

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA
PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE
DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022

Tesis presentada por:

Bach. Vera Illatarqui, Jimmy Joel

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciado en Psicología

TACNA-PERÚ

2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Jimmy Joel Vera Illatarqui, bachiller de la Escuela Profesional de Psicología adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificado/a con DNI 70308818, soy autor de la tesis titulada: "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD D DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022", asesorado por el Psic. Fernando Heredia Gonzales.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el único autor del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciado/a en Psicología.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, después de la revisión de la tesis con la herramienta tecnológica Turnitin se declara 11% de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Tacna, 29 de agosto de 2024



Firma

Jimmy Joel Vera Illatarqui



Huella Digital
70308818



Agradecimientos

Me siento muy agradecido con la directora Ubina Rojas, la directora Maria Soto, los trabajadores y promotores del CEDIF Los Cabitos y CEDIF Rosa Coda de Martorell por demostrar su conducta prosocial y cariño en esta investigación.

Así mismo, agradezco el apoyo del profesor de Taller de Tesis de Psicología, Alex Valenzuela y al asesor Fernando Heredia que gracias a sus sugerencias y recomendaciones pude encaminarme en este proceso investigativo.

Así mismo, reconozco a Christian, Oscar y los Daniels que, con sus consejos, sentido de humor y apoyo moral hicieron que todo fuese más llevadero.



Dedicatoria

A mi amorosa madre Vilma y a mi carismático padre Jimmy que con su ejemplo pude llegar a este punto de mi vida, motivándome a ser mejor cada día y aprender de mis errores. Gracias a ellos logré ser no solo un profesional, sino uno con ética.

A mi risueña pareja de vida Elaine, que gracias a su amor y paciencia incondicional logró sacar la perseverancia y resiliencia que tanto necesitaba en esta investigación. Así mismo, dedico con mucha alegría esta investigación a mi hijo Mahel, que con sus sonrisas y balbuceos pudo hacer florecer en mí la motivación e inspiración de cumplir con esta meta en mi vida.



Título del Proyecto

Bienestar Psicológico y Conducta Prosocial en Trabajadores de la Unidad de
Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022

Autor

Bach. Jimmy Joel Vera Illatarqui

Asesor:

Mag. Fernando Sebastián Heredia Gonzales

Línea de Investigación

Medición de las Condiciones de Vida Psicológica, Social y Cultural de
la Comunidad Regional.

Sub Línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales



Índice de Contenido

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	1
Capítulo I: El Problema	4
1.1. Determinación del Problema	4
1.2. Formulación del Problema	8
1.3. Justificación de la Investigación	8
1.4. Objetivos	10
1.5. Antecedentes de Estudio	10
1.6. Definiciones Básicas	16
Capítulo II: Fundamento Teórico Científico de Bienestar Psicológico	18
2.1. Definición del Bienestar Psicológico	18
2.2. Dimensiones del Bienestar Psicológico	20
2.3. Teorías del Bienestar Psicológico	25
2.4. Tipos de Bienestar Psicológico	32
2.5. Bienestar Psicológico en Trabajadores de Ámbito Comunitario	36
Capítulo III: Fundamento Teórico Científico de Conducta Prosocial	39
3.1. Definición de la Conducta Prosocial	39
3.2. Indicadores de la Conducta Prosocial	42
3.3. Teorías de la Conducta Prosocial	47
3.4. Tipos de Conducta Prosocial	53
3.5. Conducta Prosocial en Trabajadores de Ámbito Comunitario	57
Capítulo IV: Metodología	59
4.1. Enunciado de las Hipótesis	59
4.2. Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición	59
4.3. Tipo y Diseño de Investigación	62
4.4. Ámbito de Aplicación	61
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	62



4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	63
Capítulo V: Resultados	66
5.1. Trabajo de Campo	66
5.2. Diseño de Presentación de Resultados	66
5.3. Resultados	67
5.4. Comprobación de las Hipótesis	74
5.5. Discusión	78
Capítulo VI: Conclusiones y Sugerencias	82
6.1. Conclusiones	82
6.2. Sugerencias	83
Referencias	85
Anexos	102



Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable bienestar psicológico	60
Tabla 2. Operacionalización de la variable conducta prosocial	60
Tabla 3. Niveles del bienestar psicológico	67
Tabla 4. Niveles de conducta prosocial	68
Tabla 5. Niveles del bienestar psicológico y conducta prosocial	69
Tabla 6. Niveles de la dimensión control/aceptación y conducta prosocial	70
Tabla 7. Niveles de la dimensión autonomía y conducta prosocial	71
Tabla 8. Niveles de la dimensión vínculos y conducta prosocial	72
Tabla 9. Niveles de la dimensión proyectos y conducta prosocial	73
Tabla 10. Análisis de Kolmogorov-Smirnov en la variable bienestar psicológico	74
Tabla 11. Análisis de Kolmogorov-Smirnov en la variable conducta prosocial	74
Tabla 12. Prueba estadística de Rho de Spearman para la hipótesis general	75
Tabla 13. Prueba estadística de Chi-cuadrado para la hipótesis específica 1	76
Tabla 14. Prueba estadística de Chi-cuadrado para la hipótesis específica 2	76
Tabla 15. Prueba estadística de Rho de Spearman para la hipótesis específica 3	77



Índice de Figuras

Figura 1. Esquema descriptivo-correlacional de las variables	61
Figura 2. Niveles del bienestar psicológico	67
Figura 3. Niveles de conducta prosocial	68
Figura 4. Niveles del bienestar psicológico y conducta prosocial	69
Figura 5. Niveles de la dimensión control/aceptación y conducta prosocial	70
Figura 6. Niveles de la dimensión autonomía y conducta prosocial	71
Figura 7. Niveles de la dimensión vínculos y conducta prosocial	72
Figura 8. Niveles de la dimensión proyectos y conducta prosocial	73



Resumen

El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022. Fue una investigación de tipo básica, nivel relacional, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 73 trabajadores. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Medición de Conducta Prosocial para Adultos (EMCP-A). Los resultados demostraron que existe una relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial. Así mismo, el nivel predominante en el bienestar psicológico es alto (49.32%) y el nivel predominante en la conducta prosocial es medio (50.68%). Se concluye que existe una relación baja entre ambas variables debido a que no todas las dimensiones del bienestar psicológico se correlacionan con la conducta prosocial.

Palabras claves: Autonomía, bienestar psicológico, conducta prosocial, control/aceptación de sí mismo, proyectos y vínculos



Abstract

The objective of this research was to establish the relationship between psychological well-being and prosocial behavior in workers at the Comprehensive Family Development Unit, Tacna 2022. It was a basic type of research, correlational-descriptive level, quantitative approach and non-experimental design. The sample consisted of 73 workers. The instruments used were the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A) and the Prosocial Behavior Measurement Scale for Adults (EMCP-A). The results demonstrated that there is a relationship between psychological well-being and prosocial behavior. Likewise, the predominant level of psychological well-being is high (49.32%) and the predominant level of prosocial behavior is medium (50.68%). It is concluded that there is a low relationship between both variables because not all dimensions of psychological well-being correlate with prosocial behavior.

Keywords: Autonomy, projects, prosocial behavior, psychological well-being, links and self-control/acceptance

Introducción

El estudio del bienestar psicológico de los trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) adquiere aún mayor importancia cuando se considera la naturaleza de su labor. La atención y el cuidado de niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad pueden generar demandas emocionales y desafíos únicos para los profesionales que trabajan en este entorno. Los vínculos con los demás, tanto con colegas como con los beneficiarios de la institución, se convierten en un componente crítico para comprender el bienestar psicológico en este contexto. La calidad de estas relaciones y el apoyo social que los trabajadores experimentan pueden ser determinantes clave para su bienestar emocional. Además, la naturaleza de los proyectos de vida de los trabajadores, la autonomía en sus funciones, la percepción de control sobre su entorno laboral y la autoaceptación personal pueden desempeñar un papel crucial en la construcción y mantenimiento de su bienestar psicológico.

En este sentido, la investigación podría explorar cómo la calidad de las relaciones laborales y la percepción de apoyo social impactan directamente en el bienestar psicológico de los trabajadores de la UDIF. Asimismo, examinar cómo factores individuales, como la claridad de metas personales y la capacidad de adaptación, pueden influir en la forma en que enfrentan los desafíos inherentes a su labor. Al profundizar en estos aspectos, la tesis puede proporcionar información valiosa para el diseño de estrategias de apoyo psicológico personalizadas que fortalezcan el bienestar de los trabajadores de la UDIF, contribuyendo así a mejorar la calidad de los servicios que brindan a la población vulnerable a la que sirven.

Por otro lado, la conducta prosocial, es decir, la empatía hacia los demás, la disposición para compartir y el cuidado hacia aquellos en situación de necesidad no solo son virtudes personales, sino que también pueden actuar como impulsores de la conducta prosocial en el ámbito laboral. La atención y el cuidado de niños y jóvenes provenientes de familias en situación de vulnerabilidad hacen que la conducta prosocial sea una parte integral de las actividades diarias de los trabajadores de la UDIF. Investigar cómo estos profesionales canalizan su

prosocialidad en el entorno laboral, así como examinar las condiciones que favorecen o inhiben la expresión de conductas prosociales, puede proporcionar una visión más profunda de la dinámica interpersonal en este contexto específico.

La relación entre el bienestar psicológico y la conducta prosocial en los trabajadores de la UDIF puede ser explorada desde la perspectiva de cómo el equilibrio emocional y la satisfacción personal pueden actuar como catalizadores para comportamientos prosociales. Además, es relevante investigar si la percepción de apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno laboral impactan directamente en la disposición de los trabajadores para participar en acciones prosociales. Este enfoque permitirá no solo entender la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial, sino también identificar posibles áreas de intervención y desarrollo de programas que fortalezcan la expresión de comportamientos prosociales entre los trabajadores de la UDIF, contribuyendo así al bienestar colectivo de la población a la que sirven.

Por otro lado, la presente investigación se estructurará y organizará en una serie de capítulos de la siguiente manera:

El Capítulo I estará dedicado a la identificación y formulación del problema de investigación, la justificación de la misma, los objetivos que persigue este estudio, los antecedentes que respaldan la investigación y las definiciones clave que se utilizarán a lo largo del trabajo.

En el Capítulo II y el Capítulo III, se procederá a exponer el fundamento teórico-científico relacionado con el bienestar psicológico y la conducta prosocial. Esto incluirá una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre estos temas, lo que permitirá establecer una base sólida para el análisis posterior.

En el Capítulo IV, se abordarán aspectos cruciales de la investigación, como las hipótesis que se plantean, la definición operativa de las variables bajo estudio, el tipo de investigación y su diseño, el alcance geográfico de la investigación, la población o unidad de estudio, y las técnicas e instrumentos específicos utilizados para la recolección de datos.

El Capítulo V se centrará en la presentación y análisis de los resultados obtenidos durante la investigación, así como en la comprobación de las hipótesis

planteadas. Se utilizarán tablas, gráficos y estadísticas para dar una representación clara de los hallazgos.

Finalmente, en el Capítulo VI se recogerán las conclusiones derivadas de los resultados obtenidos en la investigación, y se ofrecerán sugerencias y recomendaciones basadas en estos hallazgos. Este capítulo será fundamental para proporcionar una visión global de la importancia de los resultados y su posible aplicación en la práctica, así como para señalar áreas de investigación futura que puedan surgir a partir de este trabajo.

Capítulo I

El

Problema

1.1. Determinación del Problema

La conducta prosocial comprende actos voluntarios y de ayuda que generan beneficios para otras personas o la comunidad en general. En este contexto, es necesario abordar y comprender los desafíos vinculados a la manifestación de la conducta prosocial por parte de los colaboradores de la UDIF. Este problema impacta directamente a los empleados de la UDIF en Tacna, cuya principal responsabilidad es la atención y el cuidado de niños, jóvenes y familias en situaciones de vulnerabilidad.

La preocupación relacionada con la conducta prosocial en el ámbito laboral de la UDIF de Tacna ha ganado relevancia en los últimos años (Ayarza, 2023; Miró, 2022; Perez, 2019; Sanchez, 2023; Vargas, 2023). Además, esta problemática podría repercutir en los beneficiarios de los servicios proporcionados por la institución, dado que la conducta prosocial de los trabajadores desempeña un papel esencial en la calidad de la asistencia y el apoyo brindados. A lo largo del tiempo, se han implementado diversos esfuerzos con el propósito de fomentar la conducta prosocial entre los empleados de la UDIF, incluyendo programas de formación, promoción de valores prosociales y actividades de sensibilización (Aldeas Infantiles SOS, 2020; Gobierno del Perú, 2015, 2022,2023). Sin embargo, hasta la fecha, no se ha alcanzado un entendimiento completo de los factores que inciden en la manifestación de la conducta prosocial, ni se han aplicado estrategias efectivas y sostenibles para fomentar y fortalecer este comportamiento. De no abordarse eficazmente este problema, existe el riesgo de que la manifestación de la conducta prosocial por parte de los empleados de la UDIF en Tacna continúe disminuyendo. Esto podría tener un impacto negativo en la calidad de los servicios ofrecidos a las poblaciones vulnerables, ya que la conducta prosocial es crucial para satisfacer las

necesidades de los beneficiarios y para cumplir con la misión de la institución. La manifestación de conducta prosocial por parte de los trabajadores que desempeñan roles similares en instituciones enfocadas en el cuidado de poblaciones vulnerables es una problemática que podría tener implicancias más amplias. Es plausible que se enfrenten desafíos análogos en otras organizaciones y contextos, lo que subraya la importancia de abordar este asunto no solo en el ámbito de la UDIF en Tacna, sino también en un contexto más amplio de atención y servicio social.

Por otro lado, el bienestar psicológico, elemento crucial para el funcionamiento y calidad de vida, ha sido respaldado por diversos estudios que destacan la contribución directa de estados psicológicos positivos. Por ejemplo, en las investigaciones de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) identifican al bienestar psicológico como uno de los componentes fundamentales para la salud mental del individuo. Así mismo, estudios de Diener y Seligman (2002) establecen vínculos entre el bienestar psicológico, la salud física y la longevidad. En la misma línea, Fredrickson (2002), sugiere que el bienestar psicológico y los estados emocionales positivos influyen en la expansión de los recursos cognitivos. En conjunto, estos hallazgos respaldan la relevancia del bienestar psicológico en diversos aspectos de la vida de los individuos. Así mismo, la problemática del bienestar psicológico en los trabajadores, especialmente en aquellos que brindan servicios a poblaciones vulnerables, constituye una realidad que genera inquietud constante en la investigación. Esta preocupación se basa en estudios que subrayan la importancia de abordar el bienestar psicológico, ya que niveles bajos en este aspecto pueden afectar negativamente a los usuarios atendidos por estos trabajadores. El modelo de demanda-control-apoyo de Karasek (1979) evidencia que entornos laborales con altas demandas y bajo control se relacionan con niveles elevados de estrés, afectando negativamente el bienestar psicológico de los empleados y de este modo también en la calidad de servicio que ofrecen. La investigación de Grandey et al. (2012) destaca la conexión entre el bienestar psicológico del personal y la calidad de las interacciones en entornos de cuidado. Además, la literatura de Seligman (2011) subraya la importancia de cultivar aspectos positivos en el trabajo para mejorar el bienestar psicológico y esto a su vez elevaría la satisfacción laboral y la

resiliencia emocional, elementos esenciales que impactan tanto en el individuo como en la calidad de los servicios ofrecidos.

En cuanto a nivel global del bienestar psicológico y la conducta prosocial son varios países quienes cuentan con programas de asistencia financiados por el estado para brindar apoyo a quienes más lo necesitan en lo cual estará inmiscuido estas dos variables (Abramo et al., 2019; Gobierno de Estados Unidos, 2023). De este modo si los trabajadores sociales, cuidadores, voluntarios y otros empleados dedicados a la ayuda experimentaran tanto un bajo bienestar psicológico como una conducta prosocial baja o nula a nivel mundial, se generarían serias repercusiones en diversas áreas. En primer lugar, la calidad y efectividad de los servicios de ayuda se verían comprometidas, ya que tanto el bienestar psicológico como la conducta prosocial son fundamentales para brindar un apoyo efectivo y compasivo. El agotamiento y la insatisfacción laboral podrían aumentar, afectando negativamente la salud mental de estos profesionales, lo que a su vez disminuiría su capacidad para manejar situaciones desafiantes y ofrecer ayuda de manera efectiva. La falta de conducta prosocial también podría conducir a una disminución en la empatía y en la disposición para colaborar y ayudar a los demás, generando un impacto directo en la calidad de la atención proporcionada. A nivel más amplio, la sociedad experimentaría una reducción en la cohesión social y en la capacidad para abordar problemas sociales. La falta de bienestar psicológico y conducta prosocial afectaría la construcción de comunidades resilientes y solidarias, dificultando la superación de desafíos sociales y contribuyendo a la fragmentación social. En última instancia, esta combinación podría generar un ciclo negativo que afectaría tanto a los profesionales como a las personas que necesitan ayuda, debilitando los cimientos de un sistema de apoyo efectivo.

En el contexto de Perú, no es una excepción, ya que existen diversos programas bajo la administración del gobierno y el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), diseñados para abordar las problemáticas específicas de las personas en riesgo social. Uno de estos programas es el Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF), encargado de atender a familias en situación de pobreza o extrema pobreza. Dentro de INABIF, existen

unidades específicas, entre las que destacan las Unidades de Desarrollo de Integración Familiar (UDIF), que operan a través de Centros de Desarrollo Integral de la Familia (CEDIF) presentes en la mayoría de los departamentos del Perú (Gobierno del Perú, 2023). En Tacna, por ejemplo, se encuentran el CEDIF Los Cabitos y el CEDIF Rosa Coda de Martorell. Lamentablemente, en el MIMP han surgido diversos casos problemáticos en los que familias y niños han sido víctimas de diferentes formas de violencia. Esto ha suscitado interrogantes sobre la salud mental de los funcionarios y profesionales que laboran en estos centros, así como sobre su bienestar psicológico y su nivel de conducta prosocial (Gobierno del Perú, 2022). En consecuencia, existe una creciente preocupación por evaluar el estado psicológico de los profesionales que trabajan en estos centros estatales, comprender cuáles son sus motivaciones para trabajar con este tipo de usuarios y determinar cómo se encuentra su bienestar psicológico y su conducta prosocial.

Esta investigación se lleva a cabo con el firme compromiso de comprender y mejorar las condiciones psicológicas y comportamentales de los miembros de este equipo, con la finalidad de fortalecer aún más la calidad de los servicios ofrecidos a la población. Por consiguiente, con el propósito de contribuir al bienestar de la comunidad y profundizar en el análisis del desempeño de los profesionales que prestan servicios en dicha institución, se tiene como objetivo investigar el bienestar psicológico y la conducta prosocial en los trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia en Tacna durante el año 2022.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Pregunta General

¿Existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?

1.2.2. Preguntas Específicas

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?

¿Cuál es el nivel de conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?

¿Qué relación existe entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?

1.3. Justificación de la Investigación

La investigación se fundamenta en la comprensión del bienestar psicológico, que aborda elementos esenciales como la satisfacción con la vida, la autoestima y la autonomía. Estos aspectos ocupan un lugar crítico en la psicología, generando una variedad de teorías y enfoques que han influido en diversas áreas del conocimiento psicológico. En este contexto, la presente investigación busca contribuir al marco teórico del bienestar psicológico y la conducta prosocial, dos conceptos de gran relevancia en la psicología social y que presentan conexiones multifacéticas.

La justificación teórica se centra en la exploración de la relación entre el bienestar psicológico y la conducta prosocial, específicamente en el contexto laboral de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) en Tacna. El propósito es enriquecer y ampliar la comprensión teórica de cómo estos dos

constructos se entrelazan en un entorno laboral único, como el de los trabajadores de la UDIF. El análisis de la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial no solo contribuirá a la literatura existente, sino que también proporcionará un nuevo contexto para comprender los factores que influyen en la disposición de las personas a ayudar a los demás. Es importante destacar que, hasta la fecha, no se ha llevado a cabo una investigación que vincule ambas variables en el contexto específico de los trabajadores de la UDIF. Esta laguna en la literatura crea una oportunidad única para explorar y ampliar el conocimiento en este campo. Al abordar esta brecha, la presente investigación establecerá una base sólida para futuros estudios que deseen explorar el bienestar psicológico y la conducta prosocial en contextos laborales similares.

La justificación práctica de la presente investigación se encuentra en el potencial impacto que podría generar en la mejora de la calidad de los servicios proporcionados por la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) en Tacna. La exploración del bienestar psicológico y la conducta prosocial de los trabajadores de la UDIF permitirá obtener un diagnóstico preciso de la situación actual en relación con estos dos aspectos fundamentales. Este análisis directo beneficiará a la población que depende de los servicios de la UDIF, específicamente, a las familias en situación de vulnerabilidad. A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, las autoridades pertinentes estarán en posición de tomar decisiones informadas destinadas a mejorar la calidad y eficacia de los programas implementados por la UDIF. El incremento en el bienestar de los trabajadores podría traducirse en una atención más eficaz y compasiva hacia las familias que buscan ayuda en los Centros de Desarrollo Integral de la Familia (CEDIF). La correlación entre el bienestar psicológico de los trabajadores y su capacidad para proporcionar una atención de alta calidad emerge como un elemento crucial en el ámbito de la asistencia social. Adicionalmente, los hallazgos de esta investigación podrían servir como punto de partida para futuras investigaciones dentro del Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF). Programas específicos del INABIF, tales como los Educadores de Calle, el Centro de Acogida Residencial (CAR), entre otros, podrían beneficiarse de investigaciones

similares que aborden el bienestar psicológico y la conducta prosocial de su personal. De esta manera, se fomentaría una mejora continua en la calidad de los servicios brindados a las poblaciones vulnerables en todo el país.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Establecer la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

Determinar el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Determinar nivel de conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Establecer la relación que existe entre las dimensiones del bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

1.5. Antecedentes de Estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

Feng y Zhang (2021) exploraron: *Tendencias prosociales y bienestar subjetivo: el papel mediador de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas*. Tiene como objetivo explorar la relación entre tendencias prosociales y bienestar subjetivo, utilizando la teoría de la autodeterminación y evaluando la mediación de competencia, autonomía y conexión. Es un diseño de investigación transversal en el cual participaron 1106 adultos. Se usó el Inventario de Orientación

Prosocial de Rushton y la Escala de Bienestar Subjetivo de Diener. Los resultados revelaron que las tendencias prosociales públicas de los hombres eran mayores que las de las mujeres, y que la competencia, autonomía y conexión mediaban la relación positiva entre las tendencias prosociales y el bienestar subjetivo. Concluyeron que estos hallazgos profundizan la comprensión de los mecanismos subyacentes entre la prosocialidad y el bienestar subjetivo, y sugieren que fomentar comportamientos prosociales podría contribuir al bienestar en estas comunidades.

Gutierrez y Romero (2021), investigaron en Paraguay: *Bienestar en Cuidadores Formales de Niños y Adolescentes con Discapacidad*. Plantearon como objetivo encontrar los niveles del bienestar psicológico en menores de edad con discapacidad. Así mismo, esta investigación fue no experimental y cuantitativa. La muestra constó de 63 cuidadores. Se les aplicó una ficha sociodemográfica y la Adaptación del Perfil PERMA. Los resultados demostraron que en la muestra analizada tenían un nivel alto. Mientras que los factores sociodemográficos dan a reconocer una predominancia de las variables estudiadas en el sexo femenino y personal de educación con un tiempo de permanencia de cinco a diez años. Es así, que los autores concluyen que los cuidadores formales tienen un bienestar psicológico inherente al estrés laboral.

Dakin et al. (2022) investigaron: *La relación entre prosocialidad y felicidad en la vida cotidiana*. Su objetivo fue determinar la asociación entre la prosocialidad y la felicidad en adultos. La muestra incluyó a 1140 adultos, y se utilizaron la Escala de Comportamiento Prosocial de Caprara y el Cuestionario de Felicidad de Oxford como instrumentos de medición. El enfoque de la investigación fue cuantitativo. Los resultados obtenidos indican una relación baja entre ambas variables. Se concluyó que experimentar la felicidad diaria estaba estrechamente vinculado con sentirse prosocial, mientras que informar sobre actos prosociales revelaba una relación más modesta con la felicidad. En otras palabras, la conexión emocional con la prosocialidad parecía tener un impacto más significativo en el bienestar diario que simplemente informar sobre comportamientos prosociales.

Así mismo, Kronfle (2022), investigó: *Conducta prosocial en los colaboradores de la misión las manuelas zona 8 año 2020*. Teniendo como lugar el

Lugar el Campo de la Misión Las Manueles Zona 8. Como objetivo se tuvo el de evaluar la conducta prosocial. La muestra constituyó un total de 30 Brigadistas. Esta investigación fue transversal y cuantitativa. El instrumento que se usó fue el Cuestionario de Conducta Prosocial. Se tuvo como hipótesis de que el nivel de conducta prosocial sería alta. Como resultados se obtuvo que el nivel de conducta prosocial era baja. Y como conclusión se afirma que el nivel de conducta prosocial es bajo debido a que el personal realiza sus labores en función de su trabajo, es decir, tan solo laboran teniendo como objetivo el sueldo y no la conducta prosocial que generan.

Kakulte y Shaikh (2023) llevaron a cabo una investigación titulada: *Conducta prosocial y bienestar psicológico entre adultos jóvenes: un estudio transversal*. Su objetivo principal fue determinar la relación entre la conducta prosocial y el bienestar psicológico. El diseño de esta investigación fue transversal y cuantitativo, con una muestra de 80 adultos. En el estudio, se utilizaron como instrumentos la Bateria de Personalidad Prosocial y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados revelaron una correlación positiva entre el comportamiento prosocial y el bienestar psicológico. Como conclusión, se estableció que adoptar una conducta prosocial puede contribuir significativamente a que una persona experimente un bienestar caracterizado por emociones positivas.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

En el artículo de Vera y Espinosa (2020) titulado: *Prosocialidad-productiva, en una muestra emprendedora solidaria: Un estudio con emprendedores sociales peruanos*, se tuvo como objetivo examinar la relación entre la prosocialidad y productividad entre emprendedores sociales en Perú. Fueron 560 participantes. Se usó el cuestionario de Tendencias de Comportamiento Prosocial y Escala del Desempeño con Objetivos Conductuales. Los resultados afirman que existe una relación entre la prosocialidad y la productividad en trabajadores con emprendimientos personales. Se concluyó que todas estas acciones implicarán conductas orientadas a cooperar y generar beneficios sociales colectivos,

respaldadas por la obtención autosuficiente de recursos económicos. También se observó que los emprendedores adoptan un enfoque empático y compasivo, buscando aliviar el malestar de los demás de manera práctica y sostenible, al mismo tiempo que promueven el empoderamiento y la cooperación.

Yupanqui (2020), investigó el *Bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes de la Institución Educativa 3049 Imperio del Tahuantinsuyo*. Se tuvo como objetivo relacionar el bienestar psicológico y comunicación asertiva por medio de los niveles predominantes de ambas variables. Además fue una investigación transversal, descriptiva y correlacional. Se hizo la investigación en una muestra de 36 docentes. Se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff y el Cuestionario de la comunicación asertiva. Se llegó a la conclusión de la existencia de relación significativa entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva de los docentes evaluados, además de tener un nivel alto en bienestar psicológico y un nivel alto en conducta prosocial.

Así mismo, Rios (2021), desarrolló la investigación del *Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en psicólogos clínicos de Hospitales Públicos Categorías III-1*. El objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico con la empatía cognitiva y afectiva. La investigación fue cuantitativa, no experimental y transversal. La muestra estuvo constituida por 127 psicólogos. Se aplicó la Escala de bienestar psicológico y el Test de empatía cognitiva-afectiva. Finalmente, se concluyó que al haber un alto nivel de bienestar psicológico habrá un alto nivel de empatía cognitiva afectiva, los psicólogos un mejor bienestar psicológico se relaciona con una mayor adopción de perspectivas, comprensión emocional, estrés y alegría empática.

Chupayo (2021), realizó el estudio de *Habilidades sociales y bienestar psicológico de los docentes de EBR*. Tuvieron como objetivo establecer la relación entre las habilidades sociales y el bienestar. Fue de tipo correlacional, corte transversal y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 30 docentes. Se usó la Escala de bienestar psicológico de Ryff y el Cuestionario de habilidades sociales. Se llegó a la conclusión en que predomina una correlación positiva entre las variables del estudio, siendo las habilidades sociales y el bienestar psicológico.

Farfan (2021) investigaron: *Conducta prosocial y violencia encubierta en las voluntarias de la asociación sin fines de lucro Ñañaykuna, Cusco, 2021*. Con el objetivo de determinar la relación entre la conducta prosocial y la violencia encubierta en las voluntarias de la mencionada asociación. La metodología empleada adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo aplicado y correlacional descriptivo, sin llevar a cabo experimentos. La muestra estuvo constituida por 118 voluntarias, a quienes se les administraron la Escala de conducta prosocial y la Escala de violencia encubierta. Los resultados obtenidos indicaron una asociación inversa y significativa entre la conducta prosocial y la violencia, particularmente en las dimensiones de evasión, control e inseguridad, mientras que no se observó una relación significativa en las dimensiones de coerción e infravaloración. Estos resultados resaltan la relevancia de fomentar comportamientos prosociales como una estrategia para reducir la presencia de violencia encubierta entre las voluntarias de Ñañaykuna.

1.5.3. Antecedentes Regionales

Quenta (2018), investigó *La religiosidad y el bienestar psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del distrito Tacna, 2018*. Su objetivo fue establecer la relación entre la religiosidad y el bienestar psicológico. La investigación fue de corte transversal, diseño no experimental y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 169 participantes. Los instrumentos usados fueron la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS- A) y la Escala de prácticas religiosas. Se tuvo como resultado de que un 86% de los evaluados tenían un nivel alto de religiosidad, y un 59% reflejo un nivel alto de bienestar psicológico. Se concluyó que existe una relación entre la religiosidad y el bienestar psicológico en los participantes.

Quispe (2020), desarrolló el estudio de *Habilidades sociales y compromiso docente en la Institución Educativa Champagnat – Tacna, 2019*. Tuvieron como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y el compromiso

docente. Fue una investigación transversal, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 62 docentes. Se administraron el instrumento de Habilidades sociales del docente y el instrumento Compromiso del docente. Los resultados arrojaron que el 93,5% de los docentes tenían un nivel de habilidades sociales alto, y el 61,3% tuvo un nivel de compromiso alto. Se llegó a la conclusión de que las habilidades sociales presentan relación con el compromiso docente.

Cardenas (2021), investigó la *Resiliencia y bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis de los establecimientos de salud de la microred de salud cono norte de la provincia de Tacna - 2020*. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico. La muestra fue de 60 pacientes. Se utilizó el Cuestionario de escala de Wagnild y Young y la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). En los resultados se pudo evidenciar que efectivamente existía una relación moderadamente baja entre ambas variables. Se concluyó que el nivel de resiliencia era bajo y el bienestar psicológico tuvo un nivel medio.

En la investigación de Alvarado (2022): *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) que asisten a pacientes COVID-19, Tacna 2021*. Se determinó como objetivo la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en el personal de salud del SAMU que atiende a pacientes COVID-19. La población incluyó a 85 profesionales. Se utilizó el Inventario de Afrontamiento al Estrés Brief (COPE-28) y la Escala BIEPS-A de Casullo. Se concluyó que hay una relación positiva considerable entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en la muestra.

Casas (2022) hizo el estudio de: *Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá – Tacna, 2021*. Con el objetivo de hallar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico. La muestra estuvo constituida por 252 participantes, usando los instrumentos de la Escala Bienestar psicológico en adultos y la Escala de Resiliencia. La conclusión principal señala una relación positiva muy sólida entre ambas variables, indicando que niveles

elevados de bienestar psicológico tienden a asociarse con niveles elevados de resiliencia.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. Autonomía

Es la capacidad de tomar decisiones de manera independiente, con un alto nivel de asertividad, confiando en los juicios personales; de esta manera existirá una estabilidad emocional que lo conducirá a lograr ser libre de los pensamientos de los demás; y, actuará de manera coherente y responsable en su modo de ser y actuar (Casullo, 2002).

1.6.2. Bienestar Psicológico

Es el desarrollo de una genuina y creciente energía de uno mismo, originado por la sensación de una vida satisfecha que será la suma de un alto nivel de estima personal, la capacidad de controlar su ambiente de manera efectiva, la convicción de un propósito en su vida, relaciones saludables, la experiencia consciente de un mejoramiento en la persona y un alto nivel de determinación hacia sí mismo (Casullo, 2002).

1.6.3. Conducta Prosocial

Es la suma de conductas complejas que involucran acciones de socorrer a otro originado por una convicción firme de pensamientos y sentimientos probablemente altruistas y voluntarias que se adoptan para lograr cumplir con cuatro aspectos: cuidar al necesitado, asistir a quien lo pida, confortar a una persona desconsolada y ayudar de manera frecuente sin distinción alguna (Caprara et. al, 2005).

1.6.4. Control/Aceptación de sí Mismo

Es la sensación de poder manejar la propia vida junto a un sentido de competencia hacia sí mismo; de esta forma la persona creará situaciones que lo ayudarán a cumplir metas, objetivos o necesidades personales; por lo cual logrará aceptar las características positivas y negativas de su propia personalidad del presente y del pasado (Casullo, 2002).

1.6.5. Proyectos

Se enfoca en las metas y proyectos en la vida de una persona yendo más allá de los objetivos individuales y se refiere a la búsqueda de propósito y significado a través de la alineación de metas con valores personales, lo que contribuye al sentido de la vida al evaluar cómo las metas se relacionan con los valores y cómo influyen en el significado y el propósito en la vida de una persona. (Casullo, 2002).

1.6.6. Vínculos

Es el proceso por el cual se crea una relación cálida y de confianza con otra persona. Esta capacidad de lograr socializar adecuadamente se establecerá a base de empatía y una afectividad recíproca; en consecuencia, la persona logra adoptar un sentido y significado en su vida, produciendo continuamente metas y proyectos a corto y largo plazo (Casullo, 2002).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico del Bienestar Psicológico

2.1. Definición del Bienestar Psicológico

Casullo (2002) argumenta que el bienestar psicológico se define como la apreciación personal que cada persona hace de los aspectos más destacados de su vida. Esto abarca la evaluación de los logros y vivencias a lo largo del tiempo, lo que refleja su grado de satisfacción o insatisfacción con los resultados obtenidos. Es fundamental resaltar que esta valoración se desarrolla de manera esencialmente individual. Así mismo, esta definición del bienestar psicológico se utiliza como base teórica para esta tesis.

El término de bienestar psicológico fue propuesto por Bradburn (1969), quien dedicó un extenso período a su investigación. En su estudio, además de enfocarse en esta dimensión, desarrolló un modelo estructural para comprenderla. Indicó que esta variable sería influenciada por diversas dimensiones tanto positivas como negativas. Por lo tanto, recomendó la creación de una escala que permitiera medir la estabilidad emocional y, por consiguiente, evaluar este constructo. Los principales investigadores en el ámbito del bienestar psicológico aún no han llegado a un acuerdo teórico unificado, pero han demostrado de forma constante la existencia y relevancia de esta dimensión en la experiencia humana. Diversos autores han explorado el bienestar psicológico, presentando diferentes modelos y teorías acerca de este fenómeno. En términos generales, estos estudios pueden clasificarse en enfoques eudemonistas y hedonistas. Para esta investigación en particular, se ha adoptado la perspectiva eudemonista (Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

En los modelos teóricos que siguen la postura de la eudaimonia se enfocaron en estudiar las relaciones con la significación personal, la autorrealización y la autodeterminación. Es así que, se observa como cada postura teórica tomó un camino diferente en construir el modelo que describiría y explicaría lo que es el

bienestar psicológico. La investigación empírica relacionada con estas dos perspectivas sugiere que estas concepciones del bienestar están relacionadas, pero son diferentes, pues cada una mantiene sus propias características (Keyes et al., 2002; Waterman, 1993).

Por otro lado, Núñez et al. (2011), afirman como es que el bienestar psicológico es multidimensional y/o multifacético, es decir, un proceso dinámico que se divide en distintos aspectos psicológicos, sociales y subjetivos, así como también de conductas saludables. De este modo, el bienestar psicológico en primera instancia sería visto como la capacidad de poder identificar los propios pensamientos, sentimientos, conductas y valoraciones que supondrán un esfuerzo para lograr cumplir con metas de corto o mediano plazo, haciendo lo posible para alcanzarlo, se dispondrá de un comportamiento coherente a la meta trazada, así que le dará una valoración y un sentido a tal experiencia desarrollando una actitud de esperanza y optimismo a efectuar la meta. Dicho de otro modo, el bienestar psicológico será un ciclo continuo en el que la propia motivación dará la acción a cumplir las metas que al mismo tiempo serán la base de una nueva motivación para mantener o superar la meta planteada, sea desde un aspecto personal o social, y así el propósito de vida será un continuo desarrollo que se verá reflejado en la salud física y mental de la persona, dentro de ello, el bienestar psicológico.

En síntesis, el bienestar psicológico se define como un estado de equilibrio y satisfacción en la vida, donde la apreciación individual de logros y vivencias a lo largo del tiempo se combina con la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Este concepto complejo implica la capacidad de conectar emocionalmente con interpretaciones de la realidad que impulsan el desarrollo personal, manifestándose en la autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y propósito de vida de la persona.

2.2. Dimensiones del Bienestar Psicológico

La autora Ryff (1989), es un personaje muy importante por los diferentes hitos que causó en la investigación del bienestar psicológico, además de seguir el enfoque de la psicología positiva y los modelos eudemonicos del bienestar psicológico. Dentro de los discursos más trascendentales que dio, logró causar revuelo y replanteamiento de lo que era el bienestar psicológico. Ryff (1989) afirmó que este constructo moldeado por la tendencia eudemonica no estaba siendo bien desarrollado ni entendido, ya que otros lo relacionaban con la felicidad, mientras en realidad lo que suponía este término era tener como prioridad el desarrollo próspero y continuo de la persona, conocido popularmente como la autorrealización.

En el proceso de reconsideración del concepto de bienestar psicológico y la identificación de sus componentes, se ha logrado una apreciación más profunda de este constructo, definiendo las dimensiones fundamentales (Ryff, 1989; Segura & Ramos, 2009). A continuación, se presenta una descripción más pormenorizada de cada una de estas dimensiones:

2.2.1. Autoaceptación

La autoaceptación, como parte integral del bienestar psicológico, es un componente crucial en la experiencia humana. Esta dimensión ha sido extensamente explorada en la literatura psicológica, y diversos estudios respaldan su importancia en la vida de las personas. La autoaceptación se relaciona con la autoestima y la competencia personal. Un alto grado de autoaceptación implica la capacidad de reconocer y aceptar tanto los aspectos positivos como los negativos de uno mismo. Esta visión equilibrada es fundamental para mantener una imagen realista y saludable de uno mismo. Los individuos que poseen una autoaceptación desarrollada tienden a experimentar una mayor satisfacción con sus vidas y a tener una valoración positiva de su propio ser (Ryan & Deci, 2000).

El concepto de autoaceptación se conecta con la teoría de la autodeterminación, que sugiere que las personas tienen una necesidad intrínseca de sentirse competentes y autónomas en sus vidas (Deci & Ryan, 2000). La autoaceptación está vinculada a la satisfacción de estas necesidades psicológicas fundamentales, lo que influye directamente en el bienestar y la autorregulación personal. Investigaciones realizadas por Rogers (1961) destacan la importancia de la autoaceptación en la terapia centrada en el cliente, subrayando que la aceptación incondicional de uno mismo es esencial para el crecimiento personal y el bienestar emocional. Asimismo, la autoaceptación se relaciona con la resiliencia psicológica, lo que implica la capacidad de adaptarse y recuperarse de las adversidades (Tugade & Fredrickson, 2004).

2.2.2. Relaciones Positivas

Las relaciones positivas, una de las dimensiones clave del bienestar psicológico, revisten gran importancia en la vida de las personas y han sido objeto de un amplio cuerpo de investigación en psicología. Esta dimensión aborda la calidad y naturaleza de las relaciones interpersonales en la vida de un individuo. Las relaciones positivas son fundamentales para la salud mental y el bienestar general (Lyubomirsky et al., 2005). Numerosos estudios han demostrado que el apoyo social, la calidad de las relaciones y la intimidad emocional se relacionan de manera significativa con una mayor satisfacción vital y una mejor salud psicológica (Diener & Seligman, 2002; Reis et al., 2000).

Por otro lado, la teoría del apego de Bowlby (1969) enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales desde una edad temprana y destaca su papel en la formación de vínculos afectivos y seguros a lo largo de la vida. Estas relaciones proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo, lo que a su vez contribuye al bienestar emocional (Mikulincer & Shaver, 2007). En la investigación actual, se han identificado factores como la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de resolución de conflictos como componentes clave en el mantenimiento de relaciones positivas (Gottman, 1999; Keltner & Haidt, 1999). Además, los estudios

sugieren que la calidad de las relaciones interpersonales está relacionada con el optimismo y la felicidad personal (Lyubomirsky et al., 2005). Las relaciones positivas no solo contribuyen al bienestar individual, sino que también influyen en la cohesión social y comunitaria. La teoría del capital social (Putnam, 2000) destaca que las redes de apoyo y la confianza interpersonal son fundamentales para el funcionamiento saludable de las sociedades.

2.2.3. Dominio del Ambiente

La dimensión del dominio del ambiente, que se refiere a la habilidad para enfrentar eficazmente las situaciones de la vida y aprovechar las oportunidades que se presentan, es un componente fundamental del bienestar psicológico. Numerosos estudios e investigaciones respaldan la importancia de esta dimensión en el bienestar general de los individuos. Un estudio realizado por Deci et al. (2011) examinó la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, incluida la percepción de dominio del ambiente, y el bienestar subjetivo. Los hallazgos mostraron que las personas que se sienten competentes y capaces de influir en su entorno tienden a experimentar una mayor satisfacción en la vida y una mayor autoestima. La adaptación al entorno y la resiliencia son otras áreas clave en las que la dimensión del dominio del ambiente juega un papel crucial.

Un estudio de Luthar et al. (2000) exploró cómo la percepción de control y competencia en situaciones difíciles se relaciona con la resiliencia en niños y adolescentes. Encontraron que la resiliencia se asocia con la capacidad de afrontar y resolver problemas de manera efectiva. El concepto de dominio del ambiente también se ha aplicado en la psicología de la salud y la calidad de vida. En pacientes con enfermedades crónicas o discapacidades, la percepción de control sobre su entorno se ha asociado con una mejor calidad de vida y una mayor adaptación (Antonak & Livneh, 2000).

2.2.4. Autonomía

La dimensión de autonomía, un componente fundamental del bienestar psicológico, se centra en la capacidad de las personas para tomar decisiones y actuar según sus propios valores y criterios. Esta dimensión ha sido objeto de un extenso estudio y análisis en el campo de la psicología, proporcionando una sólida base teórica y empírica. La teoría de la autodeterminación, desarrollada por Ryan y Deci (2000), es un marco teórico ampliamente reconocido que resalta la importancia de la autonomía en la motivación y el bienestar. Según esta teoría, la satisfacción de la necesidad de autonomía es esencial para la autorregulación y el bienestar psicológico. La percepción de autonomía está relacionada con la sensación de control sobre las propias acciones y decisiones, lo que, a su vez, se traduce en una mayor satisfacción con la vida y una mayor autoestima.

La investigación de Kasser y Ryan (1993) examinó la relación entre los valores personales y la autonomía. Descubrieron que las personas que valoran la autonomía y la autenticidad tienen una mayor satisfacción con la vida y una mejor salud psicológica en general. Estos hallazgos respaldan la idea de que la autonomía desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico. Además, la autonomía ha sido estudiada en el contexto de la psicología de la educación, donde se ha demostrado que fomentar la autonomía en los estudiantes conduce a una mayor motivación intrínseca y un rendimiento académico mejorado (Deci et al., 2011).

2.2.5. Propósito en la Vida

La dimensión del propósito en la vida, un componente esencial del bienestar psicológico, ha sido ampliamente investigada y discutida en la literatura científica. Esta dimensión se refiere a la importancia de establecer metas basadas en valores personales y vivir una vida con un sentido claro y significativo. Uno de los marcos teóricos que ha contribuido significativamente a la comprensión del propósito en la vida es la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000). Según esta teoría,

la satisfacción de la necesidad de autonomía, relacionada con la capacidad de tomar decisiones alineadas con los valores personales, está intrínsecamente vinculada al sentido del propósito y a la motivación intrínseca. Numerosos estudios han respaldado la relación entre la autonomía, el propósito en la vida y el bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2000).

La psicología positiva, un campo de estudio que se enfoca en el bienestar y la satisfacción en la vida, ha explorado en profundidad el concepto de propósito en la vida. El trabajo de Seligman (2011) destaca la importancia del propósito en la vida como uno de los pilares del bienestar humano. La investigación ha demostrado que las personas que tienen un propósito claro en la vida tienden a experimentar niveles más altos de satisfacción, felicidad y resiliencia (Steger et al., 2006). La noción de propósito en la vida también ha sido investigada en el contexto de la psicología de la educación. Dweck (2006) ha señalado la importancia de establecer metas basadas en el aprendizaje y el crecimiento personal como un componente clave de la motivación de los estudiantes y el logro académico.

2.2.6. Crecimiento Personal

La dimensión de crecimiento personal, fundamental en el estudio del bienestar psicológico, ha sido ampliamente explorada en la literatura académica y científica, proporcionando valiosos conocimientos sobre el desarrollo humano y la búsqueda de la autorrealización. Dentro del marco de la teoría de la autodeterminación, se destaca la importancia del crecimiento personal como un componente clave del bienestar. Esta teoría sugiere que la satisfacción de la necesidad de competencia, relacionada con la mejora y el desarrollo de habilidades, está vinculada a un mayor bienestar psicológico. Numerosos estudios respaldan la conexión entre el crecimiento personal y la motivación intrínseca (Ryan & Deci, 2001).

2.3. Teorías del Bienestar Psicológico

A continuación, se desarrollarán las teorías existentes en cuanto al bienestar psicológico:

2.3.1. Teoría Eudaimónica de Casullo

En el pasado, la visión del ser humano estaba marcada por una percepción estrecha y patologizada. Sin embargo, con el surgimiento de la Psicología Positiva, se ha producido una transformación, buscando fomentar en el individuo su funcionamiento positivo, relaciones saludables, crecimiento personal y otros aspectos fundamentales. Ryff (1989) y Casullo (2002), exponentes clave a lo largo de los años, han caracterizado el bienestar psicológico de manera única.

Ryff (1989) inició sus investigaciones al notar la ausencia de una variable que considerara la eudaimonia y el desarrollo personal. En contraposición a la visión unidimensional de aquel entonces, propuso una hipótesis multidimensional, desafiando la idea de que el bienestar psicológico se limita a la ausencia de enfermedad mental o emociones desagradables. Desde la perspectiva de Ryff (1995), el bienestar psicológico implica la valoración que realiza el individuo sobre su estilo de vida, postulando que la felicidad resulta del progreso del potencial humano. Este enfoque multidimensional va más allá de la mera estabilidad emocional y sugiere que una evaluación completa de factores como relaciones óptimas, crecimiento humano, propósito de vida y sentido de independencia influyen en el bienestar psicológico.

Casullo (2002), por su parte, concuerda con esta perspectiva al definir el bienestar como algo que abarca más que la permanencia del afecto positivo con el tiempo. Esta percepción no es estática, ya que constantemente se ve influenciada por evaluaciones individuales y sociales, y no se limita a una experiencia subjetiva, ya que factores ambientales también desempeñan un papel crucial. Casullo (2002) está fuertemente influenciada por la teoría de Ryff (1995), es por ello que en su modelo de bienestar psicológico engloba diversos términos propios y otros del

enfoque de Ryff (1989) y la psicología positiva. Asimismo, es importante destacar que la teoría mencionada constituye el enfoque que guía el desarrollo de la tesis, evidenciando la integración y relevancia de estas perspectivas en la investigación contemporánea sobre el bienestar psicológico. De ese modo, tanto Ryff (1995) como Casullo (2002) han contribuido al concepto de bienestar psicológico desde una perspectiva salugénica, considerando al ser humano como un agente capaz de generar experiencias positivas en diversas áreas de su vida. Este enfoque rechaza la visión patológica del pasado, que intervenía solo ante la presencia de enfermedad o déficit, destacando la importancia actual de la promoción y prevención de la salud mental. De este modo se creó la teoría del bienestar psicológico eudaimónico, en el cual se explica a continuación.

Continuando con la teoría del bienestar eudaimónico, con raíces en las enseñanzas filosóficas de Aristóteles, se distingue del enfoque hedonista al proponer un placer más profundo, duradero y subjetivo, alcanzado a través de comportamientos basados en valores y virtudes (Ryff, 1989). Este marco conceptual introduce el concepto de eudaimonia, que se concibe como una actividad derivada de la búsqueda activa de la virtud y la realización del potencial humano. A diferencia de la simple felicidad, la eudaimonia se asemeja más a la realización del verdadero potencial humano y a la búsqueda de un sentido más profundo en la vida.

La Teoría Eudaimónica identifica varios componentes clave del bienestar influenciados por la búsqueda de la virtud y la excelencia (Ryff, 1989, 2013). Estos componentes incluyen la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Cada uno de estos elementos contribuye a la construcción de un bienestar psicológico sólido y satisfactorio, y va más allá de la mera ausencia de enfermedad, abrazando un proceso continuo vinculado al sentido de la vida y al logro de metas significativas. Este enfoque no solo ha evolucionado a lo largo del tiempo, alejándose de la noción simplista de bienestar, sino que también ha sido influyente en diversas teorías contemporáneas. Casullo (2002), inspirada por la teoría de Ryff (1989), ha integrado componentes del enfoque eudaimónico en su modelo de bienestar psicológico (Casullo, 2002).

Su trabajo reconoce la importancia de la búsqueda activa de la virtud y la excelencia como medios para alcanzar un nivel más profundo y significativo de bienestar psicológico.

2.3.2. Teoría Universalista

Esta teoría, también es conocida como teoría aristotélica, se centra en las necesidades humanas que evolucionan a lo largo de la vida, influidas por el aprendizaje y las emociones. Esta teoría sugiere que la satisfacción de necesidades intrínsecas, como el crecimiento personal y la autonomía, está relacionada con el bienestar psicológico (Diener, 1984).

Ryan et al. (1996) argumentan que la satisfacción de tres necesidades fundamentales y universales: competencia, relaciones y autonomía, contribuye a una mayor felicidad y bienestar. Estas necesidades evolucionan a lo largo de la vida y se ven influenciadas por el aprendizaje y las emociones, adquiriendo diferentes significados en distintas etapas de la vida. La satisfacción de estas necesidades promueve el bienestar psicológico. Por lo tanto, esta teoría enfatiza que las personas alcanzan una sensación de realización personal cuando logran sus metas o satisfacen sus necesidades. Aunque existen metas y necesidades compartidas, influenciadas por factores como la etapa de vida, siempre habrá excepciones con metas y necesidades únicas. Cumplir con las necesidades de competencia, autonomía y relaciones conlleva a un mayor bienestar.

2.3.3. Teorías de la Adaptación

Las teorías de adaptación sostienen que el bienestar psicológico se basa en la capacidad de las personas para ajustarse y adaptarse a su entorno. Según esta perspectiva, las personas suelen recuperar su bienestar psicológico después de situaciones estresantes, gracias a sus habilidades personales. Esto implica que los seres humanos son inherentemente resilientes y capaces de enfrentar cualquier desafío. En esta visión, se da mayor importancia a los aspectos internos que a los

factores externos, destacando la fortaleza individual y la capacidad de las personas para recuperar su bienestar a través de la adaptación. Esta teoría ofrece una visión esperanzadora al sugerir que la adaptación es una respuesta natural a los desafíos de la vida (Myers & Diener, 1995).

La capacidad de adaptación se considera fundamental para el bienestar psicológico, ya que permite a las personas recuperarse de situaciones estresantes y seguir buscando la satisfacción en sus vidas. También se enfatiza que la adaptación es esencial para comprender la felicidad, ya que las personas tienden a adaptarse y regresar a su estado anterior de bienestar después de enfrentar situaciones desafiantes. Es importante destacar que la adaptación se ve influenciada por el temperamento y la personalidad de cada individuo, y las diferencias personales hacen que la adaptación no sea uniforme para todos. Cada experiencia puede influir en el proceso de adaptación, ya sea de manera favorable o desfavorable (Myers, 1992).

2.3.4. Teorías de las Discrepancias

Michalos (1986) ofrece una perspectiva multidimensional para entender el bienestar psicológico, alejándose de una única causa y reconociendo la influencia de múltiples determinantes en la experiencia de vida de un individuo. En su teoría, se establecen varios postulados fundamentales que arrojan luz sobre la complejidad del bienestar psicológico. El primer postulado, Objeto-Logro, se centra en el comportamiento motivado por la búsqueda de lo que las personas desean o quieren lograr. A su vez, Ideal-Realidad aborda las conductas destinadas a mantener ideales en la realidad, involucrando aspiraciones y metas personales. Así mismo, también se postula que la comprobación previa resalta la apreciación del pasado y el presente, influyendo en la percepción del bienestar. La comparación social conecta la percepción de uno mismo con la relación entre las capacidades personales y las de otros, impactando la satisfacción y el bienestar. Y, la congruencia destaca la capacidad de adaptarse al entorno como un factor clave para el bienestar, permitiendo a las personas ajustarse a las situaciones cambiantes de la vida. Por

otro lado, Michalos (2011) argumenta que el bienestar debe ser analizado desde esta perspectiva multidimensional en lugar de unidimensional. La satisfacción se fundamenta en la evaluación de relaciones de comparación, como la diferencia entre el objetivo y el logro, el ideal y la realidad, y la relación entre los logros individuales y los sociales. La elección de estándares personales para la comparación desempeña un papel crucial en la percepción de la felicidad o la insatisfacción. Aquellos que se consideran más felices tienden a hacer comparaciones "hacia abajo", es decir, con personas en situaciones menos favorables, mientras que aquellos menos felices pueden hacer comparaciones en dos direcciones: con estándares muy bajos o muy altos. En resumen, este modelo de bienestar psicológico aborda la complejidad del concepto y destaca la importancia de la elección de estándares personales y la coherencia entre estos estándares y objetivos en la promoción del bienestar.

2.3.5. Teoría de la Auténtica Felicidad

Seligman (2011), reconocido psicólogo positivo, propone una perspectiva integral del bienestar compuesta por cinco elementos interconectados. Estos elementos incluyen emociones positivas, destacando la importancia de experiencias agradables como la felicidad y la gratitud. Además, el compromiso activo en actividades significativas, las relaciones positivas basadas en el apoyo y la comunicación efectiva, así como la búsqueda de un propósito o sentido en la vida y el logro personal, contribuyen al bienestar y a la satisfacción con la vida. También se aborda el bienestar desde una perspectiva filosófica tradicional, dividiéndolo en tres dimensiones distintas. La vida placentera se centra en la capacidad de experimentar emociones agradables en relación con el pasado, presente y futuro, aunque suele ser de corta duración. Por otro lado, la vida comprometida destaca el desarrollo de fortalezas personales y su aplicación constante en la vida cotidiana, enfocándose en mantener un sentido de constancia y persistencia en la búsqueda de objetivos personales. Finalmente, la vida significativa aborda el sentido y la dirección de la vida, subrayando la importancia de encontrar un propósito duradero

para mantener el bienestar a largo plazo (Seligman, 2018). La teoría de la auténtica felicidad no solo se enfoca en los componentes del bienestar, sino que también diferencia entre personas optimistas y pesimistas en su búsqueda de la felicidad. Las personas optimistas tienden a ser más responsables y resistentes ante la adversidad, buscando soluciones y aprendiendo de sus errores. En contraste, las personas pesimistas tienden a culpar a factores externos y pueden ser más vulnerables emocionalmente. En resumen, en esta teoría se afirma que el bienestar se construye a través de la interconexión de componentes como las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido y el logro personal. A su vez, Seligman (2011) ofrece una perspectiva filosófica que divide el bienestar en tres dimensiones: vida placentera, vida comprometida y vida significativa. Ambos enfoques resaltan la importancia de encontrar significado y propósito en la vida para lograr un bienestar duradero.

2.3.6. Teoría de la Autodeterminación

Esta teoría es parecida a la teoría de la adaptación, pero difiere en dejar en segundo lugar al ambiente sociocultural, ya que para este enfoque tanto los elementos intrapsíquicos como extrapsíquicos tomaron relevancia para el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico. En primera instancia propone que el ser humano está en una autorrealización constante y que gracias a sus capacidades y habilidades innatas o aprendidas lograra proponerse metas, solucionar problemas y crecer como persona, pero que la sociedad y el contexto podrían llegar a tener impedimentos, es así, que el control de situaciones tomaría un protagonismo para lo que es el bienestar psicológico en la autodeterminación. Es así, que de manera voluntaria la persona irá de frente a producir el bienestar psicológico que necesita y merece para su desarrollo personal (Ryan & Deci, 2001).

2.3.7. Teoría de Bienestar de Keyes

Keyes et al. (2002), fueron más allá que Ryff (1989), al expandir su teoría. Ellos proponen que las tres dimensiones que rigen el bienestar psicológico son el bienestar afectivo, el bienestar subjetivo y el bienestar social. En el bienestar afectivo se vería integrado por emociones positivas y emociones negativas. En el bienestar subjetivo se dispondría de la percepción a la vida personal y su satisfacción en ella. En el bienestar social, el cual es el nuevo agregado, las conductas sociales entrarían en juego, más allá de mantener relaciones sociales, sino la sensación de dicha en las personas con las que socializa. Es así, que en las anteriores teorías se podría tener una persona con un bienestar psicológico alto, pero que para los demás no es una persona favorable en su medio social, siendo una persona grosera, por ejemplo. En este enfoque teórico se podría considerar que va a la tendencia hedonista ya que busca el placer afectivo, social y subjetivo. Un bienestar temporal y no trascendental como lo es la tendencia eudemonica. Aun así, logra ser interesante incluir el bienestar subjetivo, dando a entender que se debería tener en cuenta para futuras investigaciones sobre el entendimiento del constructo de bienestar psicológico.

2.3.8. Teorías Situacionales

Para este modelo lo que más importa son los momentos de felicidad o placer, ya que al tener más momentos así se podría lograr un bienestar psicológico alto. A pesar de que no logra desglosar dimensiones o elementos que integren el bienestar psicológico, si ayuda a entender el mecanismo del constructo en sí. Por otro lado, se ha visto en las investigaciones de que las variables sociodemográficas tienen un papel importante, debido a que, dependiendo de la edad, nivel socioeconómico, ocupación y sexo las personas tendrían mayor o menor cantidad de momentos felices. Aun así, se observa que es universal y el ser humano siempre intenta tener estos momentos por más breves que sean. De este modo, el bienestar psicológico sería la suma de momentos que causen felicidad o alegría (Waterman, 1993).

2.3.9. Teoría de la Personología

En este caso, este modelo propone que el bienestar psicológico es un elemento más de la personalidad. De este modo, el carácter y el temperamento serían las columnas principales que sostendrán el bienestar psicológico. Así mismo, los autores afirman que la personalidad no es dinámica sino estable, ergo el bienestar psicológico también debería permanecer estable. Es así, que el bienestar psicológico no es tomado como algo dinámico ni multidimensional, sino como un factor que será esclavo de los rasgos de personalidad que tenga cada persona. En consecuencia, se supondría que existirían personas con mayor nivel de bienestar psicológico que otras, lo cual si se ha llegado a ser demostrado (McCrae & Costa, 1989).

2.4. Tipos de Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un campo de estudio amplio y diverso que ha sido abordado desde diversas perspectivas y teorías. En este análisis, se explora tres tipos de bienestar psicológico, cada uno basado en teorías y enfoques particulares: el multidimensional, la adaptación y resiliencia, y el placer y momentos de felicidad. Cada uno de estos tipos ofrece una perspectiva única sobre cómo las personas pueden experimentar y cultivar su bienestar psicológico.

2.4.1. Bienestar Psicológico Multidimensional

El bienestar psicológico, un tema crucial en psicología (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), ha suscitado un creciente interés desde una perspectiva multidimensional. En esta perspectiva, se sostiene que tanto la salud mental como la satisfacción en la vida no pueden limitarse a una única dimensión (Keyes, 2005). Más bien, se considera que resultan de una compleja interacción entre diversas dimensiones que, en conjunto, ofrecen una visión más completa del bienestar de una persona (Ryff & Singer, 2008).

Las teorías que abordan este tipo de bienestar, como las propuestas por Ryff (1995) y Casullo (2002), la Teoría Universalista planteada Deci y Ryan (2000), la perspectiva Eudaimónica, fundamentada en las enseñanzas filosóficas de Aristóteles (Waterman, 1993), las Teorías de las Discrepancias formuladas por Michalos (1985), la Teoría de Bienestar de Keyes et al. (2002), y la Teoría de la Personología propuesta por McCrae y Costa (1987), coinciden en que el bienestar psicológico se compone de múltiples elementos clave. La realización personal se refiere a la sensación de logro y desarrollo individual (Ryff, 1989). La aceptación de uno mismo implica poseer una autoimagen positiva y una autoestima saludable (Diener & Diener, 1995). La autonomía se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida (Ryan & Deci, 2000). Las relaciones sociales abarcan la calidad de las conexiones personales y la satisfacción en las interacciones con otros (Keyes, 1998). El sentido de significado y propósito implica establecer metas y aspiraciones significativas que ofrezcan una profunda dirección en la vida (Ryff, 2014).

En la investigación científica, la medición del bienestar psicológico multidimensional implica el empleo de cuestionarios y escalas específicas diseñados para evaluar cada una de estas dimensiones. Por ejemplo, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), se destaca como un instrumento de evaluación ampliamente empleado para medir estas dimensiones en la población. Mediante el uso de estos instrumentos, los investigadores pueden obtener una comprensión más precisa de la calidad de vida psicológica de una persona y su bienestar general. La investigación en este ámbito ha demostrado consistentemente que la promoción de la satisfacción en estas áreas contribuye significativamente a una mejor salud mental y calidad de vida (Keyes et al., 2002). Individuos que experimentan un alto nivel de bienestar en estas dimensiones tienden a informar menores niveles de estrés, una mayor sensación de felicidad y una mayor resiliencia frente a los desafíos de la vida (Ryff & Singer, 2008).

2.4.2. Bienestar Psicológico Basado en la Adaptación y Resiliencia

El segundo enfoque en el bienestar psicológico se concentra en la habilidad de las personas para afrontar y recuperarse de situaciones estresantes y desafiantes. Este enfoque se apoya en las teorías de adaptación y resiliencia, las cuales sugieren que la capacidad de superar obstáculos y mantener la estabilidad emocional es crucial para el bienestar.

Desde una perspectiva científica, la adaptación se ha explorado a través de investigaciones que analizan cómo las personas responden a eventos adversos, como la pérdida de un ser querido o traumas. Por su parte, la resiliencia ha ganado reconocimiento en la psicología positiva y se ha demostrado que las personas resilientes tienden a experimentar menos síntomas de ansiedad y depresión y a disfrutar de una mejor calidad de vida. Diversos autores han desempeñado un papel importante en la comprensión de la adaptación y resiliencia en psicología. Entre ellos, se destaca Antonovsky, (1979), cuya teoría de Salud Salutogénica se centra en la percepción del sentido de coherencia como una habilidad que permite a las personas afrontar el estrés y mantener un estado de bienestar. Otro investigador influyente es Bonanno (2004), conocido por sus estudios sobre resiliencia y el proceso de duelo. Su trabajo ha arrojado luz sobre cómo algunas personas pueden vivir eventos traumáticos y, a pesar de ello, mantener una salud mental sólida y una sensación de bienestar.

El estudio de la adaptación y resiliencia no solo contribuye a comprender cómo las personas superan eventos difíciles, sino que también informa estrategias de intervención en la psicología clínica. La promoción de la adaptación y resiliencia no solo beneficia el bienestar psicológico individual, sino que también tiene un impacto significativo en la salud pública y la calidad de vida en general (Masten, 2001).

La investigación a largo plazo (Rutter, 1987) ha sido fundamental para entender cómo las personas pueden enfrentar dificultades en la vida y, con el tiempo, recuperarse y prosperar. Estos estudios han sido esenciales para identificar factores protectores y estrategias de afrontamiento que influyen en la resiliencia

(Luthar et al., 2000). La adaptación y la resiliencia son conceptos cruciales en situaciones de estrés, como desastres naturales, conflictos, enfermedades graves y otros eventos disruptivos. Estos aspectos del bienestar psicológico resaltan la importancia de comprender no sólo las respuestas de las personas a la adversidad, sino también de brindarles herramientas y apoyo que fortalezcan su capacidad de recuperación (Southwick & Charney, 2012).

2.4.3. Bienestar Psicológico Hedonista

El Bienestar Hedónico, fundamentado en la teoría de la búsqueda de la felicidad, tiene sus raíces en las obras de pensadores clave como Bentham (1789) y Mill (1863) quienes abogaron por el utilitarismo y la importancia de maximizar el placer y minimizar el dolor. Esta perspectiva ha sido ampliamente estudiada y desarrollada por diversos investigadores y teóricos contemporáneos. Uno de los principales contribuyentes al estudio del bienestar hedónico es Diener (1984), cuyo trabajo ha influido significativamente en la medición y conceptualización de la felicidad subjetiva. Su Modelo de Satisfacción con la Vida (SWB, por sus siglas en inglés) considera la satisfacción global con la vida como un componente clave del bienestar hedónico. También se ha explorado la idea de la "paradoja de la elección", sugiriendo que tener demasiadas opciones puede reducir la satisfacción y el bienestar subjetivo.

Otro modelo teórico importante es la Teoría de las Necesidades Básicas, propuesta por Ryan y Deci (2001). Esta teoría postula que la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relaciones sociales, es esencial para experimentar un bienestar hedónico duradero. Asimismo, el concepto de "flujo" (Csikszentmihalyi, 1990) también han contribuido al entendimiento del bienestar hedónico. El flujo se refiere a un estado mental óptimo que se alcanza cuando una persona está completamente inmersa y comprometida en una actividad desafiante que utiliza sus habilidades al máximo, proporcionando una sensación de felicidad y plenitud.

2.5. Bienestar Psicológico en Trabajadores de Ámbito Comunitario

Los cuidadores formales, laborando ya sea en instituciones públicas o privadas, reciben remuneración por brindar apoyo a individuos de bajos recursos o en situación de riesgo social. Un requisito fundamental para estos cuidadores es poseer una formación académica universitaria. Resulta notable que, estadísticamente, la mayoría de los cuidadores formales son mujeres, sugiriendo una percepción universal de que la mujer destaca en brindar apoyo y cuidado (Carreño-Moreno & Chaparro-Díaz, 2016). En consecuencia, los estudios sobre el bienestar psicológico en este grupo se enfocarán predominantemente en mujeres.

Paralelamente, coexisten los cuidadores informales, conformados por familiares o personas cercanas, quienes acuden a socorrer a los usuarios relevantes. Este grupo actúa primordialmente como apoyo integral a quienes lo necesitan, colaborando con trabajadores sociales, psicólogos, terapeutas físicos, entre otros (Calderara, 2020). Nuevamente, la diversidad de ocupaciones del cuidador formal influye en la amplitud de los estudios sobre bienestar psicológico en este grupo. Además, se establece una correlación significativa entre la salud mental del usuario y las extensas responsabilidades del cuidador, generando una interdependencia con su propio bienestar psicológico (Gutierrez & Romero, 2021). Aunque, en general, el bienestar psicológico de los cuidadores suele ser moderadamente alto, existen excepciones (Rodríguez et al., 2017; Da Costa, 2017). Ávila et al. (2016) sostienen que el bienestar psicológico y la salud del cuidador se ven afectados por las múltiples funciones de manejo y cuidado en una población cuyo comportamiento difiere significativamente del estándar. Esto conlleva a niveles moderados de depresión, ansiedad, ira y diversas dificultades físicas.

En relación con el género de los cuidadores, se observa que las mujeres tienden a tener un nivel más alto de bienestar psicológico. Se especula, desde una perspectiva de psicología evolutiva, que esto podría estar arraigado en las tradiciones ancestrales donde las mujeres desempeñaban roles de socorro en las tribus. Sin embargo, no hay evidencia suficiente para respaldar esta teoría. Lo que sí se puede afirmar es que la cultura ha internalizado la idea de que la mujer es más

idónea para los trabajos en ámbitos comunitarios (Rodríguez et al., 2017). Por otro lado, se constata que los cuidadores informales experimentan un menor bienestar psicológico en comparación con los formales, debido a la naturaleza constante y, a veces, poco gratificante de su labor. Esto contrasta con los cuidadores formales, que cuentan con un horario y una remuneración que mitigan el agotamiento asociado a la atención constante de un familiar (Da Costa, 2017).

Continuando con la exploración del bienestar psicológico en trabajadores de ámbito comunitario, es fundamental abordar la dinámica de las relaciones entre cuidadores y usuarios. La calidad de estas interacciones puede tener un impacto directo en el bienestar emocional del cuidador, especialmente cuando se enfrentan a situaciones desafiantes o demandantes (Smith & Nizza., 2022). La empatía y la capacidad de establecer vínculos afectivos positivos con los usuarios emergen como factores clave que influyen en la salud mental del cuidador (Martínez & Rios, 2023). Asimismo, se destaca la importancia de implementar programas de apoyo psicológico y capacitación continua para los cuidadores, tanto formales como informales. Estas iniciativas pueden contribuir a mejorar las habilidades de afrontamiento, reducir niveles de estrés y prevenir posibles consecuencias negativas en el bienestar psicológico (Fernández-González et al., 2021). La formación específica en áreas como gestión emocional, comunicación efectiva y resiliencia puede fortalecer la capacidad de los cuidadores para enfrentar los desafíos inherentes a su labor.

En cuanto a la carga laboral, se observa que la gestión adecuada del tiempo y la implementación de políticas organizativas que promuevan el equilibrio entre la vida laboral y personal pueden tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de los cuidadores (Martínez & Sánchez, 2019). Establecer límites claros y fomentar el autocuidado se revela como una estrategia esencial para prevenir el agotamiento y mantener un nivel sostenible de bienestar a lo largo del tiempo.

Finalmente, tras analizar diversos aspectos del bienestar psicológico en trabajadores de ámbito comunitario, se concluye que el género, la formación académica, la carga laboral y las estrategias de afrontamiento son elementos interrelacionados que influyen en la experiencia psicológica de estos cuidadores.



La comprensión integral de estos factores permitirá diseñar intervenciones más efectivas y centradas en el fortalecimiento del bienestar psicológico de aquellos que dedican sus esfuerzos a la atención comunitaria. En consecuencia, la implementación de medidas específicas que aborden estas áreas puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y la salud mental de los trabajadores de ámbito comunitario.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de Conducta Prosocial

3.1. Definición de la Conducta Prosocial

Caprara et al. (2005), autor del instrumento psicológico que se usó para la investigación de este documento, define la conducta prosocial como la inclinación a realizar acciones que se destacan por sus efectos positivos en los demás, y forma parte del ámbito de los comportamientos habituales, las costumbres y la modalidad típica de la interacción social. Se refiere a comportamientos voluntarios que se llevan a cabo con el propósito de cuidar, asistir, brindar consuelo y ayudar a otras personas.

Por otro lado, Hirschberger et al., (2008) dan a conocer que la conducta prosocial puede llegar a ser contradictoria debido que en algunos momentos las personas podrían realizar actos de ayuda por propio egocentrismo o porque en realidad tienen una vocación prosocial. Es por ello, que para ellos solo basta con definirla como el comportamiento de ayudar a otros sea la razón que sea, buscando el restablecimiento de la integridad de la persona asistida.

Así mismo, Dovidio et al., (2017) refieren que la conducta prosocial tendría distintos aspectos o elementos que harían un constructo complejo y diverso. Mencionan que podría existir una multidimensionalidad en la conducta prosocial reflejado en distintos elementos causales, situaciones que moderan el individuo y factores mediadores. De ese modo, las conductas prosociales, como el apoyo social, ser participante de voluntariados, dar asistencia, donar sangre o materiales entrarían en este concepto.

En relación a lo mencionado se han encontrado distintas definiciones de lo que vendría a ser la conducta prosocial. Se podría afirmar que existen definiciones más rigurosas que otras, debido que algunas contienen una alta gama de requisitos para cumplir con el criterio del concepto de conducta prosocial, mientras que otras llegaran a ser simples y generales, pero sin perder el sentido ni caer en la

ambigüedad. Por ejemplo, Olivar (1998) define a la conducta prosocial como el proceso de distintas fases en la cual se buscará ayudar a los demás, resguardando la integridad y bienestar del otro, produciendo así, una calidad de vida mejor que en la que encontró a la persona asistida, además que esto dará como consecuencia un ciclo en cadena de conductas solidarias que se verán reflejado en las relaciones del círculo social, todo ello haciéndolo de la manera más competente, creativa y única. Mientras que Lopez (1994) define a la conducta prosocial como la suma de conductas que buscan restablecer el bienestar integral de otra persona. Se puede observar que en la primera definición no solo contempla el acto de ayuda, sino un análisis de la causa, desarrollo y consecuencias que abarca la conducta prosocial, en cambio en la segunda definición solo se focaliza en la conducta en sí, dejando de lado las demás características altruistas.

Para González (2000), la conducta prosocial tuvo un impacto en su definición luego de cuestionar en sus investigaciones si estaba relacionado solo con el altruismo y no con otros factores. En un estudio pudo notar que la empatía cobraba un papel importante en el proceso prosocial del cual se demostró cómo es que al tener empatía produciría una conducta altruista y por ende una conducta prosocial. Se definiría primero a la empatía como la suma de conductas orientadas en lograr percibir cuando la otra persona se encuentra en una necesidad de bajo o nivel de urgencia, en el cual daría el comportamiento altruista definido como el comportamiento prosocial que ante pondrá a los demás por encima de uno. De ese modo el proceso de la conducta prosocial estaría medido por dos variables: la empatía y el altruismo.

En cambio, Lopez (1994), traza una línea entre lo que es la conducta prosocial y el altruismo en sí. En el cual definiría al altruismo como la actitud o predisposición comportamental de estar dispuesto a ayudar a otros buscando el bienestar ajeno. Mientras que la conducta prosocial sería enfocada en la acción de socorrer, además que la persona que efectúe este acto podría estar buscando una recompensa interna o externa, así como también lo haría de forma abnegada.

Siguiendo esta línea teórica, Batson y Powell (2003), refieren que la prosocialidad en sí es un acto egoísta que busca satisfacer la necesidad social de

pertenencia y afinidad. Además, añaden que culturalmente se espera que se ayude a los demás, reforzando la idea de ser partícipe de una mejor comunidad, de ese modo, se puede observar que los valores, principios y reglas de cualquier sociedad estaría indirectamente regidas para poder reforzar la unión entre las personas, lo cual no es negativo, pero daría un enfoque conductista del cual las personas son organismos pasivos que son estimulados o reforzados para actuar en ayudar a otros. Es así que la conducta prosocial es considerada como un acto consecuente de un proceso ambiental social y cultural, del cual el individuo no tiene control, pero que aun así existirían diferentes niveles de frecuencia entre los actos prosociales de diferentes personas (Pérez, 2020).

A pesar de ello, poco a poco se pudo aclarar todo el panorama refiriendo que si bien es cierto las conductas prosociales suelen llegar a tener una consecuencia positiva en la persona que lo ejerce como nivel de autoestima elevado, mejor imagen en la sociedad, reconocimiento de los seres queridos, etc. no demostraría si la persona en cuestión tenía en mente tales consecuencias, sino que también podría haber sido motivado por el simple hecho que le interesa ayudar a los demás de manera genuina, pues disfruta observar como las demás personas puedan recuperarse de un estado negativo a uno positivo. En consecuencia, quedaría analizar cuándo una conducta es altruista o prosocial. A partir de lo mencionado anteriormente se podría afirmar que las conductas prosociales están dentro de las conductas altruistas, es decir, podría haber conductas altruistas que no son prosociales. Esto se explica mediante la causa motivacional que la persona haya tenido previo a efectuar una conducta en ayudar a los demás, si es una motivación no egoísta, se estaría hablando de una conducta altruista, pero si la persona busca elevar el bienestar del otro, pero también el propio entonces sería una conducta prosocial (Dovidio et al., 2017).

En resumen, la conducta prosocial se define como la inclinación a realizar acciones voluntarias que generan efectos positivos en los demás, integrándose en los comportamientos habituales y la modalidad típica de la interacción social. Comprende actos de cuidado, asistencia, consuelo y ayuda hacia otras personas. Y,

se hipotetiza que probablemente el beneficio no solo es para el otro (externo), sino también para uno mismo (interno).

3.2. Indicadores de la Conducta Prosocial

Dentro de la conducta prosocial no habrá diversos factores o dimensiones, pero sí indicadores que ayudarán a medirla con mayor exactitud. En un inicio se hablaba de una lista inmensa de indicadores sobre la conducta prosocial, pero hoy en día se han llegado a juntar, modificar o eliminar unos cuantos. Una de las propuestas fue hecha por Olivar (1998), quien afirma que los tipos de conducta prosocial podrían ser el brindar una ayuda física, dar un servicio físico, una ayuda verbal, dar consuelo verbalmente, confirmar, valorar y validar las emociones de los demás, escucha activa, conductas de empatía, ser solidario, unidad y ser positivo con los demás. Tal como se puede ver, son varios tipos de conducta prosocial, pero que no lograrían tener la validez para la actualidad debido a que algunos son un poco ambiguos, lo que sí hizo bien es servir como ejemplo para los siguientes modelos teóricos que formularon los indicadores de la conducta prosocial.

En consiguiente, también existió otro modelo de indicadores de la conducta prosocial que tuvo importancia en la literatura e investigación psicológica de la conducta prosocial. En este caso, los indicadores estarían formulados como contraparte de otro. Estos indicadores son: el comportamiento prosocial de ayudar directamente que se entraría en disonancia con el comportamiento prosocial que ayuda indirectamente, la conducta prosocial que fue solicitada que entra en discordancia con la conducta prosocial que no fue solicitada por nadie, la conducta prosocial objetiva que entra en disonancia con la conducta prosocial subjetiva, la conducta prosocial que ayuda a alguien con bastante necesidad o riesgo social que entra en conflicto con la conducta prosocial que ayuda a alguien con baja necesidad o riesgo social, la conducta prosocial realizada por un cuidador formal contra la conducta prosocial realizada por un cuidador informal, y, la conducta prosocial que ha sido planeada y organizada contra la conducta prosocial que no ha sido ni planeada ni organizada, es decir, fue espontánea (Pérez, 2020). Un ejemplo es la

propuesta de Warneken y Tomasello (2009) del cual afirman que la conducta prosocial estaría organizada por la conducta de confortar, compartir, informar y ayudar. Tiempo después agregaron también los indicadores de la conducta altruista, asertividad y empatía. Todo ello fue descrito en el instrumento psicológico que ellos realizaron el cual es conocido como Test de medición de la conducta prosocial a la prosocialidad vital. En este test también dan a conocer que la conducta prosocial podría estar categorizada en tres factores, los cuales son el de atender a los demás, trabajar con los demás y sentimientos por los demás. Actualmente, han modificado su teoría en el cual refieren que existiría un factor más, el cual es conocido como el sentimiento propio o de sí mismo. Este factor es teorizado como la suma de conductas empáticas y la sensación de ser empático. Se afirma que cuando se es adulto la conducta prosocial madura y se fusiona con otras conductas, una de estas, es la empatía. Es decir, de joven o de niño probablemente al realizar un acto de ayuda sea por un aprendizaje mecánico, pero al crecer, uno es mucho más consciente de la necesidad social de ser aceptado y querido, de ese modo, descubren que ayudando a los demás puede obtener tal recompensa social y así elevar su autoestima.

Así mismo, para el actual trabajo se tendrá en cuenta los siguientes indicadores de la conducta prosocial (Caprara et al., 2005):

3.2.1. Empatía

La empatía, según Caprara et al. (2005), se define como un comportamiento complejo que va más allá de la simple asistencia, involucrando una profunda comprensión emocional de los demás. Este indicador prosocial ha sido objeto de diversas investigaciones, en las cuales varias teorías y autores han contribuido a nuestra comprensión de sus mecanismos y consecuencias.

Desde la perspectiva de la Hipótesis Empática-Prosocional de Batson (1987), se sostiene que la empatía desempeña un papel fundamental en motivar el comportamiento prosocial. Esta teoría sugiere que las personas son más propensas a participar en actos prosociales cuando experimentan una conexión emocional y

comprensión de las necesidades de los demás. La empatía, según este enfoque, actúa como un motivador poderoso para acciones desinteresadas. En el marco de la Teoría del Intercambio Social (Homans, 1958), la empatía introduce un componente emocional a las relaciones recíprocas. Esta teoría postula que las personas participan en comportamientos prosociales impulsadas por la satisfacción emocional derivada de ayudar a los demás. La empatía, en este contexto, se convierte en una fuerza impulsora en el proceso de intercambio social.

A nivel neurocientífico, el Sistema de Neuronas Espejo (Rizzolatti et al., 1996) proporciona información sobre las bases neurales de la empatía. Este sistema, identificado tanto en primates como en humanos, sugiere que nuestros cerebros están cableados para reflejar las emociones y acciones de los demás. La empatía, por lo tanto, puede tener una base neurobiológica, destacando su importancia innata y evolutiva en las interacciones sociales. En cuanto al impacto psicológico, Eisenberg y Lennon (1983) proponen que la empatía no solo facilita acciones prosociales, sino que también contribuye significativamente al bienestar psicológico tanto del que da como del que recibe. Aquellos que experimentan y expresan empatía regularmente tienden a reportar niveles más altos de satisfacción y afecto positivo, demostrando la naturaleza recíproca de las interacciones empáticas. Reconociendo la importancia de la empatía, se han desarrollado programas de entrenamiento para mejorar las habilidades empáticas. Beck et al. (2004) realizaron estudios que sugieren que el entrenamiento específico puede aumentar las respuestas empáticas, enfatizando la maleabilidad de la empatía como un rasgo que se puede nutrir y desarrollar.

3.2.2. Ayudar

El Acto de Ayudar, según la descripción de Caprara et al. (2005), se revela como un proceso comportamental complejo que va más allá de la simple asistencia. Este comportamiento se caracteriza por la búsqueda del bienestar psicológico del otro, incluso cuando implica un riesgo potencial para el propio bienestar.

Dentro de las teorías que arrojan luz sobre la conducta prosocial, la teoría de la prosocialidad recíproca (Trivers, 1971) destaca que las conductas prosociales pueden surgir con la expectativa de reciprocidad, añadiendo una capa estratégica y de beneficio mutuo a estas interacciones. Por otro lado, la teoría del comportamiento prosocial (Eisenberg & Fabes, 1998) ofrece una perspectiva más amplia, considerando las motivaciones intrínsecas y extrínsecas que pueden impulsar estos comportamientos. En términos de dimensiones, el Acto de Ayudar implica un compromiso activo con el otro, según la propuesta de Dovidio et al. (2017). Este compromiso va más allá de la asistencia ocasional, implicando una participación continua y comprometida. Investigaciones respaldan la idea de que este compromiso activo está positivamente asociado con la satisfacción y el bienestar tanto de la persona que ayuda como del beneficiario.

Además, se destaca la importancia de la ayuda tangible y el cuidado como expresiones específicas del Acto de Ayudar, según Bekkers y Wiepking (2011). La provisión de ayuda práctica y tangible, así como el cuidado emocional y físico, se reconocen como contribuciones significativas que afectan la percepción de la autenticidad y efectividad de los comportamientos prosociales. Un aspecto clave que surge de la literatura es que el Acto de Ayudar no solo impacta positivamente a la persona receptora, sino que también tiene beneficios significativos para el bienestar psicológico del cuidador. La sensación de haber contribuido de manera significativa y haber tenido un impacto positivo en la vida de otra persona puede generar un ciclo virtuoso de satisfacción y felicidad en el cuidador, destacando la reciprocidad inherente en estas interacciones prosociales.

3.2.3. *Compartir*

El Acto de Compartir, según la definición proporcionada, implica brindar, prestar o compartir elementos, ya sean materiales o inmateriales, en beneficio de otros. Al explorar esta dimensión de la Conducta Prosocial, se pueden considerar teorías y contribuciones académicas que arrojen luz sobre sus diversas formas y sus implicaciones (Caprara et al., 2005).

Dentro de las teorías relevantes, la Teoría del Intercambio Social propone que comportamientos prosociales, como el acto de compartir, pueden entenderse como parte de un intercambio recíproco, donde las personas participan motivadas por la expectativa de recibir beneficios a cambio (Thibaut & Kelley, 1959). Por otro lado, la teoría del comportamiento prosocial, se centra en la motivación intrínseca para realizar acciones prosociales, sugiriendo que las personas pueden compartir impulsadas por un deseo genuino de contribuir al bienestar de los demás, sin la expectativa de reciprocidad (Batson, 1987; Fehr et al., 2002).

En términos de dimensiones específicas del Acto de Compartir, la investigación destaca la importancia de compartir experiencias positivas como una forma significativa de expresar la Conducta Prosocial. Asimismo, se subraya la dimensión material del compartir, que implica proporcionar recursos tangibles como dinero o bienes materiales, como una expresión específica de generosidad material. El acto de compartir, ya sea material o experiencial, puede tener un impacto significativo en las relaciones sociales, fortaleciendo los lazos interpersonales al crear un sentido de reciprocidad y confianza (Graziano & Staub, 1985; Eisenberg & Fabes, 1998). Además, se ha observado que participar en comportamientos prosociales, como compartir, está asociado positivamente con el bienestar individual, contribuyendo a niveles elevados de satisfacción y felicidad tanto para el que comparte como para el que recibe (Dunn et al., 2008).

3.2.4. *Cuidar*

El Acto de Cuidar, conforme a la descripción de Caprara et al. (2005), se caracteriza por ser el comportamiento de proteger y resguardar a otra persona, implicando un compromiso continuo hasta garantizar que recupere su bienestar integral. Al explorar esta faceta de la Conducta Prosocial, es esencial profundizar en teorías y perspectivas académicas que enriquezcan la comprensión de este comportamiento prosocial.

La teoría del cuidado ofrece una perspectiva ética sobre el acto de cuidar. Tronto (1993) propone que el cuidado es una actividad fundamental en las

interacciones humanas y destaca su importancia en la construcción de una sociedad ética. Desde esta perspectiva, el acto de cuidar se considera una expresión intrínseca de responsabilidad y conexión moral hacia los demás, contribuyendo al desarrollo de relaciones interpersonales fundamentadas en la reciprocidad y el respeto mutuo. Asimismo, la teoría del vínculo de apego aporta una comprensión psicológica al Acto de Cuidar. Es así que, Bowlby (1969) postula que la necesidad de cuidado y protección es fundamental en el desarrollo humano, especialmente en las primeras etapas de la vida. Desde esta perspectiva, el Acto de Cuidar puede ser visto como una respuesta natural arraigada en los lazos afectivos y el desarrollo de relaciones seguras.

En términos de dimensiones específicas del Acto de Cuidar, la investigación ha explorado cómo la empatía desempeña un papel crucial. La empatía, según Batson (1987), puede motivar comportamientos prosociales, como el cuidado, al generar una conexión emocional con el sufrimiento o las necesidades de los demás. Esta conexión emocional impulsa a las personas a comprometerse en acciones que buscan proteger y restaurar el bienestar de quienes lo necesitan. Además, estudios empíricos, como los realizados por Eisenberg et al. (2005), han destacado que el Acto de Cuidar no solo beneficia al receptor, sino que también aporta al bienestar psicológico del cuidador. La satisfacción y el sentido de propósito derivados de cuidar a otros se han asociado con niveles más altos de bienestar emocional y satisfacción personal.

3.3. Teorías de la Conducta Prosocial

Las teorías de conducta prosocial constituyen un campo de estudio fundamental en psicología, dedicado a comprender y explicar los motivos detrás de comportamientos prosociales y orientados hacia el bienestar de los demás. Estas teorías exploran las complejidades de la conducta prosocial desde diversas perspectivas, abordando factores genéticos, evolutivos, sociales y emocionales que influyen en la disposición de las personas a ayudar a otros. Desde enfoques diacrónicos que consideran la evolución a lo largo del tiempo hasta teorías

sincrónicas que analizan factores situacionales contemporáneos, y otras teorías más. El estudio de las teorías de conducta prosocial proporciona una comprensión profunda de los procesos psicológicos subyacentes a las acciones prosociales en la sociedad. A continuación, se mencionan las teorías de la conducta prosocial:

3.3.1. Teorías Sincronicas

Este tipo de teorías se centran en explicar las razones detrás de la ejecución o ausencia de Conductas Prosociales en diversas situaciones.

3.3.1.1. **Teoría de Caprara.** En el análisis de la conducta prosocial, se enfatiza la necesidad de considerar la pertenencia cultural y su impacto en la propensión a ayudar a los demás, haciendo hincapié en la distinción entre el Yo público, que representa la imagen proyectada a los demás, y el Yo privado, que abarca pensamientos y emociones internos. Bajo el enfoque de Caprara et al. (2005), la teoría se fundamenta en el concepto de coherencia intra-individual, argumentando que aquellos con comportamiento prosocial deberían manifestar sensibilidad y amabilidad. A pesar de esta coherencia, el autor reconoce que su aplicación varía según el contexto, la situación y la pertenencia a grupos sociales específicos. Para ilustrar, destaca que las conductas prosociales son más frecuentes hacia la familia y en situaciones con solicitudes explícitas de ayuda. La actitud hacia la prosocialidad, según Caprara et al. (2012), puede derivarse de la necesidad de pertenecer, la búsqueda de reconocimiento social o el auténtico deseo de ayudar a los demás, incluso a costa de los propios intereses. Importante subrayar que, esto no siempre constituye prosocialidad pura, ya que también puede estar motivado por la gestión de emociones, la ansiedad o la búsqueda de autorrealización. En relación con el aprendizaje de la prosocialidad, Caprara et al. (2012) argumenta que los individuos adquieren estas conductas a través de la experiencia y las manifiestan en función de sus objetivos y valores personales. Además, resalta la influencia de las diferencias individuales y del temperamento en la elección de comportamientos voluntarios, reflejando una amalgama compleja de experiencias emocionales que

han llevado a la persona a asignar gran importancia al bienestar de los demás. Por otro lado, cabe destacar que esta teoría sirve como el fundamento principal sobre el cual se desarrolló la tesis en cuestión, subrayando su relevancia en la comprensión y aplicación de la conducta prosocial.

3.3.1.2. **Teorías Normativas.** Las Teorías Normativas constituyen una parte integral del análisis de la Conducta Prosocial, entre las cuales se destaca la norma de responsabilidad social. Esta propuesta sugiere que los individuos deberían brindar ayuda a aquellos que lo necesitan, aunque se reconoce que las normas no siempre son predictivas de la ocurrencia de la Conducta Prosocial. Una dimensión clave que se aborda es la norma de responsabilidad social, que destaca la importancia de las normas personales específicas. Estas normas personales se refieren a las reglas de conducta internalizadas por cada individuo, abarcando fases cruciales como la activación, construcción de normas personales, evaluación de costos y toma de decisiones. El proceso de decisión, según la investigación de Latané y Darley (1970), se enfoca en la conducta de ayuda frente a situaciones de emergencia imprevisibles. Se señala que la probabilidad de acción disminuye con el aumento del número de espectadores debido a la ambigüedad de la situación y la difusión de responsabilidad. Este enfoque en la psicología social resalta la complejidad de los factores que influyen en la conducta prosocial, desde las normas sociales hasta los procesos de toma de decisiones en situaciones de emergencia, contribuyendo así a una comprensión más profunda de los mecanismos que impulsan o inhiben la ayuda a los demás.

3.3.1.3. **Teoría de Activación Emocional.** Dentro del marco de las Teorías de Activación Emocional, se destacan dos conceptos fundamentales: la activación aversiva y la activación empática. La activación aversiva sugiere que la observación del malestar ajeno genera un estado aversivo propio, motivando a los individuos a tomar medidas para reducir dicho malestar. Por otro lado, la activación empática se centra en la generación de una activación emocional empática al presenciar el sufrimiento de otros, impulsando así comportamientos prosociales orientados a

aliviar dicho malestar. En este contexto, una propuesta integradora plantea que la ayuda puede originarse tanto de la empatía (motivación prosocial) como de la ansiedad (motivación egoísta). Según lo discutido por Cialdini et al. (1973) este enfoque sugiere que la decisión de brindar ayuda dependerá de factores como la dificultad para escapar de una situación de emergencia y los costos asociados con la ayuda. Esta perspectiva integradora añade complejidad a la comprensión de los motivadores emocionales de la conducta prosocial, proporcionando una visión más completa de los procesos psicológicos que subyacen a la respuesta humanitaria.

3.3.1.4. **Teoría de Orientación Prosocial.** En el ámbito de las Teorías de Orientación Prosocial, resalta la contribución de Staub (1974), quien propone un enfoque predictivo del éxito de la conducta de ayuda, fundamentado en factores tales como la atribución de causalidad, la responsabilidad social, el razonamiento moral y los valores prosociales. Este marco teórico ofrece una comprensión profunda de los elementos que influyen en la inclinación hacia comportamientos prosociales, proporcionando un enfoque integral para evaluar y explicar dicha conducta. A pesar de la relevancia de estas teorías, se evidencia una limitación importante, subrayada por Wilson y Petruska (1984), quienes destacan la carencia de modelos teóricos explicativos que aborden de manera exhaustiva los motivos que activan la conducta prosocial en diversas situaciones. Además, en esta teoría se evidencia el factor del desarrollo humano ya que se pudo evidenciar que en el proceso evolutivo de cada fase humana se logra observar un distintivo tipo de orientación a las conductas prosociales.

3.3.2. Teorías Cognitivo-Evolutivas.

Representan una perspectiva integral para la conducta prosocial, destacando la interacción dinámica entre la persona y su entorno. Este enfoque considera a la persona como un agente activo y, en ocasiones, creativo, mientras que, al mismo tiempo, reconoce la influencia del entorno en el individuo. Según Martí- Vilar (2011), la cognición y la racionalidad desempeñan roles fundamentales en el desarrollo moral, sugiriendo que el proceso de pensamiento y la capacidad para razonar críticamente son cruciales para la formación de comportamientos prosociales. Dentro de la perspectiva Cognitivo-Evolutiva, el razonamiento moral emerge como un componente central. El modo en que las personas abordan las cuestiones éticas y toman decisiones basadas en consideraciones morales influye directamente en la manifestación de la conducta prosocial. La capacidad de razonar de manera crítica se revela como otro aspecto clave, ya que facilita la reflexión profunda sobre las consecuencias de las acciones y promueve una comprensión más sofisticada de las necesidades de los demás. En esta teoría, se destaca la importancia de considerar el desarrollo cognitivo y moral en la comprensión de la conducta prosocial. Así mismo, no se niega la influencia social ya que el individuo podría vivenciar distintas experiencias en su vida que harán que se cuestione, modifique y desarrolle ideas de prosocialidad en su repertorio conductual. Aun así, el factor cognitivo y evolutivo siempre tendrán mayor relevancia en este marco teórico.

3.3.2.1. Teoría del Crecimiento Socio-moral. La Teoría del Crecimiento Socio- moral, abordada por influyentes figuras como Piaget (1932) y Kohlberg (1975), proporciona un marco conceptual que explora los estadios en el desarrollo del razonamiento y juicio moral. Estos teóricos reconocen que la moralidad no siempre se traduce de manera directa en comportamiento, pero ofrecen una comprensión estructurada del proceso de interiorización de las normas morales. Piaget (1937) identifica tres fases distintas en el desarrollo socio- moral. La primera fase, denominada heteronomía, se caracteriza por la obediencia a reglas externas. La segunda fase, intermedia, representa una transición hacia la internalización de

normas y valores morales, mientras que la fase final, autonomía, destaca la capacidad de desarrollar juicios morales autónomos basados en principios internos. Kohlberg (1975) propone tres niveles precursores fundamentales para la conducta moral. En el nivel preconvencional, la moralidad está orientada por consecuencias personales, mientras que en el nivel convencional, las normas sociales y expectativas sociales influyen en la conducta moral. El nivel posconvencional, el más avanzado, se caracteriza por el desarrollo de principios éticos autónomos y una comprensión más profunda de la moralidad más allá de las normas sociales.

3.3.2.2. **Teoría del Razonamiento Crítico.** La Teoría del Razonamiento Crítico, propuesta por el investigador King (1986), introduce la idea de un pensamiento de las tres caras, ofreciendo un enfoque integral para entender el proceso de razonamiento. La primera cara, denominada empírica, establece las bases para las ciencias físicas modernas y destaca la relevancia de las humanidades en este proceso, subrayando la interconexión entre disciplinas. La segunda cara se relaciona con el desarrollo interpretativo del pensamiento, resaltando la importancia de aprender de las humanidades para evitar percepciones estrechas y distorsionadas de la realidad. Esta dimensión destaca la necesidad de una perspectiva amplia y contextualizada para un razonamiento más efectivo. La tercera cara, conocida como pensamiento evaluativo, implica una implicación afectiva al reflexionar sobre el propio pensamiento. Este aspecto destaca la importancia de la autorreflexión crítica, donde se incorporan dimensiones emocionales en la evaluación de ideas y argumentos. En esta teoría, se enfatiza la interrelación de las dimensiones empíricas, interpretativas y evaluativas del razonamiento crítico para una comprensión holística y eficaz del pensamiento humano.

3.4. Tipos de Conducta Prosocial

Las tipologías de conducta prosocial presentadas por Olivar (1998) y González-Portal (2000) proporcionan un panorama completo y detallado de las diversas formas en que las personas pueden expresar su conducta prosocial:

3.4.1. *Conducta Prosocial Institucionalizada.*

Se planifica en un entorno tranquilo y está motivada intrínsecamente. Por ejemplo, participar regularmente en programas de voluntariado. La conducta prosocial institucionalizada puede alinearse con la teoría de la motivación intrínseca, donde la participación en roles profesionales o actividades voluntarias planificadas se basa en la satisfacción personal y la conexión con los valores personales. La conducta prosocial institucionalizada puede estar asociada con la planificación y la motivación intrínseca. La investigación ha explorado cómo la participación en roles profesionales o actividades voluntarias planificadas puede estar relacionada con una mayor consistencia en la prestación de ayuda a lo largo del tiempo. Además, este tipo de conducta prosocial constituye el enfoque empleado en la tesis que está siendo desarrollada.

3.4.2. *Conducta Prosocial de Emergencia.*

Se decide en contextos imprevistos. Por ejemplo, brindar primeros auxilios en un accidente automovilístico. La conducta prosocial en situaciones de emergencia puede estar relacionada con la teoría del dilema del prisionero, donde las personas se ven motivadas a cooperar debido a la urgencia y la falta de tiempo para negociar. La conducta prosocial en situaciones de emergencia puede estar vinculada a respuestas impulsivas y motivaciones basadas en el sentido de urgencia. Estudios han examinado cómo las personas pueden estar más dispuestas a ofrecer ayuda en situaciones de crisis.

3.4.3. Comportamiento Prosocial Intencional.

La conceptualización de Batson y Powell (2003) respecto al comportamiento prosocial se centra en las intenciones prosociales que impulsan las acciones. Definen este comportamiento como aquellas acciones dirigidas a beneficiar a una o más personas distintas de uno mismo, abarcando un amplio espectro de intenciones prosociales. Desde esta perspectiva, la clave radica en la motivación prosocial subyacente, donde la conducta se evalúa en función de la intención de generar bienestar en los demás, independientemente de las consecuencias reales que pueda tener.

3.4.3. Comportamiento Prosocial de Consecuencia.

La perspectiva de Schroeder y Graziano (2015) se suma a la comprensión del comportamiento prosocial, enfocándose en las consecuencias observables de las acciones. Definen este tipo de conducta como cualquier acción que beneficie a otro, resaltando de manera significativa los resultados positivos para el receptor. Desde esta óptica consecuencialista, se prioriza que la conducta genere bienestar en los demás, independientemente de si estas consecuencias fueron o no intencionadas. Esta definición se concentra en evaluar el impacto observable de las acciones, otorgando importancia a los resultados tangibles más que a las motivaciones subyacentes. Esta perspectiva tiene implicaciones importantes, ya que reconoce la relevancia de las acciones en sí mismas, independientemente de las intenciones detrás de ellas. De este modo, se destaca la importancia de generar efectos positivos concretos para el receptor, haciendo hincapié en la contribución real al bienestar de otros. Esta definición se alinea con enfoques prácticos que buscan evaluar la efectividad y el impacto tangible de las conductas prosociales en la mejora de la calidad de vida de quienes las reciben.

3.4.3. *Comportamiento prosocial de Intención y Consecuencia*

Eisenberg y Miller (1987) aportan una perspectiva enriquecedora al abordar tanto las intenciones como las consecuencias positivas del comportamiento prosocial. Su definición subraya que este tipo de conducta no solo es voluntaria, sino que también está impulsada por intenciones prosociales, resultando en beneficios tangibles para otro individuo. En esta conceptualización, la combinación armoniosa de intenciones prosociales y resultados positivos se erige como el criterio clave para clasificar una acción como prosocial. La dualidad de enfoque en las intenciones y las consecuencias en esta definición brinda una perspectiva más completa sobre el comportamiento prosocial. Reconoce que el acto de ayudar va más allá de la simple ejecución de acciones benevolentes; también implica la presencia de motivaciones prosociales. Este matiz resulta esencial para comprender a fondo la naturaleza del comportamiento prosocial, ya que no solo evalúa la definición de la conducta, sino también sus factores implicados. Este enfoque integral no solo proporciona una visión más holística de la conducta prosocial, sino que también tiene implicaciones en la interpretación y evaluación de las acciones prosociales. La consideración de las intenciones ofrece un espacio para la reflexión sobre las motivaciones subyacentes, permitiendo una comprensión más profunda de la genuinidad y el desinterés en el acto prosocial. Al mismo tiempo, la importancia dada a las consecuencias positivas resalta la efectividad real de la conducta en generar beneficios tangibles, consolidando así su impacto positivo en la vida de los demás.

3.4.3. *Comportamiento Prosocial del Contexto Social.*

La perspectiva de Dovidio et al. (2017) proporciona una visión esclarecedora al situar el comportamiento prosocial en un contexto social intrincado. Su definición destaca la conexión directa entre las acciones benevolentes y las normas sociales, subrayando que este tipo de conducta no solo

es influenciada por las expectativas sociales, sino que también es valorada por la sociedad del individuo. Desde esta óptica centrada en el contexto social, el comportamiento prosocial se presenta como un fenómeno normativo, donde la aprobación de los demás emerge como un criterio crucial para evaluar la bondad de una acción. En este marco conceptual, la conducta prosocial no solo se limita a acciones prosociales aisladas, sino que se moldea y define en relación con las percepciones y normas predominantes en la sociedad. La importancia otorgada al contexto social sugiere que el significado y la valoración del comportamiento prosocial pueden variar en diferentes comunidades y contextos culturales. Lo que puede considerarse como una acción benevolente en una sociedad puede recibir diferentes niveles de aprobación en otra. Este matiz resalta la naturaleza dinámica y contextual del comportamiento prosocial, desafiando la noción de una definición universalmente estática.

3.4.3. Comportamiento Prosocial del Contexto Social y Consecuencias

La perspectiva de Penner (2002) ofrece una visión integral al entrelazar el comportamiento prosocial con tanto el contexto social como las consecuencias resultantes. Según su definición, el comportamiento prosocial no solo se limita a acciones que cumplen con las normas sociales, sino que también se concibe como una categoría de actos específicamente definidos como beneficiosos por segmentos significativos de la sociedad o grupos sociales. Desde este enfoque, la conexión intrínseca con el contexto social se manifiesta no solo como un componente evaluativo, sino como un factor definitorio de la propia naturaleza del comportamiento prosocial. La aprobación social, en este sentido, no solo refleja la conformidad con las normas existentes, sino que se convierte en un criterio clave para determinar qué acciones se consideran verdaderamente prosociales. A la par, la inclusión de las consecuencias positivas como elemento distintivo agrega una capa adicional de complejidad. El comportamiento prosocial, según Penner (2002), se caracteriza no solo por su alineación con las expectativas sociales, sino también

por los efectos beneficiosos que tiene en los demás. Este matiz destaca que, más allá de las percepciones y evaluaciones sociales, el impacto tangible y positivo en el receptor es un componente esencial de la conducta prosocial.

3.5. Conducta Prosocial en Trabajadores de Ámbito Comunitario

Los cuidadores formales e informales representan una muestra crucial en la investigación sobre la conducta prosocial, aunque son escasas las investigaciones centradas en esta población específica. Sin embargo, se ha observado que existe una relación significativa entre el comportamiento prosocial y los trabajadores del ámbito comunitario. Un factor clave en esta relación es el bienestar psicológico y la resiliencia, que se manifiesta a través de la tenacidad y el mejoramiento ante las adversidades. Estudios (Moreno et al., 2019; Taylor et al., 2020) han demostrado que la conducta prosocial y el bienestar psicológico en los cuidadores formales o informales, fortaleciendo las relaciones sociales, la empatía y la solidaridad. Además, la conducta prosocial cobra relevancia al ayudar a los cuidadores a comprender y empatizar con las personas vulnerables que han experimentado situaciones similares (Caprara et al., 2012).

En investigaciones con trabajadores sociales y cuidadores formales, se ha encontrado una relación entre la conducta prosocial, bienestar psicológico y el clima laboral. La premisa es que un clima laboral positivo contribuye al bienestar psicológico de cada profesional, influyendo en su actitud laboral y, por ende, en su conducta prosocial. Esta conexión entre el clima laboral, bienestar psicológico y actitud laboral se traduce en conductas prosociales hacia compañeros de trabajo y clientes bajo su cuidado (Malhotra & Ackfeldt, 2016; Bustamante et al., 2018).

Por otro lado, en el contexto de los cuidadores formales e informales, se destaca la importancia de orientar la intervención hacia la construcción de una alianza terapéutica sólida. La alianza terapéutica, el bienestar psicológico y la conducta prosocial están estrechamente vinculadas; una conducta prosocial elevada junto a un bienestar psicológico en nivel alto aumenta las probabilidades de establecer este vínculo con el cliente, contribuyendo así a un servicio óptimo y a la

salud integral del paciente. Se observa también la emergencia de la variable del amor en la conducta prosocial y el bienestar psicológico, sugiriendo que la pasión y la vocación por ayudar a otros están relacionadas con niveles más altos de conducta prosocial y bienestar psicológico en los trabajadores del ámbito comunitario (Barrero-Toncel et al., 2021; Bedoya et al., 2020).

Por consiguiente, diversas variables psicológicas influyen en la conducta prosocial y el bienestar psicológico de los cuidadores. Por ejemplo, la empatía, la autorregulación, la autoeficacia, la vocación y el amor por ayudar son aspectos cruciales que elevan la conducta prosocial y el bienestar psicológico de profesionales como trabajadores sociales, cuidadores formales e informales, y otros. Estas cualidades son fundamentales para llevar a cabo un trabajo óptimo en el ámbito comunitario (Lopez & Perez, 2022). Los estudios recientes en el ámbito de la psicología comunitaria han ampliado la comprensión de la conducta prosocial y el bienestar psicológico al incorporar variables adicionales. Un caso interesante es en la investigación de Bustamante (2018) donde se observó que la inteligencia emocional está positivamente relacionada con la conducta prosocial y el bienestar psicológico en profesionales de la salud y el cuidado. La habilidad para percibir y responder adecuadamente a las emociones de los demás puede potenciar la empatía y, por ende, fomentar comportamientos prosociales más efectivos como también en elevar el bienestar psicológico del cuidador (Mayer et al., 2016).

En el ámbito de la psicoterapia, la teoría del apego también ha emergido como un factor significativo en la comprensión de la conducta prosocial y el bienestar psicológico. La calidad de los vínculos emocionales tempranos puede influir en la disposición de los profesionales de la salud a establecer relaciones de ayuda sólidas y, por ende, promover conductas prosociales en su práctica diaria que elevará también su bienestar psicológico (Mikulincer & Shaver, 2007). Asimismo, el apoyo social percibido se ha identificado como un predictor clave de la conducta prosocial y bienestar psicológico en profesionales de la salud y cuidadores (Caprara et al., 2012).

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General.*

Existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

4.1.2. *Hipótesis Específicas.*

El nivel de bienestar psicológico predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

El nivel de conducta prosocial predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

4.2. Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición

4.2.1. *Variable Bienestar Psicológico*

Definición Operacional. Es la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido, caracterizado por los vínculos psicosociales, el proyecto de vida, la autonomía y el control/aceptación de sí mismo, el cual se determina por la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).

Tabla 1

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Dimensiones e indicadores	Categoría	Escala
Vínculos		
Agrado social		
Ayuda recíproca		
Rasgo de simpatía		
Proyectos		
Sentido de vida		
Metas planeadas	Alto (38-39)	Ordinal
Autoeficacia	Medio (35-37)	
Autonomía	Bajo (17-34)	
Autoconfianza		
Autodisciplina		
Seguro de sí mismo		
Control/Aceptación de sí mismo		
Resiliencia		
Resolución de problemas		

4.2.2. Variable Conducta Prosocial

Definición Operacional. Es el conjunto de acciones relacionadas con la empatía, acto de compartir, ayudar y cuidar al otro. Determinado por la Escala para la Medición de la Conducta Prosocial en Adultos (EMCP-A).

Tabla 2

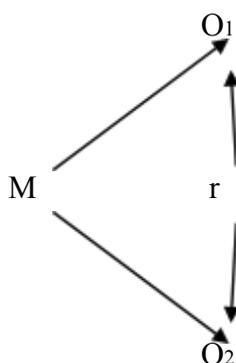
Operacionalización de la variable conducta prosocial

Indicadores	Categoría	Escala
Empatía	Alto (46-65)	Ordinal
Ayudar	Medio (31-45)	
Compartir	Bajo (13-30)	
Cuidar		

4.3. Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación según su finalidad es básica o pura, ya que se busca analizar y entender las variables del estudio. El nivel de conocimiento es correlacional. También es de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental pues no se realizará manipulación de variables, sino que se limitará a su análisis cuantificable, transaccional debido a que se investiga en un momento determinado y descriptivo-correlacional ya que se relacionan entre ambas variables, en el cual su esquema es el siguiente (Hernández-Sampieri & Mendoza 2018):

Figura 1. Esquema descriptivo-correlacional de las variables



M: Población estudiada

O1: Observación de la variable bienestar

psicológico O2: Observación de la variable

conducta prosocial r: Relación entre ambas

variables

4.4. Ámbito de Aplicación

El 17 de mayo de 1972 se fundó el Programa de Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF), del cual está adscrita al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Del INABIF se desglosan distintas unidades, una de ellas es la Unidad de Integración de la Familia (UDIF). En Tacna, el UDIF se ejecuta en el Centro de Desarrollo Integral de la Familia – Los Cabitos, con dirección Av.

Basadre y Forero 2118 y al Centro de Desarrollo Integral de la Familia – Rosa Coda de Martorell con dirección Calle Gral. Varela 1250.

Su misión es crear y efectuar programas y servicios sociales para la prevención, promoción, protección y enfoque de derechos de la familia dirigido hacia niñas, niños, adolescentes y adultos mayores que cumplan las características de riesgo social, abandono familiar o extrema pobreza. Y su visión es lograr ser un centro reconocido por la buena gestión y dominio en la protección, prevención y promoción a niñas, niños, adolescentes y adultos mayores, superando así la vulnerabilidad integral que conlleva y culminando con una satisfactoria reinserción a la comunidad de la región.

Así mismo, quien dirige estos dos centros es la Lic. Ubina Rojas Alvarez en el CEDIF – Los Cabitos y la Lic. Maria Soto Gallegos en el CEDIF – Rosa Coda de Martorell. Los usuarios que pertenecen a estos dos centros son desde niños de 2 años hasta adolescentes de 17 años, como también de adultos mayores de 60 años. Por otro lado, los trabajadores que laboran allí son profesionales de Psicología, Trabajo Social, Administración, Educación, Nutrición, entre otros. El proceso de investigación será entre los meses de junio a octubre del año 2022.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. Unidad de Estudio

Corresponde a todos los trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) en la región de Tacna., el cual es el conjunto del personal del Centro de Desarrollo Integral de la Familia (CEDIF) Los Cabitos y del Centro de Desarrollo Integral de la Familia (CEDIF) Rosa Coda de Martorell.

4.5.2. Población de Estudio

La población consta de 73 trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF), de los cuales 50 formaban parte del CEDIF Los Cabitos y 23 del CEDIF Rosa Coda de Martorell. Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Persona que esté trabajando en el CEDIF Los Cabitos o en el CEDIF Rosa Coda Martorell.
- Persona que acepte participar voluntariamente en la investigación.
- Persona adulta, es decir, mayor de 18 años.

Por otro lado, también se consideró para la actual investigación los siguientes criterios de exclusión:

- Persona que no esté trabajando en el CEDIF Los Cabitos o en el CEDIF Rosa Coda Martorell.
- Persona que no acepte participar voluntariamente en la investigación.
- Persona no adulta, es decir, no mayor de 18 años.

4.5.3. Muestra

Fueron 73 trabajadores que cumplieron con los criterios establecidos para la investigación, de los cuales 50 formaban parte del CEDIF Los Cabitos y 23 del CEDIF Rosa Coda de Martorell. Además, en este estudio se empleó un muestreo censal.

4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. Procedimientos de la Investigación.

Para la aplicación de los instrumentos se conversó con las directoras de los dos CEDIF solicitando el permiso correspondiente. Se explicó el motivo e importancia del estudio y también las consignas correspondientes. Luego de ello, teniendo listo el test al medio virtual por medio de Formularios de Google se envió

los instrumentos psicológicos por medio de WhatsApp para que de ese modo la población a evaluar pueda contestar las preguntas correspondientes. Una vez hecho la aplicación de los test se procedió a sistematizar los resultados en tablas y/o gráficos. Para ello, se usó el programa Microsoft Excel y también el programa *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS 25 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales 25).

4.6.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica que se utilizó para esta investigación fue la encuesta, usada de modo virtual.

4.6.2.1. Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Este instrumento fue elaborado por Casullo (2002) y adaptado en Perú por Robles (2020) de manera virtual, usando el aplicativo de Formularios de Google. Consta de 13 ítems que solo se puede aplicar en adultos mayores de 18 años. El test evaluará las dimensiones de vínculos, proyectos, autonomía y control/aceptación de sí mismo. La confiabilidad que arrojó el test fue por medio de dos coeficientes: El primero es un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.87, y, el segundo fue el coeficiente Omega de McDonald con 0.84. Así mismo, refleja una validez de estructura interna, por el análisis factorial confirmatorio mostrando adecuados índices de ajuste siendo $\chi^2/g.l$ en 2,394, GFI en 0,93, SRMR de 0,051, RMSEA de 0,068, CFI de 0.95) y TLI de 0.93; además de V de Aiken mayor a 0.80 (Robles, 2020), cabe agregar que el autor lo validó en Perú con juicio de expertos para su uso y aplicación en el contexto virtual.

4.6.2.1. Escala para la Medición de la Conducta Prosocial en Adultos (EMCP-A). Este instrumento fue elaborado por Caprara et al. (2005), traducido por Rodríguez et al. (2017) y adaptado en Perú por Canales (2020) de manera virtual, con el uso del aplicativo de Formularios de Google. El test está conformado por 16 ítems que solo se puede administrar en adultos mayores a 18 años de edad. Además,

las dimensiones que evalúa son el de ayuda, empatía, compartir y cuidar. En cuanto a la confiabilidad del instrumento se considera que tiene un Alfa de Cronbach de 0.879 y Coeficiente Omega de 0.83. Así mismo, refleja una validez de estructura interna, por el análisis factorial confirmatorio mostrando adecuados índices de ajuste siendo $\chi^2/g.l$ en 2,97, TLI en 0,92, SRMR de 0,05, RMSEA de 0,07, CFI de 0.94) y TLI de 0.93; además de V de Aiken mayor a 0.80, (Canales, 2020). De igual manera, el autor confirmó su utilidad en el contexto peruano mediante la evaluación de juicio de expertos, con el propósito de emplearlo y adaptarlo al entorno virtual.

Capítulo V

Resultados

5.1. Trabajo de Campo

Para la aplicación de los instrumentos se presentó la solicitud y explicación de la investigación a las oficinas de las directoras de los dos CEDIF solicitando el permiso correspondiente. Se logró conversar con la directora del CEDIF Los Cabitos, pero con la del CEDIF Rosa Coda de Martorell solo se pudo solicitar el permiso por medio del administrador del centro. Se explicó el motivo e importancia del estudio y también las consignas correspondientes. Luego de ello, teniendo el test en el medio virtual por medio de Formularios de Google, se enviaron los instrumentos psicológicos por medio de WhatsApp para que de ese modo la población a evaluar pueda contestar las preguntas correspondientes.

5.2. Diseño de Presentación de Resultados

A continuación, se exponen los resultados de la relación entre el bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Luego de ello se observará los resultados del nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

También se detalla los resultados del nivel de conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Y los resultados de la relación que existe entre las dimensiones del bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

5.3. Resultados

5.3.1. Variable Bienestar Psicológico

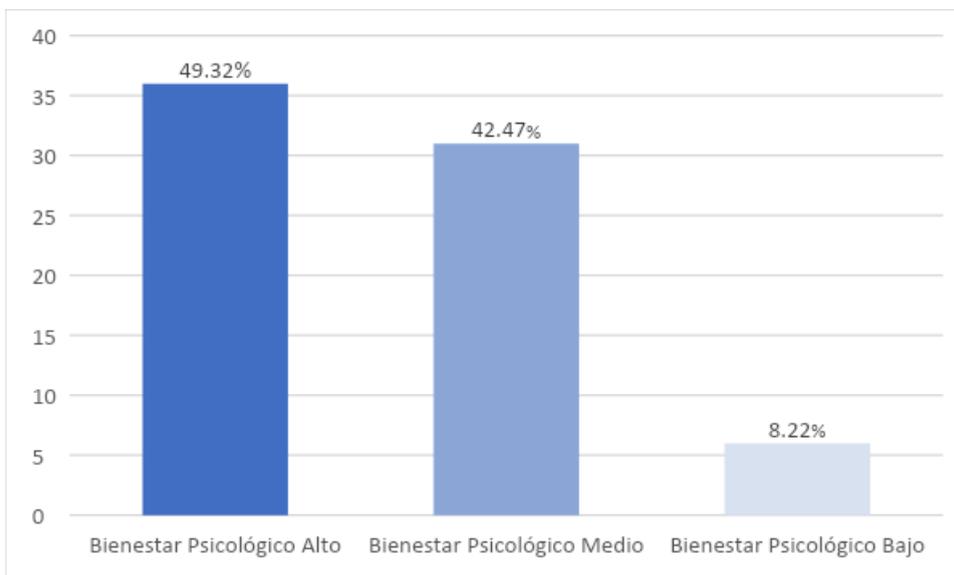
Tabla 3

Niveles del bienestar psicológico

Niveles	F	%
Bienestar Psicológico Alto	36	49.32
Bienestar Psicológico Medio	31	42.47
Bienestar Psicológico Bajo	6	8.22
Total	73	100.0

Figura 2

Niveles del bienestar psicológico



Se evidencia en la Tabla 3 y Figura 2 que de la muestra estudiada en el nivel de bienestar psicológico, son 36 (59.32%) personas en nivel alto, 31 (42.47%) en nivel medio y 6 (8.22%) en nivel bajo, respecto a los trabajadores del UDIF.

5.3.2. Variable Conducta Prosocial

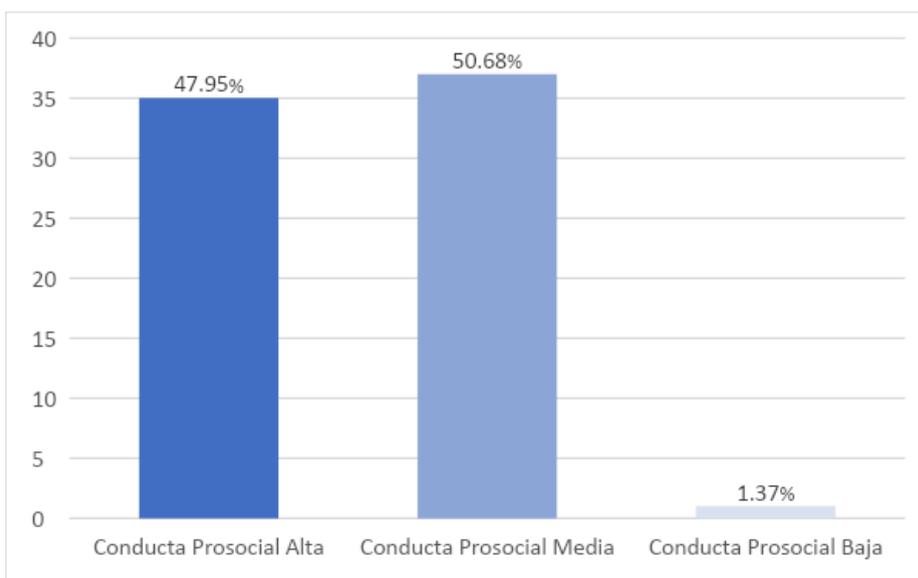
Tabla 4

Niveles de conducta prosocial

Niveles	F	%
Conducta Prosocial Alta	35	47.95
Conducta Prosocial Media	37	50.68
Conducta Prosocial Baja	1	1.37
Total	73	100.0

Figura 3

Niveles de conducta prosocial



Se afirma en la Tabla 4 y Figura 3 que de la muestra estudiada en el nivel de conducta prosocial, son 35 (47.95%) personas en nivel alto, 37 (50.68%) en nivel medio y 1 (1.37%) en nivel bajo, respecto a los trabajadores del UDIF.

5.3.3. Variable Bienestar Psicológico y Variable Conducta Prosocial

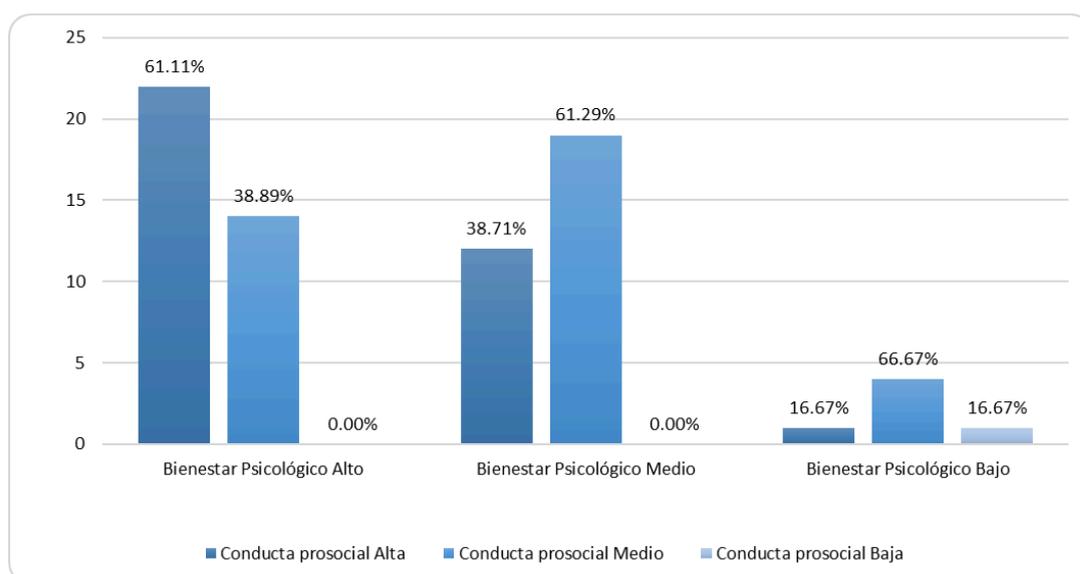
Tabla 5

Niveles del bienestar psicológico y conducta prosocial

	Bienestar Psicológico Alto	%	Bienestar Psicológico Medio	%	Bienestar Psicológico Bajo	%
Conducta prosocial Alta	22	61.11	12	38.71	1	16.67
Conducta prosocial Medio	14	38.89	19	61.29	4	66.67
Conducta prosocial Baja	0	0.00	0	0.00	1	16.67
Total	36	100	31	100.00	6	100.00

Figura 4

Niveles del bienestar psicológico y conducta prosocial



Se observa en la Tabla 5 y Figura 4 que el nivel predominante de bienestar psicológico y conducta prosocial es el más alto con 22 (61.11%) trabajadores del UDIF.

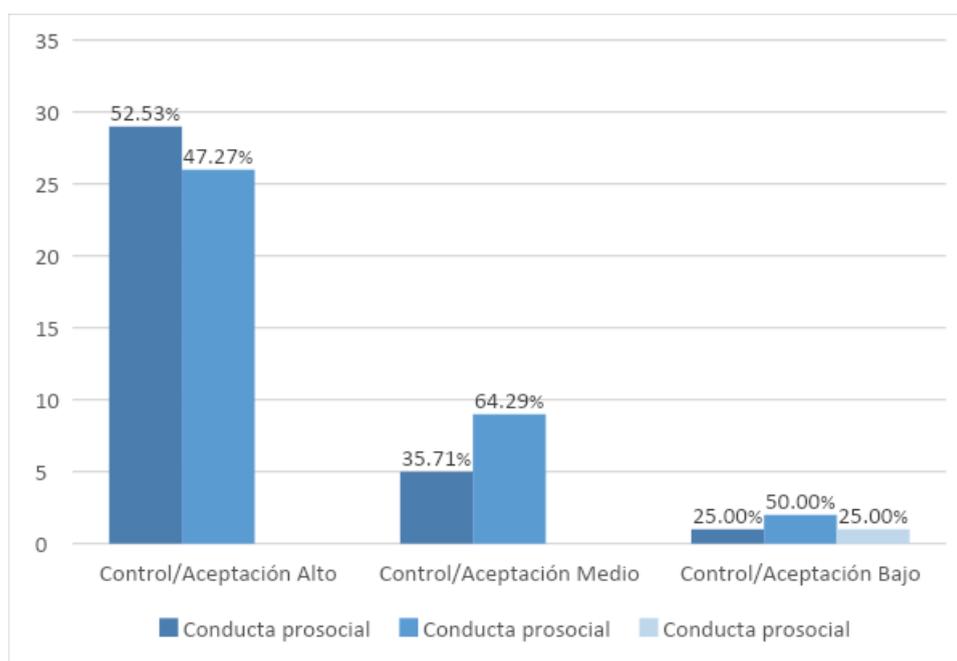
Tabla 6

Niveles de la dimensión control/aceptación y conducta prosocial

	Conducta prosocial								
	Nivel	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Dimensión	Alto	29	52.73	26	47.27	0	0.00	55	75.34
Control/ Aceptación	Medio	5	35.71	9	64.29	0	0.00	14	19.18
	Bajo	1	25.00	2	50.00	1	25.00	4	5.48
Total								73	100.00

Figura 5

Niveles de la dimensión control/aceptación y conducta prosocial



Se asegura en la Tabla 6 y Figura 5 que de la muestra estudiada en relación de la conducta prosocial y la dimensión control/aceptación resalta el nivel alto, siendo 29 (52.73%) personas en nivel alto de conducta prosocial, 26 (47.27%) en nivel medio de conducta prosocial y ninguna persona en nivel bajo de conducta prosocial.

Tabla 7

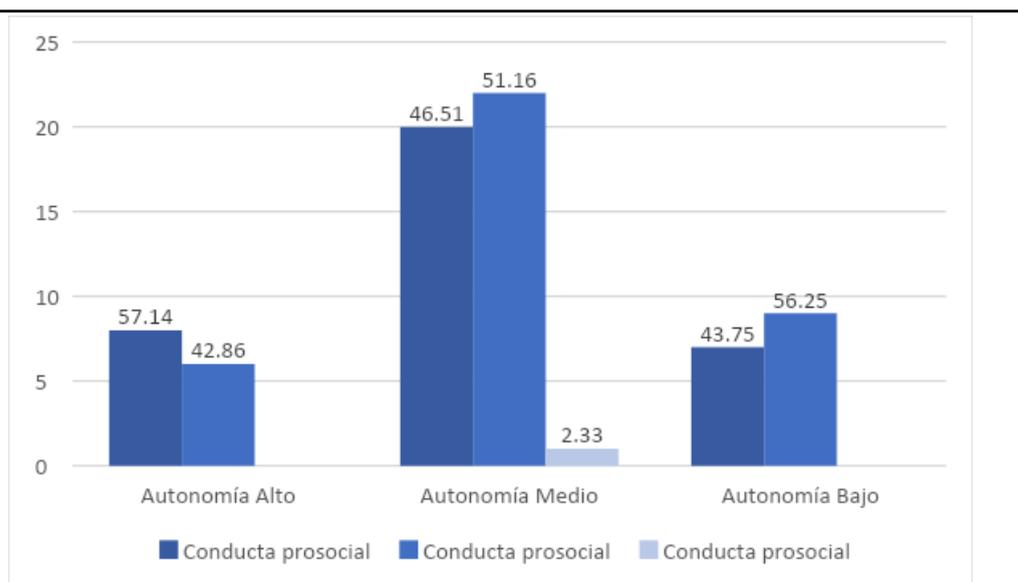
Niveles de la dimensión autonomía y conducta prosocial

Conducta prosocial

3

Figura 6

Niveles de la dimensión autonomía y conducta prosocial



	Niveles	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Dimensión Autonomía	Alto	8	57.14	6	42.86	0	0.00	14	19.18
	Medio	20	46.51	22	51.16	1	2.33	43	58.90
	Bajo	7	47.37	9	56.25	0	0.00	16	21.92
Total			5					73	100.00

Se asevera en la Tabla 7 y Figura 6 que de la muestra estudiada en relación de la conducta prosocial y la dimensión autonomía resalta el nivel medio, siendo 20 (46.51%) personas en nivel alto de conducta prosocial, 22 (51.16%) en nivel medio de conducta prosocial y 1 (2.33%) personas en nivel bajo de conducta



prosocial.

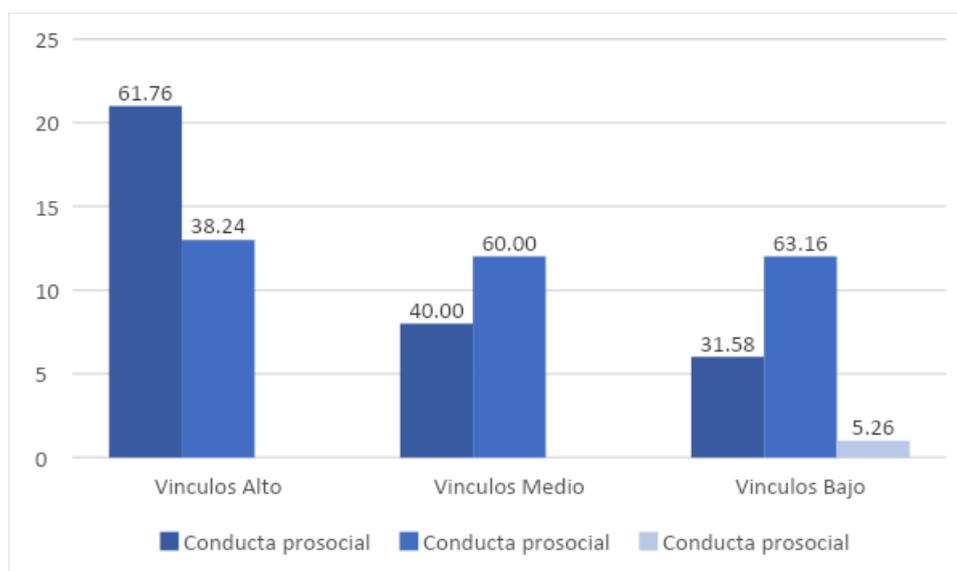
Tabla 8

Niveles de la dimensión vínculos y conducta prosocial

	Niveles	Conducta p l						Total	%
		Alto	%	Medio	%	Bajo	%		
Dimensión Vínculos	Alto	21	61.76	13	38.24	0	0.00	34	46.58
	Medio	8	40.00	12	60.00	0	0.00	20	27.40
	Bajo	6	31.58	12	63.16	1	5.26	19	26.03
Total								73	100.0

Figura 7

Niveles de la dimensión vínculos y conducta prosocial



Se confirma en la Tabla 8 y Figura 7 que de la muestra estudiada en relación a la conducta prosocial y la dimensión vínculos resalta el nivel alto, siendo 21 (61.76%) personas en nivel alto de conducta prosocial, 13 (38.24%) en nivel medio de conducta prosocial y ninguna persona en nivel bajo de conducta prosocial.

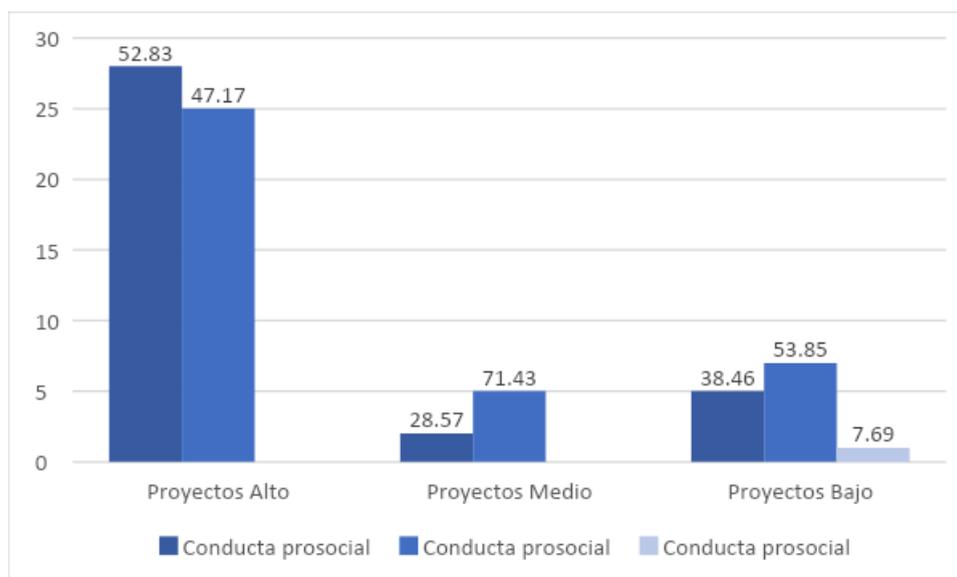
Tabla 9

Niveles de la dimensión proyectos y conducta prosocial

		Conducta prosocial							
		Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Dimensión Proyectos	Alto	28	52.83	25	47.17	0	0.00	53	72.60
	Medio	2	28.57	5	71.43	0	0.00	7	9.59
	Bajo	5	38.46	7	53.85	1	7.69	13	17.81
Total								73	100.00

Figura 8

Niveles de la dimensión proyectos y conducta prosocial



Se corrobora en la Tabla 9 y Figura 8 que de la muestra estudiada en relación de la conducta prosocial y la dimensión proyectos resalta el nivel alto, siendo 28 (52.83%) personas en nivel alto de conducta prosocial, 25 (47.17%) en nivel medio de conducta prosocial y ninguna persona en nivel bajo de conducta prosocial.

5.4. Comprobación de las Hipótesis

5.4.1. Prueba de Normalidad

Tabla 10

Análisis de Kolmogorov-Smirnov en la variable bienestar psicológico

	Kolmogorov - Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Dimensión Control/Aceptación	,448	73	,000	,563	73	,000
Dimensión Autonomía	,193	73	,000	,909	73	,000
Dimensión Vínculos	,257	73	,000	,784	73	,000
Dimensión Proyectos	,438	73	,000	,604	73	,000

Tabla 11

Análisis de Kolmogorov-Smirnov en la variable conducta prosocial

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Conducta Prosocial	,065	73	,200*	,986	73	,602

Se observa en la Tabla 10 como los datos obtenidos de todas las dimensiones son menores a 0.05 por lo que se debería usar una prueba no paramétrica como lo es la correlación de Spearman. Pero, en la Tabla 11 el dato obtenido demuestra ser mayor a 0.05 por lo cual se usaría una prueba paramétrica como lo es la correlación de Pearson. Y en el caso de analizar ambas variables se usará la prueba de correlación de Spearman.

5.4.2. *Comprobación de la Hipótesis General*

H₀: No existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022

H₁: Existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022

Tabla 12

Prueba estadística de Rho de Spearman para la hipótesis general

Prueba no paramétrica	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)
Rho de Spearman	,337**	,004

Se observa en la Tabla 12 que el p valor es 0.004 siendo menor de 0.05. Es así que se niega la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Así mismo, el coeficiente de correlación indica un 0.337 lo cual se interpreta como una relación positiva baja. Se afirma, entonces que existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

5.4.3. *Comprobación de la Hipótesis Específica 1.*

H₀: El nivel de bienestar psicológico predominante no es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

H₁: El nivel de bienestar psicológico predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Tabla 13

Prueba estadística de Chi-cuadrado para la hipótesis específica 1

	Valor
Chi-cuadrado	31,795 ^a
G1	9
Sig. asintótica	0.086

Según la Tabla 13 y los datos obtenidos se aceptan la hipótesis nula ya que el p-valor de la prueba estadística de Chi-cuadrado es mayor a 0.05. Es así que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. Se da a entender que el nivel de bienestar psicológico predominante no es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

5.4.4. Comprobación de la Hipótesis Específica 2

Ho: El nivel de conducta prosocial predominante no es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Hi: El nivel de conducta prosocial predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Tabla 14

Prueba estadística de Chi-cuadrado para la hipótesis específica 2

	Valor
Chi-cuadrado	24,233 ^a
G1	25
Sig. asintótica	0.506

Según la Tabla 14 y los datos obtenidos se aceptan la hipótesis nula ya que el p-valor de la prueba estadística de Chi-cuadrado es mayor a 0.05. Se acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alternativa. Se confirma que el nivel de

conducta prosocial predominante no es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

5.4.5. *Comprobación de la Hipótesis Específica 3*

Ho: No existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Hi: Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

Tabla 15

Prueba estadística de Rho de Spearman para la hipótesis específica 3

	Coefficiente de correlación	p-valor	Presencia/ausencia de correlación
Dimensión Control/Aceptación	,319**	0.006	Si se correlaciona
Dimensión Autonomía	,186	0.116	No se correlaciona
Dimensión Vínculos	,362**	0.002	Si se correlaciona
Dimensión Proyectos	,212	0.070	No se correlaciona

Según la Tabla 15 y los datos obtenidos de la prueba estadística de Rho de Spearman se aceptan la hipótesis nula ya que el p-valor es mayor a 0.05 en la dimensión autonomía y la dimensión proyectos. Entonces se asevera que no existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

5.5. Discusión

El presente trabajo tuvo como finalidad establecer la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en los trabajadores de UDIF, en el cual se halló que existe relación entre ambas variables mencionadas. Para explicar los resultados anteriormente referidos se logra evidenciar una similitud en la investigación de Weinstein y Ryan (2010) en donde lograron hacer una serie de análisis del bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores comunitarios y socorristas. Encontraron que efectivamente había una relación entre el bienestar psicológico y la conducta prosocial. Se teoriza que esta relación se determinará por la creencia y motivación de la persona en querer socorrer a otros teniendo en cuenta que podrán incrementar su bienestar. Dicho de otro modo, el bienestar psicológico y la conducta prosocial se verán medidos por los procesos cognitivos y motivacionales de cada uno (Wray-Lake et al., 2019; Gutierrez & Romero, 2021; Kakulte & Shaikh, 2023).

Así mismo, Hansen et al. (2003), encuentran que las normas conductuales de carácter prosocial suelen estar hiladas luego de que el sujeto se encuentre en un estado de bienestar emocional junto a la vocación que realice. Además, teorizan que se refuerza más cuando la persona se desenvuelve en un ambiente donde los demás trabajadores a su alrededor frecuentan realizar conductas en ayudar al otro. Es decir, que el aprendizaje social logra ser trascendental en la relación del bienestar psicológico y conducta prosocial (Bandura, 1982).

Además, Johnson et al. (2010), investigó que puede llegar a producirse un bienestar junto a la conducta prosocial, pero que esta última no sería tan determinante. Lyubomirsky y Layous (2013) explican que en este tipo de situaciones se debe en que el trabajador comunitario tiene la vocación por ayudar, pero se verá cansado o estresado al tratar con una población en vulnerabilidad y para ello su bienestar estará enlazado más por la resiliencia. Entonces se entiende que la conducta prosocial y el bienestar psicológico tendrían un nivel de relación, pero moderadamente bajo, ya que el bienestar tiene mayor relación con otras variables. Esto tiene mucha coherencia con la actual investigación ya que se halló

lo mismo, encontrando una relación positiva baja entre el bienestar psicológico y conducta prosocial. (Yupanqui, 2020; Rios, 2021; Kronfle; 2022; Kakulte & Shaikh, 2023).

En segundo lugar, siguiendo con los objetivos de la actual investigación, se determinó que el nivel de bienestar psicológico predominante es alto en trabajadores de la UDIF, a diferencia de la hipótesis en la que dictaba que el nivel predominante sería bajo. Esto tiene mucho sentido, ya que se ha demostrado en otras investigaciones que el bienestar psicológico en cuidadores formales e informales suele predominar el nivel alto (Injo, 2020; Elera, 2018; Gutierrez & Romero, 2021; Marín, 2016; Ruiz-Robledillo & Moya-Albiol, 2012; Suarez, 2018). Esto significa que los trabajadores de ámbito comunitario se sienten satisfechos con su vida, intentando manejar su ambiente de la mejor manera, cultivando vínculos socioafectivos de calidad y teniendo proyectos adheridos a su sentido de vida (Ryff, 1995).

Por otro lado, respaldando la hipótesis contraria a los resultados, los cuidadores formales e informales a menudo experimentan niveles moderados o bajos de bienestar en lugar de altos (Ayelén, 2021; Martínez et al., 2020; Rojas, 2014). Investigaciones sugieren que este descenso en el bienestar psicológico puede atribuirse a múltiples factores de riesgo, generando sentimientos negativos en los trabajadores comunitarios (Agteren et al., 2018). Se señala que el bienestar del cuidador puede verse afectado por el bienestar del usuario que atienden, especialmente si este último enfrenta problemas de salud crónicos, lo que puede inducir estrés y síntomas físicos y emocionales en el cuidador (Adriaenssens et al., 2015). La ansiedad y la pérdida de esperanza pueden surgir si el tratamiento no muestra resultados positivos o si la actitud del usuario es negativa, contribuyendo a un posible cuadro de ansiedad clínica (Bragard et al., 2015; Quenta, 2018; Quispe, 2020; Soto-Fernández et al., 2021; Chupayo, 2021; Cardenas, 2021).

En tercer lugar, la investigación reveló que el nivel predominante de conducta prosocial en los trabajadores de la UDIF es de un nivel medio. Este descubrimiento se encuentra en consonancia con los resultados obtenidos por Marín (2016), quien, al estudiar cuidadores formales e informales, también identificó una

conducta prosocial situada en un nivel intermedio. Se explica este fenómeno aludiendo a la cantidad y variabilidad de cuidadores informales, argumentando que estas características podrían influir en la manifestación de comportamientos prosociales (Vera & Espinosa, 2020; Farfan, 2021). Este planteamiento resuena y se confirma en nuestros hallazgos. Además, estudios adicionales, como los de Pisfil (2017) y Mendoza (2020), respaldaron esta tendencia en sus respectivas poblaciones. Ambos estudios destacan que la conducta prosocial se mantuvo en un nivel medio, fundamentando sus conclusiones en las diferencias en cargos y niveles de responsabilidad respecto a los usuarios atendidos.

A pesar de la consistencia en estos resultados, surge una discrepancia significativa con la hipótesis original, que anticipa un nivel predominante de conducta prosocial bajo en los trabajadores de la UDIF. Esta divergencia podría atribuirse a factores análogos a los mencionados por los autores previamente citados. La muestra investigada abarca una diversidad de roles y niveles de responsabilidad, y aunque los trabajadores mantienen contacto directo o indirecto con los usuarios, esta variabilidad podría ejercer una influencia significativa en el nivel de conducta prosocial observado. Además, teorías relacionadas con la psicología organizacional sugieren que la cultura laboral y las dinámicas grupales también desempeñan un papel crucial en la expresión de comportamientos prosociales en el ámbito laboral. Investigaciones adicionales podrían explorar estas dimensiones adicionales para obtener una comprensión más holística y contextualizada de los factores que contribuyen a la conducta prosocial en el contexto específico de la UDIF (Marín, 2016; Pisfil, 2017; Mendoza, 2020).

Y, en cuarto lugar, el estudio identificó una relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la UDIF, lo cual coincide con la hipótesis. Así mismo, se reveló una conexión significativa entre la conducta prosocial y las dimensiones de control/aceptación de sí mismo y vínculos. Este descubrimiento respalda investigaciones anteriores, como la de Wray-Lake et al. (2019) y González-González & Betancourt-Ocampo (2021), que también destacaron la influencia de las dimensiones de vínculos en la conducta prosocial. En contraste, la dimensión de proyectos no mostró relación con la conducta

prosocial, a pesar de que en la población estudiada esta dimensión tuvo un nivel moderadamente alto como se evidencia en otras investigaciones (Chupayo, 2021; Casas, 2022; Alvarado, 2022).

Este resultado sugiere que, aunque los cuidadores formales perciben tener control sobre sus vidas y buscan alcanzar metas y necesidades personales, esta orientación individual no se traduce necesariamente en comportamientos prosociales, los cuales están centrados en satisfacer las necesidades de los demás (Lauri & Calleja, 2019; Feng & Zhang, 2021; Dakin et al., 2022). Adicionalmente, se identificó una relación baja entre la conducta prosocial y la autonomía, coincidiendo con la investigación de Martela y Ryan (2020). Se argumenta que la autonomía, al ser un comportamiento que se guía por decisiones individuales independientes de la opinión de los demás, tiende a divergir de la conducta prosocial, que, aunque no busca atender las opiniones de los demás, busca satisfacer las necesidades de otras personas mediante la ayuda.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

Si existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial ($p=0.004$) en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

6.1.2. Segunda

El nivel de bienestar psicológico predominante es alto ($p=0.086$) en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

6.1.3. Tercera

El nivel de conducta prosocial predominante es medio ($p=0.506$) en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.

6.1.4. Cuarta

Existe una relación baja entre las dimensiones del bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022. Debido a que la dimensión control/aceptación ($p=0.006$) y la dimensión vínculos ($p=0.002$) sí demostraron tener relación, mientras que la dimensión autonomía ($p=0.116$) y la dimensión proyectos ($p=0.070$) no la tuvieron.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

Por medio del Departamento de Recursos Humanos de la UDIF, promover el reclutamiento de trabajadores con un alto nivel de conducta prosocial para la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF) a través de entrevistas laborales. Esto es esencial para fortalecer la capacidad de los trabajadores de proporcionar un apoyo más efectivo a las poblaciones vulnerables que atienden, mejorando así la calidad de los servicios brindados.

6.2.2. Segunda

A través del Supervisor de Programas Sociales de la UDIF, supervisar de manera continua el bienestar psicológico y la conducta prosocial de los trabajadores de la UDIF mediante visitas trimestrales a los Centros de Desarrollo Integral de la Familia (CEDIF). Esto se lograría mediante el uso de instrumentos de observación, entrevistas semiestructuradas, encuestas y otros métodos de evaluación. La finalidad de esta supervisión es asegurar que los trabajadores mantengan un nivel óptimo de bienestar y conducta prosocial, lo que a su vez garantizará una atención de calidad a las poblaciones vulnerables.

6.2.3. Tercera

A través del Área de Capacitación y Desarrollo de la UDIF, continuar con las capacitaciones en salud mental que promuevan el bienestar psicológico y la conducta prosocial de los trabajadores de la UDIF. Esto puede lograrse a través de talleres y conferencias. La razón detrás de esta sugerencia radica en la importancia de fortalecer la salud mental de los trabajadores para que puedan desempeñar sus funciones de manera efectiva y, al mismo tiempo, fomentar la conducta prosocial en beneficio de los beneficiarios de los servicios.

6.2.4. Cuarta

Se alienta a los futuros investigadores de Psicología en la Universidad Privada de Tacna a explorar las dos variables en otros ámbitos comunitarios del Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF), como los trabajadores de Educadores de Calle, Centro de Acogida Residencial (CAR), Aldeas, entre otros. Esto permitirá obtener una comprensión más completa de estos fenómenos psicológicos y contribuirá al enriquecimiento de la investigación en el campo de la psicología comunitaria.

6.2.5. Quinta

Por medio del Departamento de Recursos Humanos de la UDIF, implementar un programa de apoyo y asesoramiento psicológico para los trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia (UDIF). Este programa tendría como objetivo proporcionar recursos y herramientas para mejorar el bienestar psicológico de los empleados, así como fomentar la conducta prosocial. El propósito principal es brindar un espacio seguro para que los trabajadores puedan abordar sus propias necesidades de salud mental y fortalecer sus habilidades para lidiar con situaciones desafiantes en el trabajo. Esto, a su vez, beneficiará directamente a las poblaciones vulnerables a las que sirven.

6.2.6. Sexta

A través del Equipo de Evaluación de la UDIF, hacer un seguimiento a largo plazo de la efectividad de las estrategias implementadas para mejorar el bienestar psicológico y la conducta prosocial de los trabajadores de la UDIF. Esto implica la recopilación y análisis continuo de datos para evaluar el impacto de las intervenciones propuestas en el desempeño laboral y el bienestar de los empleados. la comprensión de estas dimensiones y sus interacciones en el contexto laboral.

Referencias

- Abramo, L., Cecchini, S. & Morales, B. (2019). *Programas sociales, superación de la pobreza e inclusión laboral: Aprendizajes desde América Latina y el Caribe*. Libro de la CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/7d9fb18f-1be1-4e0e-9125-0e3de35b5bc7/content>
- Agteren, J., Iasiello, M., & Lo, L. (2018). Improving the wellbeing and resilience of health services staff via psychological skills training. *BMC Research Notes, 11*(9), 1-5 <https://doi.org/10.1186/s13104-018-4034-x>
- Adriaenssens, J., De Gucht, V. & Maes, S. (2015). Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. *Int J Enfermeras Stud. 52*(2), 649–61. 10.1016/j.ijnurstu.2014.11.004.
- Aldeas Infantiles SOS. (2020). *Aldeas Infantiles SOS Perú brinda capacitación al equipo técnico del INABIF en crianza afectiva y paternidad activa*. <https://www.aldeasinfantiles.org.pe/noticias/aldeas-infantiles-sos-peru-brinda-capacitacion-al>
- Alvarado, J. (2022). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) que asisten a pacientes COVID-19, Tacna 2021* [tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2401>
- Antonak, R., & Livneh, H. (2000). Measurement of attitudes towards persons with disabilities. *Disability and Rehabilitation: An International, Multidisciplinary Journal, 22*(5), 211–224. 10.1080/096382800296782.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass Publisher.
- Ávila, J., García, J., & Gaitán, J. (2016). Habilidades para el cuidado y depresión en cuidadores de pacientes con demencia. *Revista Colombiana de*



Psicología, 19 (1), 71-84. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80415077007>

Ayarza, K. (18 de Abril de 2023). Psicólogo de INABIF es denunciado por acosar a trabajadora que terminó renunciando por hostigamiento. *Diario La Republica*.

<https://larepublica.pe/sociedad/2023/04/18/independencia-psicologo-de-inabif-es-denunciado-por-acosar-a-trabajadora-que-termino-renunciando-por-hostigamiento-517518>

Ayelén, K. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes en Paraná* [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13877>

Bandura, A. (1982). *Teoría del Aprendizaje Social*. Editorial Alianza

Barrero-Toncel, V., Gonzáles-Bracamonte, Y., & Cabas-Hoyos, K. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 1-15. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>

Batson, C. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 20, 65–122. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60412-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60412-8)

Batson, C., & Powell, A. (2003). Altruism and prosocial behavior. *Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology*, 3 (5). 26-49. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0519>

Beck, A., Feeman, A. & Davis. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders. Second Edition*. The Guilford Press.

Bekkers, R., & Wiepking, P. (2011). A Literature Review of Empirical Studies of Philanthropy: Eight Mechanisms that Drive Charitable Giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(5), 924-973. <https://doi.org/10.1177/0899764010380927>

- Bedoya, N., Buitrago, L. & Soto, M. (2020). Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor: Revisión integrativa de la literatura. *Revista Cultura del Cuidado Enfermería* 17(1), 80-92.
<https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultrua.2020v17n1.7209>
- Bentham, J. (1789). *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Editorial Payne. <https://www.econlib.org/library/Bentham/bnthPML.html>
- Bonanno, G. (2004) Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59(1). 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. Publisher Basic Books.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Pub. Co.
- Bragard, I., Dupuis, G. & Fleet, R. (2015). Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: a qualitative review. *Eur J Emerg Med*. 22 (4), 227-34.
<https://doi.org/10.1097/mej.0000000000000194>
- Bustamante, M., Lapo, M. & Grandón, M. (2018). Incidencia del Clima Organizacional y de las Actitudes Laborales en el Comportamiento Prosocial de los Profesionales de la Salud del Guayas Ecuador, *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 15(30), 245-258, <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000500245>
- Calderara, J. (2020). Caracterización de la producción científica Iberoamericana sobre el bienestar psicológico de cuidadores institucionales de adultos mayores en los últimos diez años (2010-2020). *Revista Salud y Bienestar Colectivo* 4(2), 79-95 <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/88/83>
- Caprara, G., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77-89. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1015-5759.21.2.77>

- Caprara, G., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(6), 1289-1303. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025626>
- Cardenas, M (2021). *Resiliencia y bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis de los establecimientos de salud de la microred de salud cono norte de la provincia de Tacna – 2020*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2215>
- Carreño-Moreno, S. P., & Chaparro-Díaz, L. (2016). Calidad de vida de los cuidadores de personas con enfermedad crónica. *Aquichan*, *16*(4), 447-461. <http://dx.doi.org/10.5294/aqui.2016.16.4.4>
- Casas, C. (2022). *Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá – Tacna, 2021*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2353>
- Casullo, V. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós.
- Chupayo, F. (2021). *Habilidades sociales y bienestar psicológico de los docentes de EBR*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio UNE. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20500.14039/5827>
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, *9*(6), 502- 516. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031\(73\)90031-0](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031(73)90031-0)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row Publisher

- Da Costa, A. (2017). *Bemestar Subjetivo em Cuidadores Formais de Idosos que Frequentam*. [Tesis de pregrado, Universidad de Fernando Pessoa]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. <http://hdl.handle.net/10284/5866>
- Dakin, B., Tan, N., Conner, T., & Bastian, B. (2022). The Relationship Between Prosociality, Meaning, and Happiness in Everyday Life. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 2787–2804. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-022-00526-1>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L. & Ryan, R. (2011). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3), 325–346. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(2), 542-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653–663. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very Happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81- 84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Dovidio, J., Allyn, J., Schroeder, D. & Penner, L. (2017). *The Social Psychology of Prosocial Behavior*. Editorial Taylor and Francis.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Psychological Science*, 29(4), 593-603. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Publisher.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*. John Wiley & Sons Publisher
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100–131, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100>
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I., Murphy, B., & Shepard, S. (2005). Age Changes in Prosocial Responding and Moral Reasoning in Adolescence and Early Adulthood. *Journal of Research in Adolescence*, 15(3), 235-260. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1532-7795.2005.00095.x>
- Elera, A. (2018). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima*. [Tesis de grado. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/624034>
- Farfan, B. (2021). *Conducta prosocial y violencia encubierta en las voluntarias de la asociación sin fines de lucro Ñañaykuna, Cusco, 2021* [Tesis de grado, Universidad de Cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/64739>
- Fehr, E., Fischbacher, U., & Gächter, S. (2002). Strong reciprocity, human cooperation, and the enforcement of social norms. *Human Nature*, 13(1), 1– 25. <https://doi.org/10.1007/s12110-002-1012-7>
- Feng, L., & Zhang, L. (2021). Prosocial tendencies and subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Social Behavior*

and Personality: An International Journal, 49(5), 1-10. <https://doi.org/10.2224/sbp.9986>

Fernández-González, O., Irrázaval, M., Ortega, B., Carrasco, P., Martínez, P., Rojas, G., & Mundt, A. (2021). Salud mental primaria para niños, niñas y adolescentes institucionalizados: perspectiva de equipos de salud. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 1-19. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4175>

Fredrickson, B. L. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Gobierno de Estados Unidos (2023). *Conozca los beneficios del “welfare” o Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF)*. <https://www.usa.gov/es/tanf-asistencia-temporal>

Gobierno del Perú (2015). *INABIF brindó capacitación en estrategias para mejorar la atención de niños, niñas y adolescentes*.

<https://www.gob.pe/institucion/inabif/noticias/205713-inabif-brindo-capacitacion-en-estrategias-para-mejorar-la-atencion-de-ninos-ninas-y-adolescentes>

Gobierno del Perú (2022). *INABIF organizó más de veintecapacitaciones dirigidas a sus servidores y servidoras*. <https://www.gob.pe/institucion/inabif/noticias/673898-inabif-organizo-mas-de-veinte-capacitaciones-dirigidas-a-sus-servidores-y-servidoras>

Gobierno del Perú (2023). *Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar - INABIF*. <https://www.gob.pe/inabif>

González, M. (2000). *Conducta prosocial: Evaluación e Intervención*. Editorial Morata

González-González, A. & Betancourt-Ocampo, D. (2021). Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes. *Nova scientia*, 13(27), 1-21. <https://doi.org/10.21640/ns.v13i27.2819>

- Gottman, J. (1999). Preventive approaches in couples therapy. Brunner/Mazel Publisher
- Grandey, A., Foo, S., Groth, M., & Goodwin, R. (2012). Free to be you and me: A climate of authenticity alleviates burnout from emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(1), 1–14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025102>
- Graziano, W. G., & Staub, E. (1985). *Dimensiones de la conducta prosocial: La teoría y la medición*. Academic Press.
- Gutierrez, A. & Romero, P. (2021). Bienestar en Cuidadores Formales de Niños y Adolescentes con Discapacidad. *Revista Científica de Psicología Eureka 18*(2), 130-152. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/38893>
- Hansen, D., Larson, R. & Dworkin, J. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 25-55. <http://dx.doi.org/10.1111/1532-7795.1301006>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill
- Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Almakias, S. (2008). The self-protective altruist: Terror management and the ambivalent nature of prosocial behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(5), 666-678. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167207313933>
- Homans, G. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology, 63*, 597–606. <https://www.jstor.org/stable/2772990>
- Injo, A. (2020). *Bienestar psicológico en adultos en Chiclayo Lambayeque 2020* [Tesis de grado, Universidad Católico Los Angeles Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19788>

- Johnson, M., Beebe, T., Mortimer, J. & Snyder, M. (2010). Volunteerism in adulthood: A process perspective. *Journal of Research on Adulthood*, 8(3), 309-332. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0803_2
- Kakulte, A. & Shaikh, S. (2023). Conducta prosocial y bienestar psicológico entre adultos jóvenes: un estudio transversal. *Industrial Psychiatry Journal* 32(1), 127-130. https://doi.org/10.4103%2Fipj.ipj_214_23
- Karasek, S. (1979) *Job demands-control model: A summary of current issues and recommendations for future research*. Emerald Group Publishing.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. Doi: 10.1037/0022-3514.65.2.410
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521. Doi:10.1080/02699399379168
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 1007-1022. DOI: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- King, M. L. Jr. (1986). *Strength to love*. Fortress Press.
- Kohlberg, L. (1975). *Essays on moral development: The philosophy of moral development*. Harper & Row.
- Kronfle, A. (2022). Conducta prosocial en los colaboradores de la Misión Las Manueles, Zona 8. *Revista Compendium: Cuadernos de Economía y*

Administración, 9(1), 83-99.

<https://doi.org/10.46677/compendium.v9i1.1039>

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). *The unresponsive bystander: Why doesn't he help?*. Appleton-Century-Crofts.

Lauri, M., & Calleja, S. (2019). Prosocial Behaviour and Psychological Wellbeing. In *Perspectives on Wellbeing*. Editorial Brill.

Lopez, F. (1994). *Para Comprender la Conducta Altruista*. Editorial Verbo Divino.

Lopez, G., & Perez, D. (2022). *Amor, empatía y conductas prosociales: una reflexión interdisciplinaria*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. Doi: 10.1111/1467-8624.00164

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Martí-Vilar, M. (2011, noviembre 15). *Bases teóricas de la prosocialidad* [Conferencia]. Congreso Internacional de Psicología en Educación para la Responsabilidad Social con Estrategias de Enseñanza y Evaluación. Madrid, España. https://www.researchgate.net/publication/265864952_Bases_teoricas_de_la_prosocialidad

Martínez, L., Lorenzo, A., & Llantá, M. (2020). Bienestar psicológico en cuidadores de pacientes con enfermedad oncológica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(2), 28-32. <https://doi.org/10.1590/1980-5497202000020031>

Martínez, J., & Ríos, A. (2023). El hombre y la visión de la salud: principales retos en la sociedad del siglo XXI. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias*

- Sociales Y Humanidades*, 4(2), 1207–1218. <https://doi.org/10.5377/rlech.v4i2.12118>
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2016). *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates*. *Emotion Review*, 7(9), 124-129. <https://doi.org/10.1177/1754073914555925>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCrae, R., & Costa, P. (1987). *Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R., & Costa, P. (1989). *More reasons to adopt the five-factor model*. *American Psychologist*, 44(2), 451–452. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.451>
- Mendoza, N. (2020). *Conducta prosocial y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo* [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6858>
- Michalos, A. (1985). Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 16, 347-413. <https://doi.org/10.1007/BF00426227>
- Michalos, A. (1986). Una aplicación de la Teoría de Discrepancias Múltiples a personas mayores. *Investigación de Indicadores Sociales*, 18(7), 349-373. <https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1995/vol2/arti8.htm>
- Michalos, A. (2011). Education, Happiness and Wellbeing. *Social Indicators Research*, 103(1), 135-157. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9882-1>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

- Mill, S. (1863). *El Utilitarismo*. Alianza Editorial.
- Miró, J. (2022, 03 de Agosto). Bellavista: denuncian intento de escape de menores del Inabif por presuntos maltratos. *Diario El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/bellavista-denuncian-que-menores-intentan-escapar-de-albergue-del-inabif-por-presuntos-maltratos-callaocentro-de-acogida-residencial-san-antonio-rmmn-noticia/>
- Moreno, N., Fajardo, Á., González, A., Coronado, A., & Ricaute, J. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21, 57-72. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.16067>
- Myers, D. (1992). The secrets of happiness. *Psychology Today*, 4(1), 38-46. <https://doi.org/10.1037/e412282004-001>
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Núñez, J., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242. <https://doi.org/10.6018/rdpd.20.1.133101>
- Olivar, R. (1998). El uso educativo de la televisión como optimizadora de la prosocialidad. *Psychosocial Intervention*, 7(3), 363-378. [https://doi.org/10.1016/S1132-0559\(98\)80026-080026-0](https://doi.org/10.1016/S1132-0559(98)80026-080026-0)
- Penner, L. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58(3), 447-467. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00265>
- Perez, J. (2019, 27 de setiembre). Huari: Menores de la Aldea Infantil Virgen Peregrina en San Marcos viven en condiciones deplorables. *Diario AAC*. Recuperado de <https://ancashaldia.com/huari-menores-de-la-aldea-infantil-virgen-peregrina-en-san-marcos-viven-en-condiciones-deplorables/>

- Pérez, K. (2020). *Deconstrucción de la conducta prosocial: una mirada de encuentros*. Editorial Encuentros
- Piaget, J. (1937). *La construction du réel chez l'enfant*. Delachaux et Niestlé.
- Pisfil, J. (2017). *Actitud prosocial en estudiantes de psicología de una universidad peruana y una colombiana 2017* [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. Respositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4240>
- Rodríguez, L., Mesurado, B., Oñate, M., Guerra, P., & Menghi, M. (2017). Adaptación de la Escala de Prosocialidad de Caprara en adolescentes argentinos. *Revista Evaluar*, 17(2), 177-187. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5794>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Publisher Houghton Mifflin
- Rojas, E. (2014). Las personas que cuidan: una caracterización de bienestar psicológico en cuidadores de pacientes con cáncer. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46 (2), 1-13. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97528>
- Ruiz-Robledillo, N. & Moya-Albiol, L. (2012). El cuidado informal: una visión actual. *Revista de Motivación y Emoción* 1, 22 – 30. https://reme.uji.es/reme/3-albiol_pp_22-30.pdf
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*, 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T., & Deci, E. (1996). *All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation*. The Guilford Press.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review*

Psychology, 52 (1), 141-166. [https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

1.141

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.

[https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/016502548](https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/016502548901200102)

901200102

Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69(13), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self- realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 77–98). American Psychological Association.

Sanchez, V. (2023, 18 de Junio). MIMP investiga caso de presunto maltrato a menores en albergue del Inabif. *Diario TVPE Noticias*. <https://www.tvperu.gob.pe/noticias/locales/mimp-investiga-caso-de-presunto-maltrato-a-menores-en-albergue-del-inabif>

Segura, M. & Ramos, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Avances en Psicología*. 17 (1), 9-22. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view1905>

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Simon and Schuster

Seligman, M. (2018). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. PublicAffairs.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Schroeder, D., & Graziano, W. (2015). *The Oxford handbook of prosocial behavior*. Oxford University Press.
- Smith, J. A., & Nizza, I. E. (2022). *Essentials of interpretative phenomenological analysis*. American Psychological Association
- Staub, E. (1974). Effects of self-esteem, identification, and situational importance on self-presentation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29(2), 261–265. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60040-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60040-4)
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Suarez, K. (2018). *Bienestar psicológico en colaboradores de una empresa intermediadora en el rubro industrial de Chiclayo, agosto-diciembre 2018*. [Tesis de grado, Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo]. Repositorio de Tesis USAT. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2069>
- Soto-Fernández, I., Domínguez-Isabel, P., Espina, B., Bocos, M. & Gómez-Cantarino, S. (2021). La resiliencia como factor protector del cuidador informal en la labor del cuidado: Una revisión sistemática cualitativa en salud. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 440–452. <http://dx.doi.org/10.36367/ntqr.9.2021.440-452>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Taylor, L., O'Driscoll, D., Dautel, J., & McKeown, S. (2020). Empathy to action: Child and adolescent out- group attitudes and prosocial behaviors in a setting of intergroup conflict. *Social Development*, 29(2), 461-477. <https://doi.org/10.1111/sode.12421>



- Thibaut, J., & Kelley, H. (1959). *Teoría del Intercambio Social: Un análisis psicológico*. John Wiley & Sons.
- Trivers, R.L. (1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57. <http://dx.doi.org/10.1086/406755>
- Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries: a political argument for an ethic of care*. Routledge.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320–333. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Vargas, E. (2023, 31 de Julio). Así fue el escape de 4 menores de un albergue del Inabif. *Diario Peru 21*. <https://peru21.pe/lima/inabif-asi-fue-el-escape-de-4-menores-de-un-albergue-video-pueblo-libre-noticia/>
- Vera, A., & Espinosa, A. (2020). Prosocialidad-productiva, tensiones de una subjetividad emprendedora solidaria: Un estudio con emprendedores sociales peruanos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 19(2). 32-56. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/1915>
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2009). The roots of human altruism. *British Journal of Psychology*, 100(3), 455- 471. <https://doi.org/10.1348/000712608X379061>
- Waterman, S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weinstein, N. & Ryan, R. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and



recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0016984>

Wilson, J. P., & Petruska, J. C. (1984). The effects of a cognitive-behavioral intervention on the academic performance of college students. *Journal of College Student Personnel*, 25(6), 531–535. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2015.01127>

Wray-Lake, L., DeHaan, C., Shubert, J. & Ryan, R. (2019). Examining links from civic engagement to daily well-being from a self-determination theory perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 166-177.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2017.1388432>

Yupanqui, A. (2020). *Bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes de la Institución Educativa 3049 Imperio del Tahuantinsuyo* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].
Repositorio UNE-Institucional
<http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4939>



Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Pregunta general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable y Dimensiones	Categorías o valores finales	Escala de medición	Metodología
¿Existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?	Establecer la relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.	Existe relación entre bienestar psicológico y conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.	Variable 1: Bienestar psicológico Dimensiones: - Vínculos - Proyectos - Autonomía - Control / Aceptación de sí mismo	Alto Medio Bajo	Ordinal	Tipo y diseño de investigación: Básica, descriptivo-relacional, transversal cuantitativa y no experimental.
Pregunta específica	Objetivo específico	Hipótesis específica				
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?	Determinar el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.	El nivel de bienestar psicológico predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.	Variable 2: Conducta prosocial Indicadores : - Ayuda - Empatía - Compartir - Cuidar	Alto Medio Bajo	Ordinal	Población y muestra: 80 trabajadores de la UDIF.
¿Cuál es el nivel de conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?	Determinar nivel de conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.	El nivel de conducta prosocial predominante es bajo en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.				Técnica: Encuesta



<p>¿Qué relación existe entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre las dimensiones del bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.</p>	<p>Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la conducta prosocial en trabajadores de la Unidad de Desarrollo Integral de la Familia, Tacna 2022.</p>				<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)- Escala para la Medición de la Conducta Prosocial en Adultos (EMCP-A)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Anexo 2. Base de Datos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Marca temporal	HE LEÍDO Y ACEPTO SEXO		1. Creo que sé lo que	2. Si algo me sale mal	3. Me importa pensar	4. Puedo decir lo que	6. Siento que podré lo	7. Cuento con persona	8. Creo que en genera	9. En general, hago lo	10. Soy una persona c	11. Puedo aceptar mis	12. Puedo tomar decis
2	7/11/2022 12:13:08	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
3	7/11/2022 12:17:17	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
4	7/11/2022 12:18:02	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
5	7/11/2022 12:19:47	Si, ACEPTO.	Femenino	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo					
6	7/11/2022 12:26:06	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
7	7/11/2022 12:50:44	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo										
8	7/11/2022 13:28:46	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
9	7/11/2022 13:36:41	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
10	7/11/2022 14:00:56	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
11	7/11/2022 14:02:04	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de									
12	7/11/2022 14:16:42	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
13	7/11/2022 14:18:32	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de					
14	7/11/2022 14:25:03	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
15	7/11/2022 14:26:15	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo				
16	7/11/2022 14:34:49	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
17	7/11/2022 14:53:37	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
18	7/11/2022 14:53:50	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
19	7/11/2022 16:07:51	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
20	7/11/2022 16:19:32	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
21	7/11/2022 16:59:16	Si, ACEPTO.	Femenino	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo				
22	7/11/2022 17:15:33	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
23	7/11/2022 17:20:37	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
24	7/11/2022 19:09:30	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo				
25	7/11/2022 19:20:48	Si, ACEPTO.	Masculino	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo									
26	7/11/2022 19:25:54	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo						
27	7/11/2022 19:32:44	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
28	7/11/2022 19:38:53	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
29	7/11/2022 19:53:46	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
30	7/11/2022 20:22:10	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
31	7/11/2022 20:24:23	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo								
32	7/11/2022 21:42:12	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
33	7/12/2022 8:09:14	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo						
34	7/12/2022 9:08:47	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de					
35	7/12/2022 22:03:49	Si, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
36	7/13/2022 11:24:04	Si, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Marca temporal	HE LEÍDO Y ACEPTO SEXO		1. Creo que sé lo que	2. Si algo me sale mal	3. Me importa pensar	4. Puedo decir lo que	6. Siento que podré lo	7. Cuento con persona	8. Creo que en genera	9. En general, hago lo	10. Soy una persona c	11. Puedo aceptar mis	12. Puedo tomar decis
38	7/14/2022 11:11:03	Sí, ACEPTO.	Femenino	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
39	7/15/2022 13:51:19	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
40	7/15/2022 13:57:14	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de									
41	7/15/2022 16:56:37	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de									
42	7/15/2022 20:10:36	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de						
43	7/15/2022 20:13:01	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo				
44	7/15/2022 20:22:19	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de						
45	7/16/2022 10:38:13	Sí, ACEPTO.	Femenino	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	En desacuerdo
46	7/16/2022 14:45:12	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
47	7/17/2022 10:01:57	Sí, ACEPTO.	Femenino	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de			
48	7/17/2022 14:51:09	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de				
49	7/18/2022 11:03:46	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
50	7/18/2022 15:12:03	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
51	7/18/2022 17:47:10	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo										
52	7/18/2022 20:59:13	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
53	7/21/2022 9:33:10	Sí, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
54	7/22/2022 17:32:14	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
55	7/22/2022 17:48:50	Sí, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
56	7/22/2022 18:30:46	Sí, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo										
57	7/22/2022 19:43:41	Sí, ACEPTO.	Femenino	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
58	7/22/2022 20:05:30	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de						
59	7/22/2022 20:53:59	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	Ni de acuerdo ni en de					
60	7/22/2022 21:00:23	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo										
61	7/22/2022 21:10:09	Sí, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo				
62	7/22/2022 21:16:00	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de							
63	7/22/2022 21:18:42	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
64	7/22/2022 21:37:36	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo					
65	7/22/2022 21:43:28	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	En desacuerdo						
66	7/22/2022 21:46:41	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de									
67	7/22/2022 21:49:27	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de									
68	7/22/2022 21:53:57	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de
69	7/22/2022 21:56:06	Sí, ACEPTO.	Masculino	De acuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
70	7/23/2022 0:31:01	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo						
71	7/26/2022 19:34:56	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de					
72	7/27/2022 20:12:09	Sí, ACEPTO.	Femenino	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en de	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo



	K	S	I	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
1	3. Intento ayudar a los	4. Estoy dispuesto a r	5. Me conecto con el	6. Acudo inmediatame	7. Enseguida me pong	8. Comparto intensam	9. Con mucho gusto p	10. Intento consolar a	11. Presto espontáne	12. Me resulta fácil pc	13. Trato de estar cerc	14. Comparto con plac	15. Con mucho gusto	16. Intuyo el malestar
2	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi nunca	A veces	Siempre	Siempre	Casi siempre	A veces
3	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
4	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces
5	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
6	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
7	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
8	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre
9	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre
10	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre
11	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	A veces
12	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
13	Casi siempre	A veces	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca
14	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Siempre	A veces	Siempre
15	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	Casi siempre	A veces	A veces				
16	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre
17	Siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre
18	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	A veces
19	Casi siempre	A veces	Siempre	A veces	Siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Siempre
20	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces
21	A veces	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre
22	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
23	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre
24	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre
25	Siempre	A veces	Nunca	A veces	A veces	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	A veces	Siempre
26	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces
27	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Siempre	A veces	Casi siempre
28	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
29	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	A veces	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	A veces
30	Casi siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre
31	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
32	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces
33	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	A veces
34	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
35	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre
36	Siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	A veces

Anexo 3. Ficha de Evaluación de Plan de Tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES Carrera Profesional de Psicología

Estructura del Plan de Tesis

TÍTULO DEL PLAN DE TESIS		BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022			
AUTORÍA		Bach. Vera Illatarqui, Jimmy Joel			
SEMESTRE ACADÉMICO		2022-I			
JURADO EXAMINADOR		Mag. Fernando Heredia Gonzales			
FECHA DE EVALUACIÓN		20 julio 2022			
Nº	COMPONENTES DEL PLAN DE TESIS	INDICADORES			% DE APROBACIÓN
1	Título del Plan de Tesis	Es breve y coherente con el enunciado del problema, contiene variables en estudio, relación de estudio, lugar, año de ejecución de la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
2	Autoría	El nombre del autor(a) va centrado y en el siguiente orden: apellidos y nombres			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título del Plan de Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
4	Planteamiento del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
5	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
6	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
7	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación y son medibles			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	5
		Se aprecia un objetivo por variable como mínimo.			
8	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Plan de Tesis y metodología de la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
9	Bases Teóricas - Científicas	Se encuentra respaldado por autores y textos que se citan en APA en el mismo, respeta la corrección idiomática y la extensión del fundamento teórico científico le da solidez al Plan de tesis			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
10	Formulación de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica serán comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
11	Operacionalización de Variables y escalas de medición	Se encuentran bien identificadas las variables en el título del Plan de Tesis y los indicadores permiten medir las variables			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	5
		Se precisa claramente la escala de medición por variable			
		Buena	Regular	Recomendaciones:	

INFORME DE EVALUACIÓN DE PLAN DE TESIS

A : Dr. MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
Decano de la FAEDCOH

DE : Mag. FERNANDO HEREDIA GONZALES
Jurado Evaluador

ASUNTO : Evaluación del Plan de Tesis titulado: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022.

Presentado por: **Bach.** Vera Illatarqui, Jimmy Joel
Carrera Profesional: Psicología

REFERENCIA : RESOLUCIÓN Nº 215-D-2022-UPT/FAEDCOH Tacna, 2022 julio 12

FECHA DE INFORME: Tacna, 20 de julio 2022

Me dirijo a usted para hacerle llegar el resultado de la evaluación del Plan de Tesis mencionado en el asunto, en los siguientes términos:

Revisado el Plan de Tesis y analizado cada uno de sus componentes doy opinión:
Según los criterios de cuantificación presentadas en la ficha correspondiente, alcanza el 100% de aprobación correspondiente a la siguiente categoría:

- () Cumple con los requisitos de Plan de Tesis.
- () Cumple medianamente con los requisitos del Plan de Tesis, debe subsanar las recomendaciones.
- () No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Plan de Tesis

Sin embargo, deberá tener en cuenta las observaciones efectuadas en el propio Plan de Tesis.

Observaciones: Ninguna

Es todo cuanto informo a usted para conocimiento y fines

Atte.



Jurado Informante
Mag. Fernando Heredia Gonzales



Anexo 5. Informe de Asesor de Tesis

Tacna 09 de noviembre del 2022

Señor
Dr. M. Raúl Valdivia Dueñas
Decano de la FAEDCOH - UPT
Presente. -

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y conforme a lo dispuesto en la Resolución N° 269-D-2022-UPT/FAEDCOH, se me designa como asesor del trabajo de investigación, **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022”**, presentada por el Bachiller, **VERA ILLATARQUI**, Jimmy Joel, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Considerando lo anteriormente descrito, cumpla con informar que ha concluido el proceso de asesoramiento al trabajo de investigación referido, por lo que el Sr. Bachiller, puede realizar los trámites respectivos al proceso de titulación.

Es lo que informo a usted.

Atentamente,

Psic. Fernando Heredia Gonzales

Docente Asociado – FAEDCOH



Anexo 6. Informe de Dictaminador de Tesis

Tacna, 06 de mayo de 2024

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Dra. PATRICIA NUE CABALLERO

Asunto : Informe de dictaminador de trabajo de investigación

Referencia : RESOLUCIÓN N° 113-D-2024-UPT/FAEDCOH Tacna, (09 de abril de 2024)

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar el informe correspondiente en mi calidad de **DICTAMINADOR** de trabajo de investigación, el cual fue presentado por la Bachiller en Psicología **VERA ILLATARQUI, Jimmy Joel**, titulado: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022**", para obtener el Título de Licenciado en Psicología.

Al respecto cabe señalar que se considera **procedente**; según la tabla de calificación cumple con los requisitos del Trabajo de Investigación (tesis) por lo que se informa con fines para que continúe con el trámite correspondiente.

Es todo en cuanto informo a usted. Me despido expresándole mis más sinceros deseos de aprecio y estima personal.

Atte.

Dr. Alex Valenzuela Romero
Docente Carrera Profesional de Psicología

Anexo 7. Informe de Culminación de Dictamen de Tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



INFORME DE CULMINACIÓN DE DICTAMEN DE TESIS

A: Dra. Patricia Rosa María Nue Caballero
Decana de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades.

De: Maestro. Yefer Andrés Torres Gonzales.
Jurado Dictaminador.

Asunto: Culminación de dictamen del informe de investigación o tesis.

Fecha: Tacna, 10 de mayo de 2024.

Doc. Ref.: Resolución N° 113- D-2023-UPT/FAEDCOH

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del informe de investigación o tesis titulada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CONDUCTA PROSOCIAL EN TRABAJADORES DE LA UNIDAD DE DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, TACNA 2022", presentada por el Bachiller en Psicología VERA ILLATARQUI, Jimmy Joel, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Al respecto debo informar que:

Luego de haberle hecho observaciones de manera oral via telefónica y por WhatsApp y Meet, el egresado hizo el levantamiento de observaciones respectivas, en la última revisión se llegó a la conclusión que:

<input checked="" type="checkbox"/> Cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis.
<input type="checkbox"/> No cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis

Es cuanto informo para los fines pertinentes,

Atte.

Maestro: Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915