del estudio estuvo conformada por 34 estudiantes universitarios de pregrado, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 35 años, que estaban matriculados en el semestre académico 2021-II en el cuarto ciclo en la Facultad de Psicología de la universidad privada de Lima Metropolitana seleccionada, los cuales conformaron dos grupos, teniendo un grupo experimental que recibió entrenamiento en relajación muscular progresiva y otro grupo que recibió una intervención basada en arteterapia. Asimismo, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se contaba con moderada accesibilidad a la población (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2.5. *Criterios de separación*

Finalmente, los criterios que definieron si un participante era separado del estudio eran:

(a) asistir a menos del 87% de las sesiones; y (b) empezar un proceso de intervención psicológica durante el periodo de aplicación del programa.

3.3. **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Es necesario mencionar que, si bien por la naturaleza del estudio se aplicó una única técnica e instrumento de recolección de datos para medir la variable dependiente, también se empleó una técnica de intervención para la modificación de aquella variable mediante la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

Específicamente, para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta, donde a través de la aplicación de un cuestionario con estímulos en forma de enunciados se evaluó el bienestar psicológico de los participantes.

3.3.1. *Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)*

3.3.1.1. **Ficha técnica**

| | |
|--------------------------|--|
| Nombre completo | : Escala de Bienestar Psicológico |
| Nombre original | : Scale of Psychological Well-Being |
| Nombre abreviado | : SPWB |
| Año | : 1989 |
| Autora | : Carol Ryff |
| Año de la adaptación | : 2006 |
| Autores de la adaptación | : Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carbajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y |

Dirk van Dierendonck

| | |
|------------------------|---|
| Duración de aplicación | : 20 minutos aproximadamente |
| Formas de aplicación | : Individual y grupal |
| Edad de aplicación | : 16 años en adelante |
| Significancia | : Dimensiones del bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal) |

3.3.1.2. Descripción de la prueba. La versión original fue diseñada por Ryff (1989), estando estructurada por 84 ítems, y posteriormente, van Dierendonck (2005) realizó una adaptación a la población de Países Bajos, proponiendo una versión reducida de 39 ítems en base a potencialización de las propiedades psicométricas. En la presente investigación se utilizará la versión adaptada al español por Díaz et al. (2006), la cual está basada en la versión propuesta por van Dierendonck, con la diferencia de que plantean una versión aún más corta de 29 ítems, señalando una actualización y mejora en las propiedades psicométricas.

Este instrumento está orientado a evaluar el bienestar desde la perspectiva eudaimónica, la cual tiene raíces filosóficas en los planteamientos de Aristóteles sobre la felicidad quien propone que deben sentirse bien en base al desarrollo de su esencia interior y de sus virtudes, viéndose estas reflejadas en las capacidades personales (Ryff, 2014). Este tipo de bienestar es conocido en la literatura como bienestar psicológico (Díaz et al., 2006; Trigoso, 2012; Vázquez et al., 2009).

La versión reducida planteada por Díaz et al. (2006) está compuesto por 29 ítems, con orientación positiva y negativa, redactados como enunciados y se encuentran distribuyen en base

a las seis dimensiones del modelo de Ryff: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

La prueba tiene un formato de respuesta tipo Likert con seis alternativas de respuesta (1 = Totalmente en desacuerdo; 2 = Moderadamente en desacuerdo; 3 = Ligeramente en desacuerdo; 4 = Ligeramente de acuerdo; 5 = Moderadamente de acuerdo; 6 = Totalmente de acuerdo). La calificación se realiza sumando las puntuaciones obtenidas en los reactivos, considerando la orientación de estos, e identificar las dimensiones con puntajes altos, bajos e intermedios, debido a que la prueba no cuenta con baremos publicados.

3.3.1.3. Confiabilidad. Respecto a las evidencias de confiabilidad de la versión reducida de 29 ítems, tanto Díaz et al. (2006) como Rodríguez-Carvajal et al. (2010), en sus estudios en población española de entre 18 y 72 años, encontraron buenos niveles de consistencia interna (coeficiente alfa entre .70 y .84).

En el caso de la realidad peruana, la versión reducida de 29 ítems fue empleada por Trigoso (2012) en una muestra de mujeres con cáncer de mama, donde reportó niveles de consistencia interna deficientes y satisfactorios para las dimensiones (coeficiente alfa entre .25 y .64), pero una consistencia interna elevada para la escala global (coeficiente alfa = .82).

De igual manera, Sánchez (2015) utilizó esta versión en una muestra dividida en dos grupos de mujeres peruanas, el grupo objetivo conformado por mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y el grupo comparativo establecido por mujeres con las mismas características sociodemográficas que no han sido diagnosticadas con dicha enfermedad, donde para el grupo objetivo se encontró una elevada consistencia interna para la escala global (coeficiente alfa = .87), y niveles deficientes, satisfactorios y elevados para las dimensiones (coeficiente alfa entre .11 y .88), mientras que para el grupo comparativo se halló una moderada consistencia interna

para la escala global (coeficiente alfa = .50), y niveles deficientes y satisfactorios para las dimensiones (coeficiente alfa entre .23 y .78). Tomando en cuenta los resultados presentados y considerando que la muestra del presente estudio estará conformada por personas con características notablemente diferentes, se analizará la consistencia interna en base a la información obtenida al realizar la investigación.

3.3.1.4. Validez. Díaz et al. (2006) analizaron las evidencias de validez según la estructura interna del instrumento mediante un análisis factorial confirmatorio con el método de máxima verosimilitud, donde se encontraron buenos indicadores de ajuste al modelo planteado de seis factores y un factor de segundo orden ($\chi^2 = 615.76$, $df = 345$, $AIC = 788.16$, $CFI = .95$, $NNFI = .94$, $SRMR = .05$, $RMSEA = .04$).

3.4. Descripción de procedimiento de análisis

Se procedió a asignar mediante sorteo el grupo que recibiría el programa basado en relajación muscular progresiva y el que recibiría la arteterapia. Luego, se les comunicó a los estudiantes de ambos grupos que recibirían sesiones virtuales enfocadas en cada tipo de programa y se les solicitaría información de la disponibilidad de tiempo para coordinar el desarrollo de estas.

Antes de la fase de aplicación del programa de intervención se les aplicó una prueba pretest con la Escala de Bienestar Psicológico a los integrantes de ambos grupos. Posteriormente, se inició el desarrollo ambos programas que constaban de ocho sesiones cada uno, los cuales tuvieron una duración aproximada de 45 minutos aproximadamente y se realizaron con una frecuencia de una vez por semana. Al finalizar el programa se aplicó la prueba posttest con el mismo instrumento para medir el bienestar psicológico.

Los datos recolectados se analizaron mediante el programa estadístico IBM SPSS, versión 26, con la finalidad de contrastar las hipótesis planteadas. Se consideraron las medidas descriptivas de los datos para ambos grupos, tanto para las mediciones obtenidas en el pretest como en el posttest. Asimismo, se aplicaron estadísticos inferenciales dirigidos al contraste de hipótesis, dentro de las cuales fueron consideradas la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk para verificar la normalidad de las distribuciones, la prueba de igualdad de varianzas de Levene, y estadísticos para la comparación de muestras intra-grupo, usándose la prueba t de Student para muestras relacionadas o la W de Wilcoxon según las características de los datos, y para la comparación de muestras inter-grupo, se empleó la prueba t de Student para muestras independientes o la U de Mann-Whitney según el cumplimiento de los supuestos normalidad e igualdad de varianzas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo del bienestar psicológico en los grupos experimentales

En la tabla 3 se presentan las medidas descriptivas de la variable dependiente, bienestar psicológico, tanto de la escala total como de sus dimensiones, para el grupo experimental de relajación muscular progresiva y el grupo experimental de arteterapia considerando el pre y postest. Los resultados indican que ambos grupos presentaron un incremento en la media y la desviación estándar al finalizar la fase experimental.

Tabla 3

Medidas descriptivas del bienestar psicológico y sus dimensiones para ambos grupos en el pretest y el postest

| Bienestar psicológico | Grupo experimental RMP (n = 17) | | Grupo experimental AT (n = 17) | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| | Pretest | Postest | Pretest | Postest |
| | <i>M(DE)</i> | <i>M(DE)</i> | <i>M(DE)</i> | <i>M(DE)</i> |
| Escala total | 123.47(19.64) | 132.35(22.48) | 118.94(21.26) | 130.47(22.29) |
| Autoaceptación | 18.24(3.96) | 18.71(4.20) | 17.00(4.32) | 19.41(3.39) |
| Relaciones positivas con los demás | 21.88(4.58) | 21.94(4.94) | 19.65(6.19) | 20.00(5.42) |
| Crecimiento personal | 19.88(3.94) | 20.53(3.28) | 19.06(3.77) | 20.18(3.41) |
| Propósito en la vida | 18.06(3.44) | 23.82(4.94) | 17.41(4.29) | 23.82(4.42) |
| Dominio del entorno | 22.24(4.28) | 22.41(4.02) | 21.65(3.77) | 22.47(4.50) |
| Autonomía | 23.18(3.68) | 24.94(4.94) | 24.18(4.63) | 24.59(6.29) |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia.

4.1.2. Análisis de normalidad de la variable dependiente antes de iniciar la fase experimental

En la tabla 4 se presenta el análisis del supuesto de normalidad de las puntuaciones del bienestar psicológico en condición de pretest mediante la prueba de bondad de ajuste Shapiro-Wilk en ambos grupos experimentales, donde se halló que en el caso del grupo experimental de relajación muscular progresiva la escala total y casi todas las dimensiones presentan una distribución normal, a excepción de las dimensiones crecimiento personal y dominio del entorno, por lo que en el análisis comparativo de estas dimensiones se emplearon pruebas no paramétricas, mientras que para las demás se emplearon pruebas paramétricas. Por otro lado, en el grupo experimental de arteterapia se halló que tanto la escala total como las dimensiones presentaron una distribución normal, por lo que se emplearon pruebas paramétricas para el análisis comparativo en este caso.

Tabla 4

Prueba de bondad de ajuste del bienestar psicológico y sus dimensiones en condición pretest para ambos grupos

| Bienestar psicológico | Pretest | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------------|------|
| | Grupo experimental RMP (n = 17) | | Grupo experimental AT (n = 17) | |
| | S-W | p | S-W | p |
| Escala total | .902 | .074 | .979 | .943 |
| Autoaceptación | .906 | .087 | .958 | .595 |
| Relaciones positivas con los demás | .951 | .477 | .950 | .450 |
| Crecimiento personal | .872 | .024* | .947 | .410 |
| Propósito en la vida | .929 | .210 | .953 | .514 |
| Dominio del entorno | .888 | .043* | .974 | .878 |
| Autonomía | .948 | .432 | .914 | .116 |

Nota. S-W = Estadístico Shapiro-Wilk; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia.

* $p < .05$

Asimismo, en la tabla 5 se presenta el análisis del supuesto de normalidad de las puntuaciones del bienestar psicológico en condición de posttest mediante la prueba de bondad de ajuste Shapiro-Wilk en ambos grupos experimentales, donde se halló que en ambos grupos la escala total y casi todas las dimensiones presentan una distribución normal, a excepción de la dimensión crecimiento personal, utilizándose pruebas no paramétricas en el análisis comparativo de esta dimensión, mientras que para las demás se emplearon pruebas paramétricas.

Tabla 5

Prueba de bondad de ajuste del bienestar psicológico y sus dimensiones en condición posttest para ambos grupos

| Bienestar psicológico | Posttest | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| | Grupo experimental RMP (n = 17) | | Grupo experimental AT (n = 17) | |
| | S-W | p | S-W | p |
| Escala total | .954 | .515 | .947 | .406 |
| Autoaceptación | .922 | .159 | .905 | .084 |
| Relaciones positivas con los demás | .959 | .618 | .932 | .234 |
| Crecimiento personal | .874 | .026* | .875 | .026* |
| Propósito en la vida | .932 | .235 | .910 | .100 |
| Dominio del entorno | .914 | .117 | .951 | .472 |
| Autonomía | .962 | .675 | .977 | .929 |

Nota. S-W = Estadístico Shapiro-Wilk; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia.

* $p < .05$

4.1.3. Comparación de las condiciones pretest entre ambos grupos experimentales

En la tabla 6 se presenta el análisis comparativo del bienestar psicológico entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest mediante la prueba t de Student para muestras independientes ya que ambos grupos presentan varianzas semejantes ($F = 0.46$; $p = .504$). Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en el bienestar psicológico antes de empezar con la aplicación de la fase experimental.

Tabla 6

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) del bienestar psicológico entre ambos grupos

| Escala total | M(DE) | t de Student | | | |
|------------------------|---------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Grupo experimental RMP | 123.47(19.64) | 0.645 | 32 | .523 | 0.22 |
| Grupo experimental AT | 118.94(21.26) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Del mismo modo, en la tabla 7 se expone la comparación de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest empleando la prueba t de Student para muestras independientes debido a que en esta dimensión las varianzas de ambos grupos son similares ($F = 0.22$; $p = .643$). Se observa que al comparar ambos grupos en esta dimensión no existen diferencias estadísticamente significativas antes de iniciar el programa de intervención.

Tabla 7

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos

| Autoaceptación | M(DE) | t de Student | | | |
|------------------------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Grupo experimental RMP | 18.24(3.96) | 0.869 | 32 | .391 | 0.30 |
| Grupo experimental AT | 17.00(4.32) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Asimismo, en la tabla 8 se muestra la comparación de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos en condiciones pretest utilizando la prueba t de Student para

muestras independientes ante la igualdad de varianzas que presentan ambos grupos en esta dimensión ($F = 2.88$; $p = .100$). Los hallazgos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en esta dimensión previo al inicio de la fase experimental.

Tabla 8

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos

| Relaciones positivas con los demás | $M(DE)$ | t de Student | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Grupo experimental RMP | 21.88(4.58) | 1.196 | 32 | .240 | 0.41 |
| Grupo experimental AT | 19.65(6.19) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

En la tabla 9 se presenta la comparación de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en esta dimensión antes de iniciar el experimento.

Tabla 9

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos

| Crecimiento personal | <i>Md</i> | Rango promedio | U de Mann-Whitney | | |
|------------------------|-----------|----------------|-------------------|----------|----------|
| | | | U | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental RMP | 21 | 18.79 | 122.5 | .445 | 0.26 |
| Grupo experimental AT | 19 | 16.21 | | | |

Nota. *Md* = Mediana; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; *U* = Estadístico U de Mann-Whitney; *d* = Estadístico *d* de Cohen.

* $p < .05$

De igual manera, en la tabla 10 se expone la comparación de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest a través de la prueba *t* de Student para muestras independientes debido a que ambos grupos presentan varianzas semejantes en esta dimensión ($F = 0.78$; $p = .384$). Se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en esta dimensión antes del inicio del programa de intervención.

Tabla 10

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos

| Propósito en la vida | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|------------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental RMP | 18.06(3.44) | .486 | 32 | .631 | 0.17 |
| Grupo experimental AT | 17.41(4.29) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; *t* = Estadístico *t* de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico *d* de Cohen.

* $p < .05$

También, en la tabla 11 se muestra la comparación de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest usando la prueba U de Mann-Whitney, donde no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en esta dimensión antes de la fase experimental.

Tabla 11

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos

| Dominio del entorno | <i>Md</i> | Rango promedio | U de Mann-Whitney | | |
|------------------------|-----------|----------------|-------------------|----------|----------|
| | | | U | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental RMP | 23 | 18.74 | 123.5 | .468 | 0.25 |
| Grupo experimental AT | 21 | 16.26 | | | |

Nota. *Md* = Mediana; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; *U* = Estadístico U de Mann-Whitney; *d* = Estadístico *d* de Cohen.

* $p < .05$

Finalmente, en la tabla 12 se presenta la comparación de la dimensión autonomía entre ambos grupos experimentales en condiciones pretest utilizando la prueba *t* de Student para muestras independientes ya que se cumple la igualdad de varianzas entre ambos grupos para esta dimensión ($F = 1.27$; $p = .269$). Los resultados indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en esta dimensión previo a la aplicación del programa de intervención.

Tabla 12

Comparación de las puntuaciones de línea base (pretest) de la dimensión autonomía entre ambos grupos.

| Autonomía | M(DE) | t de Student | | | |
|------------------------|-------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental RMP | 23.18(3.68) | -0.698 | 32 | .490 | 0.25 |
| Grupo experimental AT | 24.18(4.63) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; RMP = Relajación muscular progresiva; AT = Arteterapia; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

4.1.4. Comparación entre las condiciones pretest y posttest en el grupo experimental de relajación muscular progresiva

En la tabla 13 se presenta la comparación del bienestar psicológico entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva empleando la prueba *t* para muestras relacionadas. Los resultados señalan que existen diferencias estadísticamente significativas, por lo que los estudiantes universitarios presentaron un aumento en el bienestar psicológico de manera general, con un tamaño del efecto pequeño.

Tabla 13

Comparación de las puntuaciones del bienestar psicológico entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Escala total | M(DE) | t de Student | | | |
|--------------|---------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Posttest | 132.35(22.48) | 2.239 | 16 | .040* | 0.42 |
| Pretest | 123.47(19.64) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Por otro lado, en la tabla 14 se expone el análisis comparativo de la dimensión autoaceptación entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva usando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Los hallazgos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión tras la aplicación del programa de relajación muscular progresiva, adicionando que el tamaño del efecto es muy pequeño.

Tabla 14

Comparación de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Autoaceptación | M(DE) | t de Student | | | |
|----------------|-------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Postest | 18.71(4.20) | 0.791 | 16 | .440 | 0.12 |
| Pretest | 18.24(3.96) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

De igual forma, en la tabla 15 se muestra la comparación de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas. Se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión luego de aplicar el programa de relajación muscular progresiva, considerando que el tamaño del efecto es muy pequeño.

Tabla 15

Comparación de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Relaciones positivas con los demás | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|------------------------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Posttest | 21.94(4.94) | 0.323 | 16 | .751 | 0.08 |
| Pretest | 21.88(4.58) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Asimismo, en la tabla 16 se presenta la comparación de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva a través de la prueba de signos de Wilcoxon, donde los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en este componente posterior a la aplicación del programa de intervención, donde a su vez el tamaño del efecto es pequeño.

Tabla 16

Comparación de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Crecimiento personal (posttest-pretest) | N | Rango promedio | Wilcoxon | | |
|---|---|----------------|----------|----------|----------|
| | | | <i>Z</i> | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Rangos negativos | 7 | 7.57 | -0.780 | .435 | 0.39 |
| Rangos positivos | 9 | 9.22 | | | |
| Empates | 1 | - | | | |

Nota. N = Número de casos; *Z* = Estadístico Z; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

En la tabla 17 se expone el análisis comparativo de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva utilizando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Se halló que existen diferencias

estadísticamente significativas luego de emplear el programa de relajación muscular progresiva, generando el aumento del sentido de propósito en la vida, considerando que el tamaño del efecto es muy grande.

Tabla 17

Comparación de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Propósito en la vida | M(DE) | t de Student | | | |
|----------------------|-------------|--------------|----|-------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Posttest | 23.82(4.94) | 8.434 | 16 | .001* | 1.18 |
| Pretest | 18.06(3.44) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* p < .05

Por otro lado, en la tabla 18 se muestra la comparación de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva empleando la prueba de signos de Wilcoxon. Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión después de aplicar el programa de relajación muscular progresiva, con un tamaño del efecto pequeño.

Tabla 18

Comparación de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Dominio del entorno (posttest-pretest) | N | Rango promedio | Wilcoxon | | |
|--|---|----------------|----------|------|------|
| | | | Z | p | d |
| Rangos negativos | 7 | 8.50 | -0.442 | .658 | 0.22 |
| Rangos positivos | 9 | 8.50 | | | |
| Empates | 1 | - | | | |

Nota. N = Número de casos; Z = Estadístico Z; d = Estadístico d de Cohen.

* p < .05

Por último, en la tabla 19 se exhibe el análisis comparativo de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva usando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Los hallazgos indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión después de aplicar el programa de relajación muscular progresiva, donde el tamaño del efecto es pequeño.

Tabla 19

Comparación de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió relajación muscular progresiva

| Autonomía | M(DE) | t de Student | | | |
|-----------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Posttest | 24.94(4.94) | 0.389 | 16 | .702 | 0.12 |
| Pretest | 23.18(3.68) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

4.1.5. Comparación entre las condiciones pretest y posttest en el grupo experimental de arteterapia

En la tabla 20 se expone la comparación del bienestar psicológico entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas. Los hallazgos señalan que existen diferencias estadísticamente significativas en la medición general del bienestar psicológico luego de aplicar la intervención basada en arteterapia, donde se observa un aumento, con un tamaño del efecto mediano.

Tabla 20

Comparación de las puntuaciones del bienestar psicológico entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Escala total | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|--------------|---------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Posttest | 130.47(22.29) | 3.134 | 16 | .006* | 0.53 |
| Pretest | 118.94(21.26) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* *p* < .05

Asimismo, en la tabla 21 se muestra el análisis comparativo de la dimensión autoaceptación entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas. Los resultados indican que existen diferencias estadísticamente significativas, por lo que hay un aumento de la autoaceptación posterior a la aplicación de la intervención terapéutica basada en arteterapia, con un tamaño del efecto mediano.

Tabla 21

Comparación de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Autoaceptación | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|----------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Posttest | 19.41(3.39) | 2.196 | 16 | .043* | 0.62 |
| Pretest | 17.00(4.32) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* *p* < .05

Por otro lado, en la tabla 22 se exhibe la comparación de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia usando la prueba t de Student para muestras relacionadas, donde se halló que no existen

diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión después de la intervención basada en arteterapia, donde el tamaño del efecto es muy pequeño.

Tabla 22

Comparación de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Relaciones positivas con los demás | M(DE) | t de Student | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Postest | 20.00(5.42) | 0.323 | 16 | .751 | 0.06 |
| Pretest | 19.65(6.19) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

También, en la tabla 23 se presenta el análisis comparativo de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia empleando la prueba de signos de Wilcoxon. Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión luego de la aplicación de la intervención de arteterapia, con un tamaño del efecto medio.

Tabla 23

Comparación de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Crecimiento personal (postest-pretest) | N | Rango promedio | Wilcoxon | | |
|--|----|----------------|----------|------|------|
| | | | Z | p | d |
| Rangos negativos | 7 | 7.00 | -1.313 | .189 | 0.67 |
| Rangos positivos | 10 | 10.40 | | | |

Nota. N = Número de casos; Z = Estadístico Z; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

En la tabla 24 se muestra la comparación de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia empleando la prueba t de

Student para muestras relacionadas. Los hallazgos señalan que existen diferencias estadísticamente significativas, aumentando el sentido de propósito en la vida posterior a la aplicación del programa de intervención basado en arteterapia, con un tamaño del efecto muy grande.

Tabla 24

Comparación de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Propósito en la vida | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|----------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Postest | 23.82(4.42) | 7.923 | 16 | .001* | 1.47 |
| Pretest | 17.41(4.29) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Asimismo, en la tabla 25 se expone la comparación de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia empleando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión después de que se aplicó la intervención basada en arteterapia, con un tamaño del efecto pequeño.

Tabla 25

Comparación de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre las condiciones postest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Dominio del entorno | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|---------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Postest | 22.47(4.50) | 1.059 | 16 | .305 | 0.20 |
| Pretest | 21.65(3.77) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Por último, en la tabla 26 se presenta la comparación de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia empleando la prueba t de Student para muestras relacionadas. Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión luego de aplicar la intervención basada en arteterapia, con un tamaño del efecto muy pequeño.

Tabla 26

Comparación de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre las condiciones posttest y pretest en el grupo que recibió arteterapia

| Autonomía | M(DE) | t de Student | | | |
|-----------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Posttest | 24.59(6.29) | 0.389 | 16 | .702 | 0.07 |
| Pretest | 24.18(4.63) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

4.1.6. Comparación de las condiciones posttest entre ambos grupos experimentales

En la tabla 27 se presenta el análisis comparativo del bienestar psicológico entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest mediante la prueba t de Student para muestras independientes debido a que ambos grupos presentan varianzas similares ($F = 0.01$; $p = .940$). Se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en el bienestar psicológico después de la aplicación de la fase experimental.

Tabla 27

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones del bienestar psicológico entre ambos grupos

| Escala total | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|--------------------|---------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental | 132.35(22.48) | 0.245 | 32 | .808 | 0.08 |
| Grupo control | 130.47(22.29) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Del mismo modo, en la tabla 28 se expone la comparación de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest empleando la prueba t de Student para muestras independientes ya que ambos grupos presentan varianzas semejantes ($F = 0.438$; $p = .513$). Los hallazgos señalaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en esta dimensión posterior a la aplicación del experimento.

Tabla 28

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión autoaceptación entre ambos grupos

| Autoaceptación | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|--------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental | 18.71(4.20) | -0.539 | 32 | .593 | 0.19 |
| Grupo control | 19.41(3.39) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Asimismo, en la tabla 29 se muestra la comparación de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest empleando la prueba t de Student para muestras independientes, lo cual se debe a que ambos grupos poseen varianzas similares ($F = 0.707$; $p = .407$). Los resultados indicaron que no existen diferencias

estadísticamente significativas entre ambos grupos en esta dimensión después de la aplicación de la fase experimental.

Tabla 29

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión relaciones positivas con los demás entre ambos grupos

| Relaciones positivas con los demás | <i>M(DE)</i> | t de Student | | | |
|------------------------------------|--------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental | 21.94(4.94) | 1.091 | 32 | .283 | 0.37 |
| Grupo control | 20.00(5.42) | | | | |

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

De igual manera, en la tabla 30 se exhibe el análisis comparativo de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest mediante la prueba U de Mann-Whitney, donde se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos posterior a la aplicación del experimento.

Tabla 30

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión crecimiento personal entre ambos grupos

| Crecimiento personal | <i>Md</i> | Rango promedio | U de Mann-Whitney | | |
|----------------------|-----------|----------------|-------------------|----------|----------|
| | | | <i>U</i> | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental | 21 | 18.24 | 132.0 | .662 | 0.15 |
| Grupo control | 21 | 16.76 | | | |

Nota. *Md* = Mediana; *U* = Estadístico U de Mann-Whitney; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

En la tabla 31 se presenta la comparación de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest aplicando la prueba t de Student para muestras independientes debido a que ambos grupos presentan varianzas semejantes ($F = 0.707$;

$p = .407$). Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión entre ambos grupos luego de aplicar el proceso experimental.

Tabla 31

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión propósito en la vida entre ambos grupos

| Propósito en la vida | $M(DE)$ | t de Student | | | |
|----------------------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Grupo experimental | 23.82(4.94) | 0.001 | 32 | 1.00 | 0.00 |
| Grupo control | 23.82(4.42) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

En la tabla 32 se exhibe el análisis comparativo de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest empleando la prueba t de Student para muestras independientes ya que en ambos grupos se presentan varianzas homogéneas ($F = 0.519$; $p = .476$). Se estableció que no existen diferencias estadísticamente significativas en el dominio del entorno entre el grupo experimental y control luego del experimento.

Tabla 32

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión dominio del entorno entre ambos grupos

| Dominio del entorno | $M(DE)$ | t de Student | | | |
|---------------------|-------------|--------------|----|------|------|
| | | t | gl | p | d |
| Grupo experimental | 22.41(4.02) | -0.040 | 32 | .857 | 0.01 |
| Grupo control | 22.47(4.50) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; d = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

Finalmente, en la tabla 33 se presenta la comparación en la dimensión autonomía entre ambos grupos experimentales en condiciones posttest utilizando la prueba t de Student para

muestras independientes debido a la igualdad de varianzas que existen entre estos grupos ($F = 0.385$; $p = .539$). Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en esta dimensión posterior a la fase experimental entre ambos grupos.

Tabla 33

Comparación en condiciones posttest de las puntuaciones de la dimensión autonomía entre ambos grupos

| Autonomía | M(DE) | t de Student | | | |
|--------------------|-------------|--------------|----|----------|----------|
| | | <i>t</i> | gl | <i>p</i> | <i>d</i> |
| Grupo experimental | 24.94(4.94) | 0.182 | 32 | .857 | 0.06 |
| Grupo control | 24.59(6.29) | | | | |

Nota. M = Media; DE = Desviación estándar; *t* = Estadístico t de Student; gl = Grados de libertad; *d* = Estadístico d de Cohen.

* $p < .05$

4.2. Análisis y discusión de resultados

Ante la presentación de los resultados de esta investigación se procede a realizar el análisis discusión de estos respecto a las bases teórico-científicas y los hallazgos empíricos reportados previamente.

Con la finalidad de asegurar las condiciones de validez interna del estudio, primero se compararon las puntuaciones del bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones pretest entre el grupo que recibió un programa de relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia, donde no se hallaron diferencias significativas, por lo que ambos grupos iniciaron la fase experimental en igualdad de condiciones.

En referencia a la hipótesis general del estudio, se determinó que el programa de relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 13), por lo tanto, se acepta esta hipótesis. Cabe mencionar

que el grupo que recibió arteterapia como intervención también presentó un efecto significativo sobre el bienestar psicológico, con un tamaño del efecto mediano (ver tabla 20). Es posible explicar estos hallazgos a partir de la teoría atencional, conductual y cognitiva de la relajación (Smith, 1999), donde se señala que la práctica de la relajación propicia la renovación y el equilibrio a nivel psicológico, favoreciendo estados mentales en los que la persona se sienta satisfecha consigo misma, capaz de valorar las experiencias de vida y sentirse con mayor capacidad para crecer personalmente. Asimismo, estos resultados concuerdan con los hallazgos reportados por Alvarado-García et al. (2019), quienes indican que un programa de meditación mindfulness generó efectos significativos sobre el bienestar psicológico en personas de La Libertad, con un tamaño del efecto grande ($d = 1.08$) en el grupo experimental. En conclusión, la aplicación de un programa de intervención basado en la relajación muscular progresiva es efectivo para abordar el bienestar psicológico.

Por otro lado, en relación con la primera hipótesis específica del estudio, se estableció que el programa de relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo en la dimensión autoaceptación de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 14), y por ello, no se acepta esta hipótesis específica; en cambio, el grupo que recibió arteterapia sí presentó un efecto significativo en el bienestar psicológico al culminar con la fase experimental, con un tamaño del efecto mediano (ver tabla 21). Este hallazgo se explica a partir de la naturaleza de la autoaceptación, donde la persona tiene una predisposición favorable hacia sí misma y reconoce las diversas características que la definen (Díaz et al., 2006), y de los procesos que se activan desde estas intervenciones psicoterapéuticas, donde en la relajación muscular progresiva los procesos son de índole predominantemente conductual y con moderadas orientaciones cognitivas

(Payne & Donaghy, 2010), mientras que en la arteterapia se activan procesos afectivos y cognitivos que son exteriorizados y analizados, favoreciendo el autoconocimiento (Serrano, 2015).

De manera semejante, al abordar la segunda hipótesis específica de la investigación, se determinó que el programa de relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo en la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 15), por lo cual no se acepta esta hipótesis; este mismo resultado se replica en el grupo que recibió arteterapia (ver tabla 22). Estos hallazgos pueden comprenderse a partir del escaso componente social que posee la relajación muscular progresiva, que, si bien el equilibrio afectivo que genera esta técnica favorece a la socialización con otras personas, este no es un factor directo que repercuta sobre las relaciones interpersonales.

Asimismo, al analizar la tercera hipótesis específica, se estableció que el programa de relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 16), y, por ende, no se acepta esta hipótesis de investigación; además, estos resultados se replican en el grupo que recibió arteterapia (ver tabla 23). En ese sentido, es necesario considerar el factor de temporalidad y de introspección, por lo que la breve duración del programa de intervención y la naturaleza mayormente conductual de la técnica han podido repercutir sobre la falta de efecto del programa sobre esta dimensión del bienestar psicológico.

Respecto a la cuarta hipótesis específica, se determinó que el programa de relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión propósito de vida de

los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto grande (ver tabla 17), y en consecuencia, se acepta esta hipótesis de investigación; del mismo modo, estos resultados también se presentaron en el grupo que recibió arteterapia como intervención terapéutica (ver tabla 24). La posible explicación de estos hallazgos se orienta a la capacidad que tiene la relajación para favorecer estados mentales en los cuales la persona entra en equilibrio y se mantiene enfocada en el ciclo de renovación, donde se muestra abierta a nuevas experiencias para su bienestar (Smith, 1999).

Referente a la quinta hipótesis específica, se estableció que el programa de relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 18), por lo que no se acepta esta hipótesis específica; además, estos resultados se presentan de manera muy similar en el grupo que recibió arteterapia (ver tabla 25). Los hallazgos referidos a esta dimensión pueden ser explicados a partir del hecho de que, si bien la relajación muscular progresiva propicia un estado de equilibrio sobre las emociones, estas no se enfocan en establecer estrategias que favorezcan acciones concretas para afrontar situaciones que se presentan en la vida de la persona.

En relación con la sexta hipótesis específica, se determinó que el programa de relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo en la dimensión autonomía de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño (ver tabla 19), en consecuencia, no se acepta esta hipótesis; de forma similar, el grupo que recibió arteterapia presentó resultados muy parecidos (ver tabla 26). Los hallazgos en este estudio respecto a la dimensión autonomía pueden explicarse a partir de la naturaleza de esta variable, la cual está enmarcada en aspectos de la personalidad, autoeficacia, actitudes y

creencias, donde todas estas influyen sobre la toma de decisiones; es así que el abordaje desde la relajación muscular progresiva se torna limitado debido a que solo interviene en la regulación emocional desde una base conductual (e.g. habituación, desensibilización, y extinción), generando como consecuencia un bajo efecto sobre la autonomía.

Por último, respecto a la séptima hipótesis específica, se estableció que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico y sus dimensiones entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana (ver tabla 27-33), por lo tanto, se rechaza esta hipótesis de investigación. Este hallazgo permite concluir que ambas intervenciones terapéuticas tienen efectos similares sobre el bienestar psicológico y las dimensiones que lo componen, considerando que pueden ser empleadas de manera independiente o complementaria en favor de las personas que reciban la atención.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. Acorde al objetivo e hipótesis general, se halló que el programa basado en la relajación muscular progresiva tiene un efecto significativo y positivo sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, aunque es de un tamaño pequeño. Del mismo modo, el programa basado en arteterapia también presentó un efecto significativo y positivo sobre esta variable, pero con un tamaño del efecto mediano.
2. En relación con el primer objetivo e hipótesis específica se determinó que el programa basado en la relajación muscular progresiva no tiene un efecto significativo sobre la dimensión autoaceptación, con un tamaño del efecto pequeño, en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, mientras que, por el contrario, el programa basado en arteterapia tuvo un efecto significativo y positivo, de tamaño mediano.
3. Respecto al segundo objetivo e hipótesis específica se estableció que el programa basado en la relajación muscular progresiva no tiene un efecto significativo sobre la dimensión relaciones positivas con los demás, presentando un tamaño del efecto pequeño, en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, y del mismo modo, se determinó que el programa basado en arteterapia no presenta un efecto significativo sobre esta dimensión.
4. Conforme al análisis del tercer objetivo e hipótesis específica se concluyó que el programa basado en la relajación muscular progresiva no tiene un efecto significativo sobre la dimensión crecimiento personal, reportándose un tamaño del efecto pequeño,

- en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Igualmente, no se halló un efecto significativo del programa basado en arteterapia en esta dimensión.
5. En función del cuarto objetivo e hipótesis específica se determinó que el programa basado en la relajación muscular progresiva presenta un efecto significativo y positivo sobre la dimensión propósito en la vida en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, con un tamaño del efecto pequeño; también, se determinó que el programa basado en la arteterapia genera un efecto significativo y positivo, pero con un tamaño del efecto grande.
 6. Respecto al quinto objetivo e hipótesis específica se estableció que el programa basado en la relajación muscular progresiva no presenta un efecto significativo sobre la dimensión dominio del entorno, con un tamaño del efecto pequeño, en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana; del mismo modo, el programa basado en arteterapia no presenta un efecto significativo sobre esta dimensión del bienestar psicológico.
 7. En relación con el sexto objetivo e hipótesis específica se halló que el programa basado en la relajación muscular progresiva no genera un efecto significativo sobre la dimensión autonomía, con un tamaño del efecto pequeño, en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Igualmente, no se halló un efecto significativo del programa basado en arteterapia en esta dimensión.
 8. Finalmente, respecto al séptimo objetivo e hipótesis específica, no se hallaron diferencias significativas ni en el bienestar psicológico ni sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió el programa basado en relajación muscular progresiva y el grupo que recibió el programa basado en arteterapia en los

estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este hallazgo determina que ambos tipos de intervención son semejantes en su efectividad al abordar el bienestar psicológico.

Recomendaciones

1. Proponer al departamento de bienestar universitario la aplicación generalizada del programa basado en la relajación muscular progresiva en la población universitaria con la finalidad de desarrollar el bienestar psicológico de la comunidad.
2. Incorporar en futuras investigaciones técnicas del enfoque cognitivo-conductual al programa propuesto para aumentar su efectividad sobre las dimensiones del bienestar psicológico.
3. Ampliar la muestra de estudio a estudiantes de diversas universidades de Lima Metropolitana, considerando la aleatorización en el muestreo para que los datos puedan ser generalizados.

REFERENCIAS

- Albújar, B. S., & Chuquipoma, C. E. (2022). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un instituto superior tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3784>
- Al-Ghabeesh, S. H. (2022). Coping strategies, social support, and mindfulness improve the psychological well-being of Jordanian burn survivors: A descriptive correlational study. *Burns*, 48(1), 236-243. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2021.04.012>
- Alvarado-García, P. A., Soto-Vásquez, M. R., & Rosales-Cerquín, L. E. (2019). Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Medicina Naturista*, 13(2), 22-26. <http://www.medicinanaturista.org/images/revistas/mn13%282%29%281%29.pdf>
- Andina. (2020, setiembre 29). *Universidades empezarán clases semipresenciales en primer trimestre del 2021*. <https://andina.pe/agencia/noticia-universidades-empezarian-clases-semipresenciales-primer-trimestre-del-2021-815741.aspx>
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Beck, A. T. (1984). Cognitive approaches to stress management. En R. L. Woolfolk, & P. M. Lehrer (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 255-305). Guilford Press.
- Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, 37(1), 37-46. <https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>
- Bernstein, D.A., & Borkovec, T. D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva: Un manual para terapeutas* (2ª ed.). Desclée de Brouwer.
- Bonilla, F. (2018, diciembre 26). *Cómo afecta el estrés a nuestra salud y cómo la psicología puede ayudarnos*. Quirónsalud. <https://www.quironsalud.es/blogs/es/psicologia-salud/afecta-estres-salud-psicologia-puede-ayudarnos>
- Bretón, F. (2020). *Técnica de relajación muscular progresiva (PMR) de Jacobson*. NeuroClass.

<https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson>

Carranza, R. F. (2012). Depresión y características demográficas asociados en estudiantes y líderes universitarios de Lima Metropolitana. *Apuntes Universitarios*, 2(2), 79-90.

<https://doi.org/10.17162/au.v0i2.298>

Carranza, R. F., Hernández, R., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.

<https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.

<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>

Davis, T. (2019, enero 2). *What is well-being? Definition, types, and well-being skills*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

Dittrich, S. M., Günther, V., Franz, G., Burtscher, M., Holzner, B., & Kopp, M. (2008). Aerobic exercise with relaxation: influence on pain and psychological well-being in female migraine patients. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(4), 363-365.

<https://doi.org/10.1097/jsm.0b013e31817efac9>

Dryden, W. (2019). The distinctive features of rational emotive behavior therapy. En M. E. Bernard, & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT. Theory, practice, research, measurement, prevention, and promotion* (pp. 23-46). Springer.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_2

El Peruano. (2019, octubre 17). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*.

<https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>

García-Álvarez, D., Soler, M. J., & Cobo-Rendón, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes:

- estudio preliminar. *Búsqueda*, 5(20), 28-47. <https://doi.org/10.21892/01239813.390>
- Gastañaduy, K. (2013). *Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5012>
- Guerrero, L., y León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica *Fermentum, Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18(53), 610-633. <https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation* (2^a ed.). University of Chicago Press.
- Jacques, J. P. B., Ribeiro, R. P., Scholze, A. R., Galdino, M. J. Q., Martins, J. T., & Ribeiro, B. G. D. A. (2018). Wellness room as a strategy to reduce occupational stress: quasi-experimental study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71, 483-489. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0572>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lehrer, P. M. (1982). How to relax and how not to relax: A re-evaluation of the work of Edmund Jacobson: I. *Behaviour Research and Therapy*, 20(5), 417-428. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(82\)90063-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(82)90063-8)
- Lucha-López, M. O., Lucha-López, A. C., Tricás-Moreno, J. M., Salavera-Bordás, C., Estébanez, E., & Vidal-Peracho, C., (2017). Impacto de un programa cuerpomente, basado en ejercicios de fisioterapia y técnicas psicológicas, en el bienestar psíquico de una población de pacientes diabéticos tipo 2. *Universitas Psychologica*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.ipcb>
- Malmo, R. B., & Shagass, C. (1949). Physiologic studies of reaction to stress in anxiety and early schizophrenia. *Psychosomatic Medicine*, 11, 9-24. <https://doi.org/10.1097/00006842-194901000-00003>
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*,

- 25(1), 87-99. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martín-Asuero, A., & García, G. (2007). Las ventajas de estar presente: Desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 369-384. http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-226.pdf
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Miranda, O. (2019, octubre 20). Ansiedad en el campus. *La República*. <https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus/>
- Muñoz, S. S. (2019). *Síndrome del cuidador, su influencia en el bienestar psicológico de un custodio de adultos mayores* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Institucional UTB. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6264>
- Nedstrand, E., Wyon, Y., Hammar, M., & Wijma, K. (2006). Psychological well-being improves in women with breast cancer after treatment with applied relaxation or electro-acupuncture for vasomotor symptom. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 27(4), 193-199. <https://doi.org/10.1080/01674820600724797>
- Olarte, D. P., & Paquiyaury, Y. L. (2016). *Terapia de relajación de Jacobson en el estrés académico de estudiantes de la facultad de Enfermería – Universidad Nacional de Huancavelica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional UNH. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1859>
- Ordoñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/893>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Documentos básicos*, 45, 1-18. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2019, octubre 3). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Ossa, J., González, E., Rebelo, L., & Pamplona, J. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista científica Guillermo de Ockham*, 3(1), 27-59. <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105316842003.pdf>
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación: Guía práctica*. Paidotribo.
- Payne, R. A., & Donaghy, M. (2010). *Payne's handbook of relaxation techniques: A practical guide for the health care professional* (4^a ed.). Elsevier.
- Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruiz, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., Fernandez-Pascual, M. D., & Albaladejo-Blazquez, N. (2014). A relaxation technique enhances psychological well-being and immune parameters in elderly people from a nursing home: A randomized controlled study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14(1), 311. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-311>
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A. & van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70. <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3697>
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Rosas, J. (2018). Algunas ideas sobre la problemática universitaria peruana en el mundo de la competitividad. En A. Bialakowsky, N. Bonilla, M. Cathalifaud, P. Martins, & J. Coronado (Eds.), *Encrucijadas abiertas: América Latina y el Caribe. Sociedad y pensamiento crítico Abya Yala* (Tomo II) (pp. 335-358). Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <http://www.jstor.org/stable/j.ctvn5tzhd.21>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryman, L. (1995). Relaxation and visualization. En D. Rankin-Box (Ed.), *The Nurses' Handbook of Complementary Therapies* (pp. 141-148). Churchill Livingstone.
- Salanova, M., Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>
- Saldaña, C., Polo-Vargas, J., Gutiérrez-Carvajal, O., & Madrigal, B. (2019). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28063104003/html/index.html>
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* (Tesis de licenciatura, Universidad de

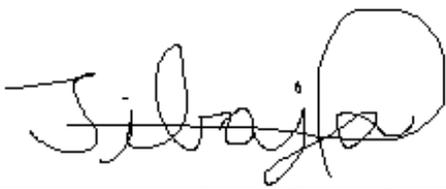
- Belgrano). Repositorio Institucional UB.
<http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Sánchez, J. N. (2015). *Bienestar psicológico en mujeres con cáncer de mama post-tratamiento quirúrgico* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6290>
- Sánchez, J., Rosa, A. I., & Olivares, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 45-46, 21-36.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. Freeman.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Schmid, R. F., & Thomas, J. (2021). The interactive effects of heart rate variability and mindfulness on indicators of well-being in healthcare professionals' daily working life. *International Journal of Psychophysiology*, 164, 130-138.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.01.012>
- Schultz, J. H. (1932). *El entrenamiento autógeno:(autorrelajación concentrativa): exposición clínico-práctica*. Científico-Médica.
- Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Hispano Europea.
- Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, *engagement* y rendimiento académico de adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14887>
- Smith, J. C. (1999). *ABC Relaxation Theory: An evidence-based approach*. Springer Publishing Company.
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology*, 6, 1994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01994>

- Tamayo, M. A. (2017). *Técnica de relajación muscular progresiva para disminuir la ansiedad originada por exámenes y aumento del rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2669>
- Titlebaum, H. (1988). Relaxation. En R. P. Zahourek (Ed.), *Relaxation and imagery: Tools for therapeutic communication and intervention*. WB Saunders.
- Trigoso, V. M. (2012). *Ajuste mental al cáncer y bienestar psicológico en pacientes oncológicos adultos* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1656>
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P, Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1712), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Urquijo, S., Andrés, M. L., del Valle, M., & Rodríguez-Carvajal, R. (2015). Efecto moderador del sexo en la relación a la personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 21(2), 329-340. <http://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/278>
- Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Wampers, M., Demunter, H., Deckx, S., Maurissen, K., & Probst, M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33(8), 684-689. <https://doi.org/10.3109/09638288.2010.509458>
- van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8896\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8896(03)00122-3)
- Vargas, S. A. (2018). *Bienestar psicológico y deserción académica de los estudiantes de los cuatro primeros semestres del período 2017-1 Universidad de Antioquia*

- Seccional Oriente* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía]. Repositorio Institucional UDEA. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15882>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Verdugo-Lucero, J. C., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I., & Guzmán-Muñiz, 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. <http://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834>
- Vergara, M. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12, 41-50. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a03.pdf>
- Victoria, C. R., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <http://www.redalyc.org/html/356/35617102003/>
- Wong, C. (2020, abril 3). *The benefits of progressive muscle relaxation*. Very Well Mind. <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-progressive-muscle-relaxation-90014>

ANEXOS

Anexo 1: Declaración de Autenticidad

| | | |
|--|--------------------------------------|----------------------------|
|  | Universidad Ricardo Palma | Escuela de Posgrado |
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO | | |
| DECLARACIÓN DEL GRADUANDO | | |
| Por el presente, el graduando: <i>(Apellidos y nombres)</i> | | |
| Jibaja Cuadros José Antonio | | |
| en condición de egresado del Programa de Posgrado: | | |
| Maestría en Psicología Clínica y de la Salud | | |
| deja constancia que ha elaborado la tesis intitulada: | | |
| Efectos de un programa de relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana | | |
| Declara que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por el mismo y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica, de investigación, profesional o similar. | | |
| Deja constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no ha asumido como suyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de la Internet. | | |
| Asimismo, ratifica que es plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asume la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y es consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas. | | |
| En caso de incumplimiento de esta declaración, el graduando se somete a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y los dispositivos legales vigentes. | | |
|  | | |
| Firma del graduando | 20/05/2022 | Fecha |

Anexo 2.1: Autorización para realizar la investigación

| | | | |
|---|--|---|---|
|  Universidad Ricardo Palma | | Escuela de Posgrado | |
| AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN | | | |
| DECLARACIÓN DEL RESPONSABLE DEL AREA O DEPENDENCIA DONDE SE REALIZARA LA INVESTIGACIÓN | | | |
| Dejo constancia que el área o dependencia que dirijo, ha tomado conocimiento del proyecto de tesis titulado: | | | |
| Efectos de un programa de relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana | | | |
| el mismo que es realizado por el Sr./Srta. Estudiante (Apellidos y nombres): | | | |
| Jibaja Cuados, José Antonio | | | |
| , en condición de estudiante - investigador del Programa de: | | | |
| Maestría en Psicología Clínica y de la Salud | | | |
| Así mismo señalamos, que según nuestra normativa interna procederemos con el apoyo al desarrollo del proyecto de investigación, dando las facilidades del caso para aplicación de los instrumentos de recolección de datos. | | | |
| En razón de lo expresado doy mi consentimiento para el uso de la información y/o la aplicación de los instrumentos de recolección de datos: | | | |
| Nombre de la empresa: Facultad de Psicología - Universidad Ricardo Palma | | Autorización para el uso del nombre de la Empresa en el Informe Final | <input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO |
| Apellidos y Nombres del Jefe/Responsable del área: Gutierrez Ramirez, Carlos Enrique | | Cargo del Jefe/Responsable del área: Secretario Académico | |
| Teléfono fijo (incluyendo anexo) y/o celular: (01) 708 - 0000 - Anexo 7247 | | Correo electrónico de la empresa: esc - psi@urp.edu.pe | |
|  | |  | |
| Firma | | Fecha | |
| 25/07/22 | | 15/10/2021 | |

Anexo 2.2: Autorización y consentimiento informado para el participante

Por medio de este documento me presento a usted para informarle sobre la naturaleza de esta investigación y el rol que tendría como participante de aceptar. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo determinar los efectos de la técnica de relajación muscular progresiva en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este estudio está conducido por José Antonio Jibaja Cuadros, estudiante de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Ricardo Palma.

Como usted cumple con las características requeridas para participar en este estudio, es decir, se encuentra matriculado en el semestre académico 2021-II, cursa el cuarto ciclo en la Facultad de Psicología, y es mayor de edad, se le invita a ser parte. Si usted acepta, responderá un cuestionario de 29 preguntas para evaluar el bienestar psicológico en lo concerniente a sus maneras de pensar, sentir o actuar en diversos contextos y proporcionará algunos datos sociodemográficos. Por ello, se le informa que no existen respuestas buenas o malas, por tal se le solicita proporcionar toda la información requerida de forma honesta. Asimismo, se le solicitará participar de una serie de talleres sobre relajación muscular progresiva, la cual tendrá una duración de 8 semanas, siendo cada sesión aproximadamente de 45 minutos.

Si considera pertinente, puede retirarse en cualquier momento del estudio, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

Toda la información recolectada durante este proceso se usará solo con fines de investigación y será tratada de manera confidencial. En ningún momento se contempla la devolución de resultados a nivel individual.

Si usted tiene alguna consulta o requiere información adicional relacionada con su participación en este proceso, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico 202020710@urp.edu.pe

De estar conforme con su participación, por favor acepte el siguiente consentimiento informado: He leído y entendido el contenido de la presentación remitido por el investigador José Antonio Jibaja Cuadros; acepto que mi información sea utilizada con fines de investigación.

Sí

No

Anexo 3: Matriz de consistencia

| Problema principal | Objetivo general | Hipótesis general | Variable independiente | Indicador V.I. | Variable dependiente | Indicador V.D. |
|---|---|---|---|---|-----------------------|--|
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana? | Determinar el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. | H1: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. | Técnica de relajación muscular progresiva | -Grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps, y tríceps. -Grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. -Grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. -Grupo muscular de pecho, espalda, y abdominales -Grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. -Visualización mental de la relajación muscular global -Relajación mental | Bienestar psicológico | -Autoaceptación -Relaciones positivas con los demás -Crecimiento personal -Propósito en la vida -Dominio del entorno -Autonomía |

| Problemas específicos | Objetivos específicos | Hipótesis específicas |
|--|--|--|
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autoaceptación de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana? | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autoaceptación de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. | H1.1: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión autoaceptación de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes de una universidad privada | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes de una universidad privada | H1.2: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión relaciones positivas con los demás de los estudiantes |

| | | |
|---|---|--|
| de Lima Metropolitana? | de Lima Metropolitana. | universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autonomía de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana? | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión autonomía de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. | H1.3: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión crecimiento personal de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de una universidad | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión dominio del entorno de los estudiantes de una | H1.4: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión propósito de vida de los |

| | | |
|---|---|---|
| privada de Lima Metropolitana? | universidad privada de Lima Metropolitana. | estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión propósito de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana? | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión propósito de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. | H1.5: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión dominio del entorno de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Cuál es el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión crecimiento personal de los estudiantes de | Establecer el efecto de un programa basado en la relajación muscular progresiva sobre la dimensión crecimiento personal | H1.6: El programa basado en la relajación muscular progresiva genera un efecto significativo positivo en la dimensión autonomía |

| | | |
|---|--|---|
| una universidad privada de Lima Metropolitana? | de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. | de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |
| ¿Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana? | Comparar el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. | H1.7: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico y sus dimensiones en condiciones posttest entre el grupo que recibió relajación muscular progresiva y el grupo que recibió arteterapia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. |

Anexo 4: Formato de la Escala de Bienestar Psicológico

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (SPWB)

Este cuestionario te tomará aproximadamente 20 minutos. Responde todas las preguntas sin saltar ninguna. ¡Adelante!

Para cada pregunta, por favor marca con una “x” la opción que mejor describa tu parecer:

TD: Totalmente en Desacuerdo

LA: Ligeramente de Acuerdo

MD: Moderadamente en Desacuerdo

MA: Moderadamente de Acuerdo

LD: Ligeramente en Desacuerdo

TA: Totalmente de Acuerdo

| | TD | MD | LD | LA | MA | TA |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 1. En general, siento que estoy a cargo de mi vida. | | | | | | |
| 2. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | | | | | | |
| 3. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas. | | | | | | |
| 4. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. | | | | | | |
| 5. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan. | | | | | | |
| 6. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mí mismo. | | | | | | |
| 7. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo. | | | | | | |
| 8. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones. | | | | | | |
| 9. Me preocupa lo que los otros piensen de mí. | | | | | | |
| 10. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida. | | | | | | |
| 11. Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 12. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | | | | | | |
| 13. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas. | | | | | | |
| 14. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla. | | | | | | |
| 15. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años. | | | | | | |
| 16. Siento que recibo mucho de mis amistades. | | | | | | |
| 17. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad. | | | | | | |
| 18. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo. | | | | | | |
| 19. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general. | | | | | | |
| 20. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo. | | | | | | |
| 21. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí. | | | | | | |
| 22. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros. | | | | | | |
| 23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales. | | | | | | |
| 24. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento. | | | | | | |
| 25. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí. | | | | | | |
| 26. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración. | | | | | | |
| 27. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida. | | | | | | |
| 28. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria. | | | | | | |
| 29. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser. | | | | | | |

Anexo 5: Formato del Programa basado en la relajación muscular progresiva

PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

OBJETIVO: - Presentar el programa de relajación muscular progresiva al participante.

- Realizar el proceso de relajación del grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps y tríceps.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|--------------------------------|--|---|---|
| 1 | 15' | Psicoeducación | Bienvenida, breve descripción del desarrollo del programa, y presentación de la técnica. | Se brinda la bienvenida al participante y se le explica brevemente respecto al contenido a desarrollar en el programa, su duración, el acondicionamiento del ambiente, y la predisposición como parte de su colaboración. Asimismo, se le recordará los principios éticos sobre los cuales se apoya el programa. Se explica la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva y los efectos que tiene sobre el organismo. | -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de manos | Se le indica al participante que cierre el puño y lo apriete fuertemente durante 5 segundos, y que posteriormente suelte los músculos de la mano de forma progresiva hasta dejarla relajada durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |

| | | | | | |
|--|----|--------------------------------|---|---|--|
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de antebrazos y bíceps | Se le indica al participante que apoye los codos sobre sus piernas y genere fuerte presión en los músculos del antebrazo y el bíceps durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de tríceps | Se le indica al participante que estire ambos brazos y presione fuertemente los tríceps durante 5 segundos, y que después los suelte de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Psicoeducación | Retroalimentación | Se le pide al participante que compare el nivel de tensión que presentaba al iniciar la sesión con el nivel que siente al terminar, y que pueda manifestarlo. Además, se repasa brevemente el procedimiento aprendido hasta el momento. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 2: APRENDIENDO A RELAJAR LOS MÚSCULOS SUPERIORES DE NUESTRO CUERPO

OBJETIVO: - Realizar la relajación del grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|--------------------------------|---|--|---|
| 2 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y verificación de la práctica autogestionada de la relajación muscular progresiva. | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a consultarle respecto a la práctica autogestionada de la relajación del grupo muscular realizado la sesión anterior. Del mismo modo, se le refuerza positivamente por el esfuerzo y se le alienta a seguir realizándolo, señalando que esto permitirá lograr el efecto deseado en el programa. | <ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |
| | 10' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de hombros-trapecio | Se le indica al participante que tense los hombros y los eleve hasta la altura de las orejas durante 5 segundos, y que posteriormente suelte los músculos del hombro y los baje de forma progresiva hasta que queden relajados y mantenerlos así durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 15' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de cuello | Se le indica al participante que incline su cabeza hacia atrás con fuerza durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos, y que realice el mismo proceso presionando el mentón contra el pecho. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que | |

| | | | | | |
|--|----|----------------|-------------------|---|--|
| | | | | percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Psicoeducación | Retroalimentación | Se le pide al participante que compare el nivel de tensión que presentaba al iniciar la sesión con el nivel que siente al terminar, y que pueda manifestarlo. Además, se repasa brevemente el procedimiento aprendido hasta el momento. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 3: APRENDIENDO A RELAJAR LOS MÚSCULOS DE NUESTRO ROSTRO

OBJETIVO: - Realizar la relajación del grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|----------------|---|--|---|
| 3 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y verificación de la práctica autogestionada de la relajación muscular progresiva. | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a consultarle respecto a la práctica autogestionada de la relajación del grupo muscular realizado la sesión anterior. Del mismo modo, se le refuerza positivamente por el esfuerzo y se le alienta a seguir realizándolo, señalando que esto permitirá lograr el efecto deseado en el programa. | -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |

| | | | | | |
|--|----|--------------------------------|--------------------------------|--|--|
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de frente | Se le indica al participante que tense los músculos de la frente hacia arriba durante 5 segundos, y que posteriormente lo relaje de forma progresiva hasta que queden relajado y mantenerlo así durante 15 segundos, y que realice el mismo proceso frunciendo el ceño. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de ojos | Se le indica al participante que cierre los ojos con fuerza durante 5 segundos, y que posteriormente los suelte progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de labios | Se le indica al participante que cierre los labios con fuerza, que empuje la lengua hacia adelante y que la presione contra los dientes durante 5 segundos, y que posteriormente los suelte progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de mejillas | Se le indica al participante que presione la mandíbula superior con la inferior, y que tense los músculos de la mejilla durante 5 segundos, y que posteriormente los | |

| | | | | | |
|--|----|----------------|-------------------|---|--|
| | | | | suelte progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| | 5' | Psicoeducación | Retroalimentación | Se le pide al participante que compare el nivel de tensión que presentaba al iniciar la sesión con el nivel que siente al terminar, y que pueda manifestarlo. Además, se repasa brevemente el procedimiento aprendido hasta el momento. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 4: APRENDIENDO A RELAJAR LOS MÚSCULOS DE NUESTRO TRONCO

OBJETIVO: - Realizar la relajación del grupo muscular de pecho, espalda, y abdomen.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|----------------|--|--|---|
| 4 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y verificación de la práctica autogestionada de la relajación | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a consultarle respecto a la práctica autogestionada de la relajación del grupo muscular realizado la sesión anterior. Del mismo modo, se le refuerza positivamente por el esfuerzo y se le alienta a seguir realizándolo, señalando | -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------|
| | | | muscular progresiva. | que esto permitirá lograr el efecto deseado en el programa. | -Ropa cómoda |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de pecho | Se le indica al participante que debe respirar profundamente, llenando completamente sus pulmones, y contener la respiración durante 5 segundos, y que posteriormente exhale el aire por completo de forma progresiva hasta que su pecho quede relajado, así durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | | |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de espalda | Se le indica al participante que haga un esfuerzo por juntar sus omóplatos durante 5 segundos, y que posteriormente suelte los músculos de su espalda de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | | |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de abdomen | Se le indica al participante que contraiga los músculos del abdomen durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | | |

| | | | | | |
|--|----|----------------|-------------------|---|--|
| | 5' | Psicoeducación | Retroalimentación | Se le pide al participante que compare el nivel de tensión que presentaba al iniciar la sesión con el nivel que siente al terminar, y que pueda manifestarlo. Además, se repasa brevemente el procedimiento aprendido hasta el momento. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 5: APRENDIENDO A RELAJAR LOS MÚSCULOS DE NUESTRAS PIERNAS

OBJETIVO: - Realizar la relajación del grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|--------------------------------|---|--|---|
| 5 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y verificación de la práctica autogestionada de la relajación muscular progresiva. | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a consultarle respecto a la práctica autogestionada de la relajación del grupo muscular realizado la sesión anterior. Del mismo modo, se le refuerza positivamente por el esfuerzo y se le alienta a seguir realizándolo, señalando que esto permitirá lograr el efecto deseado en el programa. | <ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |
| | 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de glúteos | Se le indica al participante que tense los glúteos con fuerza durante 5 segundos, y que posteriormente suelte los músculos del hombro y los baje de forma progresiva hasta que queden relajados y mantenerlos así durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|-------------------------------|--|---|--|
| | | | | sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de muslos | | Se le indica al participante que levante la pierna a 90° del piso, y que con fuerza haga presión en los músculos de los muslos durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de gemelos | | Se le indica al participante que empine la punta de su pie, y que con fuerza haga presión en los músculos de los gemelos durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |
| 5' | Relajación muscular progresiva | Tensión-distensión de pies | | Se le indica al participante que trate estirar y separar los dedos de los pies durante 5 segundos, y que posteriormente suelte esos músculos de forma progresiva hasta dejarlos relajados durante 15 segundos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y especialmente describir lo que siente al relajar los músculos. | |

| | | | | | |
|--|----|----------------|-------------------|---|--|
| | 5' | Psicoeducación | Retroalimentación | Se le pide al participante que compare el nivel de tensión que presentaba al iniciar la sesión con el nivel que siente al terminar, y que pueda manifestarlo. Además, se repasa brevemente el procedimiento aprendido hasta el momento. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 6: EL PODEROSO ROL DE LA MENTE SOBRE LA RELAJACIÓN (PRIMERA PARTE)

OBJETIVO: - Realizar el proceso de visualización mental de la relajación muscular global.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|---------------------------------|---|---|---|
| 6 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y presentación de la escala de tensión. | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a presentar la escala de tensión, la cual va de 0 a 100, donde 0 representa a un estado de relajación total, y 100 a un estado de tensión extremo. Se le indica que en el transcurso de la sesión se le solicitará que indique su estado antes y después del proceso de relajación de cada grupo muscular. | -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |
| | 10' | -Relajación muscular progresiva | Imaginación del efecto de la relajación en los grupos musculares de | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de manos, antebrazos, bíceps y tríceps, mientras que se le indica que visualice mentalmente el efecto que esto genera en sus músculos. El participante debe mantenerse atento a las | |

| | | | | | |
|--|-----|--|--|--|--|
| | | -Visualización mental | manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 10' | -Relajación muscular progresiva -Visualización mental | Imaginación del efecto de la relajación en los grupos musculares de hombros-trapecio, y cuello. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de hombros-trapecio, y cuello, mientras que se le indica que visualice mentalmente el efecto que esto genera en sus músculos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 10' | -Relajación muscular progresiva -Visualización mental | Imaginación del efecto de la relajación en los grupos musculares de frente, ojos, labios y mejillas. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de frente, ojos, labios y mejillas, mientras que se le indica que visualice mentalmente el efecto que esto genera en sus músculos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 7: EL PODEROSO ROL DE LA MENTE SOBRE LA RELAJACIÓN (SEGUNDA PARTE)

OBJETIVO: - Visualización mental de la relajación muscular global.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|--|---|--|---|
| 7 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y refuerzo de la escala de tensión. | Se brinda la bienvenida al participante y se procede a reforzar la escala de tensión, la cual va de 0 a 100, donde 0 representa a un estado de relajación total, y 100 a un estado de tensión extremo. Se le recuerda que en el transcurso de la sesión se le solicitará que indique su estado antes y después del proceso de relajación de cada grupo muscular. | <ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda |
| | 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Relajación muscular progresiva -Visualización mental | Imaginación del efecto de la relajación en los grupos musculares de pecho, espalda, y abdomen. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de pecho, espalda, y abdomen, mientras que se le indica que visualice mentalmente el efecto que esto genera en sus músculos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 15' | <ul style="list-style-type: none"> -Relajación muscular progresiva -Visualización mental | Imaginación del efecto de la relajación en los grupos musculares de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de glúteos, muslos, gemelos, y pies, mientras que se le indica que visualice mentalmente el efecto que esto genera en sus músculos. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, | |

| | | | | | |
|--|----|--|--------|---|--|
| | | | | y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 5' | | Cierre | Se brindan recomendaciones generales y se procede a finalizar con la sesión desarrollada. | |

SESION 8: LOGRANDO LA RELAJACIÓN MENTAL PARA NUESTRO BIENESTAR

OBJETIVO: - Desarrollar el proceso de relajación mental.

- Finalizar el programa de relajación muscular progresiva.

| SESION | TIEMPO | TECNICA | ACTIVIDAD | PROCEDIMIENTO | MATERIALES |
|--------|--------|---|--|--|---|
| 8 | 5' | Psicoeducación | Bienvenida y explicación de la última sesión. | Se brinda la bienvenida al participante y se le explica que la sesión consistirá en realizar el proceso de relajación de todos los grupos musculares complementándolo con el uso de la escala de tensión. Asimismo, se le indicará que al finalizar la sesión se le solicitará que desarrolle la Escala de Bienestar Psicológico en base a su estado actual. | -Computadora -Conexión a internet -Silla cómoda y firme -Ropa cómoda -Escala de Bienestar Psicológico |
| | 7' | -Relajación muscular progresiva -Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental de los grupos musculares de | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de manos, antebrazos, bíceps y tríceps, mientras que se le indica que perciba el efecto relajante generado a nivel mental. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | | | manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| 7' | -Relajación muscular progresiva -Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental de los grupos musculares de hombros-trapecio, y cuello. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de hombros-trapecio, y cuello, mientras que se le indica que perciba el efecto relajante generado a nivel mental. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | | |
| 7' | -Relajación muscular progresiva -Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental de los grupos musculares de frente, ojos, labios y mejillas. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de frente, ojos, labios y mejillas, mientras que se le indica que perciba el efecto relajante generado a nivel mental. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | | |
| 7' | -Relajación muscular progresiva -Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental de los grupos musculares de | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de pecho, espalda, y abdomen, mientras que se le indica que perciba el efecto relajante generado a nivel mental. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | | |

| | | | | | |
|--|----|---|--|---|--|
| | | | pecho, espalda, y abdomen. | | |
| | 7' | -Relajación muscular progresiva -Relajación mental | Percepción del estado de relajación a nivel mental de los grupos musculares de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Se le indica al participante que realice el proceso de tensión-relajación de los grupos musculares de glúteos, muslos, gemelos, y pies, mientras que se le indica que perciba el efecto relajante generado a nivel mental. El participante debe mantenerse atento a las sensaciones que percibe en su cuerpo durante el proceso, y señalar según la escala cómo se encuentra su grado de tensión. | |
| | 5' | | Cierre | Se agradece al participante por su colaboración en todo el proceso, se consulta si existen dudas respecto al proceso y se brinda respuesta en caso las haya. Finalmente, se le solicita que desarrolle la Escala de Bienestar Psicológico. | |

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Estimado profesional:

Indique si cada una de las sesiones que conforman el programa cumple con los criterios de Secuencia, Coherencia y Conformidad con un *sí* o *no* en el casillero correspondiente. Para aquellos que no, especifique en las observaciones el porqué.

| Sesión | Objetivo | Técnicas y actividades | Consideraciones del programa | | | Observaciones |
|--|--|-------------------------|--|--|---|---------------|
| | | | ¿Los temas de la sesión tienen una secuencia lógica? | ¿Los objetivos de la sesión son coherentes con el tema de la sesión? | ¿Es adecuado para el público al cual se dirige? | |
| | | | Sí o No | Sí o No | Sí o No | |
| 1. Introducción al programa de relajación muscular progresiva | - Presentar el programa de relajación muscular progresiva al participante. - Realizar el proceso de relajación del grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 2. Aprendiendo a relajar los músculos superiores de nuestro cuerpo | - Realizar la relajación del grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 3. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro rostro | - Realizar la relajación del grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 4. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro tronco | - Realizar la relajación del grupo muscular de pecho, espalda, y abdomen. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 5. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestras piernas | - Realizar la relajación del grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|----|----|----|---|
| 6. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (primera parte) | - Realizar el proceso de visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 7. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (segunda parte) | - Visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 8. Logrando la relajación mental para nuestro bienestar | - Desarrollar el proceso de relajación mental. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| Aspectos Generales | | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---|------------------------|-------------------------|---|------------------------------|
| El programa está distribuido en forma lógica | | Sí | | - |
| Los temas tratados en el programa son los adecuados | | Sí | | - |
| Los objetivos de las sesiones son coherentes | | Sí | | - |
| Opinión de aplicabilidad: | APLICABLE [x] | NO APLICABLE [] | APLICABLE CONSIDERANDO LAS OBSERVACIONES [] | |
| Validado por: Dra. Natividad Marina Espiritu Salinas - cel 942746598 natividad.espiritu@urp.edu.pe | | | | Fecha: 13 agosto 2021 |

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Estimado profesional:

Indique si cada una de las sesiones que conforman el programa cumple con los criterios de Secuencia, Coherencia y Conformidad con un *sí* o *no* en el casillero correspondiente. Para aquellos que no, especifique en las observaciones el porqué.

| Sesión | Objetivo | Técnicas y actividades | Consideraciones del programa | | | Observaciones |
|--|--|-------------------------|--|--|---|--|
| | | | ¿Los temas de la sesión tienen una secuencia lógica? | ¿Los objetivos de la sesión son coherentes con el tema de la sesión? | ¿Es adecuado para el público al cual se dirige? | |
| | | | Sí o No | Sí o No | Sí o No | |
| 1. Introducción al programa de relajación muscular progresiva | - Presentar el programa de relajación muscular progresiva al participante. - Realizar el proceso de relajación del grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | Los aspectos tratados en cada sesión del programa tienen una secuencia lógica. |
| 2. Aprendiendo a relajar los músculos superiores de nuestro cuerpo | - Realizar la relajación del grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 3. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro rostro | - Realizar la relajación del grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 4. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro tronco | - Realizar la relajación del grupo muscular de pecho, espalda, y abdomen. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 5. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestras piernas | - Realizar la relajación del grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|----|----|----|---|
| 6. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (primera parte) | - Realizar el proceso de visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 7. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (segunda parte) | - Visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 8. Logrando la relajación mental para nuestro bienestar | - Desarrollar el proceso de relajación mental. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| Aspectos Generales | | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---|------------------------|-------------------------|---|------------------------------|
| El programa está distribuido en forma lógica | | Sí | | - |
| Los temas tratados en el programa son los adecuados | | Sí | | - |
| Los objetivos de las sesiones son coherentes | | Sí | | - |
| Opinión de aplicabilidad: | APLICABLE [x] | NO APLICABLE [] | APLICABLE CONSIDERANDO LAS OBSERVACIONES [] | |
| Validado por: TALÍA TAURO | | | | Fecha: 24 agosto 2021 |

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Estimado profesional:

Indique si cada una de las sesiones que conforman el programa cumple con los criterios de Secuencia, Coherencia y Conformidad con un *sí* o *no* en el casillero correspondiente. Para aquellos que no, especifique en las observaciones el porqué.

| Sesión | Objetivo | Técnicas y actividades | Consideraciones del programa | | | Observaciones |
|--|--|-------------------------|--|--|---|---------------|
| | | | ¿Los temas de la sesión tienen una secuencia lógica? | ¿Los objetivos de la sesión son coherentes con el tema de la sesión? | ¿Es adecuado para el público al cual se dirige? | |
| | | | Sí o No | Sí o No | Sí o No | |
| 1. Introducción al programa de relajación muscular progresiva | - Presentar el programa de relajación muscular progresiva al participante. - Realizar el proceso de relajación del grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 2. Aprendiendo a relajar los músculos superiores de nuestro cuerpo | - Realizar la relajación del grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 3. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro rostro | - Realizar la relajación del grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 4. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro tronco | - Realizar la relajación del grupo muscular de pecho, espalda, y abdomen. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 5. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestras piernas | - Realizar la relajación del grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|----|----|----|---|
| 6. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (primera parte) | - Realizar el proceso de visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 7. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (segunda parte) | - Visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 8. Logrando la relajación mental para nuestro bienestar | - Desarrollar el proceso de relajación mental. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| Aspectos Generales | | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---|------------------------|-------------------------|---|------------------------------|
| El programa está distribuido en forma lógica | | Sí | | - |
| Los temas tratados en el programa son los adecuados | | Sí | | - |
| Los objetivos de las sesiones son coherentes | | Sí | | - |
| Opinión de aplicabilidad: | APLICABLE [x] | NO APLICABLE [] | APLICABLE CONSIDERANDO LAS OBSERVACIONES [] | |
| Validado por: Mg. Gino Curioso Maguiña C. Ps. P. 10644 | | | | Fecha: 12 agosto 2021 |

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Estimado profesional:

Indique si cada una de las sesiones que conforman el programa cumple con los criterios de Secuencia, Coherencia y Conformidad con un *sí* o *no* en el casillero correspondiente. Para aquellos que no, especifique en las observaciones el porqué.

| Sesión | Objetivo | Técnicas y actividades | Consideraciones del programa | | | Observaciones |
|--|--|-------------------------|--|--|---|---------------|
| | | | ¿Los temas de la sesión tienen una secuencia lógica? | ¿Los objetivos de la sesión son coherentes con el tema de la sesión? | ¿Es adecuado para el público al cual se dirige? | |
| | | | Sí o No | Sí o No | Sí o No | |
| 1. Introducción al programa de relajación muscular progresiva | - Presentar el programa de relajación muscular progresiva al participante. - Realizar el proceso de relajación del grupo muscular de manos, antebrazos, bíceps y tríceps. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 2. Aprendiendo a relajar los músculos superiores de nuestro cuerpo | - Realizar la relajación del grupo muscular de hombros-trapecio, y cuello. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 3. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro rostro | - Realizar la relajación del grupo muscular de frente, ojos, labios y mejillas. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 4. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestro tronco | - Realizar la relajación del grupo muscular de pecho, espalda, y abdomen. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 5. Aprendiendo a relajar los músculos de nuestras piernas | - Realizar la relajación del grupo muscular de glúteos, muslos, gemelos, y pies. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|----|----|----|---|
| 6. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (primera parte) | - Realizar el proceso de visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 7. El poderoso rol de la mente sobre la relajación (segunda parte) | - Visualización mental de la relajación muscular global. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |
| 8. Logrando la relajación mental para nuestro bienestar | - Desarrollar el proceso de relajación mental. | Descritas líneas arriba | Sí | Sí | Sí | - |

| Aspectos Generales | | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---|------------------------|-------------------------|---|------------------------------|
| El programa está distribuido en forma lógica | | Sí | | - |
| Los temas tratados en el programa son los adecuados | | Sí | | - |
| Los objetivos de las sesiones son coherentes | | Sí | | - |
| Opinión de aplicabilidad: | APLICABLE [x] | NO APLICABLE [] | APLICABLE CONSIDERANDO LAS OBSERVACIONES [] | |
| Validado por: Vilma Menacho | | | | Fecha: 17 agosto 2021 |