

**I. Portada**



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE GUAYAQUIL**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y EL BIENESTAR**

**PSICOLÓGICO EN UNA ORGANIZACIÓN CULTURAL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

**AUTORA:**

ANDREA MADELEYNE CASTAÑEDA MORÁN

**TUTOR:**

LCDO. WASHINGTON FABRICIO ESCORZA FLORES, MSC.

Guayaquil - Ecuador

**2025**

## II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

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

Yo, **Andrea Madeleyne Castañeda Moran** con documento de identificación N° **0957575467** manifiesto que;

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

**Guayaquil, 24 de julio del año 2025**

Atentamente,



---

**Andrea Madeleyne Castañeda Moran**

**0957575467**

**III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana**

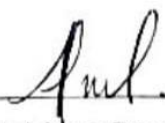
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Andrea Madeleyne Castañeda Moran** con documento de identificación N° **0957575467**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

**Guayaquil, 24 de julio del año 2025**

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Andrea Madeleyne Castañeda Moran**  
**0957575467**

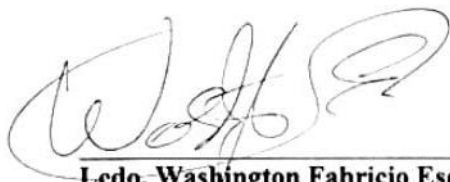
#### IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

##### **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **Washington Fabricio Escorza Flores** con documento de identificación N° **0602898272** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNA ORGANIZACIÓN CULTURAL**, realizado por **Andrea Madeleyne Castañeda Moran**, con documento de identificación N° **0957575467**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 24 de julio del año 2025**

Atentamente,



**Ledo. Washington Fabricio Escorza**

**Flores, Msc.**

**0602898272**

## **V. Dedicatoria y agradecimiento**

Dedico estos años de formación a mis padres, Williams y María, quienes siempre fueron el pilar que me sostuvo incondicionalmente, por enseñarme a luchar por avanzar cuando sentía que no podía. Les agradezco por siempre creer en mí y por recordarme constantemente que el esfuerzo, el amor y cariño de nuestra familia lo pueden todo. A ustedes les debo el paso más firme que hoy puedo dar en este camino que construyeron para mí.

A mi hermana, Michelle, por ser la luz y la risa que me levanta siempre, por cada abrazo y palabras que solo nuestra complicidad puede entender. Te admiro inmensamente y espero algún día ser como tú, aunque sea un poquito. Gracias por inspirarme, por llevarme de la mano, por enseñarme a vivir. Gracias por ser lo mejor que tengo en la vida.

A mi familia, por cada muestra de fe en mí, por cada consejo, por cada alegría celebrada, por todos los gestos y palabras de aliento que me impulsaron a seguir este camino. Sin el coro de sus voces animándome en cada momento, no podría estar ahora aquí. Gracias por ser parte fundamental de mi formación.

### ***Agradecimiento***

Principalmente agradezco a mi familia, por su acompañamiento y apoyo sin condiciones, por su infinita paciencia en cada pasito de este recorrido, por celebrar grandemente mis logros grandes y pequeños. Por tomarme de la mano y enseñarme que siempre lo más importante es la unión y el amor de la familia.

Agradezco también a mis amigas y amigos, quienes muchas veces supieron sacarme risas cuando solo había lágrimas, y me sostuvieron sin saberlo, con abrazos, con palabras, con silencios. Estoy muy feliz y agradecida de haber coincidido con todos ustedes en la vida.

A mi tutor, Fabricio Escorza, por siempre impulsarme a seguir adelante, por guiarme y por creer en mi capacidad incluso cuando yo no podía hacerlo, me considero afortunada de haberlo tenido como docente y tutor. Gracias por los consejos y las risas en todo este proceso.

Finalmente, quiero agradecer a todos y cada uno de mis docentes en estos años de estudio, por su valiosa guía y por brindarme no solo conocimientos teóricos, sino también pasión, compromiso y enseñanzas de la vida con base a su vasta experiencia. Gracias por los momentos de escucha y validación.

## **VI. Resumen**

La sistematización de experiencias aborda la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural. La metodología empleada sigue un enfoque cualitativo correlacional, con diseño fenomenológico; los datos se obtuvieron por medio del Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los cuales se aplicaron a una población de 10 trabajadores de entre 22 y 70 años de edad. La información fue analizada de manera individual y colectiva, obteniendo como principales hallazgos a 5 participantes con una puntuación de ansiedad mínima, 3 participantes con una puntuación de ansiedad leve, y 2 participantes con una puntuación de ansiedad moderada. A su vez, 8 de 10 participantes poseen un bienestar psicológico adecuado al poseer bajos niveles de ansiedad, en contraste a los dos participantes restantes, que presentan un deterioro importante en su salud mental a causa de la ansiedad moderada. De esta forma, se puede concluir que existe una correlación inversa entre ambas variables, es decir que, al aumentar una de ellas, la otra consecuentemente disminuye. Por lo tanto, es recomendable la implementación de estrategias que incrementen el bienestar psicológico y disminuya la ansiedad en los trabajadores de la organización cultural.

**Palabras Clave:** Ansiedad, Bienestar Psicológico, Salud Mental Laboral, Trabajadores, Organización Cultural.

## **VII. Abstrac**

The systematization of experiences addresses the relationship between anxiety levels and psychological well-being in a cultural organization. The methodology employed follows a qualitative correlational approach with a phenomenological design; data were obtained through the Beck Anxiety Inventory and the Ryff Psychological Well-Being Scale, which were applied to a population of 10 workers between 22 and 70 years of age. The information was analyzed individually and collectively, obtaining as main findings 5 participants with a minimal anxiety score, 3 participants with a mild anxiety score and 2 participants with a moderate anxiety score. At the same time, 8 out of 10 participants have an adequate psychological well-being by having low levels of anxiety, in contrast to the remaining 2 participants, who have a significant deterioration in their mental health due to moderate anxiety. Thus, it can be concluded that there is an inverse correlation between both variables, when one of them increases, the other one consequently decreases. Therefore, it is advisable to implement strategies that increase the psychological well-being and decrease the anxiety of the workers of the cultural organization.

**Key words:** Anxiety, Psychological Well-being, Mental Health at Work, Workers, Cultural Organization.

## VIII. Índice de Contenido

I.	Portada.....	I
II.	Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación.....	I
III.	Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana.....	II
IV.	Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.....	III
V.	Dedicatoria y agradecimiento.....	IV
VI.	Resumen.....	VI
VII.	Abstrac.....	VII
VIII.	Índice de Contenido.....	VIII
IX.	Datos informativos del proyecto.....	1
	Nombre de la práctica de intervención o investigación.....	1
	Nombre de la institución o grupo de investigación.....	1
	Tema que aborda la experiencia.....	1
X.	Objetivo.....	2
XI.	Eje de la intervención o investigación.....	3
	<i>Ansiedad</i> .....	3
	<i>Bienestar psicológico</i> .....	7
XII.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	12
XIII.	Metodología.....	12
	Tipo de estudio.....	12
	Tipo de diseño.....	12
	Muestra.....	13

<b>XIV. Preguntas clave.....</b>	<b>15</b>
<b>XV. Organización y procesamiento de la información.....</b>	<b>16</b>
<b>XVI. Análisis de la información.....</b>	<b>18</b>
<b>XVII. Justificación.....</b>	<b>22</b>
<b>XVIII. Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>23</b>
<b>XIX. Interpretación.....</b>	<b>25</b>
<b>XX. Principales logros del aprendizaje.....</b>	<b>27</b>
<b>XXI. Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>30</b>
<b>XXII. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>32</b>
<b>XXIII. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<i>Anexo A: Consentimientos Informados.....</i>	<i>46</i>
<i>Anexo B: Inventario de Ansiedad de Beck.....</i>	<i>56</i>
<i>Anexo C: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....</i>	<i>68</i>
<i>Anexo D: Diarios de Campo.....</i>	<i>91</i>
<i>Anexo E: Evidencias fotográficas.....</i>	<i>104</i>

## **IX. Datos informativos del proyecto**

### **Nombre de la práctica de intervención o investigación.**

Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.

### **Nombre de la institución o grupo de investigación.**

El presente trabajo de titulación será realizado en una organización cultural de la ciudad de Guayaquil.

### **Tema que aborda la experiencia**

La sistematización de experiencias aborda la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural, siguiendo la línea de enfoque de la psicología del trabajo, ya que la presente investigación se inclina hacia un contexto organizacional.

La psicología del trabajo es una rama de la psicología que se centra en estudiar el comportamiento humano en entornos laborales y comprender el impacto de la personalidad individual en el desempeño, interacciones y comunicación (Kurniawan y otros, 2024). Incluye factores como el bienestar mental y la satisfacción laboral, integrando métodos que incrementen la productividad, la salud y la seguridad (Leite y otros, 2024).



El objetivo de la sistematización es investigar la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico de los empleados en la organización cultural, mediante la implementación de instrumentos validados como el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, con el fin de identificar, evaluar e interpretar los resultados obtenidos.

## **XI. Eje de la intervención o investigación**

### **Ansiedad**

La ansiedad, desde una perspectiva médica antigua, se describe como una perturbación del espíritu, con presencia de síntomas como preocupación, incertidumbre y miedo ante situaciones futuras, que afecta negativamente al alma, consistente con la teoría humoral que vincula las emociones con los desequilibrios físicos (Koźluk, 2022). Según la teoría de los cuatro humores de Hipócrates y Galeno, la salud tanto física como mental estaba ligada directamente a las cuatro sustancias o fluidos del cuerpo humano, sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra; y un desequilibrio de alguno llevaba a padecer enfermedades mentales y físicas (Tsagkaris y Kalachanis, 2020).

El Consejo Internacional de Enfermeras (2019), afirma que la ansiedad es considerada como una afectación emocional negativa, que implica sentimientos de temor y desesperación, además de una percepción de amenaza causante de angustia (Santos y otros, 2024). Así mismo, Getahun y otros, (2020) definen la ansiedad como un sentimiento de preocupación, incertidumbre y miedo acerca de una situación imprevista. Además, la ansiedad también se

define como una reacción anticipada caracterizada por la intranquilidad, acompañada de malestares físicos como tensión muscular (Días Costa y Correia Lopes, 2024).

La 11ª edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) brinda una amplia identificación de los principales tipos de ansiedad reconocidos actualmente. El trastorno de ansiedad generalizada (TAG), es definido por Soen y otros (2022) como un trastorno mental que causa excesiva e incontrolable preocupación que empeora con el tiempo y se acompaña de síntomas físicos que alteran significativamente la vida diaria. Por otra parte, Pramana Putra y otros (2024) afirma que se trata de un trastorno psicológico cuyos principales síntomas son la preocupación y angustia excesiva e incontrolable que dura por lo menos seis meses, afectando grandemente diversas áreas de la vida de la persona. Mientras que Jargin (2024) describe el trastorno de ansiedad generalizada como la presencia de temores descontrolados que a menudo no están en sintonía con la realidad, incluyendo manifestaciones físicas y cognitivas.

Otro tipo de ansiedad reconocido es el trastorno de pánico, definido por Gorbis y Jajoo (2024) como una aparición no esperada de episodios de angustia, caracterizados por miedo intenso y malestares físicos, que pueden conllevar serias afectaciones en el funcionamiento diario del individuo. De acuerdo con Franjić (2021) el trastorno de pánico se trata de una serie de ataques de miedo recurrentes y espontáneos que provocan ansiedad ante un ataque inminente, lo que genera una sensación de pérdida de control y un comportamiento de evitación. A su vez, Morimoto y otros (2020) explican que el trastorno de pánico es una afectación común en la población, definiéndolo como una alteración neuropsiquiátrica constituida por episodios de pánico y angustia extrema; moldeado también por factores ambientales y personológicos.

Según Alomari y otros (2022) el trastorno de ansiedad social se denomina como una afección psicológica caracterizada por miedo intenso a las situaciones sociales, desencadenando síntomas físicos y comportamientos evitativos que impactan negativamente en las interacciones y el funcionamiento de las personas. Desde el punto de vista de Gilboa-Schechtman y Azoulay, (2022) el trastorno de ansiedad social es un miedo intenso en el que un individuo cree que será juzgado o señalado por los demás en situaciones sociales, lo que desencadena un comportamiento de evitación. Bas-Hoogendam, y Westenberg (2020) señalan que el trastorno de ansiedad social es una condición común que se desarrolla debido a factores personalidad y temperamento, desencadenando conductas evitativas debido al intenso temor de encontrarse en circunstancias sociales en los que se puede ser juzgado.

Las fobias específicas también son un tipo de ansiedad, que según lo propuesto por Tsolakis (2024) se describen como emociones irracionales de miedo a determinados objetos o situaciones, provocando ansiedad y conductas de evitación que perjudican la capacidad de la persona para funcionar normalmente. Mientras que para Demir y Köskün (2023) las fobias son un pavor desmesurado a una circunstancia en particular u objeto que siempre se presenta después de la exposición y afecta el bienestar de la persona. Por su parte, Binder y otros (2022) sostienen que las fobias específicas son un trastorno común, y pueden provocar en determinadas situaciones una experiencia de miedo y angustia extrema que a menudo es desproporcionada respecto del peligro real.

Otro tipo de ansiedad es la Agorafobia, que es el miedo a estar en espacios abiertos, concurridos o lugares donde el individuo se siente atrapado, desencadenando conductas de miedo y evitación (Koralev, 2022). De acuerdo con Baten y otros (2024) la agorafobia es el miedo a

situaciones de las que sería difícil escapar o recibir ayuda durante un ataque de pánico provocando que la persona evite dichas situaciones y experimente ansiedad y preocupación constantes. Por otro lado, Paul y otros (2022) refieren que la agorafobia es un trastorno marcado por miedo aumentado que se desarrolla cuando una persona se encuentra en una situación compleja de la que es difícil escapar, llevando al individuo a eludir estos contextos angustiantes.

Además de la amplia variación en los tipos de ansiedad, también es necesario considerar el nivel de intensidad del efecto de esta variable en los individuos con trastornos de ansiedad, categorizándolos en ansiedad leve, ansiedad moderada y ansiedad severa (Nikawati y Muryani, 2021). Según Macdonald-Gagnon y otros (2024) la ansiedad leve es el conjunto de síntomas presentados en menor medida que en el trastorno de ansiedad generalizada, es decir que las manifestaciones ansiosas no son tan intensas, sin embargo pueden llegar a influir mínimamente en la vida de la persona. En esta línea, para Quezado y otros (2024), las principales características de los trastornos de ansiedad leves son síntomas en menor intensidad de palpitations cardíacas aceleradas, estado preocupante e irritable y, en ocasiones, dificultad para conciliar el sueño. Mientras Celikmen y otros (2023) respaldan que la ansiedad leve significa que el nivel de afectación desarrollado es notable pero no excesivo.

La ansiedad moderada según Merino y otros (2024) es un estado compuesto de sensaciones particulares como miedo, intranquilidad y presión, que varían ligeramente en intensidad pero no alcanzan niveles graves. Mientras que para Lian y otros, (2021) destacan que la influencia de factores personales y alteraciones en la salud conducen a un aumento en la intensidad de la ansiedad, manifestándose así como ansiedad moderada. Por otra parte, Susianti (2024) propone que aunque el nivel moderado de ansiedad puede ser notable, no resulta

excesivamente abrumador para el individuo, y puede ser utilizado como motivación para mejorar habilidades.

Finalmente, la ansiedad severa se define como el nivel más perjudicial para el individuo, donde la condición afecta al individuo en un grado significativo, causa pánico y miedo intenso, desencadena desesperación emocional y da como resultado un funcionamiento personal deficiente (Abubakar y otros, 2021). A su vez, Terlizzi y Villarroel (2020) afirman que el nivel grave de ansiedad se trata de sensaciones emocionales intensificadas en las que la desesperación, el pánico y la angustia se presentan en grandes magnitudes impactando negativamente la salud de la persona. También, King, y otros (2023) mencionan que es el máximo nivel de ansiedad, provocando incapacidad en la persona y una mayor frecuencia e intensidad de los síntomas conocidos, llegando a ocasionar retiro social.

### **Bienestar psicológico**

En la filosofía clásica surge el concepto de eudaimonía, propuesto por Aristóteles, el cual se entiende como un reflejo de vivir de acuerdo con la virtud (Zambianchi, 2022). Esta perspectiva filosófica relaciona el bienestar con la autorrealización y el funcionamiento positivo del individuo, abarcando más que solo la ausencia de malestares mentales (Ryff, 2023).

Según Bagheri y otros (2024) el bienestar eudaimónico se define como la autocomprensión y la obtención de experiencias significativas e importantes, así como la búsqueda de la excelencia. Para Kinoshita y otros (2023) el bienestar eudaimónico hace referencia a un desempeño correcto y positivo que está moldeado por factores como el desarrollo

y crecimiento personal y las satisfacción de necesidades. En esta misma línea Syrimis (2023) menciona que este tipo de bienestar tiene características psicológicas y se basa en la exploración de los significados, el crecimiento personal y la autorealización individual por medio de factores emocionales positivos.

Otro elemento a destacar es el bienestar hedónico, mismo descrito por Agnieszka Bojanowska (2021) como la vivencia del placer y obtención de sensaciones positivas, compuesto por afecto positivo y negativo y el nivel de satisfacción con el diario vivir. Según Gregori y otros (2024) el bienestar hedónico se refiere a la evitación del dolor, concentrándose en los placeres presentes y los estados emocionales que contribuyen a la felicidad. Mientras que Joshanloo y Blasco-Belled (2023) destacan que esta es una dimensión que se centra en el funcionamiento psicológico y social óptimo y mantiene un equilibrio de satisfacción con la vida.

El bienestar psicológico, por su parte, es un constructo integral que enfatiza la satisfacción con la vida y la aceptación personal y también está relacionado con el éxito profesional y personal (Aleksandrenko, 2024). Desde la perspectiva de Chandra y Ediati (2023) el bienestar psicológico es un constructo compuesto por varias dimensiones que va en sintonía con el desarrollo mental de un individuo, caracterizado por un desenvolvimiento funcional positivo en su entorno. Para Muslih y otros (2024) el bienestar psicológico se comprende como un estado de comodidad para el individuo, que comprende diversas dimensiones en lugar de solo la ausencia de problemas.

El bienestar psicológico, como lo propone Ryff (1989), está conformado por 6 dimensiones específicas, siendo la autoaceptación la primera de estas, definida como gozar de

autoestima positiva y la capacidad de reconocer y aceptar fortalezas y debilidades (Cortés-Rodríguez y otros, 2023). Por su parte, Meliala y Ahman (2024) destacan que la autoaceptación es un aspecto integral de gran importancia, el cual ofrece una visión positiva de la persona, enfatizando la importancia de la comodidad de lo que se es, sin autocriticarse de manera exigente. También, la autoaceptación consiste en mantener una autopercepción positiva y pone énfasis en aceptar tanto los aspectos negativos como los positivos de un individuo, permitiéndole integrar todas sus cualidades sin juzgar (Hough y otros, 2021).

En segundo lugar se encuentra la dimensión de dominio del medio ambiente, mismo descrito por Van Dierendonck y Lam, (2022) como un reflejo de la disposición personal para afrontar el entorno de una manera correcta y positiva. Para Ekhaese y Hussain (2022) el dominio del medio ambiente está estructurado mediante el entorno natural, la estructura de la comunidad y el ambiente que se ha construido, factores que influyen en la felicidad y bienestar de las personas. Mientras que Razdan y otros (2022) enfatizan que el entorno ambiental genera un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas a través de múltiples factores psicosociales desgastantes.

La tercera dimensión se trata del crecimiento personal, el cual está delineado en la fijación de metas a largo plazo y la obtención de experiencias gratas, en las que la persona percibe un avance y progreso en su vida (Song, 2024). Esta dimensión se define como la búsqueda de la superación y el cumplimiento de logros, contribuyendo así a la satisfacción del individuo y mejorando su capacidad de afrontamiento ( Dhanabhakyam y Sarath, 2023). Para Charry y otros (2020) el crecimiento personal implica evolucionar creando condiciones que desarrollen el potencial que tiene una persona, llevándola a superación personal constante.

La cuarta dimensión son las relaciones positivas con los demás, lo que incluye aspectos como una actitud personal respetuosa, atención plena y autoexpresión apropiada e integración para fomentar conexiones significativas y profundas con los demás (Chue, 2022). Para Feng y Zhang (2021) las relaciones positivas con los demás tiene una estrecha relación con la necesidad básica de establecer vínculos sociales para forjar relaciones con el resto de personas. Mientras que Mitskidou y otros (2021) respaldan que las relaciones sociales promueven el bienestar psicológico al mantener el apoyo y la confianza en los demás, promoviendo así la satisfacción y el bienestar personal.

En quinto lugar está la dimensión del propósito de la vida, descrita por Ruini y otros (2023) como el sentido que otorga un individuo a su vida propia por medio de la búsqueda de logros que contribuyan a satisfacción y bienestar. Según Smodiš Škerl (2023) el propósito de vida indica un bienestar emocional positivo, ya que se relaciona con poseer y mantener una idea de el futuro, es decir un sentido a la vida de la persona. Desde el pensamiento de Budiamin y Budiman (2022) el propósito de vida además de caracterizarse por el establecimiento de metas, también está fuertemente influenciado por el sentido de orientación y el pensamiento de que la vida tiene sentido.

La última dimensión es la autonomía, la cual se entiende por la capacidad de independencia que tiene una persona para hacer elecciones que estén en sintonía con las metas que se propone (Yeom y Lee, 2022). Para De-Juanas y otros (2020) la dimensión de autonomía se centra en la competencia de una persona para poder mantener su constructo personal sin influencias exteriores, manteniendo su independencia. Por su parte, Chaika (2020) indica que la

autonomía es una dimensión que tiene sus bases en la determinación y la posibilidad de autoanalizarse sin dejar filtrar influencias externas.

Es importante destacar que la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico ha sido investigada ampliamente, proporcionando evidencia empírica, como el estudio realizado por Falguera (2022) el cual se basó en la ansiedad provocada por la enfermedad de COVID 19 en un grupo de estudiantes de enfermería, demostrando que las personas con buen bienestar psicológico y una perspectiva positiva de la salud presentaron los niveles más bajos de ansiedad causada por la pandemia, lo que sugiere una correlación entre ambas variables. Por su parte, Yüksel y otros (2023) en su investigación sobre la ansiedad ante la muerte y el vínculo con el bienestar mental en adultos de mediana edad, se demostró que el bienestar psicológico es menor en los individuos que presentaron un nivel significativamente alto en ansiedad ante la idea de muerte; además también se estableció que la satisfacción con la vida mantiene un estrecho lazo con el bienestar psicológico, revelando así que tanto la ansiedad ante la muerte como la satisfacción vital influyen en el bienestar psicológico individual. Finalmente, otro estudio destacable realizado por Reyes y otros (2022) examinó estas variables enfocadas en la ansiedad por la jubilación en personas de mediana edad, manifestando una correlación entre el bienestar psicológico y la ansiedad, de manera que los individuos que presentaban un mayor nivel de dominio en términos de significado de la vida, relaciones positivas y autoaceptación tenían menos ansiedad respecto a la jubilación y por ende un bienestar mental y psicológico fortalecido.

## **XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación**

El actual trabajo de titulación pretende analizar la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en los trabajadores de una organización cultural. Esta sistematización está basada en la experiencia adquirida en el proceso de prácticas pre profesionales, teniendo como principales participantes a 10 miembros de diversas áreas de la organización, a los cuales se les administrará el Inventario de Ansiedad de Beck y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff con el fin de identificar cómo impacta la ansiedad en el bienestar de los trabajadores.

## **XIII. Metodología**

### **Tipo de estudio**

Este trabajo de sistematización se trata de un estudio cualitativo correlacional. Para Tsang (2023) el enfoque cualitativo se basa en la recopilación de diversos datos y su posterior análisis, con el objetivo de descubrir las incógnitas más relevantes de la investigación y a su vez otorgarles respuesta. A su vez, los estudios correlacionales tienen como propósito comprender la relación o nivel en que se asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o situación específica (Pratama, 2023).

### **Tipo de diseño**

La presente investigación se constituye bajo el diseño fenomenológico, mismo definido por Dodgson (2023) como un enfoque cuyo propósito es describir y entender las experiencias de los individuos y como se estructura un significado según la interpretación realizada.

## **Muestra**

El tipo de muestra aplicada en la sistematización corresponde a una no probabilística, misma descrita por Rueda y otros (2022) como una muestra no seleccionada aleatoriamente, en la que no todos los individuos que componen la población tienen la probabilidad de formar parte de la muestra. Esta población se basa en 10 participantes que corresponden a trabajadores de múltiples áreas de la organización cultural, comprendida por adultos de entre 22 y 70 años, de los cuales se obtendrán los resultados de los instrumentos aplicados para su posterior análisis.

## **Instrumentos**

### *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*

Para recolectar los datos de los niveles de ansiedad en los trabajadores de la organización cultural se administrará el Inventario de Ansiedad de Beck, el cual se trata de un instrumento empleado para la detección de síntomas de ansiedad, permitiendo la identificación de los niveles de severidad de la misma en los individuos, más específicamente entre adultos y adolescentes (Lisøy y Martinsen, 2023). Este instrumento está compuesto por 21 ítems que describen y evalúan los signos y síntomas que se presentan en la ansiedad, se mide en 4 niveles según la gravedad de la afectación, teniendo como resultado un deterioro mínimo, leve, moderado o severo (Snodgrass y otros, 2024). Además, estos ítems están agrupados en dos dimensiones iniciales que se dividen en factores cognitivos y factores somáticos. (Ver anexo B)

En un entorno organizacional, el instrumento es relevante para la recopilación de datos porque proporciona resultados confiables, lo que indica que puede medir consistentemente los

niveles de ansiedad en diferentes individuos y situaciones (Vilcacuri Huamani, y Rodriguez Solis, 2020). (Ver anexo B)

### *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Para conocer la información referente al bienestar psicológico de los trabajadores de la organización cultural se administrará la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, misma que se entiende como un instrumento multidimensional para medir el bienestar mental de los individuos (Hernández y otros, 2023). Ryff estableció que la escala está compuesta por seis dimensiones específicas: la autoaceptación (ítems 1, 7, 13, 17 y 24), el dominio del entorno (ítems 5, 10, 14, 20 y 26), las relaciones positivas (ítems 2, 8, 12 y 25), el crecimiento personal (ítems 16, 22, 18, y 29), la autonomía (ítems 3, 4, 9, 18, 19 y 23) y el propósito en la vida (ítems 6, 11, 15, 21 y 27), las cuales permiten la medición del bienestar eudaimónico de un individuo (García y otros, 2023). (Ver anexo C)

Para la presente sistematización se aplicará la versión de la Escala de Bienestar Psicológico adaptada al español por Diaz y otros (2006), la cual consta de 29 ítems con un sistema de respuesta tipo Likert de 6 opciones, proporcionando una visión amplia del bienestar psicológico de los trabajadores de la organización (Blasco-Belled y Alsinet, 2022). (Ver anexo C)

#### **XIV. Preguntas clave**

##### **Preguntas de inicio**

¿Qué métodos se emplearán para identificar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en los trabajadores de la organización cultural?

¿Cuál es el objetivo principal de analizar los niveles de ansiedad y bienestar psicológico dentro de la organización cultural?

¿Qué percepciones iniciales tenían los trabajadores de la organización cultural sobre su estado emocional y su bienestar al comenzar el proceso de evaluación?

##### **Preguntas interpretativas**

¿Cómo se relacionan los niveles de ansiedad con las diferentes dimensiones del bienestar psicológico de los empleados de la organización cultural?

¿Qué relación existe entre la baja puntuación en dominio del entorno y los niveles de ansiedad moderada en los trabajadores de la organización cultural?

¿Cómo influyen la autoaceptación y las relaciones interpersonales positivas en la reducción de la ansiedad en los trabajadores de la organización cultural?

##### **Preguntas de cierre**

¿Qué conclusiones se obtuvieron sobre la relación entre ansiedad y bienestar psicológico en los trabajadores luego del análisis?

¿Qué recomendaciones podrían implementarse para mejorar el bienestar psicológico de los empleados de la organización cultural?

¿Qué aprendizajes dejó el proceso de análisis y cómo podrían aplicarse en futuras acciones relacionadas con la salud mental laboral?

## **XV. Organización y procesamiento de la información**

### **Primera Fase**

Para esta primera etapa de coordinación y preparación inicial, se realizó una reunión con la autoridad encargada de la organización cultural para solicitar de manera formal el permiso y autorización para la ejecución del proyecto. Una vez aprobada la solicitud, se procedió a brindar la información correspondiente a los miembros trabajadores de la empresa sobre el propósito de la investigación a realizar por medio de un consentimiento informado en el que se explica el manejo correcto y ético de los datos obtenidos por los participantes además de la confidencialidad del caso. También se realizó un cronograma para las actividades a realizar con base a la sistematización de experiencias para llevar un orden del proceso y se procedió con la selección de los instrumentos a utilizar. (Ver anexo D)

### **Segunda Fase**

En esta segunda etapa se llevó a cabo la recolección y la posterior organización de los datos informativos. En un periodo de dos semanas, divididas en dos visitas se procedió con la aplicación de los instrumentos escogidos a los trabajadores de la organización cultural con la respectiva explicación de lo que evalúa y mide cada test. En la primera reunión se administró el

Inventario de Ansiedad de Beck en formato físico dentro de un espacio tranquilo y sin interrupciones externas para mayor comodidad de los trabajadores y facilitar su concentración, garantizando de esta manera respuestas válidas y fidedignas. En la segunda visita se realizó la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, al igual que el primer instrumento, la escala fue aplicada en formato físico y en un ambiente adecuado para los participantes, respondiendo inquietudes y brindando explicaciones de manera clara con respecto a dudas presentadas ocasionalmente. En ambas visitas se permitió un libre manejo del tiempo en cada participante, se evitaron presiones o interrupciones, y cualquier tipo de implicación externa que pudieran influir en las respuestas. Posteriormente, con los datos completos ya obtenidos, se realizó la revisión atenta de cada cuestionario y se descartó los que presentaran inconsistencias o respuestas incompletas, para poder organizarlos según las variables de la sistematización de experiencias y proceder con el respectivo análisis. (Ver anexo D)

### **Tercera Fase**

Finalmente, en esta tercera fase, se analizaron los datos recopilados con los instrumentos, interpretando la información obtenida, teniendo en cuenta tanto los datos numéricos como el contexto de la organización cultural en donde se llevó a cabo el estudio. Con esta interpretación se adquirieron conclusiones valiosas sobre los niveles de ansiedad en los trabajadores, así como el bienestar psicológico que poseen los mismos, de la misma manera hubo un aporte significativo en la comprensión de la relación entre estas dos variables mencionadas. (Ver anexo D)

## **XVI. Análisis de la información**

Para obtener la información respectiva para el análisis, se realizaron dos visitas a la organización cultural con el fin de evaluar a los participantes con el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Tras dos semanas de evaluación, se obtuvieron los siguientes resultados:

El primer participante obtuvo un puntaje de 4 en el Inventario de Ansiedad de Beck, correspondiente a un nivel mínimo de ansiedad, indicando que el individuo posee una buena estabilidad emocional ante situaciones adversas en su lugar de trabajo. Este participante mantiene un bienestar psicológico estable, representado con una puntuación de 4.03, con altos resultados en la mayoría de dimensiones, especialmente en crecimiento personal y relaciones positivas, sin embargo, presenta bajos niveles en la dimensión de dominio del entorno, sugiriendo que presenta complicaciones respecto al control en su entorno laboral. (Ver anexo B y anexo C)

El segundo participante obtuvo una puntuación de 2, la cual se posiciona en un nivel de ansiedad mínima, reflejando que el participante presenta escasos síntomas y manifestaciones físicas correspondientes a la ansiedad en el trabajo. Por otro lado, su bienestar psicológico es adecuado, puntuando 4.03, destacando una fortaleza en autonomía y en autoaceptación, indicando una correcta percepción de sí mismo en su contexto laboral, a pesar de ello, se refleja también una deficiencia en dominio del entorno. (Ver anexo B y anexo C)

El tercer participante obtuvo un resultado de ansiedad mínima, con un puntaje de 2, lo que indica, al igual que el participante anterior, que al momento de la aplicación de la prueba

psicométrica el sujeto no manifestaba signos relacionados a la ansiedad. Respecto a su bienestar psicológico, el tercer participante obtuvo un puntaje de 4.31, y mantiene altos niveles en todas las dimensiones a excepción de dominio del entorno, destacando la presencia de obstáculos al hacer frente a los percances de su contexto en el trabajo. (Ver anexo B y anexo C)

El cuarto participante tuvo un puntaje de 10, lo que significa que su nivel de ansiedad es leve, indicando la presencia de sintomatología ansiosa en bajos niveles relacionada con el entorno laboral de este individuo. Su perfil de bienestar psicológico es bastante alto, con un resultado de 4.48, destacando especialmente en su propósito de vida y autoaceptación, constatando así una visión positiva del futuro y de sí mismo, no obstante, al igual que los anteriores participantes, obtuvo una baja puntuación en dominio del entorno, es decir, una posible falta de control en el aspecto laboral. (Ver anexo B y anexo C)

El quinto participante registró una puntuación de 7, lo que está relacionado con un nivel mínimo de ansiedad, sin embargo, su resultado se encuentra en el límite cercano al siguiente nivel, indicando que este resultado podría incrementar fácilmente. Así mismo, presenta un bienestar psicológico moderadamente alto y estable, con una puntuación de 4.0, teniendo como punto fuerte la autoaceptación y el crecimiento personal, aunque se reflejaron puntuaciones bajas respecto a sus relaciones positivas y dominio del entorno, señalando complicaciones en su capacidad de asociarse adecuadamente y de gestionar contratiempos, respectivamente. (Ver anexo B y anexo C)

El sexto participante mantuvo un puntaje de 11, lo que se encuentra dentro del rango de ansiedad leve, evidenciando que este sujeto experimenta sintomatología ansiosa que podría

influir en menor medida en su cotidianidad laboral. Además, manifiesta un buen bienestar psicológico, puntuando 4.45, con fortaleza en autonomía y propósito de vida indicando una correcta dirección vital, sin embargo, también refleja inconvenientes en la dimensión de dominio del entorno. (Ver anexo B y anexo C)

El séptimo participante, con una puntuación de 4, se mantiene en un nivel mínimo de ansiedad, revelando que su estado emocional es mayoritariamente tranquilo con una baja presencia de síntomas de ansiedad relacionados a su trabajo. Su bienestar psicológico es estable, puntuando 4.52 y destaca aspectos como su autonomía, el propósito de vida y la autoaceptación, dando como resultado una buena autopercepción, no obstante, su puntuación en el dominio de relaciones positivas es relativamente menor, demostrando la presencia de obstáculos al crear vínculos significativos en el entorno de trabajo. (Ver anexo B y anexo C)

El octavo participante registró una puntuación de 25, manifestando de esta forma, un nivel moderado de ansiedad, lo que conlleva a la presencia de sintomatología ansiosa significativa, generando malestar con frecuencia en el contexto laboral del individuo. Por otra parte, su perfil de bienestar psicológico es significativamente bajo, teniendo como resultado 3.28, con puntuaciones menores en la mayoría de las dimensiones evaluadas, especialmente en autoaceptación, relaciones positivas y propósito de vida, sugiriendo que el octavo participante mantiene una percepción bastante limitada de la vida y de sí mismo, lo que conlleva a un bienestar mental reducido y deteriorado. (Ver anexo B y anexo C)

El noveno participante obtuvo un puntaje de 14, equivalente a ansiedad leve, lo que indica la existencia de malestar relacionado a la ansiedad en determinadas circunstancias del

entorno laboral de este participante. Respecto a su bienestar psicológico, el noveno participante obtuvo como resultado un nivel moderado, con puntaje de 3.93, a consecuencia de puntuaciones regulares-bajas en los dominios de crecimiento personal y propósito de vida, evidenciando una afectación significativa en su capacidad de búsqueda de sentido, causando una disminución en su bienestar psicológico. (Ver anexo B y anexo C)

El décimo participante alcanzó un puntaje correspondiente a 16, lo que se traduce como un nivel de ansiedad moderada, plasmando de esta forma, una intensidad más elevada en los síntomas de ansiedad del sujeto, lo que podría repercutir en su desarrollo laboral. Su bienestar psicológico es estable y regular, puntuando 3.8, destacando de manera positiva aspectos como su autonomía y propósito en la vida, entendiéndose como una correcta orientación vital, pese a ello, el décimo participante manifiesta una puntuación baja en dominio del entorno, sugiriendo una limitación en su desenvolvimiento en el contexto ambiental laboral. (Ver anexo B y anexo C)

El análisis realizado revela que 5 de los 10 participantes poseen un nivel mínimo de ansiedad según el Inventario de Ansiedad de Beck, sugiriendo que, para la mitad de los trabajadores, su entorno laboral no supone un factor abrumador que genere malestar psicológico grave. Estos resultados vinculan a estos participantes con una respuesta positiva alta en bienestar psicológico, reflejando que un nivel disminuido de ansiedad en los individuos es paralelo con un mayor bienestar psicológico. Por otro lado, 3 participantes mantienen ansiedad leve, lo que demuestra la presencia de síntomas ansiosos ocasionales debido a dificultades o exigencias laborales. Esto se alinea con una variabilidad en los resultados de bienestar psicológico, en los que se registró puntuaciones altas y bajas en diferentes dominios, sugiriendo que, aunque se observan fortalezas específicas en los participantes, también hay elementos que podrían estar

debilitándose debido a los síntomas leves de ansiedad. Finalmente, 2 de los 10 individuos obtuvieron un rango moderado de ansiedad, con signos y síntomas más intensos y definidos que los anteriores participantes, mostrando una afectación significativa en el funcionamiento diario, especialmente en el entorno del trabajo. En lo que respecta a bienestar psicológico, este subgrupo registró puntajes moderadamente bajos, que podrían estar vinculados con una sensación de insatisfacción general, asociando los niveles más altos de ansiedad con una disminución de la salud y bienestar mental. (Ver anexo B y anexo C)

## **XVII. Justificación**

La presente sistematización pretende medir el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad que poseen los trabajadores de una organización cultural de la ciudad de Guayaquil, con el fin de conocer cómo se relacionan estas dos variables según el entorno laboral.

Un estudio realizado en India por Yashmita y Teotia (2024) analizó el impacto de la ansiedad profesional en el bienestar mental de una población de adultos jóvenes, y se descubrió una correlación negativa entre ambas variables, es decir que, a mayor nivel de ansiedad relacionada con el trabajo, menor salud mental de la población. Así mismo un estudio en Indonesia realizado por Arianto y Sinaga (2022) descubrió que durante la pandemia de COVID-19, la salud mental de los residentes de la comunidad se vio gravemente afectada por la ansiedad y el miedo, lo que provocó un deterioro en el bienestar psicológico y afectó la resiliencia de la población. Por otro lado, Abdelwahed y Ramish (2024) encuestaron a emprendedores egipcios mediante diversos instrumentos para examinar cómo la ecoansiedad y la ansiedad por el cambio climático perjudicaban la salud mental de los emprendedores debido a su constante preocupación

por el medio ambiente, lo que indica que una mayor ansiedad ambiental se asociaba con un peor bienestar psicológico.

De esta manera, la sistematización de experiencias correspondiente a la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural es concretamente relevante para una comprensión más amplia de este fenómeno y su impacto en el entorno laboral. Además, los resultados obtenidos permiten identificar cómo esta conexión supone diversos efectos en las personas, modificando así su calidad de vida y su salud mental en general. Este estudio también sienta una base empírica, fortaleciendo la comprensión de la ansiedad y su correlación con el bienestar psicológico, permitiendo visualizar estos factores en diferentes contextos, sentando las bases para futuras investigaciones y estrategias de intervención.

## **XVIII. Caracterización de los beneficiarios**

Para la presente sistematización de experiencias sobre la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico se obtuvo la participación de 10 trabajadores de múltiples áreas la organización cultural, los cuales cuentan con las siguientes características:

El primer participante es de género masculino, aproximadamente de 55 años, el cual se desempeña como recepcionista principal y cuenta con 9 años de labor dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El segundo participante se de género femenino, de 66 años, actualmente su puesto de trabajo es de secretaria de presidencia y cuenta con 20 años de labor dentro de la empresa. (Ver anexo A)

El tercer participante se trata de una mujer de 40 años de edad, la cual se desempeña como administradora del área de escuelas y cuenta con 7 años trabajando dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El cuarto participante se trata de una mujer de aproximadamente 60 años, la cual se desempeña como recepcionista de escuelas de arte, y tiene 12 años trabajando dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El quinto participante se trata de un hombre de 50 años, quien desempeña el papel de director de escuelas de arte en la organización cultural y tiene 12 años trabajando en la empresa. (Ver anexo A)

El sexto participante es de género femenino, aproximadamente de 50 años de edad y su rol dentro de la organización cultural es de administradora de taquilla, cuenta con 8 años dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El séptimo participante es de género masculino, de 36 años de edad, y se desempeña como analista financiero, cuenta con 4 años de labor dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El octavo participante es de género femenino de 26 años de edad, cuyo rol dentro de la empresa es de asistente de marketing y actualmente cuenta con 2 años de labor dentro de la organización. (Ver anexo A)

El noveno participante es de género femenino, de 29 años de edad, la cual cumple un rol de analista de marketing y actualmente cuenta con 11 meses de labor dentro de la organización cultural. (Ver anexo A)

El décimo participante es de género masculino, aproximadamente de 23 años de edad, el cual se desempeña como técnico de soporte informático y tiene 1 año trabajando en la organización cultural. (Ver anexo A)

## **XIX. Interpretación**

El análisis realizado correspondiente a la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en los trabajadores de una organización cultural indicó que la mitad de los participantes posee un bienestar psicológico elevado debido a la presencia mínima de ansiedad en su contexto laboral, mientras que 3 de los individuos obtuvieron puntuaciones correspondientes a ansiedad leve, equivalente a una mínima variación en su bienestar mental, con ligeras deficiencias en dimensiones como autonomía y dominio del entorno, finalmente los 2 individuos restantes reflejaron un deterioro importante en su bienestar psicológico al padecer ansiedad moderada relacionada con el entorno de trabajo. Evidenciando de esta forma, que, a menor ansiedad, mayor percepción de bienestar psicológico en los individuos, reflejando la relación entre las variables del estudio.

Un estudio realizado por Bannon, y otros (2022) mostró que los empleados con mayor burnout padecían mayor ansiedad y depresión que los empleados con bases sólidas en factores como las relaciones positivas y el propósito de vida, los cuales se asociaban inversamente con el agotamiento. Esto es consistente con los resultados obtenidos de los trabajadores de la

organización cultural, quienes mostraron un mayor bienestar psicológico debido a factores protectores como la autonomía y las relaciones positivas, mientras que los participantes sin estas ventajas mostraron un menor bienestar psicológico y mayores niveles de ansiedad.

Por su parte, Revanthsai y otros, (2021) destacan en su estudio que la ansiedad generalizada influye negativamente en el bienestar psicológico de las personas, afectando el funcionamiento cotidiano que le impiden al individuo desenvolverse correctamente y con normalidad. Se evidencia una semejanza con los hallazgos de los datos de la presente sistematización de experiencias, concordando en que los participantes con menor bienestar psicológico presentan dificultades significativas en su desarrollo personal y laboral debido a la ansiedad moderada provocada por el contexto de trabajo.

Así mismo, Wadsworth y Hayes-Skelton (2020) examinaron que los altos niveles de ansiedad conducen a menores percepciones de control interno y externo, y se registró que las personas con niveles más altos de ansiedad tienen niveles más bajos de receptividad y mayor dificultad en asignaciones con un bajo control. Estos resultados se alinean con los obtenidos en la organización cultural, ya que la mayoría de los participantes con mayores niveles de ansiedad reflejan una limitada percepción del control en el contexto laboral, sugiriendo que el malestar mental está vinculado a la baja percepción de control del entorno.

A través de la comparación empírica con la literatura relevante, se observaron similitudes consistentes con los resultados registrados en la sistematización de experiencias, revelando una correlación negativa entre la ansiedad y la salud mental en diferentes contextos. Además, se

evidenció que altas percepciones en las dimensiones de bienestar psicológico, como la autoaceptación y el propósito de vida resultan factores protectores ante la ansiedad.

## **XX. Principales logros del aprendizaje**

*¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas? ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación? ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas. Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?*

Las lecciones que se aprendieron en la ejecución de la sistematización de experiencias brindaron un conocimiento más profundo sobre el impacto directo de la ansiedad en el bienestar psicológico de las personas, permitiendo entender como incluso los niveles más bajos de ansiedad suponen una alteración en la salud mental. La sistematización de experiencias, a su vez, concedió una comprensión de la correcta administración de instrumentos psicométricos estandarizados para conocer y determinar el estado emocional de los trabajadores, así mismo, la práctica de investigación fortaleció las habilidades de interpretación de datos cuantitativos, análisis de la información, y reflexión crítica. La formación académica proporcionó una visión más amplia e integral de las dificultades emocionales en el entorno de trabajo, permitiendo una conexión entre aspectos teóricos y prácticos, reforzando el abordaje desde una perspectiva ética y metodológica con un enfoque colectivo. Dentro de las experiencias positivas de la práctica de investigación se destaca la disposición y colaboración activa de la organización cultural y sus trabajadores, a su vez, se resalta el crecimiento personal, profesional y académico que brindó el

proceso de sistematización, sin embargo, también se presentaron dificultades como la coordinación de horarios a causa de compromisos eventuales de los trabajadores, lo que retrasó brevemente la recolección de datos. En situaciones afines, se conservaría la metodología empleada, y el uso de instrumentos validados de aplicación rápida, a pesar de ello, se considera pertinente proponer una ampliación de la muestra para obtener una representación más diversa de la población, con el fin de enriquecer los datos recopilados en la organización cultural.

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

La sistematización de experiencias sobre la relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico generó como producto un diagnóstico general basado en la administración de instrumentos estandarizados, así como un análisis individual y grupal de la población para la identificación de sus perfiles emocionales. De la misma manera, se establecieron recomendaciones para posibles intervenciones por parte de la organización para mejorar y fortalecer el bienestar mental de sus colaboradores.

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

Los objetivos de la investigación fueron alcanzados, ya que, se pudo aplicar los instrumentos específicos a la totalidad de los participantes requeridos, permitiendo la recopilación de información necesaria y suficiente para generar los análisis e identificar la relación entre las variables que aborda la sistematización.

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

En relación a elementos de riesgo para la práctica investigativa se puede incluir las dificultades con cumplimiento de horarios por parte de la organización cultural al momento de coordinar fechas para las reuniones con los trabajadores en la fase de aplicación de las pruebas psicométricas, a pesar de esto, se logró adaptar la disponibilidad horaria y se alcanzaron los resultados requeridos.

***¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?***

En la experiencia sistematizada se destaca la combinación de aspectos clínicos psicológicos como la aplicación de las pruebas psicométricas, en un entorno cultural y artístico, lo que aportó una visión extendida sobre el impacto de la carga emocional en el entorno de trabajo creativo y cómo puede alterar la salud mental de los miembros de la organización.

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

Los elementos innovadores en la práctica investigativa permitieron reconocer los factores emocionales más vulnerables de los trabajadores en un entorno poco explorado como lo es una organización dedicada al arte y la cultura, además, se obtuvo la oportunidad de demostrar la posibilidad de adquirir información relevante con la salud mental en un contexto no convencional para la psicología.

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

La experiencia sistematizada ofreció a la población participante tomar conciencia del estado emocional individual y colectivo, reconociendo que los síntomas ansiosos son comunes dentro del entorno laboral. Además, la investigación proporcionó una idea de visibilidad sobre la importancia de la salud mental, permitiendo a los trabajadores sentirse comprendidos y escuchados en aspectos que anteriormente no se han abordado en la organización cultural.

**XXI. Conclusiones y recomendaciones**

Finalmente, luego de todo el proceso de la práctica investigativa sistematizada, se puede concluir que, dentro de la organización cultural la mayoría de los participantes manifiestan ansiedad en niveles mínimos, sin embargo, también fueron identificados casos con niveles entre leves y moderados, vinculándose especialmente con deficiencias en la dimensión de dominio del entorno, correspondiente a bienestar psicológico, lo que deja en evidencia que la ansiedad presente en los trabajadores de la organización cultural supone un impacto directo a la salud mental. Así mismo, esta relación corrobora la importancia de abordar el bienestar psicológico y emocional como un elemento indispensable en los entornos laborales.

Se sugiere la implementación de estrategias alineadas a potenciar el bienestar psicológico de los trabajadores de la organización cultural, tales como pausas activas que fomenten la regulación emocional, con el fin de disminuir la tensión acumulada provocada por el malestar físico y mental; a su vez, ejecutar talleres de manejo del estrés y autocuidado, para que los trabajadores puedan identificar y regular los malestares provocados por la ansiedad,

promoviendo paralelamente el fortalecimiento de dimensiones como dominio del entorno y autonomía; de igual forma, se recomienda habilitar espacios de escucha activa y contención para alivianar la carga emocional, y con ello validar y comprender la experiencia emocional de los trabajadores de la organización cultural.

## XXII. Referencias bibliográficas

Bas-Hoogendam, J., & Westenberg, P. (2020). Imaginar el cerebro socialmente ansioso: avances recientes y perspectivas de futuro. *F1000 Research*.

<https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.21214.1>

Dhanabhakyaam, M., y Sarath, M. (2023). Bienestar psicológico: revisión sistemática de la literatura. *Revista Internacional de Investigación Avanzada en Ciencia, Comunicación y Tecnología*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>

Getahun, A. B., Endalew, N. S., Mersha, A. T., & Admass, B. A. (2020). Magnitud y factores asociados con la ansiedad preoperatoria en pacientes pediátricos: estudio transversal.

*Pediatric Health Med Ther*, 485-494. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S288077>

Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Intervenciones para mejorar el bienestar psicológico eudaemónico: una revisión metaanalítica con las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicología Aplicada: Salud y Bienestar*, 15(2), 594–610.

<https://doi.org/10.1111/aphw.12398>

Abdelwahed, N., & Ramish, M. (2024). Efecto predictivo de la ecoansiedad y la ansiedad por el cambio climático sobre los problemas de salud mental y el bienestar psicológico en emprendedores. *OBM Neurobiology*, 08(04), 1-18.

<https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2404250>

Abubakar, A., Sani, I., Malami, S., Yaro, A., Jahan, I., Adnan, N., . . . Haque, M. (2021).

Trastornos de ansiedad: enfoque global reciente de la neuropatogenia, el tratamiento

- farmacológico, la terapia cognitivo-conductual y sus implicaciones. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 20(3), 487–503. <https://doi.org/10.3329/BJMS.V20I3.52790>
- Agnieszka Bojanowska, K. P. (2021). Dos niveles de personalidad: temperamento y valores y sus efectos en el bienestar hedónico y eudaimónico. *Current Psychology*, 40(3), 1185–1193. <https://doi.org/10.1007/S12144-018-0043-0>
- Aleksandrenko, B. (2024). Bienestar psicológico de la personalidad. 3(59), 29–33. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N. M., . . . . Altowairqi, F. M. (2022). Trastorno de ansiedad social: condiciones asociadas y enfoques terapéuticos. *Cureus*, 14(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.32687>
- Arianto, A., & Sinaga, F. (2022). Bienestar psicológico dan resiliensi masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.50>
- Bagheri, F., Guerreiro, M., Pinto, P., & Ghader, Z. (2024). La contribución de las experiencias turísticas al bienestar eudaimónico: la visión de la Generación Z. *Investigación en Recreación Turística*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2417333>
- Bannon, J., Evans, C. T., Freedman, M., Lee, C., Vu, T., Wallia, A., . . . Hirschhorn, L. (2022). Bienestar psicológico y su asociación con el agotamiento en una cohorte de trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID-19. *Fronteras en los Servicios de Salud*. <https://doi.org/10.3389/frhs.2022.994474>

- Baten, C., Klassen, A., Lastenia Hernández Zamora, G., Shepherd, J., Badawia, A., Kailay, A., . . . Miller, C. (2024). Anomalías neuronales en el trastorno de pánico y la agorafobia: un metanálisis de estudios de activación funcional. *Psiquiatría Europea*, 67. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.140>
- Binder, F., Pöhlchen, D., Zwanzger, P., & Spoormaker, V. (2022). Enfrentando tu miedo en realidad virtual inmersiva: comportamiento de evitación en fobias específicas. *Fronteras de la Neurociencia del Comportamiento*. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.827673>
- Blasco-Belled, A., y Alsinet, C. (2022). La arquitectura del bienestar psicológico: un estudio de análisis de red de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. *Revista Escandinava de Psicología*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Budiamin , A., & Budiman, N. (2022). Asesoramiento de bienestar para mejorar el bienestar psicológico. 4(3), 333–345. <https://doi.org/10.26539/pcr.431170>
- Celikmen, M., Ayvaci, B., Özüçelik, D., & Güner, Ş. (2023). Comparación de los niveles de ansiedad entre los trabajadores de la salud con el inventario de ansiedad de Beck durante la pandemia de COVID-19. *Disaster and Emergency Medicine Journal*. <https://doi.org/10.5603/demj.94843>
- Chaika, G. (2020). Características psicológicas que influyen en la autonomía personal como factor de bienestar psicológico. 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.2>

Chandra, K., & Ediati, A. (2023). Memahami bienestar psicológico pada anggota tarekat sekular penebar rahi kristus: Análisis fenomenológico interpretativo de Sebuah. *Revista EMPATI*, 12(2), 121-127. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.27618>

Charry, C., Goig, R., & Bernal Martinez, I. (2020). Bienestar psicológico y autonomía juvenil: análisis comparativo de España y Colombia. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.564232>

Chue, K. L. (2022). Explorando las asociaciones entre las relaciones positivas y el bienestar adolescente en diferentes culturas. *Juventud y Sociedad*, 55(5), 873–894.  
<https://doi.org/10.1177/0044118x221109305>

Cortés-Rodríguez , M., Galindo-Villardón, P., Sánchez-Barba, M., Jarauta-Bragula, E., & Urchaga-Litago, J. (2023). Análisis del bienestar psicológico desde una perspectiva de análisis de datos compositivos: un nuevo enfoque. *Ciencias del comportamiento*, 13(11), 926. <https://doi.org/10.3390/bs13110926>

De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). La relación entre el bienestar psicológico y la autonomía en jóvenes según la edad. *Fronteras de la Psicología*.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.559976>

Demir, M. D., & Köskün, T. (2023). Eficacia de la terapia de exposición a la realidad virtual en el tratamiento de fobias específicas: una revisión sistemática. *Psikiyatriye Guncel Yaklasimlar - Enfoques actuales en psiquiatría*, 15(4), 562–576.  
<https://doi.org/10.18863/pgy.1192543>

- Días Costa, J., y Correia Lopes, R. C. (2024). Estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería: Efecto de un programa basado en técnicas de relajación. *Nursing Journal Reference*, 6(3).  
<https://doi.org/10.12707/RVI23.75.31572>
- Dodgson, J. (2023). Fenomenología: Investigación de la experiencia vivida. *Journal of Human Lactation*, 39(3), 385-396. <https://doi.org/10.1177/08903344231176453>
- Ekhaese, E., & Hussain, W. (2022). Determinantes del bienestar psicosocial y la felicidad de los ocupantes en un barrio/comunidad verde. *Frontiers in Built Environment*.  
<https://doi.org/10.3389/fbuil.2022.816390>
- Falguera, C. C. (2022). La relación entre la ansiedad por COVID-19 y la salud percibida, la calidad del sueño y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería. *Acta Médica Filipina*, 57(5). <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.4486>
- Feng, L., & Zhang, L. (2021). Tendencias prosociales y bienestar subjetivo: El papel mediador de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Comportamiento social y personalidad*, 49(5), 1-10. <https://doi.org/10.2224/SBP.9986>
- Franjić, S. (2021). Los ataques de pánico son frecuentes. *Journal of Novel Physiotherapies Research Reviews*, 2(1), 5-8. <https://doi.org/10.33140/jnp.02.01.03>
- Fundación Sociedad Femenina de Cultura. (s.f.). *Teatro Centro de Arte*. Historia:  
<https://www.teatrocentrodearte.org/historia-fundacion-sociedad-femenina-cultura>
- García, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. (2023). Versión sueca de 18 ítems de la escala de bienestar psicológico de Ryff: propiedades psicométricas basadas en la teoría clásica

de los tests y la teoría de respuesta al ítem. *Frontiers in Psychology*, 14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>

Gilboa-Schechtman, E., & Azoulay, R. (2022). Tratamiento del trastorno de ansiedad social: mecanismos, técnicas e intervenciones empíricamente respaldadas. *PsyJournals.ru*, 11(2), 1-21. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110201>

Gorbis, E., & Jajoo, A. (2024). Trastorno de pánico: epidemiología, etiología y estrategias de tratamiento. *Journal of Medical and Clinical Nursing Studies*, 2(5), 1-5. <https://doi.org/10.61440/jmcns.2024.v2.59>

Gregori, F., López-Pérez, B., Manfredi, L., Eisenberg, N., Lundie, D., Lee, S., . . . Zuffianò, A. (2024). Las relaciones entre el comportamiento prosocial, el bienestar hedónico y eudaimónico en la vida cotidiana. *Revista de Personalidad*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12937>

Hernández, F., López, S., & Millán-Hernández, M. (2023). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico en estudiantes de medicina mexicanos. *Salud Mental*, 46(2), 89–95. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.012>

Hough, T., Labansat, H., Moore, T., Wallace, R., & Higgins, K. (2021). ¡Contrólate! Examinando las dimensiones del bienestar psicológico eudaimónico en relación con el locus de control mediante modelos de ecuaciones estructurales. 8(1), 246–255. <https://doi.org/10.21467/AJSS.8.1.246-255>

- Jargin, S. V. (2024). Psicoterapia del trastorno de ansiedad generalizada. *Сибирский научный медицинский журнал*, 44(4), 6-20. <https://doi.org/10.18699/ssmj20240401>
- Jiang, J. (31 de Diciembre de 2023). La neurastenia y su impacto en las teorías tempranas de la infancia y la adolescencia. *Clausius Scientific Press*, 5(3).  
<https://doi.org/10.23977/appep.2024.050323>
- Joshanloo, M., & Blasco-Belled, A. (2023). Asociaciones recíprocas entre síntomas depresivos, satisfacción vital y bienestar eudaimónico en adultos mayores durante un período de 16 años. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20(3).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032374>
- Karla Valera, F. A. (2023). Aproximación teórica a la vigencia de la teoría de los cuatro humores en la Medicina. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud*, 45-52.  
<https://revistasalud.sangregorio.edu.ec/index.php/salud/article/download/3104/1683/10080>
- Karunakara Moorthi, S., Sunil, J. M., & Aiswarya, J. (2025). Tratamiento homeopático de la fobia específica. *International Journal of High Dilution Research*, 01-21.  
<https://doi.org/10.51910/ijhdr.v25icf.1457>
- King,, J. D., McQuaid, A., Leeson, V. C., Ijimakinwa, O., Grant, J., Azeem, M., . . . Crawford, M. (2023). La asociación de la ansiedad grave por COVID con un mal funcionamiento social, calidad de vida y comportamientos protectores entre los adultos del Reino Unido: un estudio transversal. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04595-1>

- Kinoshita, K., Sato, S., & Sugimoto, D. (2023). Conceptualización, medición y factores asociados al bienestar eudaimónico de los deportistas: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*.  
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2246055>
- Kovalev, A. (2022). Características clínicas de la combinación de agorafobia y trastornos mentales no psicóticos. *Medical Herald of the South of Russia*, 146-153.  
<https://doi.org/10.21886/2219-8075-2022-13-2-146-153>
- Koźluk, M. (2022). Las fobias en el discurso médico en Francia en los siglos XVI y XVII. *Acta Universitatis Lodzianensis*, 137-149. <https://doi.org/10.18778/1505-9065.17.2.12>
- Kurniawan, B., Maghfiroh, H., Yusiana, Y., Mu'alimin, M., & Imama, H. N. (2024). El papel de la psicología de la gestión en la formación del apego y la motivación para el desempeño organizacional. *Califa: Jurnal Pendidikan Nusantara*, 2(1), 12-22.  
<https://doi.org/10.62523/khalifah.v2i1.43>
- Leite, J., Lopes Lima, E., Benvindo, J., Palmeira Jesús, V., Ramos Torres, A., Oliveira, E., . . . Peixoto Junqueira, P. (31 de julio de 2024). Explorando las perspectivas de la psicología organizacional sobre las rutinas administrativas dentro de las organizaciones. *Revista ft*, 28, 55-56. <https://doi.org/10.69849/revistaft/ch10202407310855>
- Lian, Y., Xiang, J., Wang, X., Kaminga, A., Chen, W., Lai, Z., . . . Yang, J. (2021). Prevalencia de síntomas de ansiedad moderados a graves entre pacientes con infarto de miocardio: un metanálisis. *Revista Trimestral de Psiquiatría*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/S11126-021-09921-Y>

- Lisøy, C., y Martinsen, K. (2023). Propiedades de medición de la versión noruega del Inventario de Ansiedad de Beck para adolescentes y adultos jóvenes (BAI). *PsykTestBarn*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.21337/0080>
- Macdonald-Gagnon, G., Stefanovics, E. A., Potenza, M. N., & Pietrzak, R. H. (2024). Síntomas de ansiedad generalizada y ansiedad leve en veteranos militares estadounidenses: prevalencia, características y funcionamiento. *Journal of Psychiatric Research*, 171, 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.02.013>
- Meliala, A., & Ahman, A. (2024). Revisión sistemática de la literatura: Validitas Konstruk Skala Bienestar psicológico Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>
- Merino, J. J., Parmigiani-Cabaña, J. M., Parmigiani-Izquierdo, J. M., Fernández García, R., & Cabaña-Muñoz, M. (2024). Disminución de los niveles sistémicos de proteína 1 de la colonia de monocitos (MCP-1) y reducción de los niveles de sCD14 en pacientes tratados con curcumina con ansiedad moderada: un estudio piloto. *Antioxidantes*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/antiox13091052>
- Mitskidou, P., Mertika, A., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2021). Cuestionario de relaciones positivas (PRQ): un estudio piloto. *Psicología*, 12(07), 1039–1057. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2021.127062>
- Morimoto, Y., Ono, S., Kurotaki, N., Imamura, A., & Ozawa, H. (2020). Análisis genéticos y epigenéticos del trastorno de pánico en la era post-GWAS. *Revista de transmisión neuronal*, 127(11), 1517–1526. <https://doi.org/10.1007/S00702-020-02205-Y>

- Muslih, Y., Ismanto, H., & Oktavia, L. (2024). Bienestar psicológico pada Siswa Broken Home. *Juang*. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i1.15145>
- Nikawati, N., y Muryani, N. (2021). Resumen del nivel de ansiedad en el cuidado de pacientes con esquizofrenia. *Stikes Kesdam IX/Udayana*, 7, 22-29. <https://doi.org/10.47859/JMU.V7I01.11>
- Paul, T., Varshney, A., & Singh, A. P. (2022). Efectividad de la terapia de neurofeedback complementaria a la terapia cognitivo-conductual en la agorafobia: un estudio de caso. *Annals of Neurosciences*, 29(4), 249–254. <https://doi.org/10.1177/09727531221145768>
- Pramana Putra, A., Dwiputri, A., Madani, A., Ramadhani, D., Maolidi, J., Rabban, M., . . . Adni, A. (2024). Trastorno de ansiedad generalizada (TAG): una revisión de la literatura. *Jurnal Biologi Tropis*, 597-603. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>
- Pratama, R. A. (2023). Investigación correlacional. *JiIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Quezado, R., De Sousa, M., & Alves, A. (2024). Niveles de ansiedad entre profesionales de la red de atención psicosocial de patos – pb. *ARACÉ*, 6(3), 5572–5589. <https://doi.org/10.56238/arev6n3-079>
- Razdan, R., Dubey, V., Singh Chauha, S., & Choubey, V. (2022). “crisis ambiental y salud mental”. *Revista India de Psiquiatría*, 64(9). <https://doi.org/10.4103/0019-5545.341876>
- Revanthsai, P., Konijeti, S., & Priya, B. (2021). Un modelo fundamental para detectar indicios del trastorno de ansiedad generalizada y ayudar a la salud mental. *Revista de Física:*

*Serie de conferencias*, 2161(1), 012031. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2161/1/012031>

Reyes, M., Bueno , P., Fernández , K., López, G., & Cayubit, R. (2022). Bienestar psicológico y ansiedad por la jubilación en adultos filipinos de mediana edad seleccionados: un breve informe de investigación. *Revista filipina de psicología*, 31-42.

<https://doi.org/10.31710/pjp/0054.02>

Rueda, M. d., Pasadas del Amo, S., Cobo Rodriguez, B., Castro Martin, L., & Ferri-García, R. (22 de Septiembre de 2022). Mejora de los métodos de estimación para la integración de muestras de encuestas probabilísticas y no probabilísticas con técnicas de aprendizaje automático. Aplicación a una encuesta sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en España. . *Biometrical Journal*, 65(2). <https://doi.org/10.1002/bimj.202200035>

Ruini , C., Albieri, E., Ottolini, F., & Vescovelli, F. (2023). Mejorar el propósito de vida en el entorno escolar. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*.

<https://doi.org/10.3390/ijerph20186772>

Ryff, C. D. (2023). Contribuciones del bienestar eudaimónico a la práctica de la salud mental.

*Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/mhsi-12-2022-0091>

Santos, I., Batalha, L., & Flora Costa, M. (11 de Julio de 2024). Efectividad de una película sobre la ansiedad y el miedo en niños escolares sometidos a cirugía. *Revista de*

*Enfermagem Referência*, 6(3). <https://doi.org/10.12707/rvi23.94.32450>

- Smodiš Škerl, M. (2023). Propósito en la vida. *Revista de enfermedades nerviosas y mentales*, 211(6), 411–418. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001657>
- Snodgrass, M., Bieu, R., & Schroeder, R. (2024). Desarrollo de un índice de validez de síntomas para el Inventario de Ansiedad de Beck. *Neuropsicólogo Clínico*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/13854046.2024.2429162>
- Soen, C. C., Hardjasmita, I. M., & Ulitua, A. E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada: diagnóstico y tratamiento. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Song, Z. (2024). Crecimiento personal y bienestar entre estudiantes universitarios: un análisis integral. *Revista de Educación en la Región del Mar Negro*, 9(2), 9–47. <https://doi.org/10.31578/jeps.v9i2.316>
- Sotomayor, D. (14 de enero de 2024). *Expreso*. El Teatro Centro de Arte, un espejo cultural para nuevas generaciones: [https://www.expreso.ec/guayaquil/teatro-centro-arte-espejo-cultural-nuevas-generaciones-185995.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.expreso.ec/guayaquil/teatro-centro-arte-espejo-cultural-nuevas-generaciones-185995.html?utm_source=chatgpt.com)
- Susianti, H. W. (2024). La ansiedad de los estudiantes en el aprendizaje del alemán: tipos, niveles, efectos y estrategias. *Revista de Turismo Lingüístico y Cultural*, 3(1), 24-32. <https://doi.org/10.52352/lacultour.v3i1.1421>
- Syrimis, E. S. (2023). Bienestar de los empleados a través de una lente eudaimónica: un modelo propuesto de eudaimonía en el trabajo. *Actas - Academia de Administración*. <https://doi.org/10.5465/amproc.2023.11390abstract>

- Terlizzi, E., & Villarroel, M. (2020). Síntomas del trastorno de ansiedad generalizada entre adultos: Estados Unidos, 2019. *NCHS Data Brief*, 1-8.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054928/>
- Tsagkaris, C., y Kalachanis, K. (2020). La explicación hipocrática de la salud mental: humores y temperamento humano. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(1), 33-37.  
<https://doi.org/10.32437/MHGCI.V3I1.83>
- Tsang, E. P. (2023). Un enfoque de investigación cualitativo es una parte inevitable de la metodología de investigación: una descripción general. *Revista internacional de investigación multidisciplinaria*, 5(3).  
[doi:https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i03.3178](https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i03.3178)
- Tsolakis, P. (2024). Abordajes psicoterapéuticos en el tratamiento de fobias específicas en adultos. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mu4x8>
- Vilcacuri Huamani, E., y Rodriguez Solis, L. (2020). Diagnóstico de la ansiedad utilizando Sistemas Expertos con el test psicológico “Inventario de Ansiedad de Beck.”. *12*, 195–210. [https://doi.org/10.46583/NEREIS\\_2020.12.533](https://doi.org/10.46583/NEREIS_2020.12.533)
- Wadsworth, L., & Hayes-Skelton, S. (2020). Exploración del control percibido, una tarea de control bajo y una intervención de aceptación breve en una muestra de ansiedad transdiagnóstica baja y alta. *Neurología, Psiquiatría e Investigación del Cerebro*, 35, 1-9.  
<https://doi.org/10.1016/J.NPBR.2019.11.001>

- Yashmita , A., & Teotia, A. (2024). Ansiedad profesional y bienestar mental de los adultos jóvenes. *Revista Internacional de Investigación Multidisciplinaria*.  
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20443>
- Yeom, H.-E., y Lee, J.-M. (2022). Impacto del Apoyo a la Autonomía en la Asociación entre el Control Personal, las Conductas Saludables y el Bienestar Psicológico en Pacientes con Hipertensión y Comorbilidades Cardiovasculares. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074132>
- Yüksel, M., Serezli, K., & Bostancıoğlu, N. (2023). La relación entre la ansiedad ante la muerte, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico en la adultez media. *Psicología y asesoramiento espiritual*, 9(1), 57-74. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1311639>
- Zambianchi, M. (2022). Tecnologías digitales y bienestar eudaimónico en los adultos emergentes. *Revista de Psicología*, 41(1), 147–164.  
<https://doi.org/10.18800/psico.202301.006>

### XXIII. Anexos

#### *Anexo A: Consentimientos Informados.*

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimado/a:**

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo JOSE SAVIEN, con C.I. 0912819521, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha 12 del mes de 05 del 2025

Firma:

Jose Savién

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estimado/a:**

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

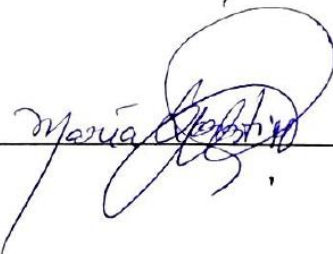
Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo María Soledad Miranda, con C.I. 091618062-3, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Marzo del 2025

Firma: \_\_\_\_\_



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo PATRICIA ARANZ B., con C.I. 0906589122, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma: \_\_\_\_\_



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo José Manners, con C.I. 0911885473, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma: \_\_\_\_\_



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

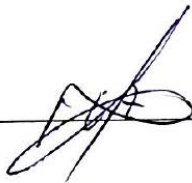
Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo Christian Zambrano, con C.I. 0923625453, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma: \_\_\_\_\_



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

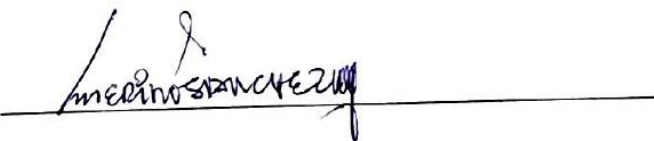
De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo Guadalupe Merino, con C.I. 090879218-7, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma: 

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo JOSE SAVIEN, con C.I. 0912919521, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de 05 del 2025

Firma:

JOSE SAVIEN

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo GRACE Hernández Mendoza, con C.I. 0951894922, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma:

GRACE Hernández

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

\_\_\_\_\_  
(Andrea Castañeda)

Yo Alexander Sardoval, con C.I. 0941022634, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 21 del mes de Julio del 2025

Firma: Sardoval David

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Estimado/a:

El presente documento lo/la invita a colaborar en un proceso de evaluación y diagnóstico organizacional, el cual será llevado a cabo por estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. La información que usted proporcione será de gran utilidad para la práctica académica y profesional de la estudiante, debido a la aplicación de procedimientos relacionados a la gerencia de talento humano.

Durante todo el proceso se procurará su bienestar como participante por encima de cualquier objetivo de la actividad planteada, garantizando que la misma no represente ningún riesgo para su integridad y manteniendo los criterios de confidencialidad y ética profesional.

De esta manera, con base en el principio de autonomía y mediante este consentimiento informado, accede a participar de forma libre y voluntaria en la actividad, teniendo la seguridad de que podrá retirarse en cualquier momento del proceso.

Agradecidos por su colaboración y receptividad:

---

(Andrea Castañeda)

Yo MARÍA FERNANDA RONGUILLO LL., con C.I. 120546910-7, he comprendido todos los términos explicados anteriormente, por lo cual ACEPTO participar de forma libre y voluntaria en la presente actividad. Fecha: 12 del mes de Mayo del 2025

Firma: \_\_\_\_\_

Maria F Ronguillo Ll.

**Anexo B: Inventario de Ansiedad de Beck.**

**INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	1	2	3	4
1	Hormigueo o entumecimiento				
2	Sensación de calor				
3	Debilidad en las piernas				
4	Incapacidad para relajarme				
5	Miedo a que suceda lo peor				
6	Mareos o vértigos				
7	Palpitaciones o taquicardias				
8	Sensación de inestabilidad				
9	Sensación de estar aterrorizado				
10	Nerviosismo				
11	Sensación de ahogo				
12	Temblor de manos				
13	Temblor generalizado o estremecimiento				
14	Miedo a perder el control				
15	Dificultad para respirar				
16	Miedo a morir				
17	Estar asustado				
18	Indigestión o molestias en el abdomen				

19	Sensación de irme a desmayar				
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)				
21	Sudoración (no debida al calor)				

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento	✓			
2	Sensación de calor			✓	
3	Debilidad en las piernas	✓			
4	Incapacidad para relajarme			✓	
5	Miedo a que suceda lo peor	✓			
6	Mareos o vértigos	✓			
7	Palpitaciones o taquicardias	✓			
8	Sensación de inestabilidad	✓			
9	Sensación de estar aterrorizado	✓			
10	Nerviosismo	✓			
11	Sensación de ahogo	✓			
12	Temblor de manos	✓			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	✓			
14	Miedo a perder el control	✓			
15	Dificultad para respirar	✓			
16	Miedo a morir	✓			
17	Estar asustado	✓			
18	Indigestión o molestias en el abdomen	✓			
19	Sensación de irme a desmayar	✓			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	✓			
21	Sudoración (no debida al calor)	✓			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento	x			
2	Sensación de calor	x			
3	Debilidad en las piernas	x			
4	Incapacidad para relajarme	x			
5	Miedo a que suceda lo peor	x			
6	Mareos o vértigos	x			
7	Palpitaciones o taquicardias	x			
8	Sensación de inestabilidad	x			
9	Sensación de estar aterrorizado	x			
10	Nerviosismo	x			
11	Sensación de ahogo	x			
12	Temblor de manos	x			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	x			
14	Miedo a perder el control	x			
15	Dificultad para respirar		x		
16	Miedo a morir		x		
17	Estar asustado	x			
18	Indigestión o molestias en el abdomen	x			
19	Sensación de irme a desmayar	x			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	x			
21	Sudoración (no debida al calor)	x			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	1	2	3	4
1	Hormigueo o entumecimiento	X			
2	Sensación de calor	X			
3	Debilidad en las piernas	X			
4	Incapacidad para relajarme	X			
5	Miedo a que suceda lo peor	X			
6	Mareos o vértigos	X			
7	Palpitaciones o taquicardias	X			
8	Sensación de inestabilidad	X			
9	Sensación de estar aterrorizado	X			
10	Nerviosismo	X			
11	Sensación de ahogo	X			
12	Temblor de manos	X			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	X			
14	Miedo a perder el control	X			
15	Dificultad para respirar	X			
16	Miedo a morir	X			
17	Estar asustado	X			
18	Indigestión o molestias en el abdomen	X			
19	Sensación de irme a desmayar	X			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)		X		
21	Sudoración (no debida al calor)		X		

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento		x		
2	Sensación de calor		x		
3	Debilidad en las piernas		x		
4	Incapacidad para relajarme	x			
5	Miedo a que suceda lo peor	x			
6	Mareos o vértigos		x		
7	Palpitaciones o taquicardias		x		
8	Sensación de inestabilidad	x			
9	Sensación de estar aterrorizado		x		
10	Nerviosismo	x			
11	Sensación de ahogo	x			
12	Temblor de manos	x			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	x			
14	Miedo a perder el control	x			
15	Dificultad para respirar	x			
16	Miedo a morir	x			
17	Estar asustado	x			
18	Indigestión o molestias en el abdomen		x		
19	Sensación de irme a desmayar				x
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)		x		
21	Sudoración (no debida al calor)	x			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	1	2	3	4
1	Hormigueo o entumecimiento	/			
2	Sensación de calor	/			
3	Debilidad en las piernas	/			
4	Incapacidad para relajarme	/			
5	Miedo a que suceda lo peor	/			
6	Mareos o vértigos	/			
7	Palpitaciones o taquicardias	/			
8	Sensación de inestabilidad		/		
9	Sensación de estar aterrorizado		/		
10	Nerviosismo		/		
11	Sensación de ahogo		/		
12	Temblor de manos	/			
13	Temblor generalizado o estremecimiento		/		
14	Miedo a perder el control	/			
15	Dificultad para respirar	/			
16	Miedo a morir	/			
17	Estar asustado	/			
18	Indigestión o molestias en el abdomen		/		
19	Sensación de irme a desmayar	/			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	/			
21	Sudoración (no debida al calor)	/			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	1	2	3	4
1	Hormigueo o entumecimiento	X			
2	Sensación de calor			X	
3	Debilidad en las piernas	X			
4	Incapacidad para relajarme		X		
5	Miedo a que suceda lo peor	X			
6	Mareos o vértigos	X			
7	Palpitaciones o taquicardias		X		
8	Sensación de inestabilidad	X			
9	Sensación de estar aterrorizado	X			
10	Nerviosismo	X			
11	Sensación de ahogo		X		
12	Temblor de manos	X			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	X			
14	Miedo a perder el control	X			
15	Dificultad para respirar		X		
16	Miedo a morir	X			
17	Estar asustado	X			
18	Indigestión o molestias en el abdomen				X
19	Sensación de irme a desmayar	X			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	X			
21	Sudoración (no debida al calor)			X	

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento	X			
2	Sensación de calor		X		
3	Debilidad en las piernas	X			
4	Incapacidad para relajarme		X		
5	Miedo a que suceda lo peor		X		
6	Mareos o vértigos	X			
7	Palpitaciones o taquicardias	X			
8	Sensación de inestabilidad	X			
9	Sensación de estar aterrorizado	X			
10	Nerviosismo	X			
11	Sensación de ahogo	X			
12	Temblor de manos	X			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	X			
14	Miedo a perder el control	X			
15	Dificultad para respirar	X			
16	Miedo a morir		X		
17	Estar asustado	X			
18	Indigestión o molestias en el abdomen	X			
19	Sensación de irse a desmayar	X			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	X			
21	Sudoración (no debida al calor)	X			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento		✓		
2	Sensación de calor			✓	
3	Debilidad en las piernas		✓		
4	Incapacidad para relajarme				✓
5	Miedo a que suceda lo peor			✓	
6	Mareos o vértigos			✓	
7	Palpitaciones o taquicardias		✓		
8	Sensación de inestabilidad		✓		
9	Sensación de estar aterrorizado		✓		
10	Nerviosismo			✓	
11	Sensación de ahogo				✓
12	Temblor de manos		✓		
13	Temblor generalizado o estremecimiento			✓	
14	Miedo a perder el control		✓		
15	Dificultad para respirar		✓		
16	Miedo a morir	✓			
17	Estar asustado	✓			
18	Indigestión o molestias en el abdomen		✓		
19	Sensación de irme a desmayar	✓			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)	✓			
21	Sudoración (no debida al calor)	✓			

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	1	2	3	4
1	Hormigueo o entumecimiento	X			
2	Sensación de calor		X		
3	Debilidad en las piernas	X			
4	Incapacidad para relajarme			X	
5	Miedo a que suceda lo peor		X		
6	Mareos o vértigos	X			
7	Palpitaciones o taquicardias		X		
8	Sensación de inestabilidad	X			
9	Sensación de estar aterrorizado	X			
10	Nerviosismo		X		
11	Sensación de ahogo			X	
12	Temblor de manos	X			
13	Temblor generalizado o estremecimiento		X		
14	Miedo a perder el control	X			
15	Dificultad para respirar		X		
16	Miedo a morir	X			
17	Estar asustado	X			
18	Indigestión o molestias en el abdomen		X		
19	Sensación de irme a desmayar	X			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)			X	
21	<b>Sudoración (no debida al calor)</b>		X		

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

En el siguiente cuestionario hay una lista de síntomas. Comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Señale a la izquierda de cada número según esta escala:

- (0) En lo Absoluto
- (1) Levemente, no me molesta mucho
- (2) Moderadamente fue muy desagradable, pero pude soportarlo
- (3) Severamente, casi no pude soportarlo

Nº	Inventario de Ansiedad de Beck	0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento		<input checked="" type="radio"/>		
2	Sensación de calor			<input checked="" type="radio"/>	
3	Debilidad en las piernas	<input checked="" type="radio"/>			
4	Incapacidad para relajarme			<input checked="" type="radio"/>	
5	Miedo a que suceda lo peor		<input checked="" type="radio"/>		
6	Mareos o vértigos	<input checked="" type="radio"/>			
7	Palpitaciones o taquicardias		<input checked="" type="radio"/>		
8	Sensación de inestabilidad		<input checked="" type="radio"/>		
9	Sensación de estar aterrorizado		<input checked="" type="radio"/>		
10	Nerviosismo		<input checked="" type="radio"/>		
11	Sensación de ahogo		<input checked="" type="radio"/>		
12	Temblor de manos	<input checked="" type="radio"/>			
13	Temblor generalizado o estremecimiento	<input checked="" type="radio"/>			
14	Miedo a perder el control	<input checked="" type="radio"/>			
15	Dificultad para respirar	<input checked="" type="radio"/>			
16	Miedo a morir	<input checked="" type="radio"/>			
17	Estar asustado		<input checked="" type="radio"/>		
18	Indigestión o molestias en el abdomen		<input checked="" type="radio"/>		
19	Sensación de irme a desmayar	<input checked="" type="radio"/>			
20	Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)		<input checked="" type="radio"/>		
21	Sudoración (no debida al calor)	<input checked="" type="radio"/>			

**Anexo C: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.**

**TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</i>						
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						

8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>						
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>						
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						

25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006).

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.				X		
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.		X				
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.					X	
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					X	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.		X				
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					X	
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					X	
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.		X				
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					X	
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					X	
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.					X	
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						X

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					X	
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.				X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					X	
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					X	
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					X	
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>				X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					X	
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					X	
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>				X		
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>			X			
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					X	
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				X		
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	X					
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					X	
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.					X	
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.					X	

RT II -117

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.			X			
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>	X					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						X
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>					X	
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>					X	
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						X
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						X
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>					X	
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>	X					
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						X
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						X
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>			X			

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						X
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						X
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						X
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						X
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>				X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						X
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>	X					
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>				X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						X
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X					
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	X					X
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						X
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						X
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						X

131 RT

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.					X	
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>			X			
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				X		
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</i>		X				
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>		X				
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					X	
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.				X		
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>		X				
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>				X		
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.			X			
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				X		
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>					X	

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					X	
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro				X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					/	
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						X
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				X		
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>				X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					X	
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>	X					
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>				X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					X	
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						X
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	X					
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						X
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						X
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.					X	

RT11 117

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						X
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.		X				
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						X
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.			X			
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						X
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X					/
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X					
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						X
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						X
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X					

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						X
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						X
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						X
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						X
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	X					
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						X
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>	X					
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>				X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						X
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.			X			
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	X					
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						X
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.			X			
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						X

RT 12511

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006).

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						X
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						X
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.			X			
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						X
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						X
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X					
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.			X			
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						X
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						X
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X					

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						X
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						X
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						X
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						X
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	X					
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X					X
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>			X			
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>	X		X			
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X					X
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				X		
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</i>	X					
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						X
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						X
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						X

RT 130

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.				✓		
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	✓					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.					✓	
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					✓	
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	✓					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					✓	
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.				✓		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.				✓		
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.			✓			
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.				✓		
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				✓		
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.			✓			
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	✓					

*De acuerdo*

*bien*

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						✓
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.				✓		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.				✓		
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				✓		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				✓		
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>			↓			
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						✓
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						✓
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>						✓
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>					✓	
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					✓	
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				✓		
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>				✓		
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						✓
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						✓
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.					✓	

*RT 118 U*

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						X
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>	X					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						X
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>	X					
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>	X					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						X
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						X
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>				X		
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>	X					
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						X
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						X
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>						X

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.				X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.				X		
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						X
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						X
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>				X		
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						X
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>	X					
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>			X			
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						X
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						X
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>			X			
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						X
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						X
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.						X

AT 1274

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006.

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.		/				
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>				/		
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.		/				
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</i>				/		
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>				/		
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.			/			
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.			/			
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>				/		
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>						/
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.				/		
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				/		
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				/		
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>					/	



### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006)

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

- 1 Totalmente en desacuerdo
- 2 En Desacuerdo
- 3 Parcialmente en desacuerdo
- 4 Parcialmente de acuerdo
- 5 De acuerdo
- 6 Totalmente de acuerdo

N°	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.				X		
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.			X			
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.			X			
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.				X		
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.				X		
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					X	
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.				X		
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.		X				
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.				X		
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.			X			
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				X		
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						X
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.					X	

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.				X		
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.				X		
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					X	
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.				X		
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>		X				
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					X	
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						X
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>	X					
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>				X		
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					X	
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						X
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>		X				
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.				X		
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.					X	
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.					X	

### TEST PARA MEDIR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Adaptación española de 29 ítems (Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\* - 2006).

**Indicaciones:** La prueba no tiene límite de tiempo, no existen respuestas correctas o incorrectas y su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa. A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) bajo el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

Nº	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					X	
2	<i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>		X				
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				X		
4	<i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>		X				
5	<i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>		X				
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					X	
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					X	
8	<i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>				X		
9	<i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>				X		
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					X	
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.				X		
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				X		
13	<i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>			X			

14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					X	
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					X	
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.				X		
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				X		
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general		X				
19	<i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>	X					
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.				X		
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.				X		
22	<i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>					X	
23	<i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>					X	
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.				X		
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				X		
26	<i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	X					
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.				X		
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.				X		
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.					X	

*Anexo D: Diarios de Campo.*

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda, Tutor Fabricio Escorza.
Fecha.	29/05/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	60 minutos.
Actividad.	Primera reunión con el tutor académico asignado.
Objetivo.	Explicar los lineamientos referentes a la estructura del proyecto de titulación.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se obtuvo conocimientos claros sobre los pasos a seguir para realizar la sistematización de experiencias.
Observaciones	Ninguna.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda, Gerente general de la organización
Fecha.	30/05/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	60 minutos.
Actividad.	Solicitud de autorización a la organización.

Objetivo.	Obtener el permiso de la empresa para realizar el trabajo de investigación con sus trabajadores.
Lugar.	Organización Cultural.
Resultados.	Se obtuvo la aprobación para proceder con la recopilación de datos en la organización
Observaciones	Ninguna.

#### DIARIO DE CAMPO

Participantes.	Andrea Castañeda. Trabajadores de la organización cultural.
Fecha.	02/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	90 minutos.
Actividad.	Presentación y explicación de los consentimientos informados.
Objetivo.	Obtener las firmas de los participantes y brindarles la respectiva explicación del objetivo del proceso de sistematización.
Lugar.	Organización Cultural.
Resultados.	Se recopilaron las firmas para los consentimientos informados y se aclararon las dudas existentes respecto a la finalidad del proyecto.
Observaciones	Los trabajadores se mostraron algo cohibidos en la presentación y explicación del documento

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	03/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Elaboración de un cronograma de actividades para mejor organización del tiempo.
Objetivo.	Establecer fechas específicas para la ejecución de las actividades correspondientes
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se obtuvo un orden y distribución del tiempo para un correcto cumplimiento de las tareas a realizar.
Observaciones	Las fechas establecidas podrían variar según la disponibilidad de la organización cultural con sus empleados.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	04/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.

Duración.	40 minutos.
Actividad.	Selección de los instrumentos de evaluación para la recopilación de datos.
Objetivo.	Escoger las pruebas psicométricas que mejor se alineen con los resultados esperados del proyecto.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Los instrumentos seleccionados fueron el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.
Observaciones.	Ninguna.

#### DIARIO DE CAMPO

<b>DIARIO DE CAMPO</b>	
Participantes.	Andrea Castañeda. Trabajadores de la organización cultural.
Fecha.	05/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	2 horas.
Actividad.	Aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck a los trabajadores de la organización cultural.
Objetivo.	Administrar el instrumento de evaluación para recopilar los datos referentes a niveles de ansiedad en los miembros de la empresa.
Lugar.	Organización cultural.

Resultados.	Se logró aplicar correctamente el test a todos los participantes requeridos.
Observaciones	La aplicación del instrumento tardó más de lo esperado debido a la disponibilidad de tiempo de cada participante, Además algunos se mostraron desconfiados al observar el test.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Fabricio Escorza.
Fecha.	12/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Reunión con tutor universitario.
Objetivo.	Realizar una revisión de los primeros puntos a desarrollar de la sistematización de experiencias para su posterior corrección.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se obtuvo las recomendaciones del tutor para corrección de eje de intervención y normas APA.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Trabajadores de la organización cultural.
Fecha.	13/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	3 horas.
Actividad.	Aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a los trabajadores de la organización cultural.
Objetivo.	Administrar el instrumento de evaluación para recopilar los datos referentes a bienestar psicológico en los trabajadores participantes.
Lugar.	Organización cultural.
Resultados.	Se logró aplicar correctamente el test a todos los participantes requeridos.
Observaciones	El tiempo estimado de la toma del test aumento al doble debido a la presencia constante de inquietudes y dudas de los participantes respecto a las preguntas del instrumento.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	16/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.

Duración.	40 minutos.
Actividad.	Revisión y selección de las pruebas psicométricas aplicadas a los trabajadores.
Objetivo.	Seleccionar los test válidos y descartar las pruebas incompletas.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se logró realizar la revisión y validación de todos los test aplicados en la organización cultural, descartando los que resultaban no viables.
Observaciones	Algunos de los test fueron descartados debido a la presencia de ítems sin responder o inconsistencias en una misma pregunta, sin embargo, las pruebas restantes fueron suficientes para el análisis de los datos.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Fabricio Escorza.
Fecha.	19/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Tutorías con el docente asignado.
Objetivo.	Presentar las correcciones realizadas y el progreso en la sistematización de experiencias.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.

Resultados.	Se resolvieron dudas respecto a la metodología y se recibió retroalimentación sobre mejoras en la estructura de redacción.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	23/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	2 horas.
Actividad.	Análisis interpretativo de los resultados en Inventario de Ansiedad de Beck.
Objetivo.	Interpretar los datos correspondientes a niveles de ansiedad de cada individuo, identificando similitudes en los puntajes.
Lugar.	Organización Cultural.
Resultados.	Se clasificó a los participantes según su resultado en ansiedad mínima, leve, moderada o grave.
Observaciones	La mayoría de los participantes presentaron similitudes en ansiedad mínima.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	25/06/2025

Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	2 horas.
Actividad.	Análisis interpretativo de los resultados en Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
Objetivo.	Interpretar los resultados de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico según cada participante. Identificando fortalezas y debilidades.
Lugar.	Organización Cultural.
Resultados.	Los datos registrados corresponden a una concordancia general en dimensiones como autoaceptación y autonomía, y un deterioro en dominio del entorno.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Fabricio Escorza.
Fecha.	26/06/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Reunión con tutor universitario.
Objetivo.	Dialogar y revisar el desarrollo de la sistematización de experiencias para realizar correcciones según corresponda.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.

Resultados.	Se recibió la retroalimentación sobre el avance del trabajo de titulación y las recomendaciones propuestas por el tutor para mejorar los resultados.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	04/07/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	2 horas.
Actividad.	Relacionar el bienestar psicológico en función de los niveles de ansiedad de los participantes
Objetivo.	Comparar y analizar cómo se vinculan los niveles de ansiedad con el bienestar psicológico de los trabajadores de la organización cultural.
Lugar.	Organización Cultural
Resultados.	Se evidenció que los individuos con baja ansiedad tienen una tendencia a mayores niveles de bienestar psicológico mientras que los participantes con ansiedad moderadas poseen una disminución en su bienestar y salud mental.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Fabricio Escorza.
Fecha.	10/07/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Tutorías con el docente Universitario asignado.
Objetivo.	Recibir retroalimentación y sugerencias de mejoras para el trabajo de titulación, así como corrección de errores.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se recibieron nuevas indicaciones de la segunda fase de la sistematización de experiencias y se realizaron las correcciones necesarias en el análisis de los datos, al igual que se explicó el desarrollo de la justificación e interpretación.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	14/07/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	4 horas.

Actividad.	Búsqueda de literatura empírica similar al tema de sistematización.
Objetivo.	Realizar una búsqueda profunda de investigaciones semejantes para comparar los resultados adquiridos en la sistematización de experiencias.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.
Resultados.	Se obtuvo una extensa documentación de literatura afín para su posterior interpretación y comparación, enriqueciendo los respaldos teóricos de la práctica investigativa.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda. Fabricio Escorza
Fecha.	17/07/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	30 minutos.
Actividad.	Tutorías con el docente universitario.
Objetivo.	Verificar que las correcciones estén alineadas a las recomendaciones previas propuestas por el tutor, y explicar los principales logros de la investigación.
Lugar.	Universidad Politécnica Salesiana.

Resultados.	Se adquirió un conocimiento más amplio del procedimiento de los puntos finales de la sistematización de experiencias.
Observaciones	Sin observaciones.

DIARIO DE CAMPO	
Participantes.	Andrea Castañeda.
Fecha.	19/07/2025
Tema de Sistematización de experiencias.	Relación entre los niveles de ansiedad y el bienestar psicológico en una organización cultural.
Duración.	5 horas.
Actividad.	Finalización del documento de la práctica investigativa.
Objetivo.	Culminar la sistematización de experiencias, integrando los conocimientos obtenidos a lo largo del proceso.
Lugar.	Ciudad de Guayaquil.
Resultados.	Se finalizó la investigación brindando conclusiones y recomendaciones para posibles intervenciones por parte de la organización cultural. A su vez, se pulieron detalles en el documento para su posterior entrega.
Observaciones	Sin observaciones.

*Anexo E: Evidencias fotográficas.*

