



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN DOCENTES, DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “VOLCÁN COTOPAXI”, DURANTE EL PERÍODO
MARZO-JUNIO 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: DARIO FRANCINE ANDRADE ANDRADE

TUTOR: JOSÉ FERNANDO NEGRETE ZAMBRANO

Quito-Ecuador

2022

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

Yo, Dario Francine Andrade Andrade con documento de identificación N° 1721632881 manifiesto que:

Soy el autor 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.

Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



Dario Francine Andrade Andrade

1721632881

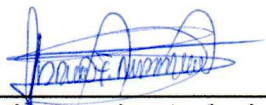
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Dario Francine Andrade Andrade con documento de identificación No. 1721632881 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 autor del Trabajo de Investigación: Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes, de la Unidad Educativa "Volcán Cotopaxi", durante el periodo marzo-junio 2022, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado 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.

Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



Dario Francine Andrade Andrade

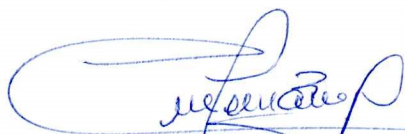
1721632881

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, José Fernando Negrete Zambrano con documento de identificación N° 1708664451, docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes, de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, durante el período marzo-junio 2022, realizado por Dario Francine Andrade Andrade con documento de identificación N° 1721632881 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Trabajo de Investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



José Fernando Negrete Zambrano

1708664451

Quito, 27 de junio de 2022

Señora,
Msc. Ximena Andrade
Directora De La Carrera De Psicología
Universidad Politécnica Salesiana
Sede Quito – Campus El Girón
En su Despacho

De mi consideración:

La Unidad Educativa Volcán Cotopaxi, de la ciudad de Quito, hace extenso un cordial saludo, y augura el mejor de los éxitos en las actividades que desempeña.

Con conocimiento de la elaboración del proyecto de investigación, de tema “Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes, de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi, durante el periodo marzo-junio 2022”, de autoría del señor *DARIO FRANCINE ANDRADE ANDRADE*, con C.I. 1721632881, quien es estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana de la carrera de Psicología.

Bajo lo expuesto, se autoriza el uso y publicación, de los datos obtenidos resultado de la presente investigación, que fue realizada por el estudiante, en concordancia con las normas éticas Institucionales.

Es todo cuanto puedo señalar en honor a la verdad.

El interesado puede hacer uso del presente documento para los fines pertinentes

Con mis mejores deseos y saludos

Atentamente,



Mg. Jenny Judith Lara Salazar
Directora



ESCUELA Y COLEGIO
VOLCÁN COTOPAXI

DEDICATORIA

A mi Madre, por ser mi guía en el camino que ha construido para mí, quien, con amor, ha sido ejemplo de superación, esfuerzo, trabajo, constancia, humildad, nobleza, para todos quienes hemos tenido la oportunidad de compartir su sabiduría, acentuando en mi vida que, la justicia es el medio para cambiar el mundo.

A mi Hija, quien ha sido una luz en la profunda oscuridad, brindándome una sonrisa, un abrazo, una palabra de aliento, convirtiéndose en mi motor para alcanzar mis sueños, estoy seguro de que conseguirás una infinidad de triunfos en tu vida.

A mi Padre, quien me mostró que nuestro vivir, se compone de muchos aciertos y errores, enseñándome que, frente a las derrotas, con responsabilidad, dedicación y esfuerzo, éstas llegarán a convertirse en grandes victorias, tomando como principio elemental la humildad, cualidad que construye mejores personas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por proveerme de todos los instrumentos necesarios para brindar ayuda a quien más lo necesita.

A mi familia quienes, con su grandiosa labor han sido mis pilares para poder sobrellevar las adversidades, y así lograr cumplir mis metas.

A mi compañera de vida, amiga, confidente, con quien construyo un presente, a fin de obtener un mejor futuro, que me brinda apoyo constante, muestra infinita de fe.

A mis hermanos quienes evocaron siempre desde sus corazones, las palabras más grandiosas que fortalecieron mi vida, con mucho orgullo les digo, son los mejores.

A mi tutor Psi. Fernando Negrete, quien apporto innumerables veces a mi formación, y cuya enseñanza ha trascendido en el tiempo, siempre impulsándome a mejorar.

A la Institución que me abrió las puertas para poner en práctica mis conocimientos y obtener valiosos aprendizajes, cuyo objetivo de formar mejores personas a través del conocimiento y valores, guían a quienes serán los que promuevan el cambio positivo, hacia una mejor sociedad.

I. Resumen

La presente investigación plantea el análisis de los niveles de Bienestar Psicológico, Resiliencia, y la relación existente entre las dos variables. Para lo cual se presenta un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental y correlacional, en una muestra de 28 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, de la ciudad de Quito para el periodo marzo – junio 2022.

Los instrumentos utilizados son tres escalas compuestas por, la Escala de Ryff de bienestar psicológico, Escala de Wagnild y Young (ER) de resiliencia y por último Escala de Kessler (K-10) de malestar psicológico, que corresponden a cada categoría estudiada.

En relación con el análisis propuesto se han obtenido los siguientes resultados; el nivel de bienestar psicológico se encuentra determinado con un índice de “muy alto”, y cuya dimensión, dominio del entorno, es aquella que muestra un valor mayoritario en nivel alto, a diferencia de las restantes, que son autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas., adicionalmente también se muestra que la resiliencia ha obtenido un nivel alto en los docentes de la Institución Educativa.

Por lo tanto, en base a los datos obtenidos se ha determinado que, no existe una correlación significativa en la muestra estudiada, sin embargo, se evidencia una correlación positiva baja, para las variables bienestar psicológico y resiliencia.

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Resiliencia, Docentes

II. Abstract

This research proposes the analysis of the levels of Psychological Well-being, Resilience, and the relationship between the two variables. For which a quantitative, descriptive, non-experimental and correlational study is presented, in a sample of 28 teachers belonging to the "Volcán Cotopaxi" Educational Unit, in the city of Quito for the period March - June 2022.

The instruments used are three scales composed of the Ryff Scale of psychological well-being, the Wagnild and Young Scale (ER) of resilience and finally the Kessler Scale (K-10) of psychological distress, which correspond to each category studied.

In relation to the proposed analysis, the following results have been obtained; the level of psychological well-being is determined with a "very high" index, and whose dimension, domain of the environment, is the one that shows a majority value at a high level, unlike the rest, which are self-acceptance, purpose in life, personal growth, autonomy and positive relationships. Additionally, it is also shown that resilience has obtained a high level in the teachers of the Educational Institution.

Therefore, based on the data obtained, it has been determined that there is no significant correlation in the sample studied, however, a low positive correlation is evident for the variables psychological well-being and resilience.

Keywords: Psychological Well-being, Resilience, Teachers

III. Índice de Contenido

I. Resumen.....	I
II. Abstract	II
III. Índice de Contenido	III
3.1 Índice de Tablas.....	V
3.2 Índice de Ilustraciones.....	VI
IV. Datos informativos del proyecto	1
V. Objetivo.....	1
5.1 Objetivo general	1
5.2 Objetivos específicos.....	1
VI. Eje de la investigación.....	2
6.1 El Bienestar.....	2
6.2 Modelos Teóricos del Bienestar	3
6.3 Teorías Universalistas.....	3
6.4 Teorías de la Adaptación	4
6.5 Enfoques del Bienestar	5
6.6 Enfoque del Bienestar Hedónico	5
6.7 Enfoque del Bienestar Eudaimónico	6
6.8 Enfoque del Bienestar Social.....	6
6.9 Dimensiones y Componentes del Bienestar	7
6.10 Resiliencia	9
6.11 Resiliencia en el contexto educativo	11
VII. Objeto de la práctica de investigación.....	12
VIII. Metodología.....	16
8.1 Instrumentos y técnicas de Producción de datos	16
8.2 Perspectiva metodológica	16
IX. Preguntas clave.....	17
X. Organización y procesamiento de la información.....	17
10.1 Datos generales obtenidos	18
10.2 Variables de Investigación:	20
10.3 Baremos de las Escalas utilizadas en la investigación	22
XI. Análisis de la información.....	23
11.1 Plan de análisis	23
11.2 Análisis de Datos.....	24

11.3 Resultados.....	24
11.4 Resultados Escala de Malestar Psicológico.....	24
11.5 Resultados Escala de Resiliencia.....	25
11.6 Resultados Escala de Bienestar Psicológico.....	26
11.7 Resultados por Dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico.....	27
11.8 Resultado correlacional entre Bienestar Psicológico y Resiliencia.....	32
XII. Justificación.....	32
XIII. Caracterización de los beneficiarios.....	33
13.1 Población.....	33
13.2 Muestra.....	33
13.3 Tipo de muestra.....	34
13.4 Criterios de la muestra.....	34
XIV. Interpretación.....	34
XV. Principales logros del aprendizaje.....	38
XVI. Conclusiones y Recomendaciones.....	40
16.1 Conclusiones.....	40
16.2 Recomendaciones.....	41
XVII. Referencias bibliográficas:.....	42
XVIII. Anexos.....	47
1) Anexo 1. Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10).....	47
2) Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	48
3) Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER).....	49
4) Anexo 4. Consentimiento Informado de Malestar Psicológico, Resiliencia y Bienestar Psicológico.....	50

3.1 Índice de Tablas

Tabla 1 Docentes participantes en encuestas de Malestar Psicológico, Bienestar Psicológico y Resiliencia por género.....	18
Tabla 2 Docentes participantes en encuestas de Malestar Psicológico, Bienestar Psicológico y Resiliencia por edad.....	18
Tabla 3 Docentes participantes en encuestas de Malestar Psicológico, Bienestar Psicológico y Resiliencia por nivel de ejecución laboral en niveles educativos	19
Tabla 4 Malestar Psicológico basado en la Escala de Kessler (K-10), unidimensional ...	20
Tabla 5 Variable Bienestar Psicológico basado en la Escala de Ryff, por dimensiones .	21
Tabla 6 Variable Resiliencia basado en la Escala de Wagnild y Young (ER), por factores	21
Tabla 7 Baremo para Escala de Kessler (K-10) de Malestar Psicológico	22
Tabla 8 Baremo para Escala de Ryff de Bienestar Psicológico	22
Tabla 9 Baremo para Escala de Ryff por dimensiones.....	22
Tabla 10 Baremo para Escala de Wagnild y Young (ER) de Resiliencia	23
Tabla 11 Malestar Psicológico por niveles.....	24
Tabla 12 Resiliencia por niveles.....	26
Tabla 13 Bienestar Psicológico por niveles.....	27
Tabla 14 Dimensión Autoaceptación	28
Tabla 15 Dimensión Relaciones Positivas.....	28
Tabla 16 Dimensión Autonomía.....	29
Tabla 17 Dimensión Dominio del Entorno.....	30
Tabla 18 Dimensión Propósito en la Vida.....	30
Tabla 19 Dimensión Crecimiento Personal	31
Tabla 20 Bienestar Psicológico y Resiliencia análisis Correlacional	32

3.2 Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Docentes participantes en investigación por genero	18
Ilustración 2 Docentes participantes en investigación por edad.....	19
Ilustración 3 Docentes participantes en investigación por nivel de acción laboral	20
Ilustración 4 Niveles de Malestar Psicológico	25
Ilustración 5 Niveles de Resiliencia	26
Ilustración 6 Niveles de Bienestar Psicológico	27
Ilustración 7 Dimensión Autoaceptación	28
Ilustración 8 Dimensión Relaciones Positivas.....	29
Ilustración 9 Dimensión Autonomía.....	29
Ilustración 10 Dimensión Dominio del Entorno.....	30
Ilustración 11 Dimensión Propósito en la Vida.....	31
Ilustración 12 Dimensión Crecimiento Personal	31

IV. Datos informativos del proyecto

- Título del trabajo de titulación en la opción investigación

Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes, de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, durante el período marzo-junio 2022 en la opción Trabajo de Investigación

- Nombre del proyecto de investigación en el que se inserta la práctica de investigación

Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”

- Delimitación del tema.

Análisis del Bienestar Psicológico y Resiliencia de los docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi” durante el periodo marzo-junio 2022

V. Objetivo

5.1 Objetivo general

Analizar, la relación entre el estado del bienestar psicológico y la resiliencia, que poseen los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi, mediante el uso de la Escala de Ryff, y Escala de Wagnild y Young respectivamente, durante el periodo marzo - junio 2022.

5.2 Objetivos específicos

1. Determinar la dimensión del bienestar psicológico que presentan los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi.
2. Identificar el nivel de resiliencia que tienen los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi.
3. Evaluar los niveles del bienestar psicológico en función de la Escala de Ryff, con relación a la Escala de Wagnild y Young de resiliencia, en los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi.

VI. Eje de la investigación

La presente investigación, tiene como fin analizar la relación entre el estado de bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra de docentes de una institución educativa de la ciudad de Quito, para lo cual se recurre al enfoque de bienestar desde la perspectiva de la Psicología Positiva, y el cual uno de sus representantes destacados es Martin Seligman, como una orientación que se fundamenta en estudiar aquellas fortalezas, tanto como las virtudes que el ser humano posee, para comprender y desarrollar sus potencialidades (Seligman, 1999).

Los contenidos teóricos que se abordan en este apartado buscan fundamentar el análisis de los resultados que se obtienen luego de la aplicación de los instrumentos de evaluación del estatus de bienestar y resiliencia de la muestra investigada.

6.1 El Bienestar

El Bienestar se encuentra como uno de los temas de interés en el campo de la psicología, el cual ha sido relacionado con aspectos que incluyen la felicidad, tanto como calidad de vida, salud mental, sin dejar de lado aquellas variables de tipo personal asociadas en un contexto (Ballesteros et al., 2006)

Sen (1999), menciona que el bienestar existente en una persona, se entiende como la calidad de vida, misma que se establece como el funcionamiento conjunto, que se relaciona directamente con acciones consistentes, siendo así que la persona pueda acercarse al alcance de un bienestar este dependería de sus estados emocionales y actitudes para conseguir la realización.

En clara relación con la psicología positiva, el bienestar de acuerdo con lo expuesto por Diener (2000) asevera la importancia de asociarlo con la denominada “ciencia de la felicidad”, en concordancia con Deci y Ryan (2001), los cuales también hacen hincapié en señalar que esta equivalencia de términos entre bienestar y felicidad, puede ocasionar dificultades para definirlos.

Según Ballesteros et al. (2006) el bienestar psicológico estaría determinado por su representación subjetiva, evolutiva y multidimensional, que incluyen factores individuales y también socioculturales los cuales podrían facilitar o dificultar su concepción

El bienestar psicológico se mostraría como un constructo que evidencia un sentir que es positivo y como piensa de sí mismo, en una interacción vivencial en íntima relación con factores que son de tipo físicos, sociales, en los que posiblemente las causas que generan un bienestar, se diferenciarían por aspectos que reflejen el estilo de vida, nivel de educación, ocupación e incluso el grupo social al que pertenece la persona (García y González, 2000).

Es necesario destacar que las condiciones de salud mental y emocional del individuo en el contexto social y a nivel individual, se evidencian a través de su estado de bienestar, considerando que según Castro (2009) la persona tiene un mayor bienestar, si experimenta complacencia consigo mismo.

Así también se lo ha visto asociado con características que incluyen la capacidad para resolver nuevos problemas, y también es esencial incluir en ellos los aspectos personales subjetivos (Diener et al., 1997).

6.2 Modelos Teóricos del Bienestar

Algunas investigaciones de tipo empírico señalan que la satisfacción vital como logro, mantendría una fuerte relación con el campo de la salud mental, sin dejar de lado la física (García et al., 2007) así mismo Ryff y Keyes (1995) hallaron una fuerte relación positiva entorno a variables que tienen que ver con el sentido de la vida, y a la vez correlaciones con el malestar psicológico.

Como parte fundamental en el acercamiento al constructo de bienestar, se han postulado numerosos modelos teóricos, donde se destacan diferentes variables, los mismos que se analizan a continuación.

6.3 Teorías Universalistas

Dentro de esta teoría, es menester señalar lo propuesto por Diener (1984), el cual plantea que, el individuo al cumplir con sus objetivos propuestos o a su vez calmar sus necesidades básicas, estaría alcanzando su satisfacción personal. Es así que, a través de la consecución de objetivos en diversos ciclos en la vida del ser humano, de acuerdo con sus características individuales, permite un enfoque universal acerca de la satisfacción de necesidades.

Ryff (1989) afirma que, ante otras postulaciones sobre la satisfacción, el bienestar psicológico se lo ha enmarcado de una manera inadecuada al definirlo como la ausencia de trastornos psicológicos, dejando de lado aquellos aportes que conllevan la autorrealización, tanto como las diferentes etapas vivenciales y que encaminan al sujeto hacia su óptimo desarrollo. Bajo esta premisa, se plantea que el bienestar psicológico no se encuentra dentro de un ámbito unidimensional, mencionando así que existiría un contexto de tipo multidimensional (Ryff y Keyes, 1995).

Otro autor como lo es Deci (1996), afirma que existen necesidades básicas de tipo universal como la autonomía, la competencia y las relaciones que el sujeto posee, las mismas que al ser cubiertas, en alguna medida conducirían en la obtención de un nivel mayor de satisfacción. De manera que, si las personas gozan de mayor bienestar psicológico, van a tener un mejor sentido de desarrollo personal.

Mediante el continuo aporte encaminado hacia la formulación de una clara definición del bienestar psicológico, es importante destacar aquel realizado por Maslow (1968) al señalar que, dentro del estudio propio del bienestar se debe incluir la autoaceptación sobre sí mismo, que implica el desarrollo de habilidades, tanto como las potencialidades que las personas poseen, así como por conjeturas externas, del como los demás lo perciben, en cambio sería el considerar sus características intrínsecas como parte vital en el cumplimiento de sus objetivos, compromisos en un sentido de constante cambio hacia un desarrollo personal adecuado.

6.4 Teorías de la Adaptación

Estas teorías se enmarcan según lo señalado por Myers (1992) en planteamientos que consideran como esencial la capacidad de adaptación que posee la persona, tomando como principal fundamento la comprensión de la felicidad, para lo cual ante sucesos que enfrentan los individuos de carácter estresante, estos pasarían por un proceso adaptativo, que los llevaría en la posteridad a obtener un adecuado nivel de bienestar.

Sumado a esta perspectiva se encuentran estudios que validan la adaptación como un soporte ante el bienestar, según el estudio realizado por Silver (1982) el cual señala que, en personas con discapacidad motora causadas por lesiones en la médula, posteriormente al momento en el que padecieron su accidente, retornaban a su estado

habitual de bienestar, el cual poseían antes de sufrir dicho suceso, pero que, no se regresaba en su totalidad a un bienestar de tipo neutral, acercándolos más bien a un bienestar positivo de forma general.

Finalmente, Diener y Lucas (1999) afirman que, en este repunte de bienestar en su estado psicológico, se deben considerar variables individuales como el temperamento y personalidad.

6.5 Enfoques del Bienestar

El bienestar psicológico, se ha ido conformando por características relacionadas con la felicidad, una vida de calidad, y sobre todo la salud mental (Caycedo et al., 2006). En este aspecto se puede también señalar que existen perspectivas desde las cuales se aborda el bienestar psicológico, es así que se han planteado dos orientaciones: la primera postura señala al hedonismo (Kahneman et al., 1999), en la cual el bienestar es una clara manifestación de afectos positivos, hasta la desaparición de aquellos que son negativos. La segunda denominada eudaimonia (Vázquez et al., 2009), la cual señala la práctica de mantener la plenitud en la vida, y el accionar de las virtudes de los seres humanos, que se concentra en la mantención de un estado que manifiesta alegría (Ryan et al., 2008).

6.6 Enfoque del Bienestar Hedónico

Esta perspectiva se enmarca en el bienestar subjetivo de acuerdo a lo planteado por Diener (2002), al mencionar que es aquel que se compone de un autoanálisis que realiza la persona de sus características individuales, siendo estas de tipo cognitivo y afectivo en función de su experiencia de vida, incluyendo algunas veces juicios entorno al cumplimiento de sus metas, en los que se evidencian emociones positivas, negativas y el nivel que poseen con respecto a la satisfacción con su vida, en concordancia con lo mencionado por Veenhoven (1994) al señalar que, la satisfacción de una persona depende del cómo evalúa de forma total su vida de una manera positiva, y que tan a gusto se siente con la vida que lleva, denotando en ello características principales que tendrían relación con el placer, tanto como aquellos afectos que pueden ser de tipo positivo y negativo, concluyendo con la satisfacción vital.

Se podría asociar el bienestar subjetivo con una percepción que las personas poseen de modo individual, sin embargo, es tomada por su origen como de tipo social, según lo expuesto por Michalos (1995) al mencionar que, la calidad de vida de las personas está vinculada con la satisfacción que poseen, en relación a comparaciones realizadas con los demás, en función de lo que tiene y lo que desearía obtener en su entorno.

6.7 Enfoque del Bienestar Eudaimónico

Para tener una visión más clara del término eudaimónico, se lo puede definir como el disfrute en una manera de ser, razón por la cual se alcanza la felicidad, asociándola como finalidad de un perfecto bien (Mora, 1999). Con ello se puede realizar un acercamiento hacia lo referido por Avia y Vázquez (1998), al señalar lo expuesto por Aristóteles en que, las personas deben vivir en relación con aquellas aspiraciones que poseen, para con ello poder cumplir y lograr el máximo de potencialidades que les generará un estado óptimo de bienestar en sí mismos.

Adicionalmente es menester complementar lo expuesto anteriormente con lo que afirma Waterman (1993), al referirse que el bienestar está en el accionar sobre actividades apropiadas con valores significativos y el cumplimiento de compromisos propios, permitiendo que las personas se sientan vivas y mucho más auténticas.

Así también ajustándose a tal proposición, se encuentra la realizada por Ryan y Deci (2001), en definir que el bienestar no consiste en maximizar experiencias positivas y minimizar las negativas, sino referirse a la constitución de la vida plena.

6.8 Enfoque del Bienestar Social

Dentro de esta perspectiva se toma en cuenta al cómo se da la interacción entre sujeto y contexto, conformándolo desde un enfoque socio-histórico, el cual se encuentra en redes de relaciones intergrupales e interpersonales, donde las experiencias que recoge de su interacción forman parte vital de su bienestar, de acuerdo con lo expuesto por Keyes (1998) afirmando que existen valoraciones que se efectúan de las circunstancias en relación con su funcionamiento social, también formamos parte de grupos como la familia, amigos así como en el contexto laboral e institucional.

De tal manera es importante destacar que, en el ejercicio del bienestar dentro del contexto social, debe existir un ambiente de libertad el cual según lo propuesto por Sen (1996), la persona puede elegir entre varias formas de vivir, de acuerdo con sus características individuales y competencias, priorizando en primera instancia aquellas que tienen relación con las necesidades básicas.

6.9 Dimensiones y Componentes del Bienestar

De acuerdo con las postulaciones expuestas por varios autores acerca del bienestar, y como se lo ha ido definiendo con el pasar del tiempo, a continuación, se presenta las dimensiones del Bienestar de acuerdo con su respectiva fundamentación teórica, según Blanco y Rodríguez (2007)

Bienestar Subjetivo

1. Satisfacción: juicio o evaluación global de los diversos aspectos que una persona considera importantes en su vida.
2. Afecto positivo: resultado de una experiencia emocional placentera ante una determinada situación vital.
3. Afecto negativo: resultado de una experiencia emocional negativa ante una determinada situación vital.

Bienestar Psicológico

- a) Autoaceptación: sentirse bien consigo mismo, actitudes positivas hacia uno mismo.
- b) Relaciones positivas con los otros: mantenimiento de relaciones estables y confiables.
- c) Autonomía: capacidad para mantener sus convicciones (autodeterminación), y su independencia y autoridad personal.
- d) Dominio del entorno: habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.
- e) Objetivos vitales que permitan dar sentido a la vida.

f) Crecimiento personal: empeño por desarrollar las potencialidades y seguir creciendo como persona.

Bienestar social

1. Integración social: sentimiento de pertenencia, establecimiento de lazos sociales.

2. Aceptación social: confianza en los otros y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.

3. Contribución social: sentimiento de utilidad, de ser capaces de aportar algo a la sociedad en que vivimos. Autoeficacia.

4. Actualización social: confianza en el futuro de la sociedad, en su capacidad para producir condiciones que favorezcan el bienestar.

5. Coherencia social: confianza en la capacidad para comprender la dinámica y el funcionamiento del mundo en el que nos ha tocado vivir. (pág. 17)

A fin de priorizar un enfoque en el presente campo de investigación y con las variadas postulaciones acerca de los constructos con los que ha sido asociado el bienestar psicológico, a continuación, se propone para la presente investigación, lo propuesto por Ryff (1989), la cual efectuó una guía enmarcada en el bienestar psicológico, planteando un total de seis dimensiones que son:

Autoaceptación: Relacionado con la aceptación que la persona tiene acerca de su pasado, y partiendo de esa premisa, empieza por vivir sus experiencias en el presente, y de acuerdo con lo expuesto por Vázquez (2009), en el cual cita a Ryff, instaurando el hecho de que un óptimo nivel que debería poseer una persona será, actitud positiva de sí mismo, valorar su pasado positivamente, aceptación de sus cualidades positivas como negativas, y de manera contraria a un adecuado desarrollo se encuentra el perfeccionismo y gran utilización de juicios externos

Relaciones Positivas: es la cualidad para mantener relaciones interpersonales efectivas, que promuevan calidez, empatía, de una manera saludable y comprometida lo que la incluiría como un nivel óptimo, y por el contrario la incapacidad de mantener relaciones sociales, se manifestará en falta de afecto, intimidad por los demás, e incluso consigo mismo. (Vázquez, 2009).

Autonomía: manifestada como la capacidad del individuo de ser independiente indistintamente del ambiente donde se desempeñe, tanto como autodeterminación y asertividad ante las situaciones que se le presentan, hecho presentado como un nivel recomendado, y a su vez como un déficit se mostraría en la persona falta de decisión, siendo susceptible de repetir comportamientos sociales sin saber su significado, bajo una actitud de sumisión y escaso reconocimiento de sí mismo.

Dominio del Entorno: se encuentra enmarcado en la capacidad que el sujeto posee de elegir, e incluso crear entornos propicios, que permitan su desarrollo y cumplan con la satisfacción de necesidades, mantenga un control de las tareas que realiza, y maneje adecuadamente las oportunidades que se presentan, siendo esta la manera adecuada en la que debería desarrollarse, y en cambio el aspecto negativo estaría enmarcado en la indefensión y el descontrol en aspectos relacionados con su vida.

Crecimiento Personal: es la acción que la persona efectúa, con el objetivo de obtener un desarrollo continuo, progreso y evolución en su vida, y que se encuentra abierta al cumulo de nuevas experiencias, potenciando sus capacidades, y que, al no existir estas cualidades, se evidenciaría la falta de consecución de metas, y su poco compromiso a aprender y tener una visión de incremento en sus capacidades personales.

Propósito en la Vida: sentido de disposición en obtención clara de metas, que proporcionan sentido a la vida del sujeto, en un claro establecimiento de autodirección, que genera un desarrollo personal, mencionándolo como un aspecto positivo que debería poseer la persona, y como un aspecto deficitario se mostraría a una persona sin rumbo de sus objetivos, en clara desadaptación al cambio, y con dificultades en ámbitos de tipo psicosociales.

6.10 Resiliencia

El concepto del término resiliencia nace del latín “resiliere” el cual proviene del campo de la física cuya característica principal es que los materiales contienen un alto nivel de resistencia y reposición ante un golpe, y comúnmente utilizado en el campo de la psiquiatría, en estudios realizados en niños que se encontraban en riesgo social, los cuales lograban de algún modo resistir y adaptarse, incluso a pesar de la pobreza y desarrollarse con normalidad (Ruiz et al., 2020).

La resiliencia ha sido definida desde varias disciplinas de estudio como lo es el caso de la psicología, educación, como también trabajo social e incluso medicina, de entre los cuales se propone lo expuesto por Rutter (2007) el cual afirma que, es aquel fenómeno donde los individuos logran obtener relativamente resultados positivos a pesar de encontrarse ante la adversidad, así mismo Truffino (2010) afirma que la resiliencia es un componente que implica una adaptación adecuada de tipo psicosocial en relación con la salud mental.

Los seres humanos, se han enfrentado a distintas situaciones adversas, que no siempre han concluido con soluciones adecuadas, esto se daría por no tener la capacidad para poder resolverlos, y a su vez ciertas circunstancias del contexto en el cual se desarrollan, por lo cual es menester mencionar a la resiliencia como un elemento ideal de las personas, que permita afrontar todos aquellos retos próximos que suceden en el transcurso de la vida.

Para ampliar una definición del significado de la resiliencia, González (2011) afirma que es aquella capacidad en la cual se halla implicada la interacción entre las cualidades del individuo de tipo interno, tanto como su contexto familiar, social y cultural nombrado de tipo externo, que permiten a la persona la posibilidad de superar los peligros, de forma constructiva.

En varias investigaciones basadas en resiliencia, se ha podido identificar que han modificado la percepción de la persona, atravesando de un modelo que se basa en el riesgo, en convertirse en uno de prevención, sustentado en virtudes, de acuerdo al ambiente en el que se encuentra (Manciaux, 2003). Así también en términos similares Hernández (2015) afirma que la capacidad resiliente consiste en un procedimiento para el cual ciertas personas puedan superar los efectos negativos, que fueron generados por encontrarse expuesto a riesgos y adversidad.

Luthar y Cushing (1999) señalan que el ser humano ante los obstáculos o dificultades que se presentan, despliega la capacidad para responder efectivamente ante el riesgo y la adversidad.

Estas definiciones se complementan con lo expuesto por Pintado y Cruz (2017) que indican que la resiliencia, es cuando las personas poseen un cumulo de fortalezas, las cuales les permite encaminarse hacia un futuro, incluso cuando continúan existiendo sucesos desoladores y situaciones difíciles.

En relación con otra definición de resiliencia, también podemos mencionar que es una capacidad, que impulsa a un individuo, grupos, el reducir y superar aspectos nocivos de la adversidad. Vanistendael (2003), con ello el aporte que realizan Wagnild y Young (2003) señalando que la resiliencia, es una cualidad de personalidad que permite la regulación que un efecto negativo produce, promoviendo una correcta adaptación, enfocando al ser humano en un parámetro que evidencia fortaleza frente a la desdicha que se presenta en la vida.

6.11 Resiliencia en el contexto educativo

Para este estudio es importante señalar como es definida la resiliencia desde el contexto educativo, según lo propuesto por Villalobos (2017), quien propone que, es la capacidad de salir adelante, y también el que la persona tenga la habilidad de persistir e incrementar sus fortalezas en razón de enfrentar las calamidades que se presentan en las diversas facetas de la vida, a nivel laboral, familiar, social y principalmente en la esfera personal.

Ante las circunstancias adversas es importante tener un manejo adecuado en las emociones, haciendo mención a que es necesario poseer una capacidad resiliente apropiada, lo que conlleva en facilitar la solución de problemas, demostrando que emocionalmente se encuentra bien, destacando el desarrollo integral que deben poseer los docentes, que son los actores principales en el ámbito educativo y formación continua, para acercar a los educandos a un presente y futuro en constante evolución.

Como referente a estudios en docentes sobre resiliencia, según Sotomayor (2020) señala que es necesario promover un apoyo de manera continua, generando una forma de pensar positiva, cuyos resultados sean la obtención de herramientas que mejoren sus habilidades sociales, permitiendo un desarrollo resiliente positivo, para enfrentar las situaciones de adversidad.

Según Gómez y Cavaco (2016) la esfera relacionada con el ámbito personal del docente, tiene gran relevancia su capacidad resiliente, los cuales se ponen en práctica al momento de intervenir en sus educandos, sea que necesiten o no alguna intervención que mejore su escolarización, denotando en ello la importancia que tiene el poseer cualidades que permitan afrontar adversidad y sobrellevarlas en varias situaciones.

VII. Objeto de la práctica de investigación

Debido a varias situaciones en el contexto social, económico, y varios ámbitos que influyen en el desarrollo de las personas en el Ecuador, así como también los diversos problemas, que se han generado durante la pandemia por covid-19, han surgido diferentes situaciones relacionadas con el bienestar psicológico, y la capacidad que muestran los individuos en su cualidad resiliente ante diferentes realidades, mismas en las que el educador podría llevar a cuestras, dificultades que podrían afectar su estabilidad emocional.

El individuo, en su desarrollo personal está inmerso en un contexto tanto de tipo individual como social, en ello existen diversas situaciones, que pueden modificar algunos comportamientos adoptados frente a dificultades que se presentan en la cotidianidad, y el cómo sobrellevarlas, así también el contexto específico donde se crea la interacción con el ambiente, pueden o no generar un estado de bienestar, el cual se manifiesta en función de las acciones que ejecuta el sujeto en su vida, y generan satisfacción en el cumplimiento de metas a corto y largo plazo, tanto como en su esfera afectiva, llevando todo esto a definir el bienestar, según Ryff y Keyes (1995), “como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial”, de esta manera, se sitúa al individuo en una situación de cumplir un propósito en su vida, el cual permita darle significado.

Del mismo modo, los individuos se ven expuestos a problemas que se presentan en varios ambientes, y la forma de enfrentarlos, aceptarlos e incluso resolverlos de una manera adecuada hace referencia a la capacidad de resiliencia que posee un sujeto frente a circunstancias adversas, de tal manera que las cualidades que poseen las personas para enfrentar dificultades, en cuanto a la resiliencia, permitiría en un nivel óptimo, un mejor estado psíquico, en concordancia con los actos que realiza para sobrellevar los conflictos que se presentan en función de la adaptación para aceptarlos, tanto como para buscar soluciones a los mismos.

En principios del siglo XX, los docentes, empezaron a formar parte representativa de profesionales, en consecución al cumplimiento de sus labores, esto debido a que poseían conocimientos definidos, y con el transcurrir del tiempo para la segunda mitad de siglo, con el avance progresivo económico e incluso, la proliferación

de la educación en niveles primario y secundario, se incrementó el desarrollo y en sí el interés por un mejor sistema educacional (Ávalos et al., 2010).

El ejercer la profesión docente está asociado con la praxis, que es comprendida como una actividad donde el profesorado, posee la responsabilidad de cumplir con ser un facilitador, que promueve el continuo desarrollo en los alumnos, en todos los ámbitos de su personalidad (Noddings, 2003), como el actuar con sus compañeros, familia, sociedad, hacia un compromiso ético (Escámez y Gil, 2001).

De otra forma también se ha propuesto una definición del término docente en la cual Rigo (2017) afirma que son personas capaces de dirigir e instruir en la práctica y conocimiento del aprendizaje hacia los estudiantes.

Según Ávalos et al. (2010), dentro del ejercicio de la profesión docente, su accionar se enriquece de la experiencia y la sabiduría, las labores que ejecutan en el cumplimiento de su gestión, tienen ciertas características que forman parte de su desempeño, al que no solo se integran elementos científicos, sino también se incluyen reglas, creencias y valores.

De acuerdo con Noddings (2003) los productos que genera el docente en su proceso de enseñanza deben estar caracterizados por, la satisfacción ante los nuevos aprendizajes, el entusiasmo científico, y la promoción en mantener un ambiente cálido, amable donde se promueve el entendimiento.

En base a varias características que poseen los docentes en su gestión como educadores, es primordial también sumar que a todos aquellos profesores que emergerán en un futuro, tanto como los que se encuentran efectuando sus actividades, se encuentren preparados para poder comprender toda evolución que vaya naciendo en los distintos campos de acción, acercándolos a que se manifiesten receptivos y muestren apertura a múltiples concepciones que surgirán, donde se reflejará su capacidad de adaptación de las necesidades estudiantiles, de acuerdo a la época y su ambiente (Imbernón, 2001).

Los docentes, luego de un periodo extenso de impartir clases en las Instituciones Educativas bajo la modalidad virtual, durante aproximadamente dos años, a causa de la Pandemia por COVID-19, de acuerdo con señalado por la Organización Mundial de la Salud (2020), y para lo cual posteriormente se efectuó el retorno a la presencialidad por parte de educadores y educandos de forma paulatina y coordinada, se ha evidenciado

ciertos factores de protección que cada uno de los educadores posee, en relación a diversos sucesos que se presentan en su vida cotidiana, hecho bajo el cual se presentan cualidades individuales que son fundamentales al momento de enfrentar dificultades, todo ello generado debido al cambio repentino, en la manera que se proporciona el conocimiento académico a sus educandos.

Debido a varias situaciones que se presentan en el contexto social, económico, y varios ámbitos que influyen en el desarrollo de las personas en el Ecuador, así como también los diversos problemas que se presentan ante los profesionales docentes, han surgido distintas problemáticas relacionadas con el bienestar psicológico, y su capacidad de resiliencia ante sucesos que acontecen en la vida cotidiana, donde el educador, puede llevar consigo dificultades que podrían afectar su estabilidad emocional.

El individuo, en su desarrollo personal está inmerso en un contexto tanto de tipo individual como social, donde existen diversas situaciones, que pueden modificar algunas esferas como las de tipo afectivo, intelectual, social, las cuales modifican conductas de respuesta en el ser humano que no siempre pueden ser las más adecuadas, y que se presentan en la cotidianidad, al punto de poder sobrellevarlas, de tal manera que partiendo de un hecho individual, así también estas influirían en el contexto donde se crea la interacción con el ambiente, las cuales podrían o no generar un estado de bienestar.

Ante las circunstancias que se presentan en el ámbito educativo, se plantea la pregunta, ¿en qué condiciones de bienestar psicológico se encuentran los docentes?, y ¿Cómo influye la resiliencia en los niveles de bienestar psicológico?, ya que con ello se intenta abordar como el personal que instruye, capacita y forma en una institución educativa de nivel primario y secundario, ejecuta acciones de interés para su desarrollo personal y como estas cualidades se ven inmersas en el ámbito educacional como docentes, frente a la satisfacción que poseen al cumplimiento de metas propuestas, acercándolo al bienestar que según lo expuesto por Ryff y Keyes (1995), afirma que es un esfuerzo, en el cual el individuo perfecciona y cumple con sus propósitos, de tal manera que se pueda dar significado a su existencia.

Es así que también se suma al estado de bienestar psicológico, el cuestionamiento que hace hincapié en mencionar ¿tienen los docentes las herramientas

adecuadas para enfrentar vicisitudes en su gestión?, y de tal manera, poder evidenciar que la resiliencia forma parte esencial de su vida, así como el ejercicio práctico en sus actividades diarias, con esto se expone el cómo los individuos se ven expuestos a problemas que se presentan en varios ambientes, y la forma de enfrentarlos, aceptarlos e incluso resolverlos de una manera adecuada hace referencia a la capacidad de resiliencia que posee un sujeto frente a circunstancias adversas, de tal manera que las cualidades que poseen las personas para enfrentar dificultades, en cuanto a la resiliencia, permitiría en un nivel óptimo, un mejor estado psíquico, en concordancia con los actos que realiza para sobrellevar los conflictos que se presentan en función de la adaptación para aceptarlos, tanto como para buscar soluciones a los mismos.

En el ámbito educativo su problemática, ha dado como resultado que los docentes, pongan en marcha las habilidades sociales, que permitan estructurar un adecuado enfoque, hacia la consecución de aprendizajes por parte de sus educandos y un desarrollo integral de los mismo, generando en ello que el docente se encuentre en total capacidad de ser resiliente ante todas las situaciones adversas que se le presentan, debido a que el ejercer la profesión de educador, va de la mano con alto nivel de responsabilidad y una eficaz actuación frente a los retos de la vida laboral, individual, así como la social, familiar.

La Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, es una Institución cuyos valores y principios se basan en el desarrollo integral de los estudiantes, tanto como fomentar la participación de todos quienes la conforman, guiada hacia una relación óptima entre docentes y padres de familia, en la consecución de objetivos claros que hacen de quienes se forman académicamente, mejores seres humanos, fortaleciendo su conocimiento y experiencia hacia un camino de éxito.

Por lo tanto el objeto de la investigación se basa en la recopilación de datos, para un posterior análisis, sobre los niveles de Bienestar Psicológico y la Resiliencia, durante el periodo marzo junio 2022, indagación que fue realizada a través de la aplicación de encuestas con sus respectivas escalas, dirigidas a los docentes que forman parte de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, el cual identificará el nivel de conformidad que poseen sobre si mismos, y su relación con factores de protección que constituyen su salud mental.

VIII. Metodología

8.1 Instrumentos y técnicas de Producción de datos

En la presente investigación se llevará a cabo la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, de autoría de Carol Ryff en 1995, versión global, misma que se encuentra conformada en seis dimensiones, estructurada en 39 ítems, cuya aplicación puede ser ejecutada en personas de tipo adulto joven, media y adulto mayor, con una duración aproximada de hasta 41 minutos.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young de 1988 y revisada en 1993 de su propia autoría, ha sido adaptada al contexto peruano por Castilla (2014), misma que será utilizada en esta investigación, por mantener una cercanía en el contexto latinoamericano, se encuentra compuesta por 25 ítems, y su aplicación puede ser utilizada en personas adultas, con una duración aproximada de hasta 30 minutos

Escala de Kessler la cual refiere al Malestar Subjetivo, de origen en el año 1992 y cuya autoría se encuentra a cargo de Ronald Kessler conjuntamente con Dan Mroczek, misma que se encuentra adaptada y validada para México, cuyo objetivo es la medición del malestar psicológico, encontrándose conformada por 10 ítems, con una escala tipo Likert de cinco puntos, y cuyo enfoque es de tipo unidimensional

8.2 Perspectiva metodológica

El enfoque que guía esta investigación es, de tipo cuantitativo, definido por Hernández Sampieri et al. (2014) como “estudio de variables a partir de la recolección de datos que llevarán a comprobar hipótesis con base en la medición numérica y análisis estadístico; y de esta manera se podrá comprobar teorías”, no experimental según Hernández Sampieri et al. (2014) quien señala es el “estudio que se realiza sin manipulación de variables y en los que únicamente se observan y analizan fenómenos en el ambiente natural”

Así mismo el presente estudio se enfoca en describir si existe o no, alguna correlación en la manifestación psicológica, que afecte de alguna manera los niveles del bienestar psicológico y la resiliencia, durante el periodo marzo junio 2022, en los docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, el cual será llevado a cabo a través

de la recopilación de información que existen en las dimensiones de la Escala de Ryff, Escala de Wagnild y Young y Escala de Kessler, ubicando a la presente investigación como correlacional.

IX. Preguntas clave

Pregunta de Inicio

¿Cuál es la relación del Bienestar Psicológico y la Resiliencia en los docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi” durante el periodo marzo - junio 2022?

Pregunta de Interpretativa

¿Pueden ser considerados el Bienestar Psicológico y la Resiliencia, como factores de protección en los docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi” durante el periodo marzo - junio 2022?

Pregunta de cierre

¿Qué nivel del Bienestar Psicológico y la Resiliencia predomina en los docentes de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi” durante el periodo marzo - junio 2022?

X. Organización y procesamiento de la información

La obtención de datos para la presente investigación, son presentados de acuerdo a los participantes, quienes son docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito, detallados en las siguientes tablas;

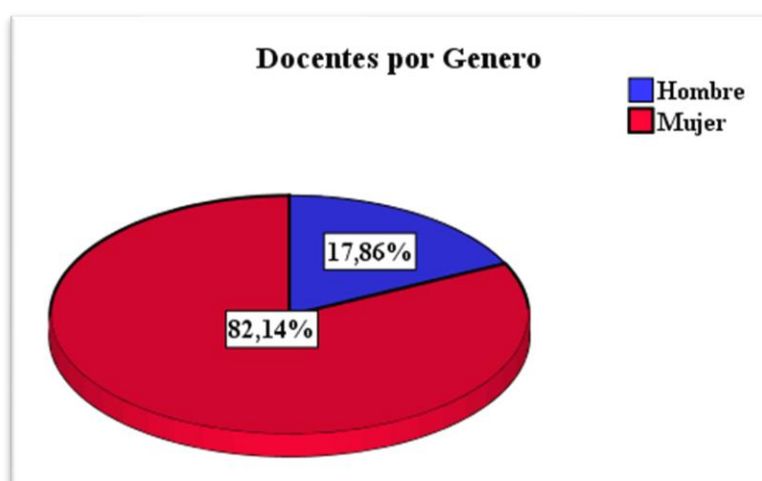
10.1 Datos generales obtenidos

TABLA 1 DOCENTES PARTICIPANTES EN ENCUESTAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA POR GÉNERO

Docentes por Genero				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Hombre	5	17,9	17,9	17,9
Mujer	23	82,1	82,1	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 1 DOCENTES PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN POR GENERO



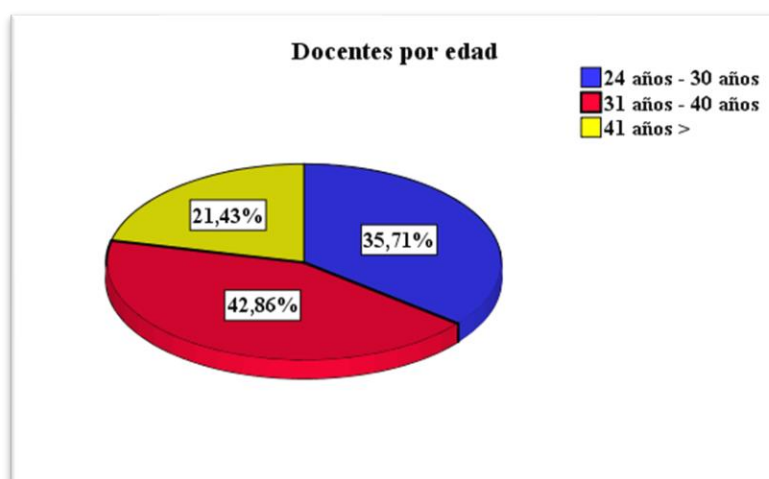
Fuente: Tabla 1

TABLA 2 DOCENTES PARTICIPANTES EN ENCUESTAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA POR EDAD

Docentes por edad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 24 años - 30 años	10	35,7	35,7	35,7
31 años - 40 años	12	42,9	42,9	78,6
41 años >	6	21,4	21,4	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 2 DOCENTES PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN POR EDAD



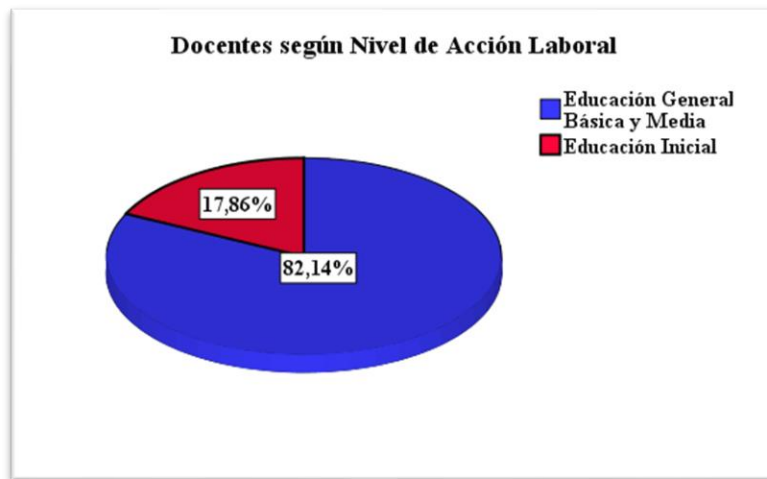
Fuente: Tabla 2

TABLA 3 DOCENTES PARTICIPANTES EN ENCUESTAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA POR NIVEL DE EJECUCIÓN LABORAL EN NIVELES EDUCATIVOS

Docentes según Nivel de Acción Laboral					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Educación General	23	82,1	82,1	82,1
	Básica y Media				
	Educación Inicial	5	17,9	17,9	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 3 DOCENTES PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN POR NIVEL DE ACCIÓN LABORAL



Fuente: Tabla 3

10.2 Variables de Investigación:

TABLA 4 MALESTAR PSICOLÓGICO BASADO EN LA ESCALA DE KESSLER (K-10), UNIDIMENSIONAL

Escala Kessler (K-10) - Factor

Nro.	Tipo de Factor	Ítems	Tipo de datos
1	Unidimensional	1 - 10	Intervalo Escala de Likert de 5 opciones de respuesta

Nota: elaboración propia a partir de Rojas et al. (2021), adaptación mexicana

TABLA 5 VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO BASADO EN LA ESCALA DE RYFF, POR DIMENSIONES

Escala Ryff - Dimensiones

Nro.	Dimensiones	Ítem Directo	Ítem Inverso	Tipo de datos
1	Autoaceptación	1,7,19,31	13,25	Intervalo Escala de Likert de 6 opciones de respuesta
2	Relaciones positivas con los demás	14,32	2,8,20,26	
3	Autonomía	3,10,21	4,19,15,27,33	
4	Dominio del entorno	11,16,28,39	5,22	
5	Propósito en la vida	6,12,17,18,23	29	
6	Crecimiento personal	24,35,37,38	30,34,36	

Nota: elaboración propia a partir de Ryff (1995), versión global

TABLA 6 VARIABLE RESILIENCIA BASADO EN LA ESCALA DE WAGNILD Y YOUNG (ER), POR FACTORES

Escala Wagnild y Young - Factores

Nro.	Factores	Ítems	Tipo de datos
1	Confianza y sentirse bien solo	2,3,4,5,6,8,15,16,17,18	Intervalo Escala de Likert de 7 opciones de respuesta
2	Perseverancia	1,10,21,23,24	
3	Ecuanimidad	7,9,11,12,13,14	
4	Aceptación de uno mismo	19,20,22,25	

Nota: elaboración propia a partir de Wagnild y Young (1993) versión adaptada en Castilla (2014)

10.3 Baremos de las Escalas utilizadas en la investigación

TABLA 7 BAREMO PARA ESCALA DE KESSLER (K-10) DE MALESTAR PSICOLÓGICO

Escala Kessler (k-10) Baremo

Intensidad	Bajo	Moderado	Alto	Muy Alto
Malestar Psicológico	10 - 15	16 - 21	22 - 29	30 - 50

Nota: elaboración propia a partir de Rojas et al. (2021), adaptación mexicana

TABLA 8 BAREMO PARA ESCALA DE RYFF DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Escala Ryff Baremo

Intensidad	Bajo	Moderado	Alto	Muy Alto
Bienestar Psicológico	< 116 pts.	117 - 140 pts.	141 - 175 pts.	>176 pts.

Nota: elaboración propia a partir de Ryff (1995), versión global

TABLA 9 BAREMO PARA ESCALA DE RYFF POR DIMENSIONES

Escala Ryff por Dimensiones - Baremo

Dimensión	Intensidad Bajo	Intensidad Medio	Intensidad Alto
Autonomía	< 28 pts.	29 - 39 pts.	> 40 pts.
Relaciones positivas con los demás	< 23 pts.	24 - 31 pts.	> 32 pts.
Dominio del entorno	< 22 pts.	23 - 29 pts.	> 30 pts.
Autoaceptación	< 19 pts.	20 - 30 pts.	> 31 pts.
Crecimiento personal	< 27 pts.	26 - 36 pts.	> 37 pts.
Propósito en la vida	< 22 pts.	23 - 31 pts.	> 32 pts.

Nota: elaboración propia a partir de Ryff (1995), versión global

TABLA 10 BAREMO PARA ESCALA DE WAGNILD Y YOUNG (ER) DE RESILIENCIA

Escala de Resiliencia (ER) Baremo

Intensidad	Muy Bajo	Bajo	Medio/ Promedio	Alto
Resiliencia	1 - 126 pts.	127 - 139 pts.	140 - 147 pts.	148 - 175 pts.

Nota: elaboración a partir de Castilla (2014), adaptación peruana

XI. Análisis de la información

11.1 Plan de análisis

Se efectuó la aplicación de las encuestas que incluyen datos sociodemográficos, conjuntamente con las Escalas de Kessler (K-10), Ryff y Wagnild y Young (ER), mismas que fueron realizadas por los participantes de la investigación, se continuó con el pertinente proceso de análisis de la información a través de la tabulación de datos obtenidos, con interpretación, análisis y la discusión de resultados, la cual es representada en tablas y gráficos, con la debida descripción para cada variable propuesta.

La información recabada fue efectuada en el programa de gestión estadística SPSS Statistics versión 26, el cual permitió llegar a un análisis de los datos que proyectó la investigación, así como también se pudo crear gráficos, e informes de tipo tabulares.

En este proceso se realizó un análisis de datos correlacionales, el cual utilizó medidas de tendencia central en variables cuantitativas, como lo es la media, y también incluye medidas de desviación estándar, porcentajes y frecuencias establecidas como medidas de dispersión.

11.2 Análisis de Datos

Se han llevado a cabo la aplicación de tres encuestas que enmarcan la presente investigación, la cual da inicio con la ejecución de la encuesta basada en la Escala Kessler (K-10) para medición de Malestar Psicológico, adaptada al contexto mexicano, a continuación, se realizó la Escala de Wagnild y Young (ER) para medición de Resiliencia cuya adaptación se encuentra en base al contexto de la población del Perú, y por último la Escala de Ryff bajo el contexto global, todas las encuestas con su respectiva adaptación lingüística al español.

La totalidad de las encuestas fueron aplicadas en 28 docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi para el periodo marzo – junio 2022, cuya información fue procesada con recopilación de datos, clasificación, tabulación, y posterior interpretación de resultados concluyentes en el respectivo análisis . La muestra de los datos obtenidos fue analizada estadísticamente bajo la utilización del programa IBM SPSS Statistics versión 26, el cual es un software en el cual se puede ejecutar análisis estadísticos, tanto como diagramas y gráficos.

En el procedimiento de análisis de datos al ser estos de tipo descriptivo, serán utilizadas medidas de tendencia central que incluyen variables de tipo cuantitativas como lo es la media, sumando el uso de frecuencia y porcentaje.

11.3 Resultados

Posterior a la ejecución de las encuestas se presentan los resultados por cada encuesta aplicada a 28 docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi

11.4 Resultados Escala de Malestar Psicológico

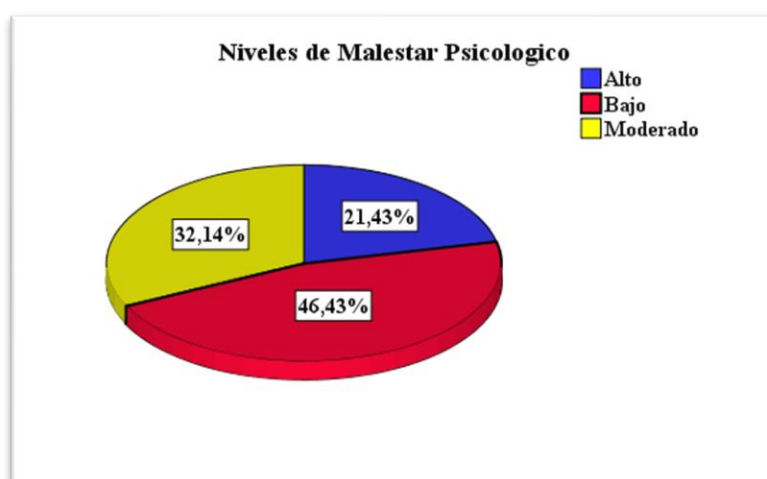
Tras la aplicación de la encuesta de malestar psicológico basada en la Escala de Kessler (K-10) se han obtenido los siguientes resultados;

TABLA 11 MALESTAR PSICOLÓGICO POR NIVELES

Niveles de Malestar Psicológico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	6	21,4	21,4	21,4
	Bajo	13	46,4	46,4	67,9
	Moderado	9	32,1	32,1	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 4 NIVELES DE MALESTAR PSICOLÓGICO



Fuente: Tabla 11

Interpretación: En esta tabla se puede evidenciar que, en un total de 28 encuestas aplicadas sobre la Escala de Kessler (K-10), el cual establece niveles de intensidad para el malestar psicológico, mayoritariamente existe un 46,43 % de la población investigada, que presenta un nivel de malestar psicológico bajo, y minoritariamente un 21.43% se encuentra en el nivel alto, lo que conlleva a definir que los docentes de la Institución educativa se encuentran con un nivel bajo de malestar.

11.5 Resultados Escala de Resiliencia

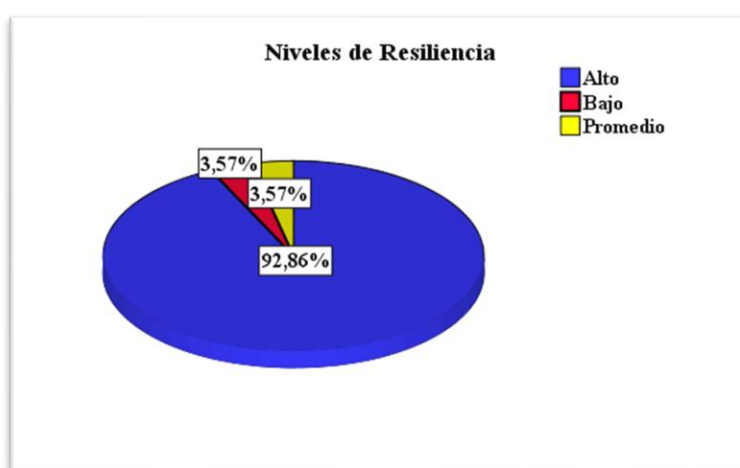
Tras la aplicación de la encuesta de resiliencia basada en la Escala de Wagnild y Young (ER) se han obtenido los siguientes resultados;

TABLA 12 RESILIENCIA POR NIVELES

		Niveles de Resiliencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	26	92,9	92,9	92,9
	Bajo	1	3,6	3,6	96,4
	Promedio	1	3,6	3,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 5 NIVELES DE RESILIENCIA



Fuente: Tabla 12

Interpretación: En esta tabla se puede evidenciar que, en un total de 28 encuestas aplicadas sobre la Escala de Wagnild y Young (ER), el cual establece niveles para identificar la Resiliencia que posee un individuo, existe una notable mayoría con 92,86% de la población investigada, que presenta un nivel de resiliencia alto, en comparación con los niveles bajo y promedio/moderado con un 3.57%, lo que conlleva a definir que los docentes de la Institución educativa poseen la capacidad resiliente en un alto nivel.

11.6 Resultados Escala de Bienestar Psicológico

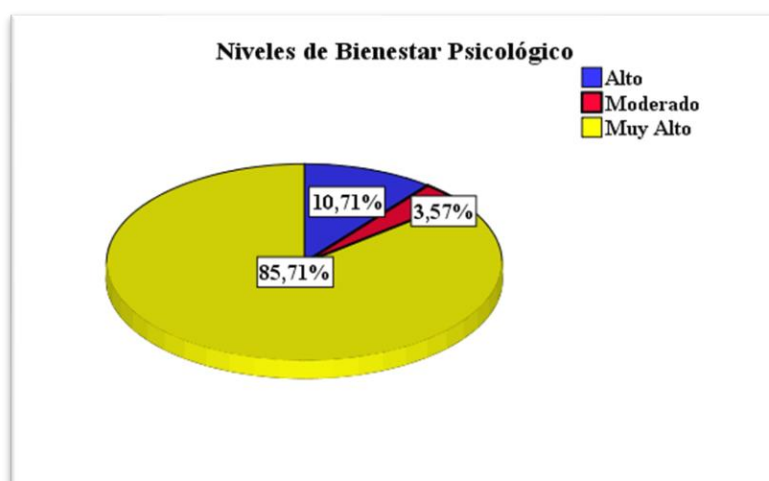
Tras la aplicación de la encuesta de Bienestar Psicológico basada en la Escala de Ryff se han obtenido los siguientes resultados;

TABLA 13 BIENESTAR PSICOLÓGICO POR NIVELES

Niveles de Bienestar Psicológico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	3	10,7	10,7	10,7
	Moderado	1	3,6	3,6	14,3
	Muy Alto	24	85,7	85,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 6 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO



Fuente: Tabla 13

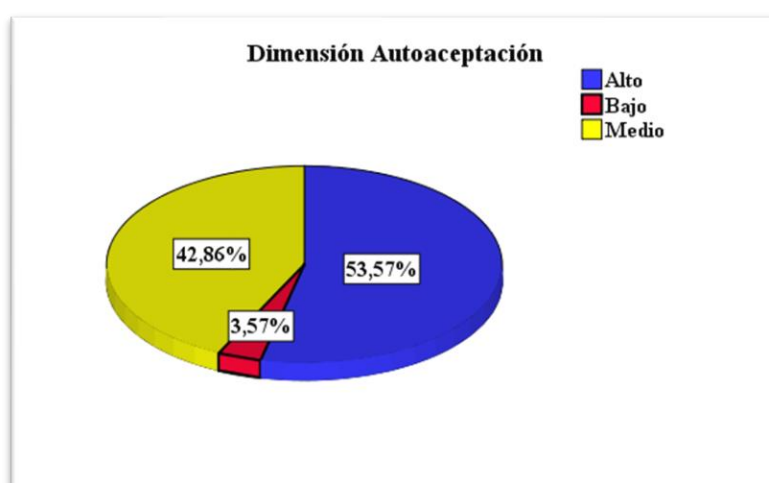
Interpretación: En esta tabla se puede evidenciar que, en un total de 28 encuestas aplicadas sobre la Escala de Ryff, el cual establece niveles para identificar el Bienestar Psicológico que posee un individuo, existe una notable mayoría con 85,7% de la población investigada, que presenta un nivel de bienestar psicológico muy alto, el 10.71% en nivel alto y moderado con un 3.57%, lo que conlleva a definir que los docentes de la Institución educativa son poseedores de un nivel muy alto de bienestar psicológico.

11.7 Resultados por Dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico

TABLA 14 DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN

Dimensión Autoaceptación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	15	53,6	53,6	53,6
	Bajo	1	3,6	3,6	57,1
	Medio	12	42,9	42,9	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 7 DIMENSIÓN AUTOACEPTACIÓN

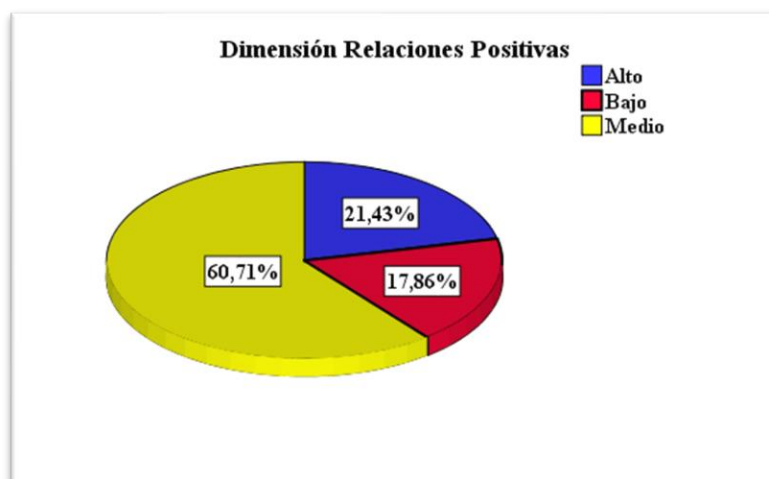
Fuente: Tabla 14

TABLA 15 DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS

Dimensión Relaciones Positivas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	6	21,4	21,4	21,4
	Bajo	5	17,9	17,9	39,3
	Medio	17	60,7	60,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 8 DIMENSIÓN RELACIONES POSITIVAS



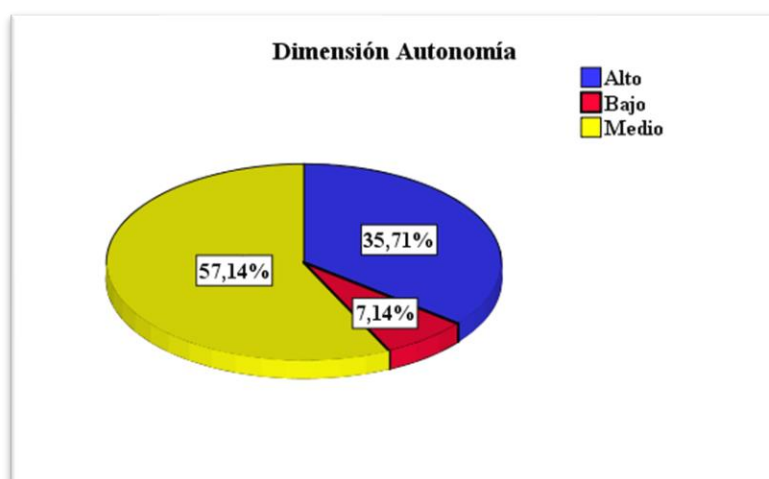
Fuente: Tabla 15

TABLA 16 DIMENSIÓN AUTONOMÍA

Dimensión Autonomía					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	10	35,7	35,7	35,7
	Bajo	2	7,1	7,1	42,9
	Medio	16	57,1	57,1	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 9 DIMENSIÓN AUTONOMÍA



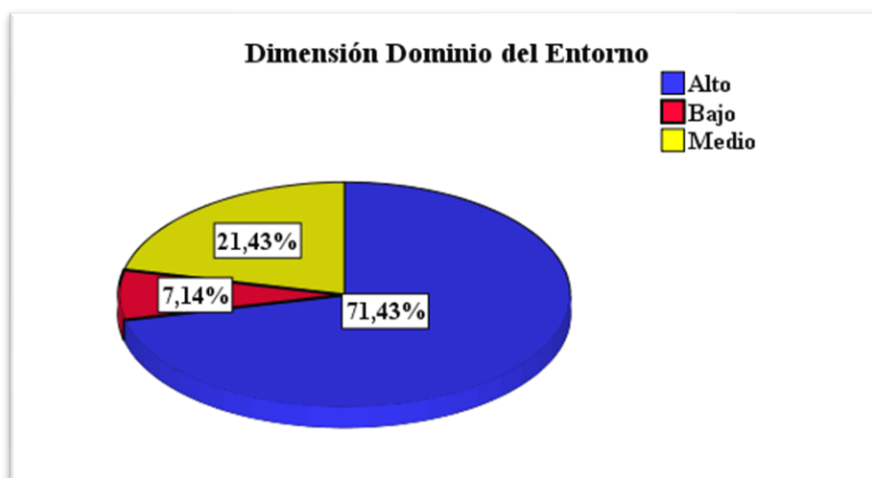
Fuente: Tabla 16

TABLA 17 DIMENSIÓN DOMINIO DEL ENTORNO

Dimensión Dominio del Entorno					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	20	71,4	71,4	71,4
	Bajo	2	7,1	7,1	78,6
	Medio	6	21,4	21,4	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 10 DIMENSIÓN DOMINIO DEL ENTORNO



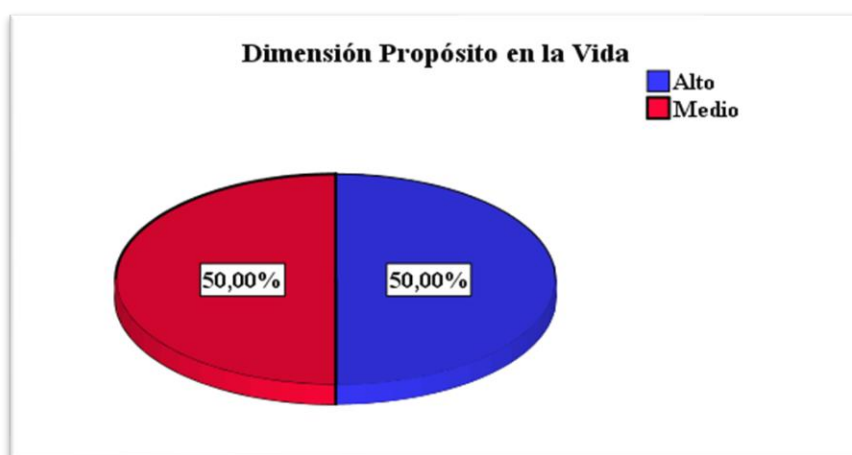
Fuente: Tabla 17

TABLA 18 DIMENSIÓN PROPÓSITO EN LA VIDA

Dimensión Propósito en la Vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	14	50,0	50,0	50,0
	Medio	14	50,0	50,0	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 11 DIMENSIÓN PROPÓSITO EN LA VIDA



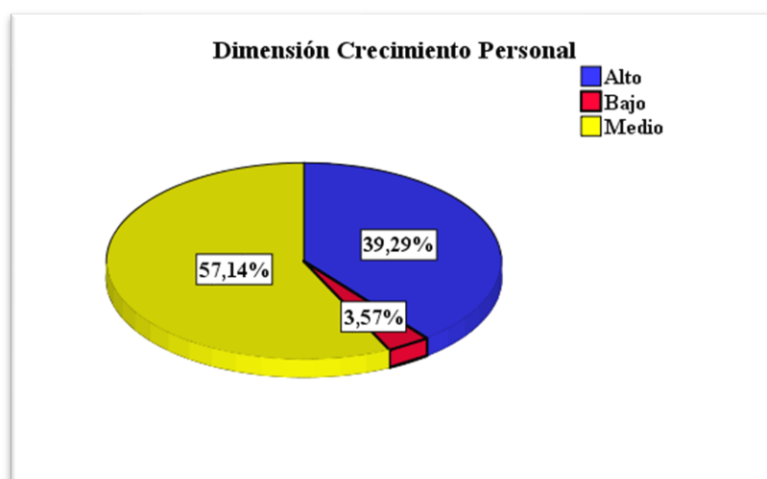
Fuente: Tabla 18

TABLA 19 DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL

Dimensión Crecimiento Personal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	11	39,3	39,3	39,3
	Bajo	1	3,6	3,6	42,9
	Medio	16	57,1	57,1	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

Nota: Datos recopilados de la investigación

ILUSTRACIÓN 12 DIMENSIÓN CRECIMIENTO PERSONAL



Fuente: Tabla 19

11.8 Resultado correlacional entre Bienestar Psicológico y Resiliencia

TABLA 20 BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA ANÁLISIS CORRELACIONAL

Correlaciones			
		Resiliencia	Bienestar Psicológico
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	,180
	Sig. (bilateral)		,358
	N	28	28
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	,180	1
	Sig. (bilateral)	,358	
	N	28	28

Nota: Datos recopilados de la investigación

Interpretación: No existe una asociación significativa, existe una correlación positiva baja entre el bienestar psicológico y la resiliencia ($r=,180; p=,358 > 0,05$)

XII. Justificación

En la presente investigación, se mencionan varios aspectos situacionales, tal como sucesos negativos que pueden generar inestabilidad emocional en el individuo, y la forma en la que estos inciden en las personas, ocasionan diversas problemáticas que obstaculizan un óptimo desarrollo en el ser humano, así como también priorizar el ambiente que existe en cada hogar y su relación familiar, se exponen diversos aspectos que podrían desencadenar un malestar psicológico, el cual podría influir en la vida y su interacción social, en los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi, motivo por el cual podría estar causando un desequilibrio emocional en el educador.

Un dato importante sobre las enfermedades mentales en profesores es que, se posicionan en el número uno de morbilidad en algunos países, llegando a un 30% los problemas relacionados con la salud mental (Fernández, 2014), y de forma más cercana al contexto ecuatoriano, Soto y Deroncele (2021) afirman que, el 94.7% de los profesores de una comunidad, reflejan un nivel bajo, en cuanto a factores como, autonomía, resolución de problemas, habilidades de relaciones interpersonales y satisfacción personal, evidenciando que existen varios aspectos que afectan el bienestar

psicológico en los docentes, confirmando lo mencionado por Sagbay, Chabla y Jaramillo (2021) al señalar que en un estudio realizado en docentes de dos instituciones educativas pertenecientes al distrito nro. 2 del Ministerio de Educación del Ecuador, manifiestan la existencia de un nivel bajo en el bienestar psicológico, hecho del cual se desprende la importancia de que los educadores posean un nivel adecuado de desarrollo personal, enfocado en factores como autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, tanto como relaciones positivas.

De manera similar al bienestar psicológico, también es importante destacar el factor resiliente que poseen los docentes de la Institución, todo ello enmarcado en como la persona puede enfrentar diversas situaciones conflictivas, en función de su capacidad de resiliencia, y como resuelve estas circunstancias complicadas, a través de una adecuada aceptación, y enfrentándolas de una mejor manera, minimizando efectos perjudiciales ante la adversidad, y haciendo referencia a un contexto latinoamericano, según una investigación realizada por Soto et al. (2021) en docentes de instituciones públicas en la Provincia de Castilla, Perú, señala que un 70% de los docentes muestra un nivel bajo en la capacidad de resiliencia, y en un acercamiento al ámbito ecuatoriano según lo señalado por Robalino y Gusqui (2020) en una investigación realizada en la ciudad de Riobamba durante el año lectivo 2019-2020, afirman que se evidenció un grado medio acerca del manejo de la resiliencia. Con ello es necesario contar con una alta capacidad resiliente en los docentes, ya que ello permitirá fortalecer la destreza de afrontamiento, al momento de instruir a sus estudiantes (Lagos y Ossa, 2010).

XIII. Caracterización de los beneficiarios

13.1 Población

Se aplicó la presente investigación a los docentes de la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi en la ciudad de Quito, durante el periodo marzo – junio 2022

13.2 Muestra

Para la presente investigación se estableció la muestra con 28 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi” de la ciudad de Quito, para el periodo marzo-junio 2022

13.3 Tipo de muestra

En relación a la investigación planteada de tipo cuantitativa, se utilizó un muestreo no probabilístico, debido a las variables del bienestar psicológico, tanto como resiliencia facilitando el manejo de las mismas.

13.4 Criterios de la muestra

Criterios de Inclusión;

- Docentes de entre los 24 a 57 años
- Ambos sexos
- Pertenecientes a la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi
- Que autoricen la aplicación de los instrumentos de investigación

Criterios de Exclusión

- Que no laboren en la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi
- Que no autoricen la aplicación de los instrumentos de investigación

XIV. Interpretación

A través de la obtención de los datos investigados, se puede determinar que la participación de los docentes en el contexto ecuatoriano, con respecto al bienestar psicológico y niveles de resiliencia, no ha sido del todo explorado, sin embargo se ha elegido aportar con más información al respecto, siendo así que de acuerdo a varios resultados recopilados, incluyendo el malestar psicológico como un punto de partida para validar cuan alto o bajo, serían los niveles de bienestar, es importante tomar en consideración lo expuesto por varios autores en favor de llegar a establecer ciertas características similares que acercan a la formulación de futuras teorías, o de ser el caso las mismas podrían evidenciar un alejamiento de criterios en estudios realizados previamente, a continuación se muestra algunos acápites que señalan lo mencionado

El malestar psicológico según Prieto y Bermejo (2006) señalan que, los profesores están expuestos a padecer alteraciones en su personalidad, ocasionados por situaciones negativas relacionadas con aspectos de índole social y psicológica, y que

son evidentes por ausencia de interés en sus labores, sin embargo, en contradicción a tal afirmación se evidencia que un 46,4% de los docentes encuestados, presentan un nivel bajo de malestar psicológico, en consecuencia esto reflejaría que en esta Institución educativa existe un estado de bienestar equilibrado de acuerdo con los datos recopilados

Con respecto al bienestar psicológico en cumplimiento con el objetivo inicial que hace alusión en, señalar ¿qué dimensión de este constructo es el más representativo?, ha sido considerado en esta investigación la propuesta por Ryff que menciona la existencia de seis dimensiones, de lo cual podemos identificar lo siguiente;

La dimensión dominio del entorno, muestra un porcentaje mayoritario en los docentes, enmarcando en ello según Barrera et al. (2019) que es aquella capacidad que posee el ser humano en poder optar o a su vez generar ambientes beneficiosos para sí mismo, así como también poder manejar adecuadamente contextos complicados en los que se interactúa, en concordancia con Ryff (2018) quien señala que es una cualidad en la que las personas pueden relacionarse correctamente en el entorno. De tal manera que los docentes presentan una clara visión con respecto a su ambiente y como se desarrollan en él, promoviendo la creación de contextos adecuados en base a sus necesidades, incluyendo en ello un alto nivel en sus capacidades físicas y mentales.

En la dimensión de la autoaceptación podemos evidenciar que, al obtener un puntaje alto, es menester señalar que los docentes de la Institución Educativa, poseen una valiosa cualidad en el momento de vivir el presente, aceptando de una manera adecuada sus vivencias del pasado, permitiendo al educador promover una actitud positiva referente de sí mismo, relacionada directamente con el autoestima, confirmando lo expuesto por Ryff (2018) al indicar que la persona es capaz de aceptarse a sí mismo, dejando de lado la insatisfacción personal.

La tercera puntuación notable es de la dimensión propósito en la vida, misma que refleja un resultado significativo, por tratarse de un equilibrio total en los niveles medio y alto, denotando características como lo menciona Simkin (2016) al proponer el constructo como aquella capacidad que las personas poseen, que les permite hallar un sentido de vida a través de sus experiencias, con planteamiento de metas que son de gran significancia para sus vidas, con lo que se estaría formulando de manera similar lo propuesto por Ryff (2018) sobre establecer un cumplimiento de objetivos, a lo que se complementa que, según los resultados obtenidos en la evaluación en los docentes, los

mismos se encuentran proyectando el deseo de darle un significado muy importante al sentido de la vida, que según Manrique et al. (2008) las personas se encuentran en un camino dirigido al logro de metas, a través de los valores individuales.

El crecimiento personal, establecido por Páez (2008) como un aspecto en el cual la persona evoluciona y con ello adiciona positivamente el aprendizaje, para llegar al máximo alcance de sus capacidades, tal como lo plantea Ponti (2005) es la manera de poner en práctica, una actitud de mejora continua, permitiendo a la persona potenciar su vida experiencial, siendo así que en vista de que un porcentaje menor obtenido en esta dimensión referente al nivel alto, la ubica como la cuarta dimensión que los docentes de la institución educativa poseen, lo que implica que, se encuentran con una apertura al cambio y a la obtención de nuevas experiencias, donde influye la actitud de auto conocerse y cada vez más proporcionar un grado mayor de efectividad.

La autonomía, representada en los docentes refleja que mayoritariamente se encuentran en el nivel medio, evidenciando que, existe una capacidad de independencia en cada profesor, indistintamente del lugar donde interactúe, aún más siendo poseedor de autodeterminación, mostrando ser asertivo en su quehacer, corroborando con lo señalado por Bernal et al. (2020) donde se postula que es aquella capacidad que posee el ser humano para lograr satisfacer necesidades, y de acuerdo a lo expuesto por Fernández (2021) al mencionar que mientras exista en la persona un nivel alto de autonomía, se incrementarán las probabilidades para sobreponerse a los problemas, a través de la búsqueda de mejores soluciones. De esta manera la falta en la toma de decisiones, o incluso llevar un comportamiento sumiso no forman parte de la comunidad educadora de la Institución.

Otro factor del bienestar que ha surgido entre los que han obtenido un porcentaje que lo ubica en último lugar, es aquel de las relaciones positivas, el cual muestra como característica, aquella capacidad que poseerían los docentes para establecer contactos interpersonales de calidad, estableciendo compromisos y de una manera totalmente saludable, lo que incluye un grado de empatía, siendo así que ,el ámbito social constaría como un fuerte referente en el ambiente escolar tanto como el familiar, esto alejaría claramente el aspecto de que los educadores mantengan un comportamiento reactivo en las relaciones sociales.

En mención al objetivo secundario el cual enmarca a la obtención del nivel de resiliencia que poseen los docentes de la Institución Educativa, se muestra lo siguiente

De acuerdo con los datos recopilados obtenidos, permite confirmar lo expuesto por Wagnild y Young (1993) al aseverar que la persona que posee una capacidad resiliente, mantendría una condición, para adaptarse a las numerosas y variadas situaciones adversas que se presentan en el diario vivir, el cual enmarca aquellos factores relacionados con la perseverancia, confianza en sí mismo, aceptación de uno mismo, ecuanimidad, la cual mantiene una similitud con lo mencionado por Walsh (2003) al afirmar que, la resiliencia es manifestación de la habilidad para enfrentar situaciones adversas y poder recuperarse de ellas, fortaleciéndose con las vivencias y obteniendo mayores aprendizajes hacia un desarrollo personal adecuado.

En consecuencia, con varias definiciones sobre la resiliencia, se suman otras que corroboran los resultados obtenidos, el cual indica que los docentes presentan un valor de 96,4%, para determinar un nivel alto de resiliencia, evidenciando que de acuerdo con Suarez (1995) es la adición de factores donde el ser humano enfrenta dificultades que se presentan en la vida y más aún sepa sobrellevarlas adecuadamente, tanto como lo que señala Osborn (1993) al señalar que al existir una amplia variedad de riesgos, estos se encontrarían relacionados con la competencia que tiene el individuo para superarlos.

Las dimensiones que se involucran en la resiliencia son tan importantes que permitirán ser más específicos al momento de realizar una intervención de llegar a ser el caso, siendo así que un punto clave es la confianza en sí mismo, la cual va de la mano con el autoconocimiento que de acuerdo a lo señalado por Ralha-Simões (1995) es aquella forma en la que cada persona se describe a sí misma, en función de su experiencia de vida, permitiéndola adecuar la información externa para posteriormente usarla de manera eficiente en su interacción con el medio ambiente, que se encuentra en constante cambio, permaneciendo en la persona la identidad.

Otro factor determinante que da muestra de resiliencia, es aquel mencionado por Henderson et al. (2003) quienes afirman que el contexto educativo escolar, son espacios muy importantes para que los individuos se sobrepongan a la adversidad, y así adoptar nuevas competencias que son de tipo académicas, sociales entre otras. Esto conlleva a resaltar la relevancia que tiene, que los docentes de la institución educativa posean

cualidades que de algún modo incidan en sus educandos, de tal manera que la resiliencia sea un aporte eficaz para su desarrollo como un factor protector.

Con ello se confirmaría lo afirmado por Nieto (2005) al señalar que el eje central de la resiliencia sería llevado a cabo por maestros que, enfrenten propositivamente los aspectos que les genera estrés en sus labores de enseñanza, identificando similitudes entre aprendizaje y las emociones, que motivan al pensamiento crítico en sus educandos.

Con respecto al tercer objetivo el cual trata sobre la relación que existiría entre las variables de bienestar psicológico y resiliencia, se han obtenido las siguientes consideraciones;

El bienestar psicológico visto como aquel constructo, del cual el ser humano forma parte, en consecución con sus factores protectores, y varias de las cualidades que reflejan el poseer dimensiones que promueven el desarrollo personal, y en mención a la resiliencia, la cual hace que las vicisitudes de la vida, sean enfrentadas, se evidencia que no existiría una correlación significativa, sin embargo se muestra un índice bajo en el cual podrían estos dos factores mantener una relación, lo cual sitúa que en la muestra de los docentes que respondieron a las diferentes escalas, no sería determinante el nivel que posee cada variable.

XV. Principales logros del aprendizaje

En la ejecución de la presente investigación se han presentado varios aspectos que generaron un aprendizaje, de entre los cuales puedo destacar los siguientes:

Como eje principal, ha sido importante destacar las relaciones interpersonales que se caracterizaron por ser de calidad. Este hecho se torna fundamental, partiendo por un punto de vista en el cual todos los seres humanos somos seres sociales y cuyo contexto se encuentra enmarcado en el desarrollo integral de la persona. Ello evidencia que con el uso de técnicas de comunicación adecuadas y la predisposición de siempre encontrarnos abiertos al cambio y al conocimiento se puede crecer en el ámbito social al crear nuevas redes sociales.

Es importante mencionar que en el camino de la investigación existen muchas particularidades, tomando en cuenta entre ellas el lugar donde se las realiza. Es así que

la participación activa de las personas que formaron parte del presente trabajo me ha permitido conocer una parte pequeña de su vida, y a través de ello, poder adquirir un paso más al extenso mundo del saber. Son rasgos mínimos, pero que llevan sobre sí una gran carga emocional. Son tantas variables que giran en torno a la persona, tantas posibles maneras en la forma de sus conductas y son esos detalles que permitieron identificar un sin número de cualidades, que como seres humanos se posee. Más aún, creo firmemente que, en el camino de la vida, la guía es muy importante y mejor aún si se encuentra respaldada por el conocer científico del psicólogo/a, quien manifiesta como su principal objetivo la salud mental, aquella que nos permita llegar a un desarrollo integral y poder de algún modo acercarnos al bienestar psicológico.

Por otro lado, cuando adquirimos el conocimiento, no siempre viene acompañado de aspectos positivos. Aquellas situaciones difíciles a veces son un obstáculo para cumplir con los objetivos. Pero pueden ser experiencias enriquecedoras, debido a que nos veremos en la necesidad de hacer prevalecer nuestra resiliencia, esa capacidad que tenemos de enfrentar los eventos negativos. El estudio realizado en los docentes, ha permitido conocer de manera más científica los rasgos personales, y considerar ciertos aspectos que no eran tomados en cuenta en el diario vivir. Cuán importante es poder conocerse a sí mismo y poder identificar aquellas situaciones, cualidades, que fortalecen y cuáles debilitan, todo ello enmarcado en el valor humano que se tiene y que cada uno de los seres humanos puede poner en práctica.

La investigación realizada en una institución educativa permite conocer en un contexto diferente al habitual ciertas características importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es un enfoque al que se toma como principal participe a los docentes, quienes han formado por generaciones a sus alumnos, con el noble objetivo de crear un mejor presente hacia un futuro de desarrollo. Aquí es necesario señalar cómo nuestros educadores enfrentan ciertas vicisitudes en su vida y de qué manera ellas influyen en sus labores educativas. Cómo aquella persona que imparte su conocimiento genera cambios, no solo en el ámbito académico, sino también de algún modo en el bienestar de sus alumnos. Como consecuencia de ciertos factores relacionados con la pandemia por covid-19, muchos han sido los cambios en la forma de promover la enseñanza, siendo así que, a pesar de ello, los docentes han buscado la manera de no dejar de lado su esencia y continuar en su ardua labor de construir una mejor sociedad, por ello se debe valorar su gestión.

Los objetivos que se plantearon en un inicio fueron cumplidos en su totalidad, permitiendo de este modo obtener nuevos datos que referencian a los docentes, principalmente en la Unidad Educativa Volcán Cotopaxi. Destacando que, en los estudios relacionados con el bienestar psicológico y la resiliencia, factores que son vitales en el desarrollo integral del ser humano, el contexto puede cambiar continuamente, y para tal efecto la presente investigación no causó ningún riesgo, y las características que presentó para la ejecución de la misma fueron las adecuadas.

XVI. Conclusiones y Recomendaciones

16.1 Conclusiones

Los resultados que arroja la investigación permiten señalar que frente a la relación entre el estado de bienestar psicológico y resiliencia de los docentes de la Unidad educativa volcán Cotopaxi se identifica que no existe una asociación significativa, pero se constata una correlación positiva baja entre el bienestar psicológico y la resiliencia.

En los resultados presentados con las dimensiones del bienestar psicológico se ha podido determinar que, el factor que mayoritariamente representa a los docentes de la Institución Educativa es el dominio del entorno, lo que implica que son capaces de manejarse adecuadamente en cualquier ambiente.

A través de la aplicación de la Escala de Resiliencia, se ha podido determinar que los docentes poseen una alta capacidad resiliente, lo que les permite enfrentar de una manera adecuada aquellas circunstancias negativas o adversas que les agobian, situación que les permite plantear de una forma apropiada soluciones a los problemas.

Los docentes que formaron parte del presente estudio, en su mayoría reflejaron bienestar psicológico en un nivel muy alto, aspecto que deja constatar que existe una adecuada salud mental.

16.2 Recomendaciones

La muestra que se utilizó en la investigación fue de 28 docentes, cantidad que posiblemente es limitada para evidenciar una correlación altamente significativa, por lo que se sugiere que, en futuras investigaciones, se indague en una muestra más extensa la correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia.

Con relación al bienestar psicológico la dimensión que más sobresale es el dominio del entorno, sin embargo, es necesario que la institución educativa considere desarrollar programas de fortalecimiento del bienestar psicológico para que se potencien los otros factores que conforman este constructo que son autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas.

Se logró identificar que los docentes que formaron parte de la muestra de investigación presentaron una alta capacidad resiliente, de manera que es importante sugerir que la institución educativa fortalezca estas capacidades a través de programas de desarrollo personal y de fortalecimiento de equipo.

Se recomienda a la institución educativa realizar actividades que mantengan la salud mental identificada en los docentes, y que se pueda seguir evidenciando el bienestar psicológico que poseen los docentes.

XVII. Referencias bibliográficas:

Aguaded Gómez, M. C., & Cavaco, N. (2016). La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios. *Tendencias pedagógicas*.

Alonso Fernández, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista iberoamericana de educación*.

Arias Orduña, A. V., Morales Domingo, J. F., Nouvilas Pallejá, E., & Martínez Rubio, J. L. (2012). *Psicología Social Aplicada (segunda)*. Editorial Medica Panamericana. <https://bvirtual.uce.edu.ec:2183/VisorEbookV2/Ebook/9788498356021?token=f963afe7-1f72-4c45-ab08-66440d42ed6d#{%22Pagina%22:%2227%22,%22Vista%22:%22Personalizacion%22,%22Busqueda%22:%22%22}>

Arias Zapata, C. L. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Ávalos, B., Cavada, P., Pardo, M., & Sotomayor, C. (2010). La profesión docente: temas y discusiones en la literatura internacional. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 36(1), 235-263.

Avia, M. D., & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza editorial.

Ballesteros, B. P., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas psychologica*, 5(2), 239-258.

Blanco, A., & Valera, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. *Intervención psicosocial*, 1, 3-45.

Castilla, H. (2014). *Manual de la escala de resiliencia de Wagnild y Young*. Adaptación peruana.

Csikszentmihalyi, M. (2012). *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, 12(1), ág-83.

Escámez Sánchez, J. (2003). La educación para la participación en la sociedad civil. *Revista de educación*.

Escobar, M., & Esthefania, G. (2022). *Bienestar Psicológico en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo* (Bachelor's thesis, Riobamba).

Ferrater Mora, J. (1999). *Diccionario de Filosofía*. Tomo II. Barcelona: Editorial Ariel.

Fernández, E. M. (2021). *Resiliencia emprendedora y crecimiento personal: construcción de un modelo para la educación inclusiva* (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla).

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.

García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. (2007). Depresión, desesperanza, neurosis noógena y suicidio. In *VIII Congreso Virtual de Psiquiatría-Interpsiquis*.

Gancedo, M. (2008a). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En María Martina Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.

González-Arratia, L. F. N. I (2011). *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes. Cómo Desarrollarse en Tiempos de Crisis*. Toluca: UAEM.

Gonzales Vela, R. D. (2017). *Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia (ER) en alumnos de secundaria en El Distrito de El Porvenir*.

Hernández, R. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. (Tesis de grado). Universidad de Salamanca, España. Facultad de psicología.

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.

Hortal, A. (2003). *Ética aplicada y conocimiento moral*. En A. Cortina y D. García-Marzá (Eds.), *Razón pública y éticas aplicadas. Los caminos de la razón práctica en una sociedad pluralista* (pp. 91-119). Madrid: Tecnos

Imbernón, F. (2001). La profesión docente ante los desafíos del presente y del futuro. *La función docente*, 27-45.

Irurzun, J., & Yaccarini, C. (2018). Resiliencia, espiritualidad y propósito de vida. Una revisión del estado del arte. *PSOCIAL Revista de Investigación de Psicología social*, 4(2), 58-66.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.

Lagos, M. & Ossa, C. (2010). Representaciones acerca de la resiliencia en educación según la opinión de los actores de la comunidad educativa. *Horizontes Educativos*, 15(1), 37-52. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97916218004>

Leyes, M. F. (2019). Capacidad resiliente en docentes de Escuela de Educación Integral y Escuela primaria de la ciudad de Paraná.

López Espinosa, P. E. (2022). Análisis del malestar psicológico en docentes universitarios a causa de las distintas modalidades de trabajo implementadas desde el Covid-19 en la ciudad de Quito.

Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4(1), 43-56.

Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Gedisa.

Merino Zevallos, F. J. (2019). *Adaptación lingüística y baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población Ecuatoriana* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

Noddings, N. (2003). Is teaching a practice?. *Journal of philosophy of education*, 37(2), 241-251.

Oviedo, A. D., Meza, A. K. T., & Ramírez, A. L. (2020). Capacidades resilientes en docentes ante casos de violencia intrafamiliar. *Ciencia y Educación*, 4(1), 21-31.

Páez, D. (2008). *Cuaderno De Prácticas De Psicología Social y Salud: Fichas técnicas sobre bienestar y valoración Psico-social de la Salud Mental*. San Sebastián: Universidad del País Vasco, 1-35.

Pintado, S., & Cruz, M. F. (2017). Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 24(2), 137-144.

Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Rendón, R. C., Pérez, M. V., Romero, H. H., & Parra, J. A. (2017). Modelos multidimensionales del bienestar en contextos de enseñanza-aprendizaje: Una revisión sistemática. *Ecos de la Academia*, 3(06), 13-28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. Recuperado de: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology*, 63, 73. Recuperado de: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/83.pdf>

Rigo, D. Y. (2017). Docentes, tareas y alumnos en la definición del compromiso: investigando el aula de nivel primario de educación. *Educação em Revista*, 33.

Robalino Campos, M., & Korner, A. (2006). Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. In *Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay* (pp. 212-212).

Robalino, P., & Gusqui22, A. RESILIENCIA Y ASERTIVIDAD EN EL ENTORNO LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PEDRO VICENTE MALDONADO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2019-2020 RESILIENCE AND ASSERTIVITY IN THE. *Título original*, 53.

Rojas-Solís, J. L., Hernández-Corona, M. E., García-Ramírez, B. E. B., & López-Cortés, V. A. (2021). Burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Burnout, psychological discomfort and life satisfaction in police officers during the health contingency due to COVID-19: An exploratory study). *Archivos de Medicina*, 21(2), 556-566.

Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., & Cuesta, L. M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2 Jul-Oct), 213-232.

Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping.

Sagbay, A. B. P., Chabla, K. A. S., & Jaramillo, M. G. L. R. (2021). Carrera de Psicología Educativa Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en docentes de dos instituciones pertenecientes al distrito 2 durante el período 2019.

Seligman, M. E. (2003). Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), 126.

Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, religiosidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del Modelo y la Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de la Plata).

Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.

Sosa-Risco, J. F., Esteves-Fajardo, Z. I., Luján-Johnson, G. L., & Valverde-Ayala, R. D. (2021). Resiliencia docente en la optimización de la gestión pedagógica. *CIENCIAMATRIA*, 7(3), 359-367.

Soto-Crofford, C. A., & Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 18(4), 1633-1654.

Sotomayor Jaramillo, T. A. (2020). Resiliencia en los docentes de la Unidad Educativa Puyango, Ecuador, 2019.

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.

Truffino, J. C. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud mental*, 3(4), 145-151.

Vázquez, C. (2009). Psicología positiva aplicada (2a. Ed) (segunda edición). Editorial Desclée de Brouwer.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28.

Vázquez, C. (2009). El bienestar de las naciones. *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*, 103-141.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28.

Vázquez Verdera, V., & Escámez Sánchez, J. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado. *Revista electrónica de investigación educativa*, 12(SPE), 1-17.

Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

Villalobos, T. E. (2017). La resiliencia en la Educación. facultad de pedagogía.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.

Young, W. y. (2013). Escala de Resiliencia. Recuperado de: <https://n9.cl/jzd91>

XVIII. Anexos

1) Anexo 1. Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10)

Escala de Malestar Psicológico Kessler (K-10)		Nunca	Pocas Veces	A veces	Muchas Veces	Siempre
Nro.	Item	1	2	3	4	5
1	¿Con qué frecuencia te has sentido cansado, sin alguna buena razón?					
2	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso?					
3	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso que nada te podía calmar?					
4	¿Con qué frecuencia te has sentido desesperado?					
5	¿Con qué frecuencia te has sentido inquieto o intranquilo?					
6	¿Con qué frecuencia te has sentido tan impaciente que no has podido mantenerte quieto?					
7	¿Con qué frecuencia te has sentido deprimido?					
8	¿Con qué frecuencia has sentido que todo lo que haces representa un gran esfuerzo?					
9	¿Con qué frecuencia te has sentido tan triste que nada podía animarte?					
10	¿Con qué frecuencia te has sentido un inútil?					


2) Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff		Completamente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo
Nro.	Item	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repase 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						

3) Anexo 3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)

Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Nro.	Item	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo realizo							
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra							
3	Dependo mas de mi mismo que de otras personas							
4	Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida							
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo							
8	Soy amigo de mi mismo							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo							
10	Soy decidido/a							
11	Rara vez me pregunto cual es la finalidad de todo							
12	Tomo las cosas una por una							
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente							
14	Tengo autodisciplina							
15	Me mantengo interesado en las cosas							
16	Por lo general encuentro algo de que reírme							
17	El creer en mi mismo me permite atravesar tiempos difíciles							
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras							
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera							
21	Mi vida tiene significado							
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada							
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida							
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer							
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado							

4) **Anexo 4. Consentimiento Informado de Malestar Psicológico, Resiliencia y Bienestar Psicológico**




CARRERA DE
PSICOLOGÍA

Malestar Psicológico

Consentimiento Informado

En razón de la información expuesta por el Investigador acerca del Bienestar Psicológico, he leído y comprendido el procedimiento de esta investigación y entiendo que los datos recopilados en la presente encuesta pueden ser publicados con fines científicos, respetando mi anonimato. *

Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación



CARRERA DE
PSICOLOGÍA

Resiliencia

Consentimiento Informado

En razón de la información expuesta por el Investigador acerca de la Resiliencia, he leído y comprendido el procedimiento de esta investigación y entiendo que los datos recopilados en la presente encuesta pueden ser publicados con fines científicos, respetando mi anonimato. *

Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación

Bienestar Psicológico

Consentimiento Informado

En razón de la información expuesta por el Investigador acerca del Bienestar Psicológico, he ^{*} leído y comprendido el procedimiento de esta investigación y entiendo que los datos recopilados en la presente encuesta pueden ser publicados con fines científicos, respetando mi anonimato.

Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación