



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGIA

**DISEÑO DE PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE BIENESTAR
Y SALUD MENTAL PARA LOS COLABORADORES DE BANCO D-MIRO
EN EL PERIODO DE MAYO - SEPTIEMBRE DEL 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciada en Psicología**

AUTOR: THALIA MARIA DELGADO PILOZO

TUTOR: PSIC. WASHIGTON FABRICIO ESCORZA FLORES

Guayaquil-Ecuador

2023

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

Yo, **Thalia María Delgado Pilozo** con documento de identificación N° **0940441637** manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 28 de agosto del año 2023

Atentamente,



Thalia María Delgado Pilozo

0940441637

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

Yo, **Thalía María Delgado Pilozo** con documento de identificación No **0940441637**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Diseño de Propuesta de un Programa de Bienestar y Salud Mental para los Colaboradores de Banco D-Miro en el periodo de Mayo - Septiembre del 2023”** el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 28 de agosto del año 2023

Atentamente,



Thalía María Delgado Pilozo
0940441637

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Washington Fabricio Escorza Flores** con documento de identificación N° **0602898272**, docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“DISEÑO DE PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL PARA LOS COLABORADORES DE BANCO D-MIRO EN EL PERIODO MAYO - SEPTIEMBRE DEL 2023”**, realizado por **Thalia María Delgado Piloza**, con documento de identificación N° **0940441637**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 28 de agosto del año 2023

Atentamente,



Washington Fabricio Escorza Flores
0602898272

Tabla de contenido

Dedicatoria y Agradecimiento	5
Resumen	6
Abstract	7
Datos informativos del proyecto	1
Objetivo	3
Eje de la intervención o investigación	4
Objeto de la Intervención	8
Metodología	8
Instrumentos de recolección de datos	9
Preguntas Claves	12
Organización y Procesamiento de la Información	13
Análisis de la Información	14
Justificación	20
Caracterización de los beneficiarios	21
Interpretación	22
Principales logros del aprendizaje	24
Conclusiones y recomendaciones	27
Anexos	28
Anexo 1 – Escala de Bienestar de Ryff	31
Anexo 2 – Cuestionario de Goldberg	35
Anexo 3 – Consentimiento Informado	38
Referencias	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4 - Diarios de Campo	48
Anexo 5 – Propuesta de Bienestar Psicológico	72
Anexo 5 – Propuesta de Salud Mental	75

Índice de Figuras

Figure 1 Ubicación geográfica de la matriz Banco D-Miro en Guayaquil	2
Figure 2 Resultado de la Escala de bienestar psicológico de Ryff.....	16
Figure 3 Resultados de la escala GHQ- 12 de Salud Mental de Goldberg	18

Índice de Tabla

<i>Table 1 Diferencia de los términos bienestar psicológico y salud mental.....</i>	<i>5</i>
<i>Table 2 Interpretación de la escala de bienestar psicológico de Ryff según sus dimensiones</i>	<i>10</i>
<i>Table 3 Interpretación de la escala de bienestar psicológico de Ryff Fuente: (Santos, 2018)</i>	<i>10</i>

Dedicatoria y Agradecimiento

Dedico este trabajo de sistematización a mi familia cuyo apoyo ha sido incondicional en toda mi formación académica, de igual forma a mi novio, por su paciencia y por su apoyo emocional constante en cada fase de la carrera y a mi querida mascota que con su amor me ha ayudado a salir de los momentos que parecían difíciles.

Quiero agradecer primero a Dios por haberme llenado de bendiciones en todo el proceso académico, por otorgarme sabiduría, esperanza, fortaleza, salud para hacer posible mis logros, así como, a mi mamá por sus mensajes de aliento y comprensión en los momentos de estrés, manteniéndome enfocada a la meta y recalando que cada vez estaba más cerca, de igual forma, expresar mi gratitud a mi docente tutor quien ha sido ese guía y ese mentor en el desarrollo de esta investigación, ya que, con su orientación, su paciencia y dedicación he podido culminar satisfactoriamente esta investigación.

Finalmente, agradecer a todas las personas que participaron de mi proyecto, ya que, sin sus contribuciones esto no hubiese sido posible, por ello, este trabajo de sistematización es resultado de un esfuerzo en conjunto y de las cuales estoy inmensamente agradecida.

Resumen

El presente trabajo de sistematización surge de la necesidad de describir las experiencias obtenidas en la ejecución del proyecto de investigación que tiene como objetivo dar a conocer al Banco D-Miro como se encuentran sus colaboradores a nivel de salud mental y bienestar psicológico, y con base a eso, diseñar una propuesta que contribuya a mejorar estas variables en los sujetos a través de diferentes actividades que tienen como finalidad propiciar un mayor bienestar psicológico y mejorar la salud mental para lograr equipos de trabajos motivados en alcanzar los objetivos de la organización, ya que de acuerdo a Ryff y a la Organización Mundial de la Salud, estas dos variables son de importancia para mantener un equilibrio laboral y personal y por tanto, buena calidad de vida. Por ello, se solicitó a la Gerencia de Talento Humano la autorización para socializar con los colaboradores la importancia de mantenerse saludables a nivel de bienestar y salud mental, al mismo tiempo, se compartió la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de salud mental de Goldberg, la cual fue aplicado a una muestra por conveniencia compuesta de 10 personas, siendo de tipo cualitativo y de origen fenomenológico. En función de los instrumentos aplicados se obtuvo que 7 de cada 10 sujetos cuentan con bienestar psicológico alto y 8 de cada 10 sujetos, con buen nivel de salud mental, siendo un estudio que se correlaciona de manera positiva y que sus resultados son similares a otros estudios empíricos realizados.

Palabras Claves: Bienestar Psicológico, Salud Mental, Institución Financiera

Abstract

This systematization work arises from the need to describe the experiences obtained in the execution of the research project whose objective is to inform Banco D-Miro about the mental health and psychological well-being of its collaborators, and based on that, to design a proposal that contributes to improve these variables in the subjects through different activities that aim to promote greater psychological well-being and improve mental health in order to achieve work teams motivated to achieve the objectives of the organization, design a proposal that contributes to improve these variables in the subjects through different activities that aim to promote greater psychological well-being and improve mental health to achieve motivated work teams to achieve the objectives of the organization, since according to Ryff and the World Health Organization, these two variables are important to maintain a work and personal balance and therefore, good quality of life. Therefore, the Human Talent Management was asked for authorization to socialize with the collaborators the importance of staying healthy in terms of well-being and mental health, at the same time, Ryff's psychological well-being scale and Goldberg's mental health questionnaire were shared, which was applied to a convenience sample composed of 10 people, being of phenomenological origin and of qualitative type. Based on the instruments applied, it was obtained that 7 out of 10 subjects have high psychological well-being and 8 out of 10 subjects have a good level of mental health, being a study that correlates positively and that its results are similar to those of other studies.

Key Words: Psychological Wellness, Mental Health, Financial Institution

Primera Parte

Datos informativos del proyecto

a) Nombre de la práctica de intervención o investigación.

Sistematización de experiencia del Diseño de Propuesta de un Programa de Bienestar y Salud Mental para los Colaboradores del Banco D-Miro en el periodo de mayo-septiembre del 2023.

b) Nombre de la institución o grupo de investigación.

El presente Proyecto se realizó en la institución financiera Banco D-Miro S.A.

c) Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)

El tema que se aborda está orientado en la categoría de Psicología Organizacional, ya que está enfocado en trabajar en una propuesta de Bienestar y Salud Mental para los colaboradores de la entidad financiera con el fin de promover un buen desempeño laboral que implique el aumento de la productividad en la empresa, el incremento del bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas.

La psicología organizacional centra su mirada en el individuo en el contexto laboral debido a que es uno de los recursos más importantes para el desarrollo y progreso de una empresa, ya que ejecuta todas las acciones con base a los objetivos de la misma, por ello, este enfoque se interesa por los cambios y el control de los acontecimientos que se presentan. (Gutierrez, 2021).

Un ambiente laboral saludable es de suma importancia para tener trabajadores motivados, con espíritu de trabajo y satisfacción en su día a día siendo un aporte positivo a los objetivos organizacionales y a la cultura de la compañía (Osorio, y otros, 2022).

d) Localización

El Proyecto que se describe se llevó a cabo en la Matriz de Banco D-Miro, situado en la cooperativa Américo Vespucio 2 en la Isla Trinitaria, en la ciudad de Guayaquil, como se muestra en la Figura N° 1.

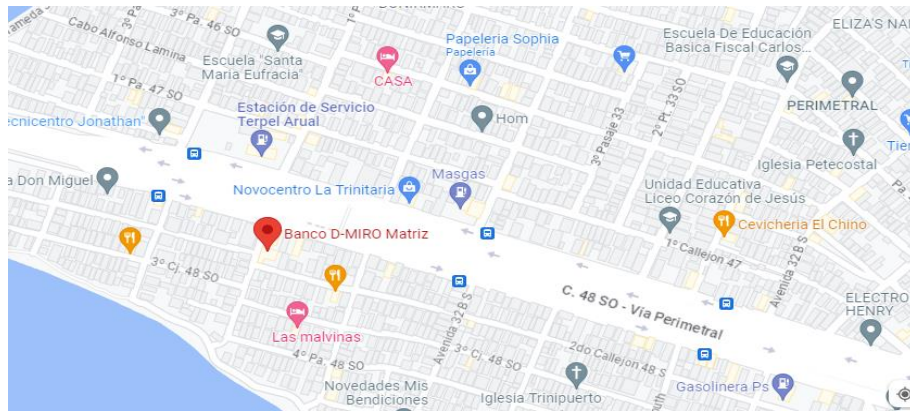


Figure 1 Ubicación geográfica de la matriz Banco D-Miro en Guayaquil

Fuente: Google Maps

Objetivo

Según (Jara Holliday, 2020) el objetivo de sistematizar es poder intercambiar y difundir nuestros conocimientos y experiencias con otras similares y de esta manera aportar con una base teórica en la vida práctica. Este mismo autor propone en su marco teórico preguntas para iniciar el proceso de sistematización, alguna de ellas:

¿Para que buscamos sistematizar?

¿Qué objetivo queremos conseguir?

¿Qué beneficio obtendremos al sistematizar?

Con base a lo mencionado, se plantea realizar la sistematización para documentar la información obtenida para que otros profesionales puedan replicar la propuesta en organizaciones similares y de esta manera generen resultados positivos tanto para su talento interno como para la compañía.

Esta sistematización de experiencias tiene como objetivo que la organización conozca el estado en el que se encuentran sus colaboradores en relación al bienestar psicológico y la salud mental y, así mismo, que identifiquen la importancia de una propuesta de Bienestar y Salud Mental en su equipo de trabajo, ya que, de esta manera se obtendrán múltiples beneficios como incrementar el bienestar psicológico de los individuos, potenciar el desempeño laboral y mejorar su calidad vida. Al tener una cultura de trabajo saludable, las empresas reducirán costos por retención de talento, ya que bajaran las tasas de absentismo y aumentará su productividad mejorando la rentabilidad de la organización.

Eje de la intervención o investigación

Siguiendo a (Jara Holliday, 2020) el eje de la investigación hace referencia a los criterios centrales que queremos sistematizar sin distraernos por otros elementos que surgen de la obtención de información, y que más adelante permitirá realizar un análisis crítico. En este caso, el eje gira en torno a una propuesta de Bienestar y Salud Mental y en los beneficios que influyen en el talento interno como en la entidad. Dentro del eje de sistematización se describirá lo que se pretende diseñar para alcanzar el incremento del Bienestar psicológico para mejorar desempeño laboral y calidad de vida.

Durante el proceso de sistematización se utilizará como método de recolección de datos la escala de Ryff que medirá el Bienestar Psicológico y el cuestionario G.H.Q - 12 de Goldberg para medir la Salud Mental de la muestra a trabajar.

En cuanto a la sistematización de experiencia se va a realizar por medio de un diario de campo en el cual se va a registrar cada día las actividades realizadas durante esta práctica de sistematización de experiencia.

Los términos de Bienestar Psicológico y Salud Mental están siendo muy utilizados por las empresas en los últimos años. Las grandes compañías multinacionales ya cuentan con un plan para potenciar un ambiente de cuidado en sus colaboradores. Algunos de los países de Latinoamérica están dando prioridad a la atención de la salud mental en las empresas y a que sus leyes en relación esto se efectúen.

Sin embargo, antes de pasar a hablar acerca de los países que cuentan con programas de bienestar y salud mental, es necesario poder diferenciar ambos términos a la hora de ejecutar una propuesta, los cuales se detallan en la siguiente tabla:

Table 1 Diferencia de los términos bienestar psicológico y salud mental

Bienestar	Salud Mental
El Bienestar Psicológico de Ryff es un modo de funcionamiento psicológico donde las personas desarrollan sus capacidades para hacer frente a los distintos desafíos de la vida y alcanzar los objetivos personales (Moreta, et al.,2021)	Según la Organización Mundial de la Salud la Salud Mental es un estado de Bienestar en el cual las personas son consciente de sus propias capacidades, la cual le permite hacer frente a las tensiones normales de la vida, logrando trabajar y contribuir de forma fructífera a la comunidad. (Macaya, et al.,2018)

El término Bienestar Psicológico ha tomado gran importancia en la sociedad, debido a, que este enfoque no se centra únicamente en la ausencia de enfermedades, si no como lo menciona Ryff, se enfoca en desarrollar las capacidades de los individuos donde se observa índices de funcionamiento positivo comprendiendo todas sus dimensiones. (Pineda, Castro, & Chaparro, 2018)

Ryff propone en su modelo de bienestar psicológico seis dimensiones: Auto aceptación donde se hace una evaluación positiva de su vida presente y pasada, la segunda se refiere al crecimiento personal, la cual implica el crecimiento y desarrollo que ha tenido, en la tercera dimensión que es propósito en la vida hace referencia al significado que tiene para su vida, en cuanto a la cuarta dimensión es las relaciones positivas con otros, en su quinta dimensión se refiere al dominio ambiental y finalmente la autonomía como autodeterminación personal (Ramos, y otros, 2020)

El bienestar psicológico en las organizaciones es un tema que actualmente es de mucha importancia, puesto que, si una persona se siente pleno por el ambiente laboral, su trabajo se vuelve más eficiente y eficaz, lo cual beneficiará directamente a la compañía, ya que el talento humano es clave para el desarrollo y crecimiento de las empresas. (Guerron & Mera, 2019)

Siguiendo a Ryff un colaborador con alto nivel de bienestar psicológico experimentará emociones positivas lo cual le permitirá regular las tensiones del día a día, además contará con los recursos necesarios para fomentar y mantener altos niveles de desempeño laboral (Ramos, y otros, 2020).

Por su parte, la salud mental es muy importante para las personas, ya que le proporciona participación laboral, intelectual y relaciones sociales, conforme a esto las personas pueden afrontar los retos que se les presentan, logrando ser más productivo en su trabajo y alcanzando el mayor potencial. Por consiguiente, una persona con buena salud mental tendrá mejor calidad de vida (Bustamante, et al.,2019)

En los últimos años, Colombia es uno de los Países de Latinoamérica que más atención le brinda a los programas de bienestar y salud mental en el ámbito de la educación y laboral, en el 2020 diseñaron un programa denominado “florece” donde su objetivo principal fue aumentar el bienestar psicológico, este programa se alinea al enfoque de la psicología positiva, donde tiene como misión principal aportar al desarrollo personal y profesional de las personas (Cabrera, & otros 2019)

Oleaflores una empresa que centra su actividad en el procesamiento industrial de la Palma de aceite, cuenta con un programa de bienestar para mejorar la calidad en los empleados de la sede Barranquilla. Este programa se enfoca en generar un equilibrio en las relaciones de la vida personal y laboral de las personas con la finalidad, que sean empleados motivados y satisfechos con la dinámica laboral, manteniendo una actitud positiva a los desafíos diarios del trabajo (Liñan, 2021)

En la actualidad, la salud mental y las acciones que permitan garantizarla en una empresa, es una prioridad que los seres humanos consideran al ingresar a un nuevo trabajo. En Colombia en estos últimos años se aplica la Ley 1616 de 2013 y sus decretos, con la finalidad de contrarrestar los efectos desencadenados del malestar psicológico y promover acciones que den como resultado el bienestar de los trabajadores. (Parra, 2001 citado en Osorio, y otros, 2022)

A partir del 2016, en Uruguay se conformò una comision de Bienestar Profesional para promover la salud mental en los trabajadores de los centros mèdicos, esta comision cuenta con un programa con una serie de beneficios como asesorìas en temas de burn-out, instancias de remediacion ante comportamientos disruptivos, manejando todo el proceso de manera discreta y con màxima confidencialidad (Dapueto, y otros, 2023)

Con base a los referentes teòricos mencionados, la salud mental y el bienestar psicològico es crucial en la vida de las personas en todas las dimensiones en el que vive, sin embargo, en el àmbito laboral resulta importante tener una cultura del cuidado, ya que se conseguirà tener un equipo de trabajo robusto, encaminado a los objetivos organizacionales y como resultado se obtendrà bajo ausentismo de los talentos y alta productividad (Bustamante, et al.,2019).

Por el contrario, una empresa que no cuenta con un ambiente saludable puede derivar a que su personal padezca disminuciòn del desempeño laboral, menor motivaciòn y baja satisfaccion al asistir a laboral. Por ello, las àreas de talento humano quienes lideran los procesos orientados al bienestar y cuidado por las personas deben contar con un plan que permita a sus empleados mejorar su calidad de vida (Gomèz & Montoya, 2023).

Es de vital importancia que las empresas recurran a establecer estrategias de promocion y prevencion de salud mental en los lugares de trabajo, ya que no solo implica mejorar productividad o equilibrar el bienestar psicològico, si no que disminuyen el riesgo de enfermedades, las cuales representan una afectaciòn a la economia de la organizaciòn. (Allande, y otros, 2022)

Por esta razòn, es muy importante que las organizaciones reconozcan las implicaciones del ambiente de trabajo en el bienestar psicològico de sus colaboradores con el fin de promover un mejor estilo de vida donde no se lo considere al trabajador como una màquina, sino como un talento que contribuye a los objetivos organizacionales para que la empresa tenga mas rentabilidad. Conforme a ello, la salud mental debe tener mayor fuerza y visibilidad en las organizaciones para contar con equipos de trabajo de alto rendimiento, saludables que disfruten plenamente al realizar sus actividades. (Urrego, 2022).

Objeto de la Intervención

El objeto de la sistematización se centra en precisar las experiencias que se desea sistematizar. Para definir el objeto se requiere el lugar y el periodo de tiempo que se va a realizar la sistematización (Jara Holliday, 2020)

Con base a lo mencionado en el párrafo de arriba, se plantea que la presente sistematización tiene como objeto diseñar la propuesta de Bienestar y Salud Mental para los colaboradores de Banco D-Miro, con el fin de incrementar su bienestar, mejorar su calidad de vida y potenciar su desempeño laboral.

Siguiendo con este razonamiento, se debe considerar que dentro del objeto de sistematización, se va a señalar las experiencias obtenidas al diseñar la propuesta de Bienestar y Salud mental para el equipo de trabajo del Banco D-Miro, la cual implique trabajar en potenciar el desempeño laboral y trabajar en mejorar su estilo de vida en relación a las condiciones en el cual se desempeñan los individuos de la institución financiera.

Metodología

En línea con el eje de la sistematización la metodología del presente proyecto se enmarca en utilizar herramientas que midan el Bienestar Psicológico y la Salud Mental, por ello se trabajará este estudio de origen fenomenológico, debido a, que se centrará en el análisis de información con base a la experiencia obtenida, buscando describir y comprender los significados tal y como se vive en la organización. (Fuster, 2019)

La metodología a trabajar en esta sistematización es de tipo cualitativa, ya que se recolectará información con base a la experiencia obtenida durante el proceso de sistematización y posteriormente se categorizará y se realizará la interpretación de los mismos para una mejor comprensión. De acuerdo con Sampieri, el método cualitativo ofrece una comprensión profunda del fenómeno a estudiar permitiendo explorar aspectos subjetivos que pueden ser difíciles de cuantificar (Hernandez, 2014)

Instrumentos de recolección de datos.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:

La escala de bienestar psicológico de Carol Ryff tiene como objetivo determinar el bienestar psicológico mediante su escala, la cual está conformada por 39 ítems, sus respuestas se enmarcan entre puntuaciones entre 1 y 6. (Santos, 2018)

Dimensión I: Auto aceptación constituida por 7 ítems

Dimensión II: Relaciones Positivas constituida por 7 ítems.

Dimensión III: Autonomía constituida por 5 ítems.

Dimensión IV: Dominio del Entorno constituido por 7 ítems.

Dimensión V: Propósito en la vida constituido por 8 ítems.

Dimensión VI: Crecimiento personal constituido por 5 ítems.

La escala de BP de Ryff puede ser aplicado a nivel individual o colectivo y tiene una duración de máximo 20 minutos. La población dirigida es a adolescentes y adultos de ambos sexos y deben contar con un nivel cultural mínimo para la comprensión de los criterios de la escala. (Santos, 2018).

Los criterios que se presentan son en relación a como se siente, se comporta y actúa y cuenta con instrucciones sencillas para responder ya que no existe respuesta correcta ni incorrecta. El o los evaluados pueden seleccionar entre 6 alternativas de solución para cada ítem sea: “Totalmente desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo” (Santos, 2018)

Se verificó que el evaluado haya contestado todos los criterios. Posteriormente se calificaron las respuestas de acuerdo a las seis dimensiones de Ryff asignadas en todos los ítems y se realizó la corrección con base a la siguiente tabla:

Table 2 Interpretación de la escala de bienestar psicológico de Ryff según sus dimensiones

Fuente: (Santos, 2018)

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autoacep.	Ctrol. De Situac	Relac. Positivas	Creemto. Pers.	Autonomía	Prop. De Vida
ALTO	>27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18-26	18-26	18-26	21-31	24-35	18-26
BAJO	<25	<25	<25	>20	>23	<25
Puntaje Max.	36 pts	36 pts	36 pts	42 pts	48 pts	36 pts

Para interpretar los puntajes obtenidos de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) se realizó con base a la siguiente tabla:

Table 3 Interpretación de la escala de bienestar psicológico de Ryff Fuente: (Santos, 2018)

Grado de Bienestar Psicológico	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
<116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Esta escala fue aplicada a 10 colaboradores de Banco D-Miro de manera aleatoria mediante un formulario google.

Finalmente se consideraron aspectos éticos como la confidencialidad de los evaluados y la reserva de los datos, por lo que la información obtenida se utilizó con fines académicos como parte del proceso de sistematización de experiencias. Cabe recalcar que, las personas fueron informadas bajo el consentimiento informado dejando constancia sobre su participación en esta investigación, las mismas se ubican en los anexos de este proyecto.

Cuestionario G.H.Q de Goldberg

El General Health Questionnaire fue construido por Daniel Goldberg y tiene como objetivo medir la salud mental auto percibida. Esta escala contiene 12 preguntas que deben ser seleccionadas respondiendo las posibles respuestas de acuerdo a la escala de Likert (mejor que lo habitual, igual que lo habitual, menos que lo habitual o no, en absoluto, no más que lo habitual, bastante más que lo habitual, mucho más que lo habitual) (R & García, 1999)

Para la calificación de este cuestionario se asigna un 0 a las dos primeras respuestas del enunciado y un 1 a las dos últimas. Se clasifica el problema como ausente (0) o presente (1). Si al sumar los 12 criterios ha obtenido una puntuación total de 3 o más puntos, esto indicaría menor nivel de salud mental, si al contrario la puntuación es menor a 3 indicaría mayor nivel de salud mental (R & García, 1999)

La aplicación de este cuestionario se realizó a 10 colaboradores de Banco D-Miro de manera aleatoria mediante un formulario google, tal y cómo se muestra en el anexo # 2 para medir salud mental.

Preguntas Claves

a) Preguntas de inicio

¿En qué contribuirá el diseño de propuesta de Bienestar y Salud Mental?

¿Quiénes participarán en la elaboración de este proyecto?

¿Cómo participarán los colaboradores del Banco D-Miro en este proyecto?

b) Preguntas interpretativas

¿Quiénes son los beneficiarios de la propuesta de Bienestar y Salud Mental?

¿Cómo se relaciona la propuesta de Bienestar y Salud Mental con la situación actual del Banco D-Miro?

¿Que motivó diseñar la propuesta de Bienestar y Salud Mental en los colaboradores del Banco D-Miro?

c) Preguntas de Cierre.

¿Cómo reaccionaron los colaboradores del Banco D-Miro ante la construcción de la propuesta?

¿En qué influyó la propuesta de Bienestar y Salud Mental en los colaboradores?

¿Cuáles fueron las mejores percibidas por las personas del Banco D-Miro?

Organizaciòn y Procesamiento de la Informaciòn.

La informaciòn obtenida para llevar a cabo el proyecto de sistematizaciòn fueron obtenidos en cinco etapas las cuales se detallan a continuaciòn:

Etapa 1: Autorizaciòn con la Gerente de Talento Humano: Se solicitò la autorizaciòn de la Gerente de Talento Humano para llevar a cabo el proyecto de sistematizaciòn en el Banco D-Miro. De igual manera, se llevo a cabo la socializaciòn del proyecto con la Universidad para la aprobaciòn del trabajo de titulacion.

Etapa 2: Validaciòn de la informaciòn bibliogràfica: En esta etapa se llevo a cabo la obtenciòn de informaciòn bibliogràfica para establecer el eje de sistematizaciòn y se realizò la validaciòn de los instrumentos de recolecciòn de datos.

Etapa 3: Socializaciòn con la Trabajadora Social: En esta etapa se realizaron varias sesiones con la trabajadora social para gestionar los permisos y tiempos de los colaboradores para socializar el proyecto de sistematizaciòn y los test a aplicar.

Etapa 4: Socializaciòn con los colaboradores: Se socilizò con los colaboradores el proyecto de sistematizaciòn a fin de dar a conocer los beneficios de diseñar la propuesta de Bienestar y Salud Mental en el Banco D-Miro, y se les compartio los formularios que tenian que completar.

Etapa 5: Anàlisis de los resultados: En esta ùltima etapa se realizò el anàlisis de la informacion proporcionada por los colaboradores con el fin de determinar la relaciòn de las variables del proyecto.

Anàlisis de la Informaciòn

En este apartado se realiza una sìnthesis de los resultados obtenidos de la aplicaciòn de los instrumentos de recolecciòn de informaciòn tanto de la escala de Ryff y el cuestionario G.H.Q de Goldberg.

Resultado de la escala de Ryff

El sujeto 1 obtuvo un resultado en la aplicaciòn de la escala de bienestar psicológico de Ryff; de Bienestar psicológico alto siendo una persona con aceptaciòn de aspectos positivos y negativos, con propòsito en la vida que busca el crecimiento personal mediante nuevas experiencias que le permita cumplir con lo que se ha propuesto. (ver anexo 1)

El sujeto 2 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto en la escala de Ryff, la cual es una persona que cuenta con un buen nivel de auto aceptaciòn y valoraciòn positiva del pasado, al igual que se caracteriza por tener un nivel alto de propòsito en la vida al plantearse alcanzar sus objetivos. (ver anexo 1)

El sujeto 3 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico bajo en la escala de Ryff, siendo un sujeto que presenta dificultad en las dimensiones de autonomía, auto aceptaciòn, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propòsito de la vida, lo cual se cataloga como un sujeto que se le dificulta desarrollar nuevos comportamientos y habilidades ya que suele basarse en opiniones de terceros. (ver anexo 1)

El sujeto 4 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico medio en las dimensiones de la escala de Ryff, principalmente en las dimensiones de propòsito en la vida quien muestra un nivel medio de sensaciòn de llevar un rumbo diferente y un nivel medio de crecimiento personal con apertura a nuevas experiencias, sin embargo, en ocasiones suele sentirse desmotivados e incapaces de desarrollar nuevos comportamientos. (ver anexo 1)

El sujeto 5 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto, siendo una persona que maneja relaciones cálidas manteniendo un buen nivel de regulaciòn de la conducta, así como un nivel medio de en relaciones estrechas siendo empático y comprendiendo empáticamente a los demás. Su nivel de autonomía es medio en resistir presiones sociales, caracterizado por realizar una autoevaluaciòn con criterios propios. (ver anexo 1)

El sujeto 6 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto lo que concierne un sujeto con autonomía tanto a nivel de regular su conducta como su independencia y determinación, la cual busca el crecimiento personal mediante la apertura de nuevas experiencias que vayan en línea con los objetivos y metas que se ha planteado. (ver anexo 1)

El sujeto 7 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto, en este sentido un sujeto con dominio de entorno que aprovecha las oportunidades que se le presentan. Es un sujeto que domina las exigencias de la sociedad teniendo un mayor control e influencia de quienes lo rodean. De igual modo, muestra propósito de la vida y crecimiento personal al aprovechar las habilidades que posee para desarrollar su potencial. (ver anexo 1)

El sujeto 8 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto, la cual se evidencia un sujeto con relaciones positivas, empático y preocupado por el desarrollo de los demás y con un nivel alto en su propósito de vida siendo un sujeto que persigue metas y que considera que el pasado no carece de significado. (ver anexo 1)

El sujeto 9 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto, lo que indicaría su actitud positiva hacia sí mismo aceptando los diferentes aspectos de su personalidad y haciendo una valoración positiva del pasado. Además, es un sujeto que toma sus propias decisiones aun cuando va en contra de las opiniones de su entorno. (ver anexo 1)

Finalmente, el sujeto 10 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto, siendo un sujeto que cuenta con buenas relaciones positivas en el sentido que se preocupa por el bienestar de los demás. Así mismo, cuenta con buen dominio del entorno siendo capaz de manejar los asuntos que se le presenta sin dificultad. Este es un sujeto que está más alineado en cumplir con su propósito de la vida. (ver anexo 1)

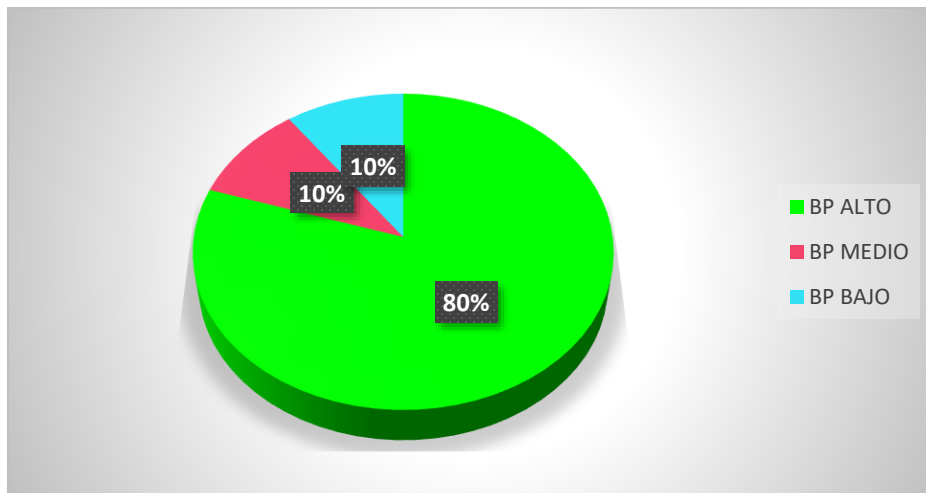


Figure 2 Resultado de la Escala de bienestar psicológico de Ryff

Resultados del cuestionario de GHQ -12 de Goldberg

El sujeto 1 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental en el cuestionario de GHQ- 12 de Goldberg, siendo un sujeto que no padece de problemas emocionales ni trastornos relacionados al estrés, lo que lo hace un individuo capaz de enfrentarse a las situaciones de la vida diaria. (ver anexo 2)

El sujeto 2 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental, la cual es un sujeto emocionalmente estable, en las últimas dos semanas no ha presentado malestares relacionados a trastornos causados por el estrés. Es una persona que posee la capacidad de enfrentar las dificultades sin problema debido a su nivel alto de salud mental. . (ver anexo 2)

El sujeto 3 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental en el cuestionario, siendo un sujeto con problemas ausentes en las últimas dos semanas, por lo que no hay sospecha de psicopatologías que puedan desencadenar malestares que afecten su calidad de vida. (ver anexo 2)

Por su parte, el sujeto 4 presenta un menor nivel de Salud Mental según los resultados del cuestionario de Goldberg. Con base a esto, se puede categorizar un individuo con problemas presentes en las últimas semanas causadas probablemente por el estrés. (ver anexo 2)

El sujeto 5 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental, lo cual evidencia que no ha presentado sintomatologías en las últimas semanas relacionadas al estrés. Es un sujeto estable a nivel emocional que puede manejar sus problemas sin dificultades. (ver anexo 2)

Mientras que, el sujeto 6 obtuvo un menor nivel de Salud Mental, siendo un sujeto que ha presentado en las últimas semanas sintomatologías relacionadas a trastornos psicológicos y que es probable que pueda padecer de estrés debido a los resultados del cuestionario de Goldberg. (ver anexo 2)

El sujeto 7 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental en la escala de Goldberg, siendo un sujeto saludable a nivel mental, ya que no presenta malestares relacionados a trastornos mentales. Por ello, se considera un sujeto que puede hacer frente a momentos de estrés de la vida con la capacidad de desarrollar habilidades. (ver anexo 2)

El sujeto 8 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental, lo cual se categorizaría como una persona con problemas ausentes según el cuestionario de Goldberg, ya que sus resultados evidencian que es un sujeto que maneja las presiones diarias sin dificultad. (ver anexo 2)

Así mismo, el sujeto 9 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental, considerándose como un sujeto con problemas ausentes, capaz de contribuir en su círculo social y de relacionarse sin problema pese a las presiones del estrés. (ver anexo 2)

Finalmente, el sujeto 10 obtuvo un resultado de mayor nivel de Salud Mental, lo que concierne que es un sujeto que no muestra sintomatologías relacionadas a trastornos psicológicos, por lo que se consideraría que mantiene un equilibrio en todas las actividades que realiza y se le presentan a diario. (ver anexo 2)

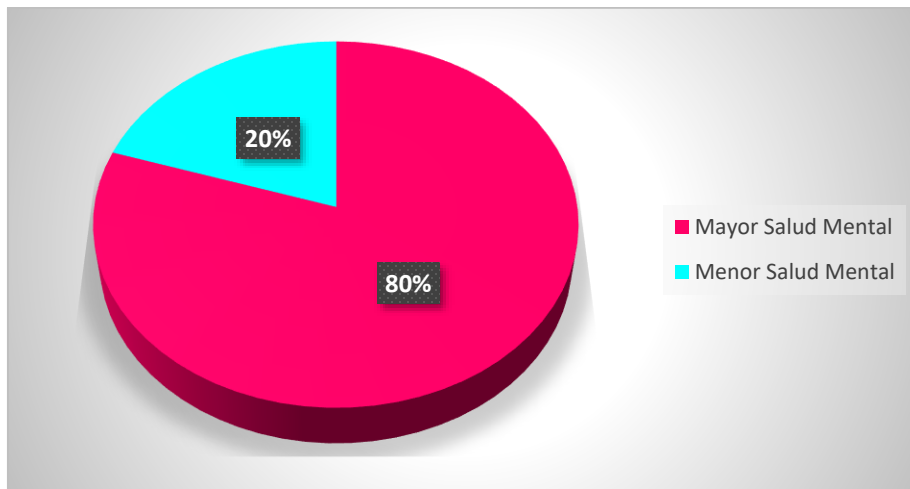


Figure 3 Resultados de la escala GHQ- 12 de Salud Mental de Goldberg

El sujeto 1 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 2 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 3 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico bajo según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación negativa entre las dos variables analizadas.

El sujeto 4 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico medio según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un menor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 5 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 6 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico bajo según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un menor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 7 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 8 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 9 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

El sujeto 10 obtuvo un resultado de Bienestar psicológico alto según la escala de Ryff, y en el cuestionario GHQ – 12 de Goldberg un mayor nivel de Salud Mental, lo que indica que existe una relación positiva entre las dos variables analizadas.

SEGUNDA PARTE

Justificación

El presente trabajo de sistematización de experiencias tiene como finalidad dar a conocer a la institución financiera la Salud Mental y el Bienestar Psicológico de sus colaboradores, ya que estas dos variables resultan de suma importancia conocerlas para trabajar en plan de acción que permita prevenir trastornos mentales y mejorar la calidad de vida de los sujetos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) argumenta que un individuo con buena salud mental puede afrontar las tensiones del día a día y puede desempeñarse de manera fructífera, contribuyendo a su entorno social. (Godoy, et al..., 2020) Por tanto, es necesario medir el nivel de salud mental para desarrollar en una propuesta que permita prevenir afectaciones en la salud mental de las personas y, a su vez trabajar en aumentar su bienestar psicológico.

El bienestar psicológico permite al individuo esforzarse para afrontar la dificultades que se le presenten en su día y por conseguir las metas que se ha planteado, ya que está relacionado estrechamente con tener propósito en la vida y crecimiento personal para el funcionamiento positivo en todos sus ámbitos como persona. (Uribe, et al..., 2018)

Con base a lo mencionado, tener conocimiento del estado de salud mental y bienestar psicológico de los colaboradores del Banco D-Miro, permitirá diseñar una propuesta de Bienestar y Salud Mental que contribuya a equilibrar la parte profesional y personal de sus colaboradores quienes son los principales beneficiarios, evitando repercusiones en la calidad de vida. Además, la organización, potenciará al talento humano logrando sujetos con mayor motivación e innovación, comprometidos con el cumplimiento de sus funciones y con sentido de pertenencia hacia la institución (Rivera, et al..., 2018)

Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios de este proyecto de sistematización son 10 personas quienes laboran actualmente en la institución financiera, de las cuales 5 son mujeres y 5 son hombres. Estos sujetos trabajan en diferentes áreas de la parte administrativa de la institución, como: Operaciones, Finanzas, Talento Humano y Administración.

En el siguiente apartado se describe los cargos que cada sujeto desempeña en el Banco D-Miro:

- Sujeto 1: Supervisor de Operaciones
- Sujeto 2: Supervisor de Operaciones
- Sujeto 3: Auxiliar administrativo
- Sujeto 4: Auxiliar administrativo
- Sujeto 5: Auxiliar administrativo
- Sujeto 6: Auxiliar de Operaciones
- Sujeto 7: Jefe de Planificación Financiera
- Sujeto 8: Analista de Talento Humano
- Sujeto 9: Supervisora de Operaciones
- Sujeto 10: Analista Legal

Es necesario señalar que, 8 de los participantes se mostraron con predisposición de ayudar y completaron los test de manera inmediata junto con los consentimientos informados. No obstante, 2 de los participantes se tomaron su tiempo en cooperar llenando los formularios, por tanto, se le dio más seguimiento tanto para que completen los test como, para que firmarán los consentimientos informados, las cuales son claves para sustentar su participación en el apartado de anexos de este estudio. (Ver anexo 3)

Interpretación

Según los datos recogidos el sujeto número 1 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel salud mental alto, este resultado indica que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

El sujeto número 2 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel de salud mental alta, con base a estos resultados, se evidencia que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

El sujeto número 3 tuvo como resultado un nivel bajo de bienestar psicológico y un nivel alto de salud mental, lo que indica que las personas con buena salud mental no siempre tienen un alto bienestar psicológico.

El sujeto número 4 tuvo como resultado un nivel medio de bienestar psicológico y un nivel bajo de salud mental, lo que indica que, las personas con nivel medio de bienestar psicológico tienen un nivel bajo de salud mental.

El sujeto número 5 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel alto de salud mental, lo que indica que, las personas con alto nivel de bienestar psicológico presentan un nivel alto de salud mental.

El sujeto número 6 tuvo como resultado un nivel bajo de bienestar psicológico y un nivel bajo de salud mental, lo que indica que, las personas con bajo nivel de bienestar psicológico presentan un bajo nivel de salud mental.

El sujeto número 7 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel alto de salud mental alta, con base a estos resultados, se evidencia que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

El sujeto número 8 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel de salud mental alta, por tanto, estos resultados, indica que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

El sujeto número 9 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel de salud mental alta, lo que, evidencia que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

El sujeto número 10 tuvo como resultado un nivel alto de bienestar psicológico y un nivel de salud mental alta, la cual, se evidencia que las personas con bienestar psicológico alto también tienen una salud mental alta.

Considerando estos resultados, se puede indicar que, el bienestar psicológico y la salud mental de 7 de los colaboradores del Banco D-Miro es óptimo y adecuado, Sin embargo, 3 de los colaboradores evidencian mediante los resultados que tienen un bienestar psicológico medio - bajo, y problemas presentes que está afectando a su salud mental.

Siendo similar a otras investigaciones realizadas en los cuales se analizaron el bienestar psicológico y la salud mental como el estudio de (Moreta, et al.,2018)) en el cual encontraron que la muestra evaluada tiene un bienestar psicológico alto y un nivel alto de salud mental; así también en otro estudio realizado en la ciudad de Santa Clara en Cuba por (Jimenez, et al., 2021), en el cual se encontró que la muestra evaluada tienen alto nivel de deterioro de salud mental y cuentan con un nivel promedio de bienestar psicológico. De igual forma, en un estudio realizado a estudiantes mexicanos y estadounidenses por (Guzman, et al...,2023) se encontró que la población evaluada de estadounidense tienen un buen nivel de bienestar psicológico y buen nivel de salud mental, mientras que, los mexicanos tienen un bajo nivel de bienestar psicológico y presentan un deterioro en la salud mental.

Es así como podemos indicar que las variables se correlacionan de manera positiva en todos los estudios similares entre bienestar psicológico alto y salud mental alta, o bienestar psicológico bajo y salud mental baja y, a su vez esto se contraponen con los estudios empíricos realizados y que se han detallado en el párrafo de arriba.

Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

Se aprendió a organizar las actividades según su nivel de urgencia para avanzar con la recopilación de datos y con la búsqueda de la parte bibliográfica. Además, se aprendió a realizar el seguimiento continuo a los participantes para que colaboren proporcionando la información que se necesitaba como parte del proceso de sistematización.

¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?

Se aprendió a manejar bases de datos para obtener información con sustentación científica que aporte al trabajo de investigación, la cual permitió conocer la importancia del bienestar y salud mental en el ámbito laboral. De igual forma, se aprendió a interactuar de manera respetuosa con los participantes para lograr su cooperación.

¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas. Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

Como psicóloga en formación considero que los conocimientos adquiridos en el proceso académico, ayudó en encontrar los test más adecuados para obtener resultados confiables en la medición del bienestar y salud mental. Desde la experiencia positiva, se puede indicar que, con base al análisis de los resultados se proporciona a la entidad bancaria como se encuentran sus colaboradores a nivel de bienestar psicológico y salud mental para trabajar en la prevención mediante un diseño de propuesta que permita equilibrar la vida personal y laboral de las personas. Desde la experiencia negativa, se detalla la poca participación de ciertos colaboradores, pero, que a su vez es comprensible por el tiempo que cuentan.

Como alternativas a la experiencia negativa, se considera pertinente sensibilizar la importancia del bienestar y salud mental en una jornada presencial con juegos lúdicos para concientizar lo fundamental que es contar con buena salud mental, sin embargo, lo que no se cambiaría es la modalidad de aplicar los test por tema de optimización de tiempos.

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

El trabajo de investigación generó resultados beneficiosos que permite a la entidad financiera conocer el nivel de bienestar psicológico de sus colaboradores al igual que su salud

mental, y de ahí partir en trabajar una propuesta que ayude a equilibrar su vida laboral y personal para prevenir enfermedades ocupacionales y tener equipos de alto rendimiento.

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Se planteó como objetivo principal dar a conocer al Banco D-Miro el estado de bienestar psicológico y salud mental de sus colaboradores, la cual se cumplió, ya que se realizó la detección mediante la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de salud mental de Goldberg.

De igual forma se planteó diseñar la propuesta de bienestar y salud mental, la cual se realizó y se encuentra en la sección de anexos.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?

Como elemento de riesgo tal vez la autorización de la Gerente General para recopilar información debido a los cambios estructurales que estaban teniendo como organización. Otro elemento de riesgo que en su momento era de preocupación era la participación de los colaboradores para realizar los test y firmar los consentimientos informados.

¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Considero que como elemento innovador puede ser el uso de la tecnología para aplicar los test y que, a su vez, arrojen datos confiables para el análisis de la información. Generalmente, se usa la manera tradicional, el papel y la pluma para completar información, pero en este proyecto se manejó mediante las herramientas de Google, como los forms y el drive.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

Trabajar mediante las herramientas de google permitió obtener la información en un tiempo más rápido y tener visibilidad de quienes había culminado de completar la información. El impacto que tiene para los participantes es en tema de optimizar tiempos a la hora de realizar los test, además, fue factible para ellos que la información este en digital y no en papel, ya que muchas veces los papeles se pierden entre sus actividades.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

El impacto a nivel de salud mental fue dar a conocer la importancia de contar con buen nivel de bienestar psicológico y de salud mental, ya que, estas dos variables son fundamentales para desarrollarse a nivel profesional y personal, pero manteniendo un equilibrio para no tener repercusiones en su salud y poder aportar de forma fructífera en los dos ámbitos. Así mismo, el Banco D-Miro conoce la importancia de tener colaboradores con buen nivel de bienestar psicológico y buena salud mental para aportar en los objetivos organizacionales, mediante el compromiso, la innovación, la motivación y el sentido de pertenencia, logrando ser más rentable como institución financiera.

Conclusiones y recomendaciones

- En modo de cierre, los colaboradores de Banco D-Miro en su mayoría cuentan con buen nivel de bienestar psicológico y salud mental, la cual permite a la organización tener una visión holística para trabajar en aquellos que tienen deficiencias en estas dos variables que fueron medidas.
- De acuerdo con el eje de intervención, se concluye que, el bienestar y la salud mental es importante en el ámbito laboral, ya que permite tener colaboradores motivados, innovadores, comprometidos por cumplir los objetivos y con sentido de pertenencia hacia su lugar de trabajo.
- Considerando lo anterior, el bienestar psicológico y la salud mental merece ser prioridad en las organizaciones, ya que tiene un gran impacto en la calidad de vida de los colaboradores, pero, además, en el desempeño laboral, clima organizacional, marca empleadora de la empresa y en la productividad de la organización.

Se recomienda que el Banco D-Miro implemente la propuesta de bienestar y salud mental en sus colaboradores, con el objetivo de prevenir que se desarrollen enfermedades ocupacionales o trastornos mentales derivados del estrés laboral. Así mismo, el programa contribuirá a generar un equilibrio tanto de la vida personal como laboral, logrando tener equipos de trabajo de alto rendimiento, motivados y satisfechos con la dinámica laboral. Es por ello, la importancia de implementar esta propuesta, ya que permitirá que, pese a los desafíos que se puedan presentar en su jornada laboral puedan enfrentarlo con actitud positiva, sin causar efectos a su calidad de vida. (Ver anexo 5)

Referencias

- Allande, R., García, J., Fagundo, J., Navarro, Y., Climent, J., & Gomez, J. (2022). *SALUD MENTAL Y TRASTORNOS MENTALES EN LOS LUGARES DE TRABAJO*. Obtenido de <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/9>
- Bustamante, M. J., Gomez, J., Felipe, D., Navarro, D., & Lara, F. (2019). *LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTALEN EL MUNDO LABORAL*. Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/puntodevista/article/view/1420/1236>
- Cabrera, C., Caldas, J., Rivera, D., & Carrillo, S. (2019). *Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online "Florece"*. Obtenido de https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/4_dise_pro_bienesta.pdf
- Dapuetto, J., Klasse, E., Campos, N., Rodriguez, B., Romero, S., Braquehais, D., . . . Blanc, L. (2023). *Diseño e implementación del Programa de Bienestar Profesional del Colegio Médico del Uruguay*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502023000100045&script=sci_arttext
- Fuster, D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- Godoy, D., Eberhard, A., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195>
- Gomèz, E., & Montoya, N. (2023). *CONCEPCIÓN, GESTIÓN E INTERVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LAS ÀREAS DE GESTIÒNN HUMANA*. Obtenido de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/32251/Elizabeth_GomezLopez_NelsonEnrique_MontoyaGomez_2023.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Guerron, P., & Mera, M. (2019). *Relación entre liderazgo competente, y el bienestar psicológico en el trabajo: Un modelo de mediación*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16372#:~:text=El%20bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20el%20trabajo%20es%20un%20tema%20que,es%20indispensable%20para%20el%20desarrollo%2C>
- Gutierrez, P. (2021). *Monografía para optar al título de Especialista en Psicopatología y Estructuras Clínicas*. Obtenido de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19233/6/GutierrezPaula_2021_SaludMentalOrganizacional.pdf
- Guzman, M., Galàn, J., & Calderon, J. (2023). *Bienestar psicológico, salud mental y pautas percibidas de apego*. Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/bienestar-psicológico-salud-mental-y-pautas/docview/2781497120/se-2>.
- Hernandez, S. (2014). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Jara Holliday, O. (2020). *Orientaciones teórico -prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf
- Jimenez, E., Martinez, L., & Alzola, C. (2021). *Ansiedad, depresión, bienestar subjetivo y salud mental general en reclusos*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2021/cmm213e.pdf>
- Liñan, L. (2021). *DISEÑO DE PROGRAMA DE BIENESTAR LABORAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS EMPLEADOS DE OLEOFLORES SEDE BARRANQUILLA*. Obtenido de En la actualidad, la salud mental y las acciones que permitan garantizarla en una empresa, es una prioridad que los seres humanos consideran al ingresar a un nuevo trabajo. En Colombia en estos últimos años se aplica la Ley 1616 de 2013 y sus decretos, con
- Macaya, X., Pihan, R., & Vicente, B. (2018). *Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000200338&script=sci_arttext&tlng=pt
- Moreta, R., Lopez, C., Gordon, P., Ortiz, W., & Gaibor, I. (2018). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100112
- Moreta, R., Reyes, C., Villagràn, L., Gaibor, I., & Lopez, J. (2021). *Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-05812021000100032&script=sci_arttext
- Osorio, L., Medina, M., Cantillo, P., Medina, A., Cuartas, A., & Guaqueta, A. (2022). *Diseño y validación de un programa de salud mental en las organizaciones*. Obtenido de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/diseño-validación-programa-salud-mental/3312>
- Pineda, C., Castro, J., & Chaparro, R. (2018). *Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612018000100004&script=sci_arttext
- R, C., & García, V. (1999). *Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg. Adaptación cubana*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100010
- Ramos, A., Coral, J., Villota, K., Cabrera, C., Herrera, J., & Ivera, D. (2020). *Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799016/55969799016.pdf>
- Rivera, D., Roza, A., & Florez, A. (2018). *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos*. Universidad Simón Bolívar. Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2498/BienestarPsicol%C3%B3gicoenlasOrganizaciones.pdf?isAllowed=y&sequence=3>

Santos, M. (2018). *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff Manual*. Obtenido de https://kupdf.net/download/escala-de-bienestar-psicologico-de-ryff-manual_5af31a17e2b6f5f90b1db199_pdf

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372018000200440&script=sci_arttext

Urrego, H. (2022). *IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR LABORAL EN LOS AUXILIARES DEL ÀREA DE DISTRIBUCIÒN DE LA EMPRESA SERVICIOS Y ASESORIAS*. Obtenido de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6655/l.%20Entrega%20IMPORTANCIA%20DE%20LA%20SALUD%20MENTAL%20Y%20BIENESTAR%20LABORAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

Anexo 1 – Escala de Bienestar de Ryff

	ITEMS	1. Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Algunas veces de acuerdo	4. Frecuentemente de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
	SUMATORIA						
PUNTAJE GENERAL						0	

Resultados individuales de la escala de Ryff

Sujeto 1

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 1	3	2	3	1	2	5	5	2	3	3	6	6	6	4	3	6	6	4	6	2	2	2	6	6	2	4	5	5	2	2	6	5	2	6	5	2	6	6	2	154

Sujeto 2

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 2	6	2	6	1	2	6	6	2	2	6	6	6	5	6	3	6	6	6	6	2	6	2	6	6	1	5	3	4	2	2	6	6	2	5	5	2	6	5	5	170

Sujeto 3

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	58

Sujeto 4

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	6	3	4	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	4	3	3	5	4	2	6	4	3	122

Sujeto 5

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 5	4	3	5	2	2	4	5	4	2	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	5	5	2	3	5	2	3	2	3	2	2	4	6	3	2	4	2	6	5	6	141

Sujeto 6

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 6	4	2	3	1	3	5	5	1	2	6	4	1	5	6	5	6	6	5	5	3	5	2	6	5	1	1	3	2	1	1	6	6	3	1	5	1	6	5	6	144

Sujeto 7

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 7	5	3	5	2	3	5	5	2	3	5	5	4	3	4	3	5	4	4	5	4	6	3	5	5	2	2	1	4	1	3	5	5	2	4	4	2	5	5	5	148

Sujeto 8

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 8	4	4	5	2	2	5	4	5	2	5	4	5	4	3	4	5	3	5	5	6	4	3	5	5	2	5	2	3	5	2	4	3	2	5	2	2	5	5	5	151

Sujeto 9

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 9	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	6	6	6	4	3	6	6	4	6	2	2	3	4	6	2	4	5	5	2	2	6	5	2	6	6	2	4	6	2	153

Sujeto 10

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	TOTAL
SUJETO 10	3	2	3	1	2	5	5	2	4	3	6	6	6	4	3	6	6	4	6	2	2	2	6	6	3	4	5	5	2	2	6	5	2	6	5	2	4	4	2	152

Anexo 2 – Cuestionario de Goldberg

1-¿Recientemente, ha sido capaz de concentrarse en lo que hace?	7- ¿En el último tiempo, ha podido disfrutar de la vida diaria?
0. Mejor que de costumbre	0- Más que de costumbre
0. Igual que de costumbre	0- Igual que de costumbre
1. Menos que de costumbre	1- Menos que de costumbre
1. Mucho menos que de costumbre	1- Mucho menos
2-¿Recientemente, ha perdido mucho sueño por preocupaciones?	8-¿Recientemente, se ha sentido capaz de enfrentar los problemas?
0- No en absoluto	0- Más que lo habitual
0- No mas que lo usual	0- Igual que lo habitual
1- Algo más que lo usual	1- Menos capaz que lo habitual
1- Mucho mas que lo usual	1- Mucho menos capaz
3- ¿Utimamente, se ha sentido usted una persona útil para los demás?	9- ¿Recientemente, se ha sentido triste o deprimido?
0- Más que de costumbre	0-No en absoluto
0- Igual que de costumbre	0- No más que de costumbre
1- Menos util que de costumbre	1- Algo más que de costumbre
1- Mucho menos útil	1-Mucho más que de costumbre
4- ¿Recientemente, se siente capaz de tomar decisiones?	10- ¿Recientemente, ha estado perdiendo confianza en si mismo?
0- Más que lo usual	0-No en absoluto
0- Igual que lo usual	0- No más que de costumbre
1- Menos que lo usual	1- Algo más que de costumbre
1- Mucho menos capaz	1-Mucho más que de costumbre
5- ¿En el último tiempo, se ha sentido constantemente bajo tensión?	11- ¿En el último tiempo, ha sentido que usted no vale nada?
0-No en absoluto	0-No en absoluto
0- No más que de costumbre	0- No mas que lo habitual
1- Algo más que de costumbre	1-Algo más que lo habitual
1-Mucho más que de costumbre	1- Mucho mas que lo habitual
6- ¿En el último tiempo, ha sentido que no puede solucionar sus problemas?	12- ¿En el último tiempo, se ha sentido feliz, considerando todas las cosas?
0-No en absoluto	0- Más que lo habitual
0- No más que de costumbre	0- Igual que lo habitual
1- Algo más que de costumbre	1- Menos que lo habitual
1-Mucho más que de costumbre	1- Mucho menos que lo habitual

Resultados individuales del cuestionario de Goldberg

Sujeto 1

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Sujeto 2

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0

Sujeto 3

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0

Sujeto 4

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 4	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0

Sujeto 5

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 5	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0

Sujeto 6

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 6	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0

Sujeto 7

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 7	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Sujeto 8

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 8	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Sujeto 9

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 9	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Sujeto 10

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sujeto 10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Anexo 3 – Consentimiento Informado

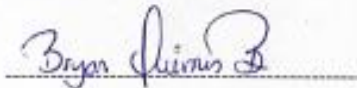
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo **QUIMIS BAQUE BRYAN STEEVEN** con número de identidad **0952911006** de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los-08- días del mes de-JUNIO-del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Carolina Ricaurte con número de identidad 1205805631 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 9 días del mes de Julio del año 2023.

Carolina Ricaurte

Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Melanie Andrade Bones con número de identidad 0952072155 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 8 días del mes de Julio del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Nathaly Silvana Sanchez Sucuy con número de identidad 0953596889 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 8 días del mes de Julio del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Dennis Andrés Valencia Vera con número de identidad 0950110577 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Piloza**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 08 días del mes de Julio del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Tanya Mera con número de identidad 0925811416 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 9 días del mes de Julio del año 2023.

Tanya Mera

Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Ruth Esther Delgado Bulladano con número de identidad 0955296141

de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pílozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 23 días del mes de 07 del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo **Jimmy Javier Gadway Peña** con número de identidad **0943446682** de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 9 días del mes de Julio del año 2023.



Firma

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Daniel Carriel con número de identidad 0915817860 de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalía María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los 10 días del mes de Julio del año 2023.

A handwritten signature in blue ink is written over a horizontal dashed line. The signature is stylized and appears to be the name 'Daniel Carriel'.

Firma

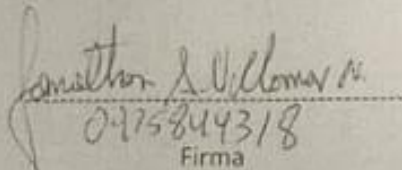
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Jonathan Armando Villamar Navas... con número de identidad -... 0925844318... de manera voluntaria autorizo a que se realicen los test psicológicos que medirán Salud Mental y Bienestar Psicológico, a mi persona, como parte del proceso de sistematización, por parte del estudiante de Psicología **Thalia María Delgado Pilozo**.

Hago constar que he sido informado y que se me ha brindado una explicación clara y completa sobre el propósito de los test y las razones específicas por las cuales se aplican.

Acepto el compromiso de participar libre y voluntariamente en el proceso de aplicación de test psicológicos y entiendo que se respetará la confiabilidad y confidencialidad de la información que mi persona ha suministrado.

Firmo la presente, en la ciudad de Guayaquil, a los--9--- días del mes de--JULIO---del año 2023.


0925844318
Firma

Anexo 4 - Diarios de Campo

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
28 de Abril del 2023	Solicitud de permiso con al Gerente de Talento Humano	30 minutos	Se solicitó el permiso para obtener la información del banco y aplicar los test correspondientes.	Gerente de Talento Humano y autora del proyecto	Se obtuvo la aprobación para realizar el proyecto y direcciono con la trabajadora social en caso de necesitar ayuda.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
4 de Mayo del 2023	Socialice el trabajo de titulación con la trabajadora social de Banco D-Miro.	30 minutos	Se buscó socializar el tema del proyecto para que conozca la información que voy a utilizar para el desarrollo del trabajo de titulación.	Trabajadora Social y autora del trabajo de titulación.	Se obtuvo sugerencias de parte de ella para mejora del trabajo de titulación.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
8 de Mayo del 2023	Reunión con las autoridades de la Universidad para aprobación del tema del proyecto	20 minutos	Se compartió el tema y el documento borrador para la respectiva revisión.	Autoridades de la Universidad y autora del proyecto..	Se obtuvo sugerencias para mejora del trabajo de titulación.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
9 de Mayo del 2023	Lectura de la estructura de la sistematización organizacional.	2 horas	Para comprender cómo realizar la estructura del proyecto	Autora del proyecto	Se logró identificar como se hace una sistematización	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
11 de Mayo del 2023	Realizar los primero puntos del proyecto de sistematización.	2 horas	Se realizó los datos informativos del proyecto y el objetivo para la primera presentación.	Autora del proyecto	Se completó la información de los puntos para la revisión con el tutor.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
13 de Mayo del 2023	Reunión con el tutor del proyecto de titulación.	45 minutos	Despejar dudas sobre el eje de la investigación	Autora del proyecto	Aclarar dudas sobre el eje de la sistematización	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
15 de Mayo del 2023	Realicé una búsqueda bibliográfica de los términos de salud mental y bienestar.	5 horas	Para realizar el eje de sistematización	Autora del proyecto	Se logró obtener contenido para la argumentación del eje	Fue complejo encontrar artículos científicos no mayor a 5 años de antigüedad

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
17 de Mayo del 2023	Ampliar la búsqueda de información de trabajos empíricos realizados que tengan relación con el tema a sistematizar.	4 horas	Para obtener información sólida y argumentar en el eje de sistematización	Autora del proyecto	Se logró obtener contenido para la argumentación del eje	Fue complejo encontrar trabajos empíricos ya que en Ecuador no se promueve la salud mental como en otros países.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
18 de Mayo del 2023	Búsqueda de los test a aplicar	1 hora	Se realizó la búsqueda de los test en google académico para verificar si se alineaban con el proyecto.	Autora del proyecto.	Se estableció los test que se aplicarían de acuerdo a las variables del proyecto.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
20 de Mayo del 2023	Validación de los test con el tutor del proyecto	45 minutos	Se analizó los test propuestos y se validó su confiabilidad.	Tutor y Autora del proyecto.	Aprobación de la escala y del cuestionario a aplicar.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
23 de Mayo del 2023	Búsqueda de los manuales de los test a aplicar	2 Horas	Se realizó una lectura de los manuales de los test a aplicar	Autora del proyecto.	Comprender como interpretar los resultados	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
30 de Mayo del 2023	Se tomó contacto con la trabajadora social.	30 minutos	Se compartió la escala de Ryff y el cuestionario de Goldberg para que tenga conocimiento sobre lo que los colaboradores tenían que completar	Trabajadora Social y autora del trabajo de titulación.	Manifestó que por cambios de gerencias tenía que solicitar nuevamente autorización para iniciar con la aplicación de los instrumentos de recolección de información.	Seguimiento a la respuesta de Gerencia General

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
1 de Junio del 2023	Ampliar la búsqueda de información de trabajos empíricos realizados que tengan relación con el tema a sistematizar.	4 horas	Para obtener información sólida y argumentar en el eje de sistematización	Autora del proyecto	Se logró obtener contenido para la argumentación del eje	Fue complejo encontrar trabajos empíricos ya que en Ecuador no se promueve la salud mental como en otros países.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
2 de Junio del 2023	Realicé consultas al docente cuanto a la autorización de la sistematización .	4 horas	Para obtener información sólida y argumentar en el eje de sistematización	Autora del proyecto	Se logró obtener contenido para la argumentación del eje	Fue complejo encontrar trabajos empíricos ya que en Ecuador no se promueve la salud mental como en otros países.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
7 de Junio del 2023	Contacto con la trabajadora social.	30 minutos	Se tomó contacto nuevamente con la trabajadora social para conocer si tenía una respuesta por parte de la Gerencia General.	Trabajadora Social y Autora del proyecto	No se encontró una respuesta afirmativa.	Escribir en una semana ya que estaba de vacaciones.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
10 de Junio del 2023	Reunión con el tutor de prácticas	40 minutos	Se procedió a reunirse con el tutor de prácticas para comentarle que aun los formularios no se habían aplicado por nueva autorización debido al cambio de gerencias.	Tutor y Autora del proyecto	Flexibilidad en la entrega de la siguiente parte, ya que es comprensible la situación.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
14 de Junio del 2023	Seguimiento con la Trabajadora Social	20 minutos	Se realizó el seguimiento para conocer el estado de la autorización de la nueva gerencia.	Trabajadora social y Autora del proyecto	Comentó que estaba aprobado realizar la aplicación de los instrumentos.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
19 de Junio del 2023	Socialización con los colaboradores del banco sobre el proyecto a sistematizar.	1 hora	Se socializó con los colaboradores del banco el proyecto y sus beneficios y se solicitó a 10 personas de manera voluntaria completar los test.	Colaboradores del banco y Autora del proyecto	Participación de los colaboradores.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
21 de Junio del 2023	Realizar los formularios en Google forms de los test a aplicar	3 Horas	Se realizó los formularios para tener la información digitalizada.	Autora del proyecto	Se estructuraron los test correctamente	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
24 de Junio del 2023	Revisión de los formularios google	45 minutos	Ara verificar si estaba entendible	Tutor y Autora del proyecto	Obtener sugerencias antes de enviar a los colaboradores	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
27 de Junio del 2023	Ajustar la ortografía y la forma de los formularios de google	1 hora	Para tener estructurado los test	Autora del proyecto	Los test quedaron listos para aplicar	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
1de Julio del 2023	Reunión con el tutor para despejar dudas y presentar avances	45 minutos	Para tener clara ciertas dudas del proyecto	Tutor y Autora del proyecto	Se obtuvo nuevos conocimientos para fortalecer la información.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
4 de Julio del 2023	Hacer los consentimientos informados	45 minutos	Para tener un respaldo de la información a proporcionar cada sujeto.	Autora del proyecto	Se obtuvo el formato más legible para compartir.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
7 de Julio del 2023	Enviar los test a los 1 colaboradores del banco D-Miro	45 minutos	Para medir la variable de salud mental y bienestar psicológico.	Autora del proyecto	En espera de obtener la información	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
8 de Julio del 2023	Revisión de avances	45 minutos	Para ir organizando la información de acuerdo a la estructura dada por a universidad	Autora del proyecto	Adquisición de recomendaciones para perfeccionar el contenido.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
10 de Julio del 2023	Seguimiento a los colaboradores.	45 minutos	Se realizó el seguimiento por medio de WhatsApp para que llenaran y enviaran el consentimiento informado	Colaboradores del banco y Autora del proyecto	Enviaron los consentimientos informados.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
14 de Julio del 2023	Seguimiento a los colaboradores que faltaban realizar los test.	45 minutos	Se realizó el seguimiento por medio de WhatsApp para que completaran los dos formularios.	Colaboradores del banco y Autora del proyecto	Completaron los test indicados.	Completaron los test pero no los consentimientos informados.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
18 de Julio del 2023	Seguimiento a los colaboradores que faltaban enviar los consentimientos informados.	30 minutos	Se realizó el seguimiento por medio de WhatsApp para que compartieran el consentimiento.	Colaboradores del banco y Autora del proyecto	Enviaron los documentos.	Algunos decidieron firmar digitalmente.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
20 de Julio del 2023	Organizar la información	2 Horas	Se realizó la organización y procesamiento de la información y el análisis de los resultados.	Autora del proyecto	Tener la información organizada e acuerdo a los test aplicados	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
22 de Julio del 2023	Reunión con el tutor.	45 minutos	Se presentó la organización y procesamiento de la información y el análisis de los resultados para conocer si estaba bien realizado.	Tutor y Autora del proyecto	Asesoría de los puntos que se presentó para la corrección pertinente.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
26 de Julio del 2023	Revisión y corrección de la organización y procesamiento de la información al igual que el análisis de la información.	2 horas	Se corrigió de acuerdo a lo indicado por el tutor para llevar una mejor presentación de la información.	Autora del proyecto	Entrega de la primera parte del proyecto.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
27 de Julio del 2023	Realizar el análisis de la información obtenida mediante los test.	2 horas	Para estructurar la información y conocer como estaban las dos variables medidas en las personas.	Autora del proyecto	Estado de Bienestar y Salud Mental de los colaboradores de Banco D-Miro	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
29 de Julio del 2023	Revisión y corrección del análisis de la información	1 hora	Ser reviso la información para ir en línea con la estructura del proyecto	Autora del proyecto y tutor	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
31 de Julio del 2023	Se realizó la justificación de la sistematización	1 hora	Se realizó la justificación para detallar la importancia de este proyecto de sistematización	Autora del proyecto	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
2 de Agosto del 2023	Se realizó la caracterización de los beneficiarios	30 minutos	Ser reviso la información para ir en línea con la estructura del proyecto	Autora del proyecto	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
5 de Agosto del 2023	Revisión y corrección de la justificación y Caracterización de los beneficiarios	1 hora	Ser reviso la información para ir en línea con la estructura del proyecto	Autora del proyecto y tutor	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
8 de Agosto del 2023	Se realizó la interpretación de la sistematización	1 hora	Ser reviso la información para ir en línea con la estructura del proyecto	Autora del proyecto	Organizar estructuradamente la información.	Nacieron dudas que a futuro se validó con el tutor

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
9 de Agosto del 2023	Se realizó los principales logros de aprendizaje	45 minutos	Para determinar los principales logros de esta sistematización	Autora del proyecto	Organizar estructuradamente la información.	Nacieron dudas que a futuro se validó con el tutor

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
12 de Agosto del 2023	Revisión y corrección la interpretación y principales logros de aprendizaje	1 hora	Ser reviso la información para ir en línea con la estructura del proyecto	Autora del proyecto y tutor	Tener coherencia de la información que se detalla.	Se resolvieron las dudas presentadas en ambos puntos.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quienes participaron	Resultados	Observación
15 de Agosto del 2023	Se realizó las conclusiones del proyecto.	30 minutos	Para dejar plasmado a qué conclusiones se llegó el trabajo de sistematización	Autora del proyecto	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
19 de Agosto del 2023	Se revisaron las conclusiones del proyecto	45 minutos	Para verificar si la información estaba estructurada correctamente	Autora del proyecto y tutor	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
20 de Agosto del 2023	Se realizó la recomendación del proyecto.	20 minutos	Para sugerir la importancia de la propuesta de bienestar y salud mental	Autora del proyecto.	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
22 de Agosto del 2023	Reunión con el tutor para revisar avances	1 hora	Para validar que la información este correctamente	Tutor y Autora del proyecto.	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
22 de Agosto del 2023	Se realizó el resumen y el Abstract del proyecto	1 hora	Para que las personas puedan comprender de que se trata el proyecto.	Autora del proyecto.	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
23 de Agosto del 2023	Se estructuró los anexos de acuerdo a lo que se ha trabajado.	2 horas	Para respaldar el contenido del proyecto y sea presentado con transparencia.	Autora del proyecto.	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Fecha	Qué hice hoy	Tiempo utilizado	Para qué hice	Quiénes participaron	Resultados	Observación
26 de Agosto del 2023	Reunión con el tutor para revisar avances.	1 hora	Para validar la información proporcionada	Tutor y Autora del proyecto.	Organizar estructuradamente la información.	Ninguna.

Anexo 5 – Propuesta de Bienestar Psicológico

Se realizará la propuesta de bienestar psicológico mediante el planteamiento de la psicoeducación, las cuales contará con técnicas como desconexión tecnológica, conexión social, espacios de baile y arteterapia, además se propone el desarrollo motivacional de los colaboradores reconociendo sus logros y la excelencia en el desarrollo de sus actividades.

Programa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Frecuencia	Población Objetivo	Responsables
Cultivando Hábitos de Autocuidado	Promover el bienestar integral que permita mantener un equilibrio en la vida .	<ul style="list-style-type: none"> Organizar espacios de desconexión tecnológica en sala de capacitaciones donde los trabajadores puedan practicar ejercicios de respiración diafragmática y técnicas de Mindfulness. 	Espacios de 45 minutos.	Una vez al mes.	Personal Administrativo	Talento Humano
		<ul style="list-style-type: none"> Sesiones de bailoterapia para mejorar el estado de ánimo y reducir la tensión por las actividades que se realiza. 	Sesiones de 30 minutos.	Dos veces al año		
		<ul style="list-style-type: none"> Por área de trabajo tener un espacio de conexión social donde puedan compartir un breaks y realizar dinámicas grupales. 	Sesiones de 1 hora.	Una vez al año		
		<ul style="list-style-type: none"> Sesiones de arte donde los colaboradores puedan tener un espacio para dibujar, hacer pinturas o escribir relatos. 	Sesiones de 45 minutos.	Dos veces al año.		

		<ul style="list-style-type: none">• Reconocer a los colaboradores más destacados por cumplir con los compromisos diferenciadores con un día libre donde puedan realizar un paseo por la naturaleza.	Sesión de 1 hora de reconocimiento.	Una vez al año.		
--	--	---	-------------------------------------	-----------------	--	--

Anexo 5 – Propuesta de Salud Mental

Se realizará la propuesta de salud mental mediante la técnica de psicoeducación a través de talleres de concientización sobre la importancia de la salud mental en las organizaciones, así como, charlas inspiradoras de resiliencia y manejo de estrés, y a su vez, se propone establecer el día de la salud mental como parte de la agenda de actividades de la empresa. Adicional, se recomienda que, mediante los canales de comunicación interna se compartan contenidos informativos en relación al cuidado de la salud mental.

Programa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Frecuencia	Población Objetivo	Responsables
Viajando hacia la salud mental.	Crear un entorno de trabajo donde la salud mental sea prioridad y donde las personas en sientan apoyadas en la búsqueda de una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar talleres de concientización para educar a los colaboradores sobre la importancia de la Salud Mental. 	45 minutos	2 viernes por semana.	Personal Administrativo y Operativo	Talento Humano
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar charlas inspiradoras sobre resiliencia y manejo de estrés. 	1 hora	4 veces al año	Personal Administrativo y Operativo	
		<ul style="list-style-type: none"> Establecer el día de la salud mental en la organización para que los colaboradores puedan tomarse el día para cuidar su bienestar. 	1 día	1 vez al año	Personal Administrativo	
		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar a los líderes sobre la salud mental, proporcionando un espacio donde reciban entrenamiento sobre como reconocer y apoyar a sus equipos que presentan problemas de salud mental. 	45 minutos	2 veces al año	Personal Administrativo y Operativo Personal Administrativo y Operativo	
		<ul style="list-style-type: none"> Compartir mediante los canales internos de la compañía temas de salud mental. 	2 horas	3 veces a la semana		