

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL RECURSO HUMANO DEL ÁREA DEL MALTRATO EN LA
PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS."**

TESIS DE GRADO

GABY YOANA GARCIA GARCIA

CARNET 11258-09

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JUNIO DE 2017
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL RECURSO HUMANO DEL ÁREA DEL MALTRATO EN LA
PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
GABY YOANA GARCIA GARCIA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, JUNIO DE 2017
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.

VICEDECANO: MGTR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MARIA ELENA CHAVEZ WOODS DE DARDON

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. LIZA MARJORIE GONZALEZ MURALLES

Guatemala 29 de julio 2016

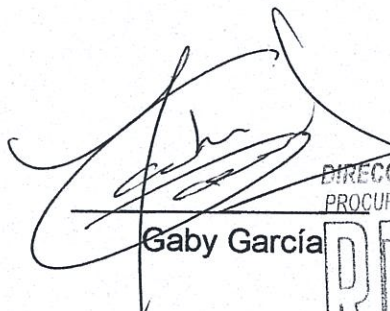
Jefa del Área de Maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos

Licda. Ana Ingrid García

Presente

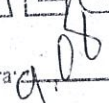
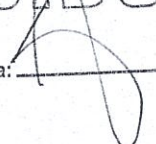
Por medio de la presente, la saludo cordialmente y me pongo en contacto con usted para solicitar una autorización para realizar una prueba de bienestar psicológico, en la Unidad del Área de Maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Esta evaluación será de uso académico con el fin de elaborar la tesis correspondiente, requisito de graduación por parte de la Universidad Rafael Landívar.

Atentamente le saluda


Gaby García

DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
PROCURADOR DE LOS DERECHOS HUMANOS

RECIBIDO
05 AGO. 2016

Hora:  Firma: 

Guatemala, 22 de noviembre de 2016

Consejo de Facultad
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Campus Central
Guatemala

Estimados miembros de Consejo de Facultad :

Me complace hacer de su conocimiento que el trabajo de tesis de la alumna Gaby Yoana García García, con carné No. 1125809, quien realizó la investigación con el título de: "Bienestar psicológico del recurso humano del Área del Maltrato en la Procuraduría de los Derechos Humanos , ha sido finalizado.

El trabajo realizado por la estudiante García García, fue hecho con dedicación y responsabilidad y considero llena los requisitos de investigación propuestos por la Facultad.

Con base en lo anterior solicito de la manera más atenta, nombrar un revisor para que sea aprobada la tesis y la alumna pueda continuar con el trámite oficial, previo a optar el grado académico de **Licenciada en Psicología Clínica**

SIN OTRO PARTICULAR, LES SALUDA ATENTAMENTE



MGTR, MARÍA ELENA DE DARDÓN
ASESORA



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
Teléfono: (502) 24262626 ext. 2440
Fax: 24262626 ext. 2486
Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16
Guatemala, Ciudad. 01016

FH/ju-NT-220-16

Guatemala,
16 de agosto de 2016

Señorita
Gaby Yoana García García
Presente

Estimada señorita García:

De acuerdo al dictamen rendido por el Comité Revisor de Anteproyectos de Tesis de esta Facultad, se conoció el anteproyecto de tesis presentado por la estudiante **Gaby Yoana García García**, carné No. **11258-09**, de la Licenciatura en Psicología Clínica, el cual se titula: **"Bienestar psicológico del personal del Área de Maltrato en la Procuraduría de los Derechos Humanos"**. El Comité resolvió **APROBAR** el anteproyecto, y nombrar como asesora a la Magíster María Elena de Dardón.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Irene Ruiz Godoy
Mgtr. Irene Ruiz Godoy
Secretaria de Facultad

*ju
Ccfile

En todo amar y servir
Ignacio de Loyola



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052096-2017

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante GABY YOANA GARCIA GARCIA, Carnet 11258-09 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051286-2017 de fecha 10 de junio de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL RECURSO HUMANO DEL ÁREA DEL MALTRATO EN LA PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 14 días del mes de junio del año 2017.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

ÍNDICE

RESUMEN	7
I INTRODUCCION	9
1.1 Bienestar psicológico	15
1.2 La auto aceptación	17
1.3 Relaciones positivas	18
1.4 Autonomía	19
1.5 Dominio del entorno	20
1.6 Crecimiento personal	21
1.7 Propósito de vida	23
1.8 Procuraduría de los Derechos Humanos en Guatemala	24
II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	25
2.1 Objetivos	26
2.1.1 Objetivo general	26
2.1.2 Objetivos específicos	26
2.2 Variables	26
2.3 Definición conceptual	26
2.4 Definición operacional	27
2.5 Alcance y limites	27
2.6 Aportes	28
III METODO	29
3.1 Sujetos	29
3.2 Instrumento	29
3.3 Procedimiento	30
3.4 Diseño y enfoque de la investigación	30
3.5 Metodología estadística	31
IV RESULTADOS	32
4.1 Tabulación de datos	33
4.2 Calculo de porcentajes	52
V DISCUSION DE RESULTADOS	61

VI CONCLUSIONES65
VII RECOMENDACIONES67
VIII REFERENCIAS69
X ANEXOS	

RESUMEN

Según Zubieta y Delfino (2010), el bienestar psicológico se caracteriza por la valoración de sí mismo, las relaciones positivas y la manera en que controla el entorno. Asimismo, se define como un desarrollo personal por el cual las personas afrontan los retos y se esfuerzan para conseguir metas notables.

Este estudio fue realizado para evaluar el bienestar psicológico de las personas que laboran y realizan sus prácticas de supervisión en las instalaciones de la Procuraduría de los Derechos Humanos en el área de maltrato.

Se tomó como muestra 14 estudiantes de la Universidad Rafael Landívar y 11 trabajadores de la unidad de maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Y se les evaluó con la prueba de Bienestar Psicológico de adaptación española. Los resultados obtenidos fueron alto nivel en las áreas de auto aceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Asimismo se mostró un nivel medio en las áreas de autonomía y relaciones positivas.

Se concluyó que los evaluados presentan un nivel arriba del promedio lo cual significa que manifiestan un buen bienestar psicológico. Es decir, que son personas capaces de aceptar los aspectos positivos y negativos de los acontecimientos diarios que se presentan en el lugar donde laboran, son personas que sacan provecho de las oportunidades que se les presentan, son sujetos con metas y objetivos planteados y logran apreciar sus mejoras personales.

Se recomendó realizar un taller para reforzar las áreas de autonomía y relaciones positivas, ya que en ocasiones pueden manifestar un nivel bajo de asertividad y pueden presentar problemas en las áreas afecto e intimidad con sus iguales.

Algunas dificultades que presentaron al realizar este estudio fue la falta de interés por parte de los participantes a la hora de responder la escala. Sin embargo

algunos de los aspectos positivos fue el alto punteo que se presentó en la escala de bienestar psicológico a pesar de que los sujetos laboran y practican en un ambiente en el que constantemente tratan con personas conflictivas.

I INTRODUCCIÓN

Según Delfino (2011) citado por Zubieta, Fernández y Sosa (2012), el bienestar psicológico hace referencia a la salud mental y física de las personas, las emociones y síntomas positivos, las relaciones efectivas, la valoración de sí mismo, y el manejo y control del entorno.

En la actualidad, el manejo del bienestar psicológico o salud mental interfiere de manera directa en el área laboral. Es decir, los factores estresantes del trabajo causan un malestar significativo en las personas, causándoles un deterioro en el área emocional.

La Procuraduría de los Derechos Humanos en Guatemala, es una institución gubernamental con una visión de una amplia credibilidad, con énfasis en una acción preventiva. Entre los objetivos de la entidad está el realizar la intervención pronta, oportuna y efectiva de la víctima. Su misión es defender los Derechos Humanos mediante acciones de procuración, mediación, educación, supervisión, atención y supervisión del Estado mediante el seguimiento de normas específicas. Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH, 2016).

Las personas que laboran en el área de maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos se ven afectados, porque trabajan directamente con la víctima, atendiendo las denuncias e interviniendo en situaciones donde el denunciante se encuentra en crisis.

Por otro lado los estudiantes landivarianos de Psicología Clínica que atienden a pacientes en la Procuraduría de Derechos Humanos en el área de maltrato, también se ven afectados pues en su mayoría todavía no asisten a un proceso terapéutico. Además estos estudiantes se encuentran en último año, por lo que la elaboración tesis y demás proyectos que forman parte de los factores estresantes, y que acrecientan la carga académica y afectan en ocasiones el bienestar psicológico.

Este estudio pretendió determinar el bienestar psicológico de las personas que laboran en el área de maltrato en la Procuraduría de los Derechos Humanos, así como también en los estudiantes que practican en la misma área. Además se realizó una guía para orientar y ayudar al personal en mención.

Este tema ha sido estudiado por diversos autores con el fin de conocer el manejo del bienestar psicológico de las personas y su rendimiento laboral y/o estudiantil. A continuación se presentan diversos estudios nacionales que muestran el bienestar psicológico como objetivo general.

Álvarez (2011), En su investigación utilizó un muestreo no probabilístico, donde tuvo como objetivo establecer el nivel de bienestar psicológico en hombres y mujeres profesionales solteros entre los 30 – 40 años. La muestra probabilística fueron 15 mujeres y 15 hombres, Guatemaltecos, con Título Universitario de Licenciatura o Maestría y quienes no han contraído matrimonio ni mantenido hijos. Se utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Concluyó que todos los participantes poseen un nivel alto de Bienestar Psicológico. De igual forma, recomendó realizar estudios comparativos para respaldar los resultados de dicha investigación.

Así también, Noriega (2012) quien en su tesis propuso como objetivo general establecer el bienestar psicológico en personas que laboran en las capillas funerarias. Los sujetos de estudio se conformaron por 30 trabajadores de la ciudad de Guatemala. Utilizó como instrumento la escala de bienestar psicológico (EPB). Por lo que realizó una investigación cuantitativa, no experimental de diseño transaccional descriptivo. Concluyó con un alto puntaje de bienestar psicológico en los trabajadores. Sin embargo comprobó un bajo bienestar en las relaciones de pareja. Se recomendó continuar con las capacitaciones que se dan actualmente, lo cual le permite al empleado encontrar un sentido en de vida en el área que labora.

López (2013) en Guatemala realizo una investigación cuantitativa de tipo descriptivo, que tuvo como objetivo determinar los factores de bienestar

psicológico en los empleados contratados bajo el reglamento de una institución gubernamental. La muestra se conformó con 12 sujetos, 9 de ellos de sexo femenino y 3 de sexo masculino, entre edades de 24 y 63 años de edad. Se utilizó el instrumento, la escala de bienestar psicológico (EBP) donde se obtuvo resultados mediante medidas de tendencia central. En conclusión se identificaron altos resultados de bienestar psicológico, por lo que los sujetos evaluados tienen un sentido de vida y un balance entre expectativas y logros. Debido a los resultados expuestos anteriormente, se recomendó estar alerta ante un cambio dentro de la estructura de la institución, lo cual pueda afectar el rendimiento laboral.

Por su parte, Villagrán (2014) realizó una investigación de método estadístico de estudio descriptivo, cuyo objetivo fue establecer la relación del bienestar psicológico con la asertividad. Trabajó con una población de 80 jóvenes, entre las edades de 17 a 19 años de edad pertenecientes al Instituto Tecnológico Privado de Occidente de la ciudad de Quetzaltenango, a quienes aplicó la escala de bienestar psicológico (EBP) y la prueba de INAS-87 que mide asertividad. Concluyó que existe relación entre la asertividad y el bienestar psicológico en adolescentes. Asimismo, recomendó trabajar un programa de terapia de racional emotiva, para desarrollar el bienestar psicológico y la asertividad.

También en el 2014, Friedman realiza un estudio con el objetivo de determinar el bienestar psicológico en usuarios de redes sociales. La muestra estuvo conformada con 100 estudiantes, entre las edades de 17 a 40 años de edad, del departamento de Comitancillo, San Marcos. Se utilizó la prueba de escala de bienestar psicológico (EBP). En base a los resultados obtenidos, se concluyó que los evaluados tienen un alto nivel de bienestar psicológico exceptuando las alteraciones emocionales que presentan los adolescentes al leer sus nombres en las redes sociales y las relaciones de pareja. Por lo que recomendó disminuir el tiempo de navegación en las redes sociales, sustituyéndole por actividades recreativas.

Del mismo modo, Guerra (2014) con la finalidad de establecer el bienestar psicológico de los enfermeros y médicos que trabajan con pacientes con cáncer en el Instituto de Cancerología (INCA), realizó una investigación de diseño cuantitativo-cualitativo con un estudio de 150 médicos y enfermeros. Concluyó que la población se encuentra por debajo de la media del bienestar psicológico, para lo cual recomendó buscar ayuda profesional en momentos de poca tolerancia, estrés y bajo autoestima.

Por su parte, Chinchilla (2015) realizó una investigación de tipo descriptiva con la finalidad de establecer el nivel de bienestar psicológico del adulto mayor, que reside en el hogar Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché. La muestra se conformó con 60 personas entre edades de 60-99 años. Se utilizó la prueba EBP, Escala de Bienestar Psicológico. Concluyó que en el estudio realizado los evaluados tenían un deterioro del estado mental debido a que actualmente no encuentran un sentido de vida. Se recomendó programas de bienestar psicológico que ayuden a mantener relaciones interpersonales entre familiares y amigos cercanos.

También se han realizado estudios a nivel internacional con respecto al tema del bienestar psicológico. A continuación se mencionan algunos de estos.

Benatuil (2004) realizó un estudio en la Universidad de Argentina, desde la perspectiva cualitativa, sobre el bienestar psicológico en adolescentes. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la autopercepción del bienestar psicológico. Para ello se utilizó una población de 271 adolescentes. Como instrumento se tomó las encuestas cualitativas, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y la Escala de Satisfacción con La Vida (SWLS). Concluyó que los adolescentes tienen un bajo bienestar psicológico. Recomendó realizar otros estudios en población adulta.

En el estudio cuantitativo, experimental realizado por Chávez (2006), de la universidad de Colima, España. Buscó determinar el bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de bachillerato. La muestra

estuvo conformada por 92 estudiantes regulares de bachillerato, 46 de sexo masculino y 46 de sexo femenino, entre las edades de 17 y 18 años. Se utilizó como instrumento bienestar psicológico en jóvenes adolescentes (BIEPS-J). Para evaluar el rendimiento académico se utilizó el resultado de la prueba de evaluación del segundo parcial, prueba que se realiza durante la segunda fase del primer ciclo americano. Se concluyó que existe una fuerte correlación positiva entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico.

Salas (2010) de la universidad Nacional Mayor de San Carlos, Lima Perú. Realizó un estudio de diseño Descriptivo Correlacional, como objetivo principal fue verificar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de “quemado laboral” (Burnout). Como muestra del estudio fueron evaluados 179 docentes, de ambos sexos, de la Unidad de Gestión Educativa Local No. 7. Los datos fueron obtenidos utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Concluyó que los participantes con bajo nivel de bienestar psicológico presentan un Burnout más alto. Se recomendó brindar orientación y tratamiento psicológico a los docentes que están pasando por síndrome de Burnout.

Por su parte Hernández (2010) realizó en España, Madrid, un estudio sobre las fortalezas psicológicas en adolescentes en relación al clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico. Su objetivo se centró en profundizar sobre las características de los adolescentes. Utilizó como instrumento un cuestionario sobre las fortalezas humanas diseñadas por Peterson y Park y el cuestionario (VIA-Y). Se realizó una investigación cuantitativa y cualitativa, dividida en dos partes. Concluyó que las medidas de la fortaleza influyen de manera directa en los sujetos.

Vielma (2010) en la Universidad de Los Andes, Mérida Venezuela, realizó un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios desde la Teoría de la Experiencia Óptima. Su objetivo se centra, en determinar las variaciones en la calidad de la experiencia subjetiva por la relación existente entre los niveles de desafíos y habilidades percibidas por ellos en un momento dado de

la vida cotidiana. La muestra se conformó ocho estudiantes venezolanos, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 20 y 25 años, de diferente estado civil, ocupación y nivel de procedencia socio-cultural y cursantes de la asignatura psicología del aprendizaje. Se utilizó un tipo de investigación de modalidad mixta, Cuantitativo-cualitativo. Como instrumento se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Concluyó que las reflexiones personales en la vida cotidiana, facilitan el aprendizaje y mantiene un nivel alto de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios

En el año 2011, Aparicio realizó un estudio con el objetivo de conocer el nivel de desgaste laboral y de bienestar psicológico de sujetos que trabajan en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina. Para esto, llevó a cabo una investigación cuantitativa – descriptiva, con diseño mixto. La muestra estuvo constituida por 100 empleados de distinto nivel de instrucción y posicionamiento jerárquico de la Administración Pública del Gobierno de Mendoza. Utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Concluyó que los empleados no universitarios tienen un alto nivel de bienestar. Recomendó hacer un proceso formativo de carácter preventivo para uso de estrategias de afrontamiento positivas.

Para finalizar, Sánchez (2011) realizó una investigación de diseño correlacional en la Universidad Abierta Interamericana, Argentina. Como objetivo buscó identificar la relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológicos en trabajadores de una industria cerealera. Trabajó con una población de 150 trabajadores. Utilizó el instrumento de Cuestionario de bienestar psicológico (M.M Causullo) y el Cuestionario de satisfacción laboral (J.M Peiró y J.L Meliá). Concluyó que los trabajadores mantienen un alto nivel de estrés laboral en la industria de cereal.

De acuerdo a lo expuesto con anterioridad hay estudios nacionales e internacionales que demuestran la importancia del bienestar psicológico en diferentes investigaciones.

Tomando en cuenta el tema a investigar se considera relevante definir los siguientes conceptos.

1.1 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se le conoce como “salud mental”, “satisfacción de vida” y “calidad de vida”. Y tiene, como objetivo la satisfacción física, emocional e intelectual. (Noriega, 2012)

Según Ryff, citado por Díaz (2013) define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: “el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas de placer, y no al revés”. Asimismo propone un modelo multidimensional: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía.

Carol Ryff es una psicóloga y directora del instituto para el estudio del envejecimiento de la universidad de Wisconsin - Madison. El bienestar y el envejecimiento son dos de sus temas, en los cuales se destaca como psicóloga. Esta experta no solo define el bienestar psicológico, sino también crea una escala de bienestar psicológico, conocida como la escala de Ryff. La cual permite a investigadores, psicólogos y demás utilizarla para poder medir y evaluar a una población. (Mohor, 2013)

El bienestar es el equilibrio físico y mental de una persona. Es decir, la disposición positiva que se conserva ante las diversidades emocionales, materiales y de salud. Real Academia Española (RAE, 2016).

El término psicología hace referencia a la “ciencia que estudia la mente y la conducta” RAE (2016). Es decir, es el estudio completo de una persona de la forma que actúa, siente y piensa.

García (2011) Manifiesta que el bienestar psicológico se relaciona con diversas categorías, de las cuales menciona: estilo de vida, modo de vida y calidad de vida.

Por lo tanto, es la satisfacción de vida subjetiva o personal que se da entre el individuo y su entorno micro y macrosocial.

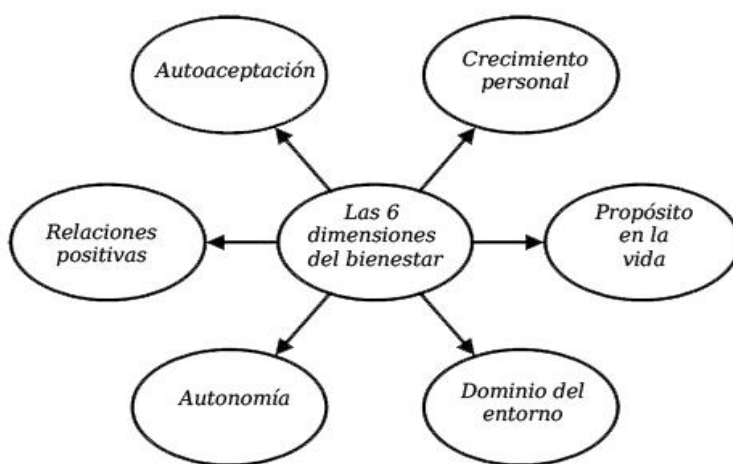
Bilbao y Ramírez (2008) citado por Zubieta y Delfino (2010) Refieren que el bienestar psicológico no solo consiste en la falta de sensaciones positivas, sino más bien que el individuo se valore a sí mismo, mantenga relaciones interpersonales positivas y el control de su entorno.

El bienestar psicológico se relaciona estrechamente con la felicidad y se vincula con la salud, el trabajo satisfactorio, el amor, la familia, las amistades, los logros, etc. Estos factores facilitan la mejoría en la calidad de vida y el bienestar personal. (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006)

Asimismo, el bienestar psicológico se considera como la satisfacción de alcanzar los logros y objetivos o alcanzar ciertas necesidades básicas, para las diferentes etapas del desarrollo del ser humano. (Solano, 2009 citado por Bajo y Pelizza, 2014).

El bienestar psicológico se define como el vivir mejor del individuo demostrado tanto en su comportamiento, pensamientos y sentimientos.

Ryff, define el modelo multidimensional de la siguiente manera:



Modelo del bienestar psicológico de Carol Ryff
filmoterapia

Burque (s.f.)

1.2 La auto-aceptación

Auto-aceptación, es la aceptación de sí mismo. Es decir, aceptarse tal y como la persona es. Esto se deriva de una elección individual, donde la persona ama sus virtudes y acepta sus debilidades de lo cual trata de cambiarlo. (Russek, 2007)

Un nivel bajo de auto aceptación, son las personas que se enfocan en lo ocurrido de la vida pasada, centrándose en las preocupaciones diarias del no tener y no ser. Es decir, mantiene una baja perspectiva de sí mismos con una necesidad de aprobación. Baptista, (2002) manifiesta que “la angustia es ansia frente al vacío, el vacío interior. Se representa como una neurosis del aburrimiento, del futuro inmediato.” Por otro lado, las personas con un alto nivel de aceptación, manifiestan que el pasado, el presente y el futuro son parte de la vida. Pues gracias a las experiencias del pasado, se puede tener actitudes positivas frente a las distintas adversidades. (Burque, s.f.)

El aceptarse como persona individual, es afirmar lo que se tiene y lo que no se tiene. Es decir, amarse por quien es tanto del aspecto físico, emocional e intelectual. Esto hace que se mantenga una autoestima saludable. (Valencia, 2016)

Asimismo, Valencia (2016) menciona que auto aceptación incluye como la persona o el individuo acepta los retos en su vida, de manera que le pone energía y empeño. Este tipo de personas no se frustran ante la adversidad. Más bien, lucha de manera de que no se desensibiliza ante las situaciones. Se enfocan solo en lo positivo.

Por otro lado, Russek (2007) manifiesta que el diálogo interno dentro de las personas, constantemente se caracteriza por una crítica de sí mismo. Es decir, se crea un pensamiento negativo y de rechazo de la persona, hacia la persona. Por lo que el dialogo debe ser constructivista y positivo de manera en que se acepta la persona tal y como es.

Para lograr la auto aceptación se debe estar consciente de lo que se ama y lo que se rechaza. Es decir, reconocer las cosas agradables y desagradables. Otro factor importante ante la aceptación es el vivir en la realidad, sin exigirle a la vida por más. Disfrutar de lo que se tiene y luchar por lo que se quiere. Las personas que se aceptan a sí mismas, se vuelven personas más relajadas de manera que dejan de pelear consigo mismas y disfrutan mejor la vida. Asimismo, los individuos con aceptación pueden manejar la crítica sin enojarse ya que pueden aceptarla, reprocharla o rechazarla. Sin imitar o querer ser alguien más. (Russek, 2007)

En conclusión, se puede decir que la auto aceptación es en sí la aceptación de las fallas y defectos sin desvalorizarse a sí mismo.

1.3 Relaciones positivas

Las relaciones positivas son relaciones donde ambas partes dan y nadie sale perdiendo. Son amistades estables, felices y comprometidas en la relación demostrando respeto y lealtad. Estas influyen en metas, logros e ilusiones lo cual enriquecen la vida de las personas. Este tipo de relaciones se compara con las relaciones de pareja, pues en ellas se busca la confianza, lealtad y apoyo. (Sabater, 2013)

La autora, Sabater, propone que para tener relaciones positivas se debe mantener apego seguro. El apego seguro, se forma al relacionarse con personas que se caracterizan por la madurez, asertividad y seguridad. En cambio un apego ansioso, se determina por personas que mantienen la necesidad de controlar a sus amistades, ya que mantienen una inseguridad de sí mismo. Por otro lado, un apego distante se conforma por personas indiferentes y despreocupadas ante las necesidades de los demás.

Las relaciones positivas mantiene diversas amistades, en ellas se encuentran las familiares, de pareja, de trabajo, de gimnasio, de colegio, de universidad, entre otras. Estas relaciones, se conforman por una unidad que se basa en diferentes

valores que condescienden la relación positiva; Dentro de los valores se encuentra el amor, confianza, respeto, comprensión, solidaridad y aceptación. (Loaiza, 2014)

Loaiza menciona, que las relaciones se ven afectadas directamente con varios factores. Es decir, situaciones estresantes o adversidades que ocasionan un desgates emocional y físico, lo cual pueden afectar las amistades. Por ello, se debe ser consiente que para mantener relaciones positivas, hay que manejar las situaciones que ocurren a diario.

Cuando no se tiene una buena red de relaciones positivas, las personas se ven afectadas mentalmente y físicamente.

Se debe tener claro que para mantener relaciones positivas, hay que manejar y controlar las emociones negativas que suelen afectar. Dentro de las emociones negativas se encuentra, el mal humor, odio, desgano, entre otras. De la misma manera, que se manejan las emociones negativas, se debe manejar la opinión de los demás. Pues no todas las personas tienen la misma perspectiva, por lo que las opiniones son variadas. Para ello hay que tener una apertura mental. (Loaiza, 2014)

Se debe recalcar que las personas que mantienen relaciones positivas, son personas que desarrollan una comunicación asertiva. Lo cual les ayuda a ser autosuficientes. (Sabater, 2013)

1.4 Autonomía

La autonomía hace referencia a la autodeterminación, es la libertad en la toma de decisiones. (Burque, s.f.)

Según García (2015), menciona que la autonomía se basa en “la integración de algunos aspectos, como las necesidades y deseos; la voluntad de alcanzarlos; la aceptación a la crítica de las normas y leyes impuestos por la sociedad y por último el deseo, necesidades y voluntad ajena”. Por lo que entre mayor es la integridad, mayor será el bienestar.

Para tener autonomía, se debe estar consciente de la realidad. Es decir, de las distintas perspectivas, tradiciones, la comunidad y sus reglas, la crítica y los valores que conforman al entorno. Por lo que se debe tener en claro, las realidades del mundo y las propias realidades. Este equilibrio se conforma por parte de la comunidad y los deseos propios (García, 2015)

La autonomía, según el mismo autor, es inestable. Ya que se forma a través de las relaciones que se establecen en el camino. Por lo tanto, va cambiando según las metas, deseos y las relaciones que manejan las personas. Se puede decir, que la autonomía es una manera de crecer.

Por otro lado, Alberto (2014), menciona que “la autonomía es un concepto que se utiliza en la psicología evolutiva, y es la capacidad de darse normas a uno mismo sin influencia del exterior”. Es decir, consiste en plantearse normas, sin que influyan más el exterior que el interior o viceversa. Por lo que se mantienen un equilibrio entre ambas (interior y exterior), una regulación de conducta.

Cuando a una persona se le considerada autónoma, se hace referencia a una persona que razona sobre hacer algo o la necesidad de tener que hacer algo. Suelen poner en la conciencia moral, el equilibrio del deseo propio y las reglas de la sociedad. Ya que, se responsabilizan de actuar de manera positiva en la sociedad y al mismo tiempo ser libres como persona individual. (García, 2015)

1.5 Dominio del entorno

Según Ryff y Keyes (1995) citado por Rodríguez y Quiñonez (2012) mencionan que el dominio del entorno, es la capacidad individual de manejarse positivamente dentro del ambiente. Esta capacidad, es la manera de crear un ambiente favorable para poder realizar sus deseos y necesidades básicas.

Asimismo, Hernández (2005) citado por Rodríguez y Quiñonez (2012) manifiesta que el dominio del entorno, es la sensación de controlar e influir sobre el mismo. Es decir, es la espera en el optimismo, para que sucedan cosas buenas.

El dominio del entorno, es también, el saber dominar las adversidades que se presenta. Así como también, las oportunidades que la vida ofrece. Es decir, el manejar efectivamente las circunstancias y el escoger el ambiente de acuerdo a los valores y necesidades personales.

Cuando se tiene un bajo dominio del entorno, las personas suelen mantener una perspectiva baja sobre la influencia que ejercen en su ambiente. También, no saben manejar las circunstancias que se presentan a diario. Estas personas, no son capaces de percibir las oportunidades que se les ofrece. Muñoz (2016)

El dominio, se considera como la creatividad que las personas manifiestan para controlar las circunstancias. Es decir, las personas son capaces de tomar la autoridad de crear o establecer un ámbito externo favorable para sí mismos. (Definición, 2016)

Gómez (2011), menciona que las personas son capaces de construir y crear un entorno favorable, se debe buscar un ambiente positivo. Es decir, las personas deben mantener una actitud positiva ante las circunstancias desagradables. Cuando se mantiene una actitud positiva, las personas constantemente buscan la solución al problema. Por lo que son personas resilientes, que tiene una perspectiva positiva ante las adversidades que manejaron en el pasado.

1.6 Crecimiento personal

El crecimiento personal es un proceso gradual que se da continuamente en distintas áreas.

Soto (2016), menciona que el crecimiento personal está compuesto por 4 características:

- Es evolutivo; pues lo considera como un proceso que se desarrollando a través de múltiples procesos. El individuo crece, madura y se desarrolla en varios niveles.

- Es integral; ya que son una mezcla de roles y facetas individuales, que permiten a las personas desarrollarse de manera adecuada en su entorno. Para así, ir creciendo desde lo individual a lo general.
- Es progresivo; ya que el individuo constantemente se va desarrollando, creciendo y relacionando con el entorno. Por lo que se puede decir, que es un proceso continuo de cada área en cada aspecto de la vida.
- Es continuo; ya que es un proceso que no está condicionado a un estilo de vida. Pues mientras el individuo va creciendo, se va desarrollando en diferentes facetas y niveles.

Erickson (1956) citado por Larsen (2005) menciona que la etapa de desarrollo está comprendida por varias fases. El autor hace referencia que existen 8 niveles de desarrollo.

- Confianza frente a desconfianza
- Autonomía frente a vergüenza y duda
- Iniciativa frente a culpa
- Laboriosidad frente a inferioridad
- Identidad frente a confusión e roles
- Intimidad frente aislamiento
- Generatividad frente a estancamiento
- Integridad frente a desesperación

Estas etapas o fases, se presentan conforme la persona va creciendo y desarrollándose según su edad.

Larsen (2005), dice que el “conectarse con otros, tanto por lo que se refiere a amistades como relaciones íntimas, forman parte del crecimiento de la persona, pues el aislarse como tal, es el resultado del fracaso” (pg.319) Agrega que el desarrollo y el crecimiento implica, pasar por las crisis y al mismo tiempo mantener el compromiso de los valores. (pg. 318).

1.7 Propósito de vida

Swami (s.f.) sostiene que el propósito de vida es: Que el ser humano no está hecho para vivir una experiencia insignificante, por lo que constantemente se necesita un propósito de vida. Esta autora menciona que el ser humano no está diseñado para la monotonía, ya que no llena la capacidad individual. Es decir, la subsistencia deja al ser humano cansado, abatido y vacío.

Las personas deben aferrarse a un propósito de vida, por lo que deben mantener metas sin límites. Es decir, deben expresar y creer que todo es posible. Estar abiertos a lo que desea, sin esperar. Se debe participar, para manifestar el entusiasmo del propósito de vida.

Por consiguiente, menciona que para tener un propósito de vida, las personas deben llenar de actividades sus días y disfrutar de ellos. Cuando las personas tienen claro sus propósitos, son capaces de inspirarse y ser creativos en su vida sin tener miedo y dudas. Según Fernández (2002), menciona que el miedo se genera al tomar conciencia de la dificultad de la situación.

Al tener un propósito de vida se debe crear una confianza y respeto al propósito de lo cual se quiere cumplir. Se debe caminar a la acción, por lo que no se debe dejar para mañana. Ya que el tiempo forma también parte del propósito. Los miedos y dudas provienen de la inseguridad individual, que no permite el actuar ni desarrollarse para un bienestar.

Agrega, que en la vida las personas deben de estar preparadas para todo, pues parte del propósito de la vida es crecer y desarrollarse en el ámbito personal. Esto no quiere decir, que hay que pensar de manera negativa y esperar lo peor de las cosas. Sino estar preparado para poder actuar de manera positiva solucionando las adversidades.

La autora menciona también, que el propósito de vida no es buscar un solo resultado. Las personas con un determinado resultado se frustran y se aburren, se

vuelve un castigo. Es decir, el propósito no se cambia se busca dentro de la persona, las metas si cambian conforme se desarrollan.

1.8 Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala

Orellana, (2015) define la Procuraduría de los Derechos Humanos como la Identidad Gubernamental encargada del cumplimiento de los derechos de las personas dentro del país, de acuerdo a la constitución política de Guatemala. El máximo funcionario representante de los Derechos Humanos en Guatemala, debe de tener las mismas características que se requieren para ser Magistrados de la Corte Suprema de Justicia.

Es la Procuraduría de los Derechos Humanos la encargada en velar que no violen las facultades prerrogativas y libertades fundamentales que gozan todas las personas y que no pueden ser vulneradas. Las leyes y el Estado de Guatemala tienen la obligación de reconocerlos, difundirlos y garantizarlos.

Su visión hace énfasis en la acción preventiva con una capacidad efectiva, oportuna y pronta ante la atención integral de las víctimas. Y su misión, es defender los derechos de las personas mediante acciones de promoción, educación y supervisión del Estado. (PDH, 2016)

Arango, (2015) manifiesta que esta identidad se rige en valer los derechos de las personas de las cuales han sido violentados. La cual se centra en las denuncias y son tomadas para brindar un apoyo psicológico.

La Procuraduría de Derechos Humanos, institución creada para la prevención y protección de cada una de las personas que conforman el país. Contando con un desarrollo amplio y profesional con alta capacidad para realizar prontas intervenciones ante las situaciones que se les presentan, como son el investigar todas la denuncias que se emiten y promover el buen funcionamiento y la agilización de todas las gestiones.

II PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

La Procuraduría de los Derechos Humanos en Guatemala, (2016) define ser una “institución de carácter profesional y ético, donde su labor principal es proteger los derechos de los ciudadanos Guatemaltecos. Esto se logra mediante el enfoque de atención integral de la víctima, cuyo énfasis es acatar la problemática y darle solución”. Existen diferentes aspectos a clasificar sobre los derechos humanos, para ello La Procuraduría de Derechos Humanos los clasifica como las tres generaciones:

Primera generación equivale a los derechos políticos y sociales

Segunda generación equivale a los derechos económicos, sociales y culturales

Tercera generación equivale a los de los pueblos o solidaridad.

Las declaraciones de los derechos violados de una persona, son tomadas en el departamento de recepción de denuncias en el área de Call Center y de forma directa por los oficiales. Estas denuncias, en consecuencia, son tomadas y clasificadas en el área de maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos por el personal que labora en esta área. Por lo tanto, estos trabajadores son receptores directos e indirectos los cuales, como consecuencia de su trabajo, se ven afectados en el área emocional. Ya que, su labor consta en clasificación de expedientes, llamadas y asistencia personal con la víctima o el agresor. Estas personas que laboran en el área de maltrato de la PDH, son sujetos expuestos a un ambiente traumático por lo que su labor exige un mayor esfuerzo, ya que deben manejar sus emociones de forma que estas no interfieran en su vida diaria. (PDH, 2016)

Por tal razón surge la problemática individual ya que muestra como el personal del área del maltrato de la PDH, son receptores directos e indirectos ante emociones generadas por los clientes o pacientes. Por lo anteriormente expuesto, surge la

inquietud de preguntarse sobre el bienestar psicológico que maneja el recurso humano de área de maltrato. De este modo, el presente trabajo plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el bienestar psicológico del recurso humano del área del maltrato en la Procuraduría de los Derechos Humanos en Guatemala?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar el bienestar psicológico del recurso humano del área del maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Establecer el nivel de bienestar de auto aceptación.
- Indicar el nivel de bienestar de relaciones positivas.
- Mostrar el nivel de bienestar de autonomía.
- Señalar el nivel de bienestar del dominio del entorno.
- Evidenciar el nivel de bienestar del crecimiento personal.
- Destacar el nivel de bienestar de propósito de vida.
- Elaborar guía de bienestar psicológico.

2.2 Variables

Bienestar psicológico

2.3 Definición conceptual

Díaz (2013) define al bienestar psicológico como actitudes positivas que se dan mediante pensamientos productivos que, generan una estabilidad tanto física

como mental. Así mismo, Ryff (1998) citado por Díaz (2013) divide estas actitudes positivas mediante un modelo de seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía.

2.4 Definición operacional

Para fines de este estudio, el bienestar psicológico se explicó mediante el modelo de seis dimensiones propuesto por la psicóloga Carol Ryff, divididos de la siguiente manera:

- La auto-aceptación: Es la satisfacción de los atributos personales tanto positivos como negativos.
- Relaciones positivas: tipo de relación que se establece con las demás personas, creando vínculos afectivos y disminuyendo el estrés.
- Dominio del entorno: Habilidades personales de cada individuo que le permite relacionarse de forma activa con el medio ambiente.
- Autonomía: capacidad de ser independiente.
- Propósito en la vida: marcar metas, definir propósitos y un sentido de vida.
- Crecimiento personal: empeño por desarrollar nuevas capacidades y retos en la vida.

2.5 Alcance y limites

Este estudio pretende evaluar el bienestar psicológico mediante el modelo multidimensional de Ryff, al personal del área de maltrato de la PDH.

Este trabajo no se podrá generalizar a poblaciones similares, ya que presentan características peculiares en la labor que realizan, atendiendo a víctimas de forma directa por violencia física, psicológica y sexual.

2.6 Aportes

- A través de los resultados obtenidos en la investigación se pudo establecer cuál es el bienestar psicológico de los colaboradores del área de maltrato de la Institución. De acuerdo a los resultados se realizó una guía informativa de cómo mejorar las dimensiones de aquellas áreas en que las personas obtuvieron puntuaciones bajas y para fortificar las áreas en general, según el instrumento de Ryff.
- Este estudio podrá servir para futuras investigaciones en las que los estudios sean similares.

III METODO

3.1 Sujetos

Para fines de este estudio se tomó la población correspondiente del área del maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala, 1 hombre y 10 mujeres comprendidos en las edades de 23 a 60 años. Así mismo, se tomó en cuenta los practicantes de la Universidad Rafael, 11 mujeres y 3 hombres, entre de 20 entre 44 años.

3.2 Instrumento

Para este estudio se utilizó la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El instrumento cuenta con 6 escalas y 39 ítems.

- T-Ac = Totalmente de acuerdo
- M-Ac = Medianamente de acuerdo
- L-Ac = Ligeramente de acuerdo
- T-Des = Totalmente en desacuerdo
- M-Des = Medianamente en desacuerdo
- L-Des = Ligeramente en desacuerdo

Las 6 escalas se dividen en:

- Auto-aceptación que consta de los ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31
- Relaciones positivas que consta de los ítems 2, 8, 14, 20, 26 y 32
- Autonomía que consta de los ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33
- Dominio del entorno que consta de los ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39
- Crecimiento personal que consta de los ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38
- Propósito de la vida que consta de los ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29

3.3 Procedimiento

- Se escogió un tema de investigación y se planteó los objetivos de la misma.
- Se redactó una carta dirigida a la jefatura del departamento del área de maltrato pidiendo la autorización para aplicar el instrumento descrito anteriormente.
- Después de obtener la autorización por la Jefatura de la Institución y la anuencia de los colaboradores del área de maltrato de la PDH. Se les solicitó la colaboración y participación a cada uno de los integrantes de la unidad de maltrato.
- Se aplicó la prueba de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, de manera individual durante el tiempo libre que ellos dispusieron.
- Se calificó la escala y se ordenó los resultados y luego se procedió al análisis estadístico.
- Luego se tabularon los datos de las respectivas tablas y se señalaron las gráficas estadísticas.
- Se elaboraron las conclusiones y recomendaciones, y en base a estos se realizó la discusión de resultados.
- Luego se diseñó una guía específica de información para fortalecer las áreas con menor puntaje en la Escala de Bienestar Psicológico.

3.4 Diseño y enfoque de la investigación

Para este estudio se utilizó un tipo de investigación cuantitativa donde Fernández, Hernández y Baptista (2006) especifican lo siguiente:

La investigación cuantitativa se centra en lograr la máxima objetividad posible, por lo que intenta llevar códigos generales referidos al grupo de estudio. Y esto lo logra mediante datos específicamente cuantitativos, de los cuales se basa la medición de la población mediante su análisis como el rasgo fundamental.

Asimismo, Monje (2011) menciona que este tipo de investigación se define por medio de etapas o fases, descritas de la siguiente manera:

- 1ª Fase Conceptual: formulación y delimitación del problema, revisiones de la literatura, construcción del marco teórico.
- 2ª Fase de planeación y diseño: selección de un diseño de investigación, identificación de la población que se va a estudiar, selección de métodos e instrumentos.
- 3ª Fase empírica: recolección de datos, preparación de los datos para resultado.
- 4ª Fase analítica: análisis de datos, interpretación de resultados
- 5ª Fase de difusión: comunicación de las observaciones, relacionar recomendaciones.

3.5 Metodología Estadística

Para análisis de los resultados se utilizó la estadística descriptiva, la cual refiere a que no se manipula ninguna variable, ya que la misma describe la variable tal y como es, dentro de su entorno. En esta orientación se puede valer de posibles elementos cuantitativos y cualitativos. (Ferrer, 2010)

Monje (2011) menciona que dentro de este tipo de investigación se debe tabular, describir y representar el conjunto de datos. Mediante las variables numéricas o categóricas. La presentación de resultados se realizó mediante la ordenación de tablas, cálculo de porcentajes, y presentación en gráficas.

IV RESULTADOS

A continuación se presentan los datos obtenidos de los sujetos a quienes se les aplicó la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y los cuadros los cuales indican los porcentajes obtenidos de cada pregunta.

También se indican las abreviaciones que se utilizaron para la tabulación.

- T-Ac = Totalmente de acuerdo
- M-Ac = Medianamente de acuerdo
- L-Ac = Ligeramente de acuerdo
- T-Des = Totalmente en desacuerdo
- M-Des = Medianamente en desacuerdo
- L-Des = Ligeramente en desacuerdo

Para fines de este estudio se agruparon las preguntas 1, 7, 13, 19, 25 y 31 las cuales corresponden al inciso de auto-aceptación. Las preguntas 2, 8, 14, 20, 26 y 32 se relacionan al apartado de relaciones positivas. Las preguntas 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33 corresponden al inciso de autonomía. En las preguntas 5, 11, 16, 22, 28 y 39 representan al apartado de dominio de entorno. Las preguntas 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38 se relacionan al inciso crecimiento personal y por ultimo las preguntas 6, 12, 17, 18, 23 y 29 corresponden al apartado de propósito en la vida.

Estos datos se agruparon para cada pregunta acompañada con su respectiva gráfica.

4.1 Tabulación de datos

Tabla No. 1- Pregunta número uno de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Cuándo repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas?

T-Ac	6
M-Ac	11
L-Ac	7
T-Des	0
M-Des	1
L-Des	0

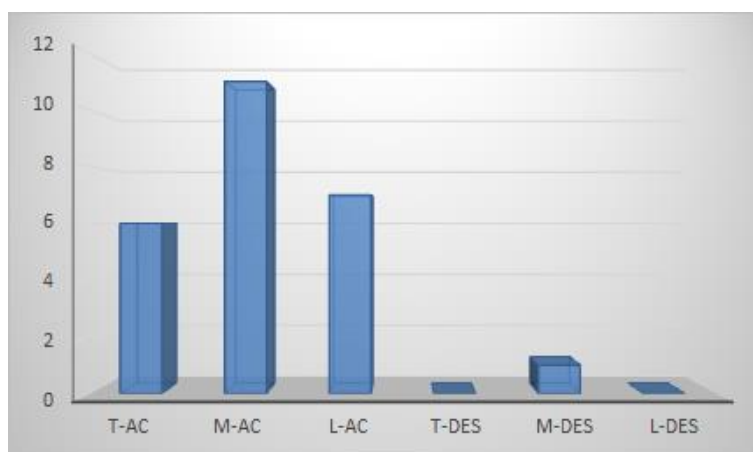


Tabla No. 2- Pregunta número dos de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones?

T-Ac	2
M-Ac	6
L-Ac	7
T-Des	3
M-Des	4
L-Des	3

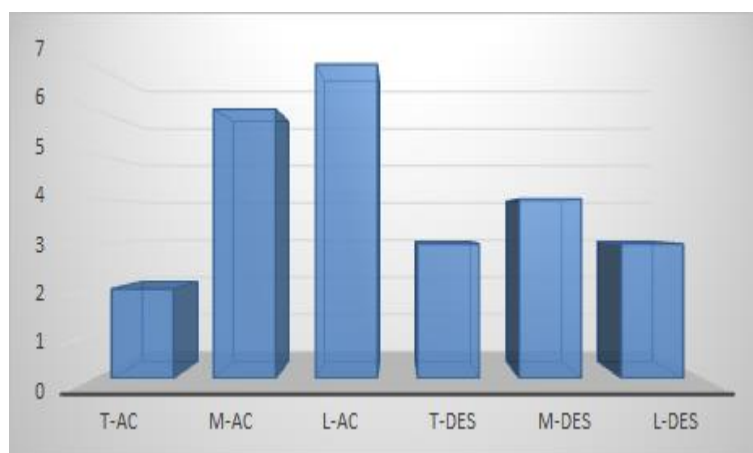


Tabla No. 3- Pregunta número tres de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de gente?

T-Ac	12
M-Ac	7
L-Ac	3
T-Des	0
M-Des	0
L-Des	3

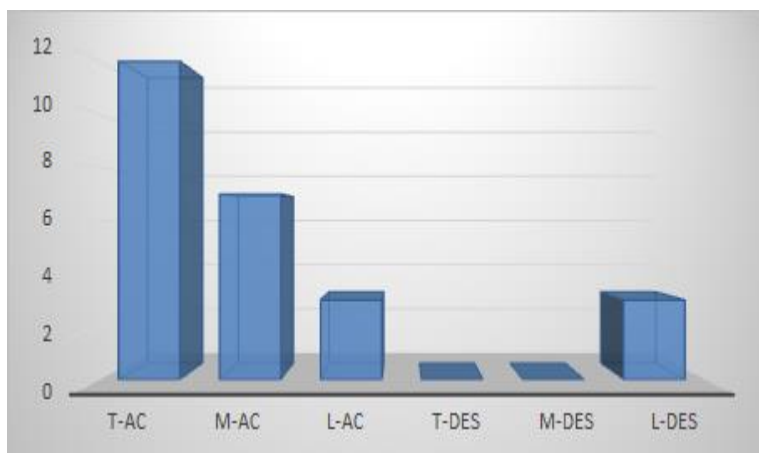


Tabla No. 4- Pregunta número cuatro de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me preocupo como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida?

T-Ac	0
M-Ac	2
L-Ac	8
T-Des	4
M-Des	4
L-Des	7

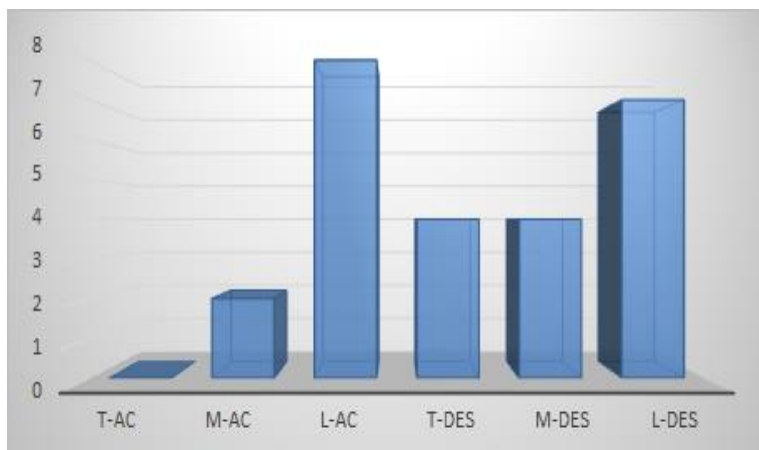


Tabla No. 5- Pregunta número cinco de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me resulta difícil dirigir mi vida a un camino que me satisfaga?

T-Ac	3
M-Ac	6
L-Ac	6
T-Des	4
M-Des	4
L-Des	2

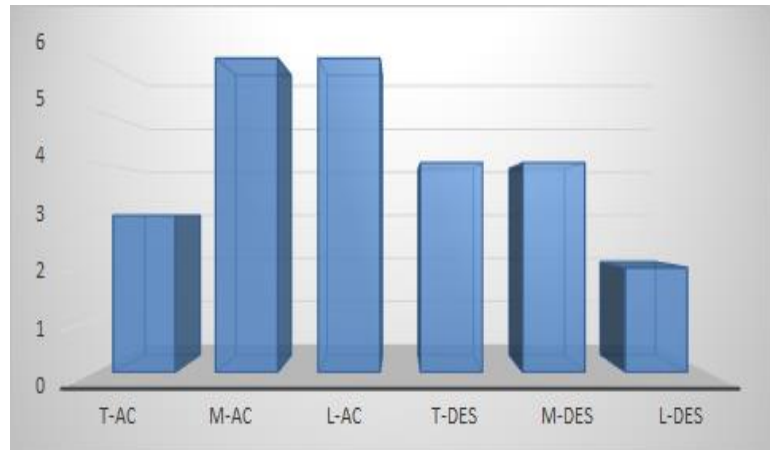


Tabla No. 6- Pregunta número seis de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad?

T-Ac	11
M-Ac	4
L-Ac	5
T-Des	1
M-Des	1
L-Des	3

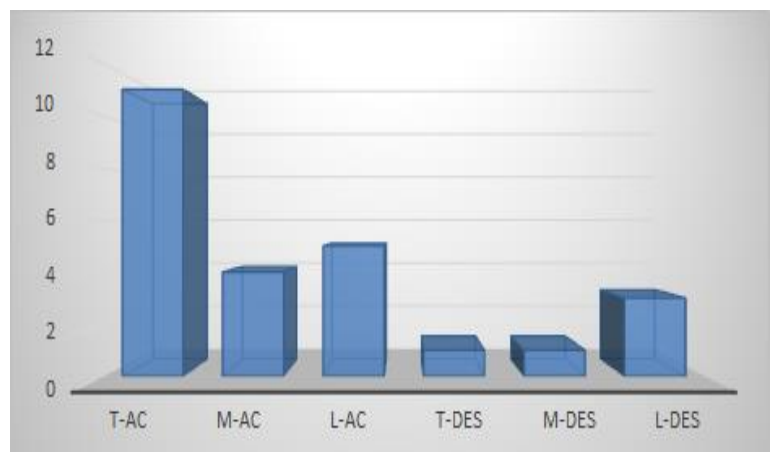


Tabla No. 7- Pregunta número siete de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En general, ¿me siento seguro y positivo conmigo mismo?

T-Ac	10
M-Ac	5
L-Ac	5
T-Des	1
M-Des	3
L-Des	1

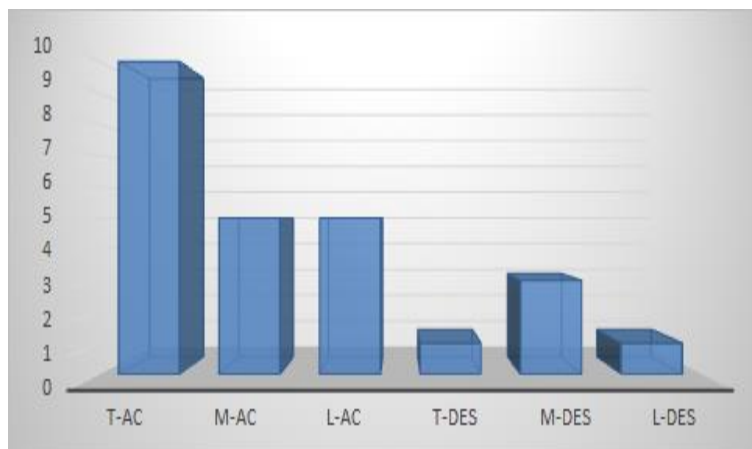


Tabla No. 8- Pregunta número ocho de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar?

T-Ac	3
M-Ac	6
L-Ac	4
T-Des	6
M-Des	3
L-Des	3

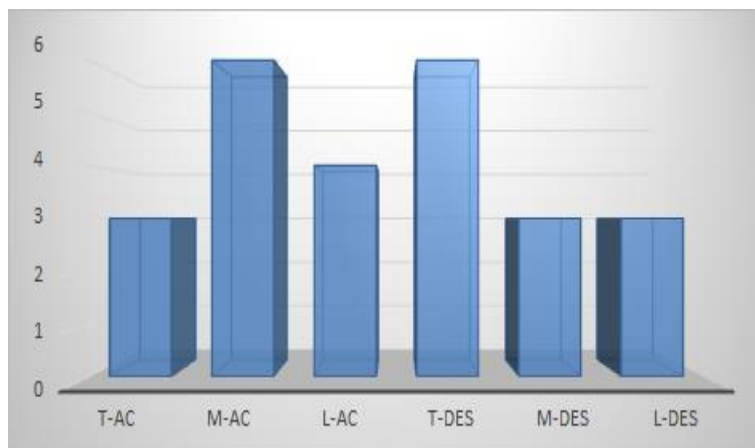


Tabla No. 9- Pregunta número nueve de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí?

T-Ac	4
M-Ac	4
L-Ac	4
T-Des	5
M-Des	3
L-Des	5

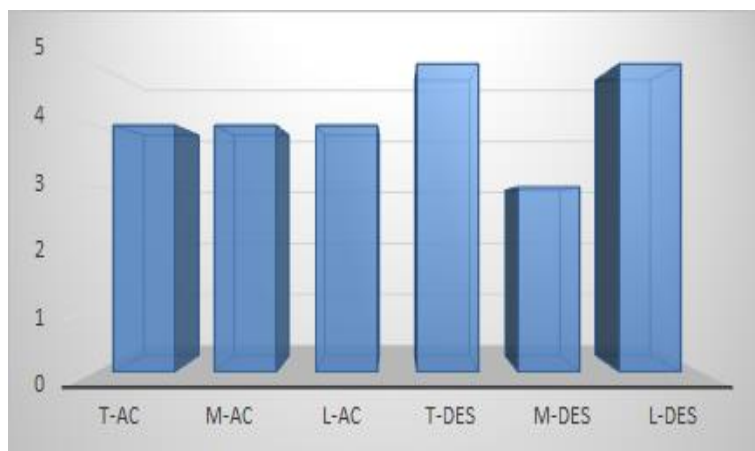


Tabla No. 10- Pregunta número diez de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes?

T-Ac	10
M-Ac	8
L-Ac	3
T-Des	0
M-Des	4
L-Des	0

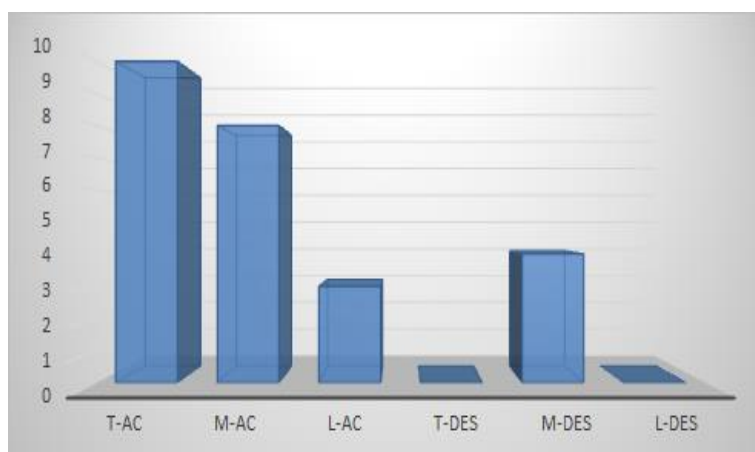


Tabla No. 11- Pregunta número once de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto?

T-Ac	5
M-Ac	10
L-Ac	3
T-Des	2
M-Des	3
L-Des	2

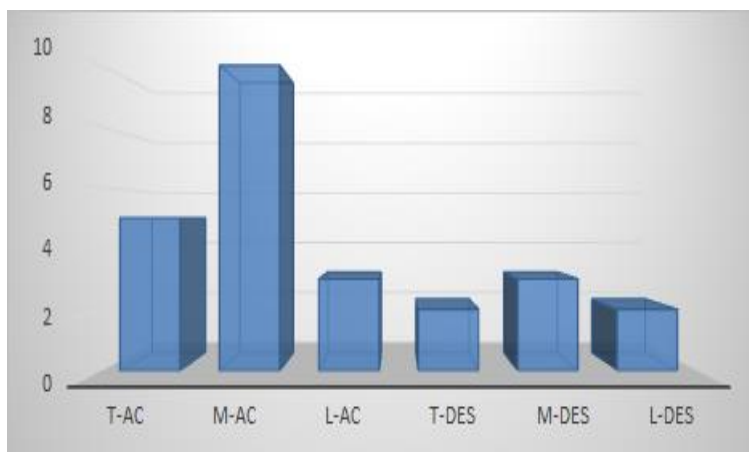


Tabla No. 12- Pregunta número doce de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo?

T-Ac	11
M-Ac	3
L-Ac	5
T-Des	1
M-Des	2
L-Des	3

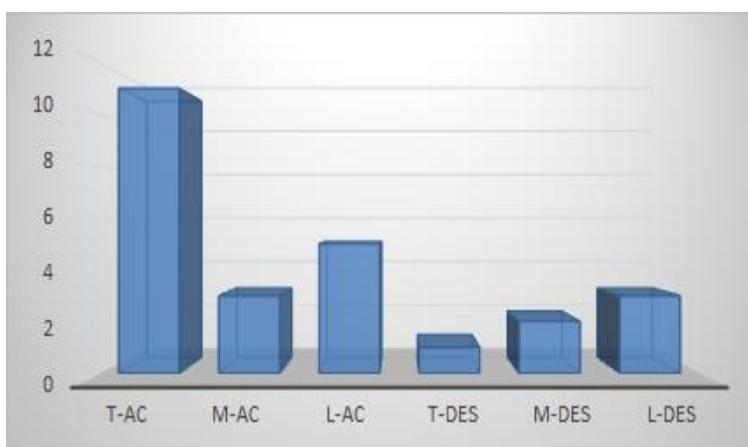


Tabla No. 13- Pregunta número trece de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Si tuviera la oportunidad, ¿hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría?

T-Ac	5
M-Ac	6
L-Ac	5
T-Des	3
M-Des	1
L-Des	5

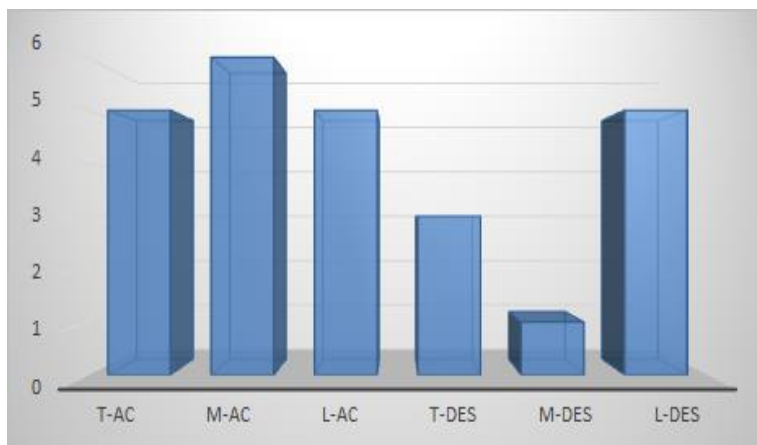


Tabla No. 14- Pregunta número catorce de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Siento que mis amistades me aportan muchas cosas?

T-Ac	11
M-Ac	6
L-Ac	5
T-Des	1
M-Des	0
L-Des	2

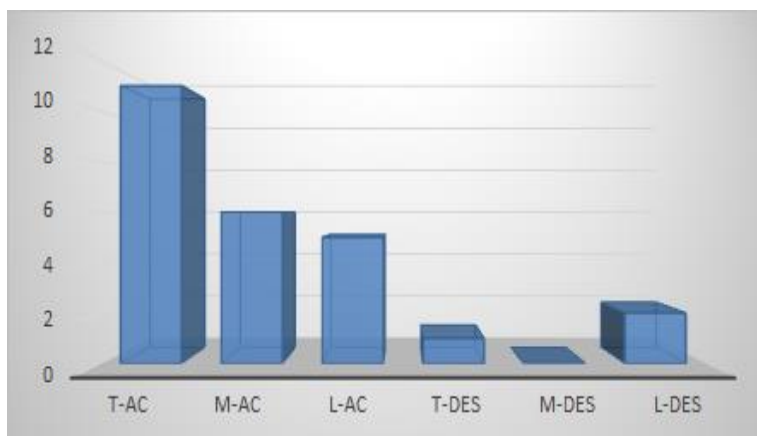


Tabla No. 15- Pregunta número quince de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones?

T-Ac	3
M-Ac	5
L-Ac	6
T-Des	3
M-Des	4
L-Des	4

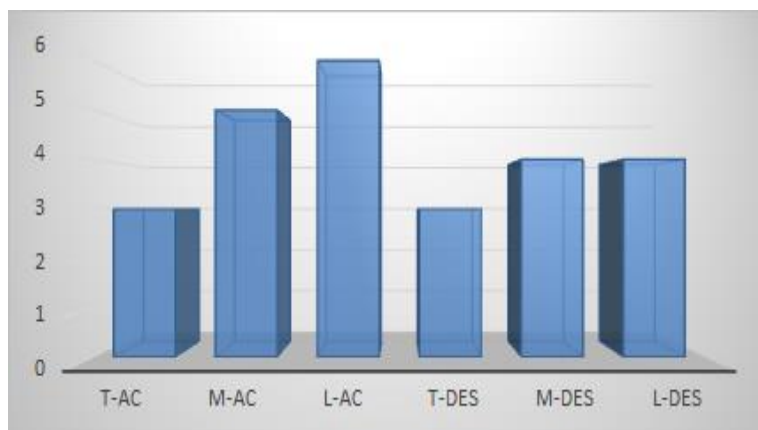


Tabla No. 16- Pregunta número dieciséis de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En general, ¿siento que soy responsable de la situación en la que vivo?

T-Ac	16
M-Ac	4
L-Ac	4
T-Des	1
M-Des	0
L-Des	0

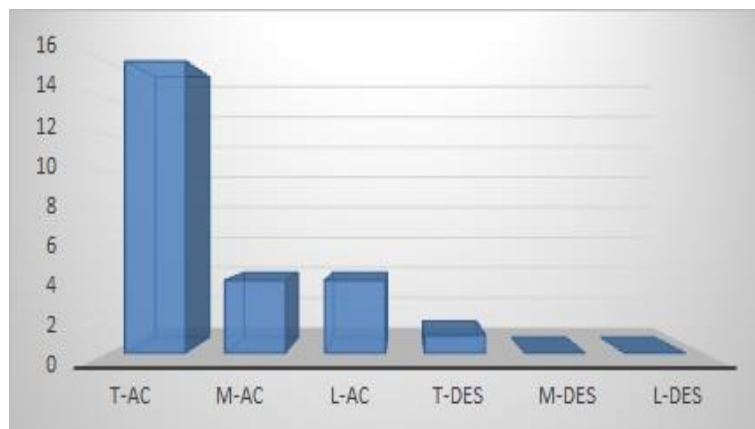


Tabla No. 17- Pregunta número diecisiete de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro?

T-Ac	8
M-Ac	8
L-Ac	5
T-Des	1
M-Des	2
L-Des	1

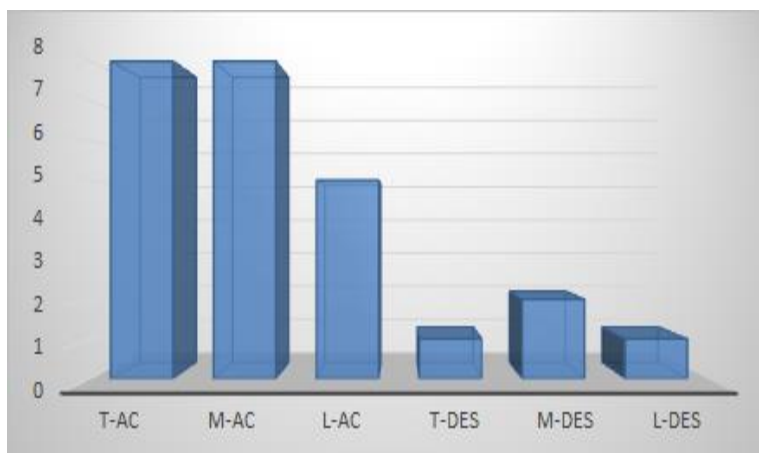


Tabla No. 18- Pregunta número dieciocho de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí?

T-Ac	7
M-Ac	4
L-Ac	7
T-Des	3
M-Des	2
L-Des	2

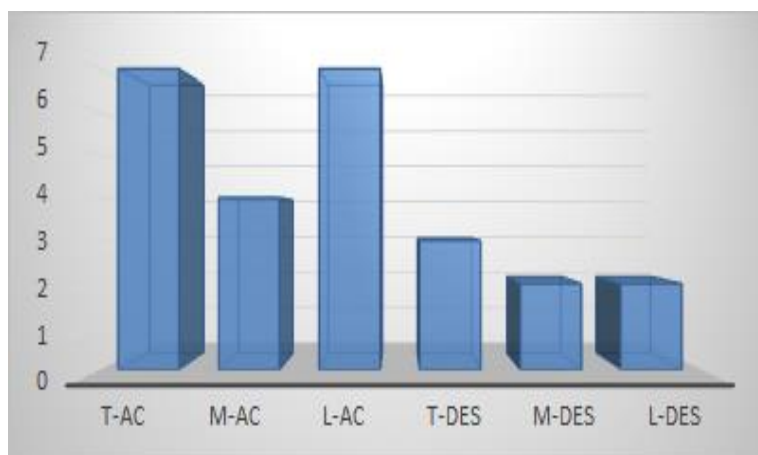


Tabla No. 19- Pregunta número diecinueve de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me gustan la mayor parte de los aspectos de mi personalidad?

T-Ac	7
M-Ac	8
L-Ac	8
T-Des	2
M-Des	0
L-Des	0

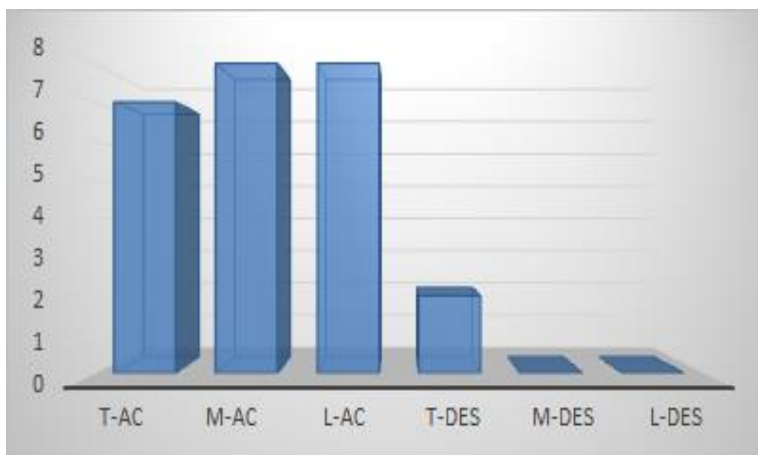


Tabla No. 20- Pregunta número veinte de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Me parecen que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo?

T-Ac	3
M-Ac	8
L-Ac	1
T-Des	7
M-Des	3
L-Des	3

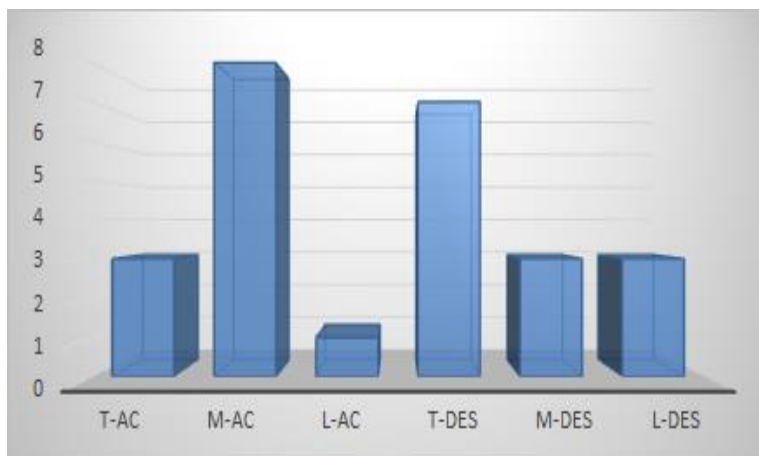


Tabla No. 21- Pregunta número veintiuno de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al conceso general?

T-Ac	12
M-Ac	5
L-Ac	4
T-Des	3
M-Des	0
L-Des	1

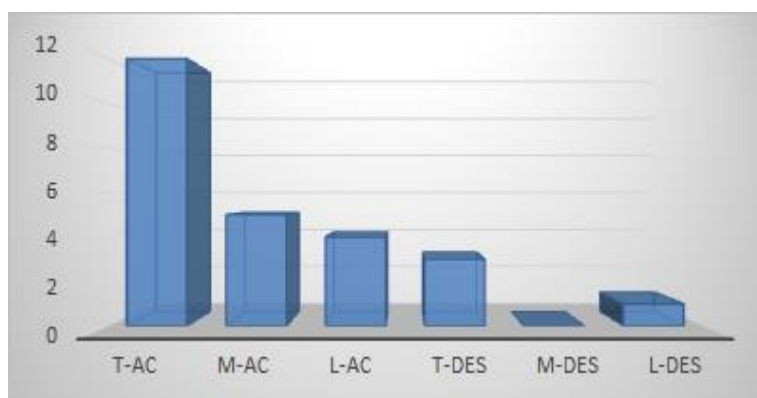


Tabla No. 22- Pregunta número veintidós de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen?

T-Ac	6
M-Ac	2
L-Ac	7
T-Des	6
M-Des	2
L-Des	2

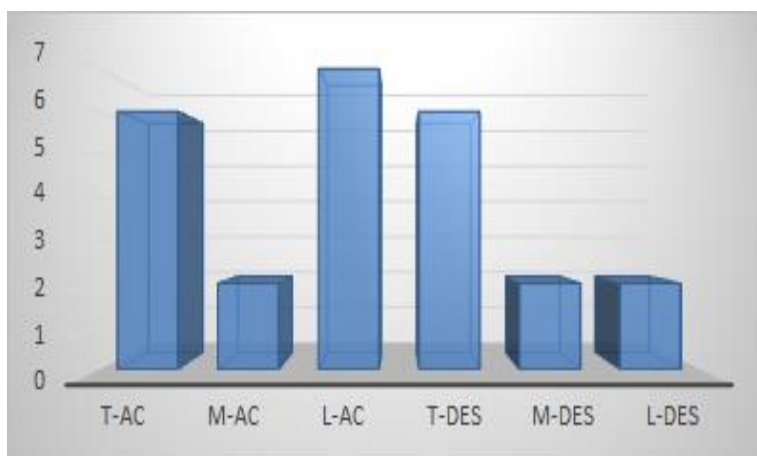


Tabla No. 23- Pregunta número veintitrés de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Tengo claro la dirección y el objetivo de mi vida?

T-Ac	17
M-Ac	0
L-Ac	2
T-Des	2
M-Des	2
L-Des	2

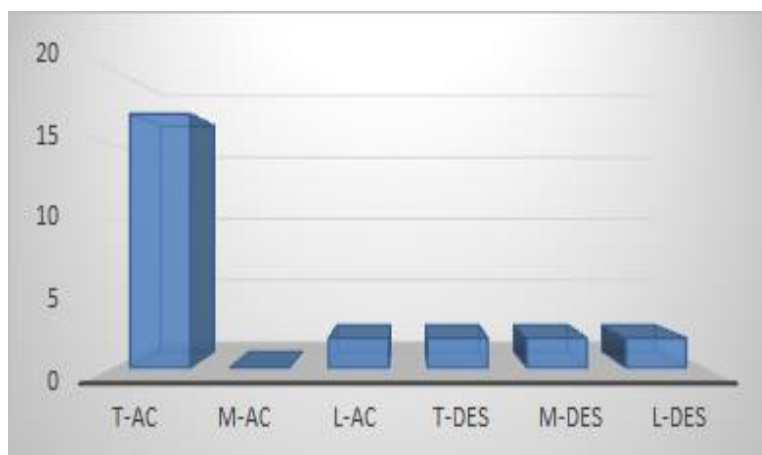


Tabla No. 24- Pregunta número veinticuatro de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En general, ¿con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo?

T-Ac	20
M-Ac	1
L-Ac	3
T-Des	1
M-Des	0
L-Des	0

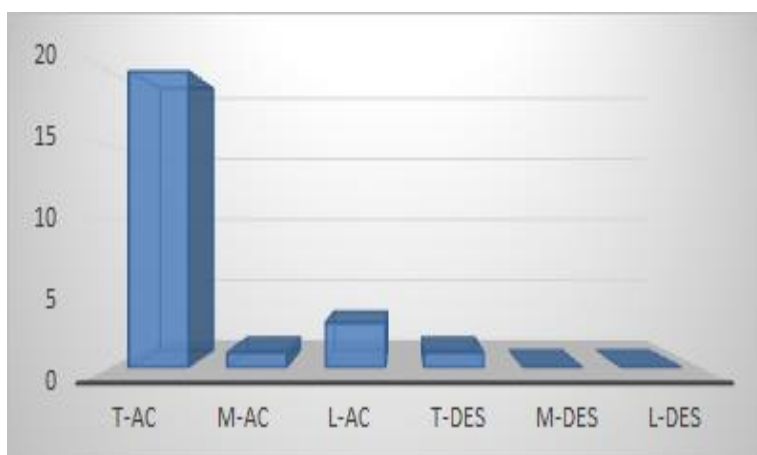


Tabla No. 25- Pregunta número veinticinco de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En muchos aspectos, ¿me siento decepcionado de mis logros en la vida?

T-Ac	3
M-Ac	3
L-Ac	6
T-Des	5
M-Des	5
L-Des	3

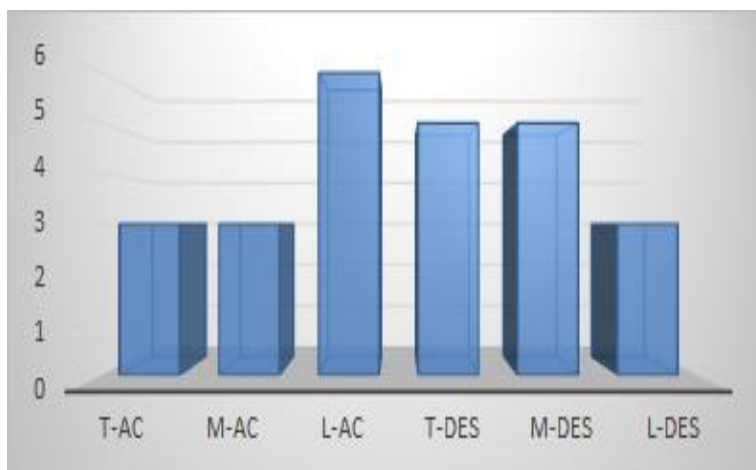


Tabla No. 26- Pregunta número veintiséis de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza?

T-Ac	5
M-Ac	1
L-Ac	4
T-Des	8
M-Des	3
L-Des	4

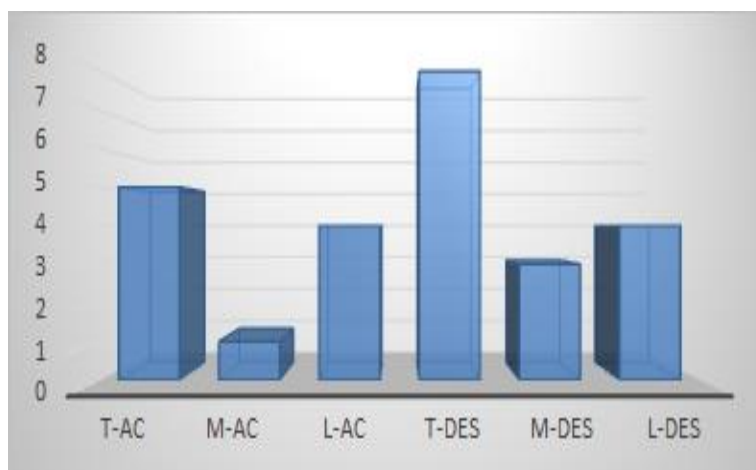


Tabla No. 27- Pregunta número veintisiete de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos?

T-Ac	4
M-Ac	7
L-Ac	4
T-Des	5
M-Des	3
L-Des	2

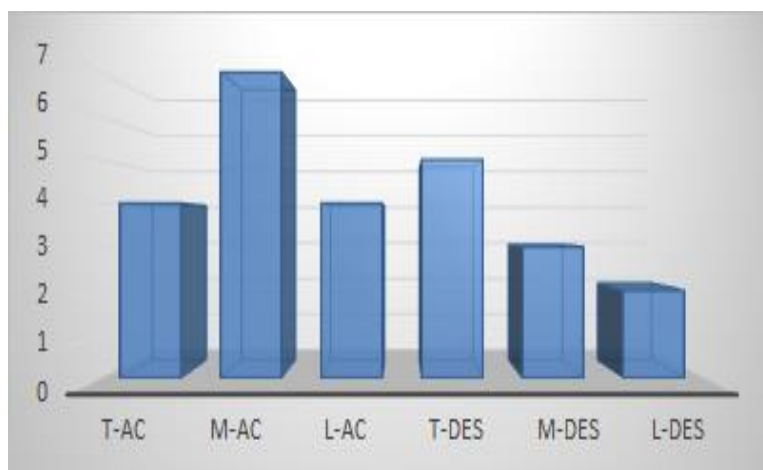


Tabla No. 28- Pregunta número veintiocho de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria?

T-Ac	7
M-Ac	6
L-Ac	9
T-Des	0
M-Des	2
L-Des	1

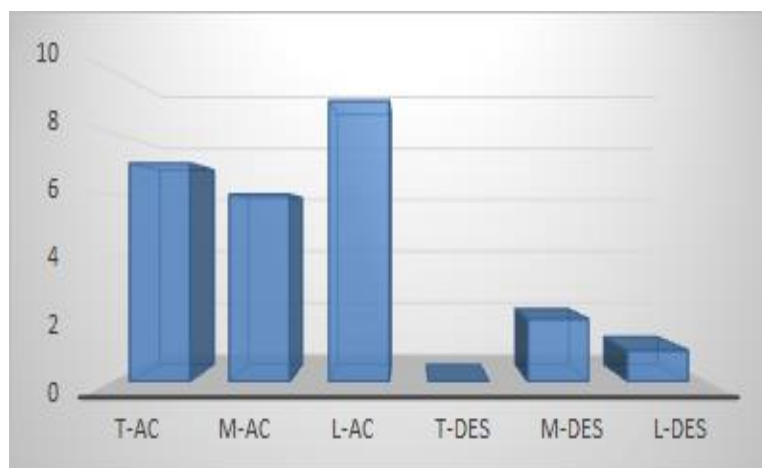


Tabla No. 29- Pregunta número veintinueve de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida?

T-Ac	5
M-Ac	2
L-Ac	8
T-Des	5
M-Des	3
L-Des	2

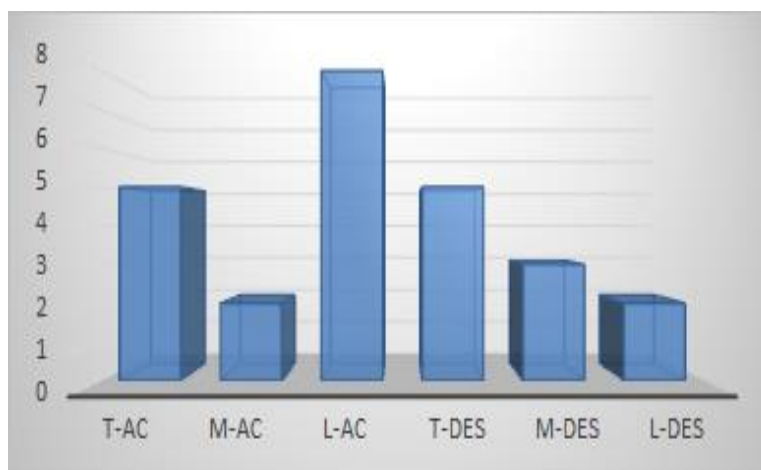


Tabla No. 30- Pregunta número treinta de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida?

T-Ac	2
M-Ac	3
L-Ac	4
T-Des	9
M-Des	4
L-Des	3

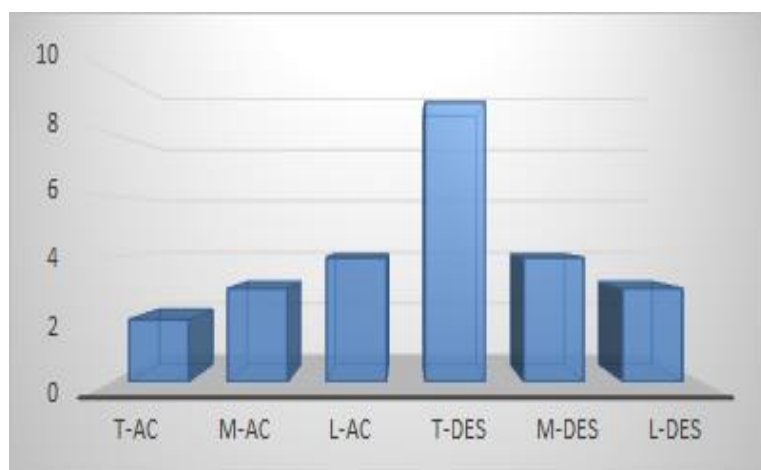


Tabla No. 31- Pregunta número treinta y uno de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En su mayor parte, ¿me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo?

T-Ac	2
M-Ac	3
L-Ac	4
T-Des	9
M-Des	4
L-Des	3

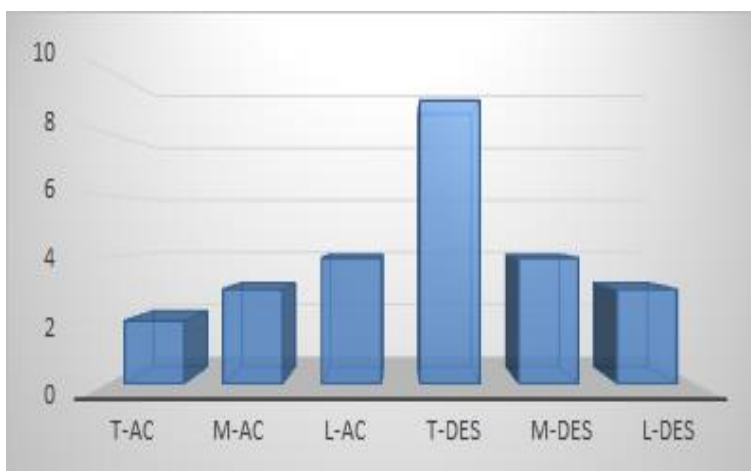


Tabla No. 32- Pregunta número treinta y dos de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí?

T-Ac	17
M-Ac	2
L-Ac	4
T-Des	0
M-Des	0
L-Des	2

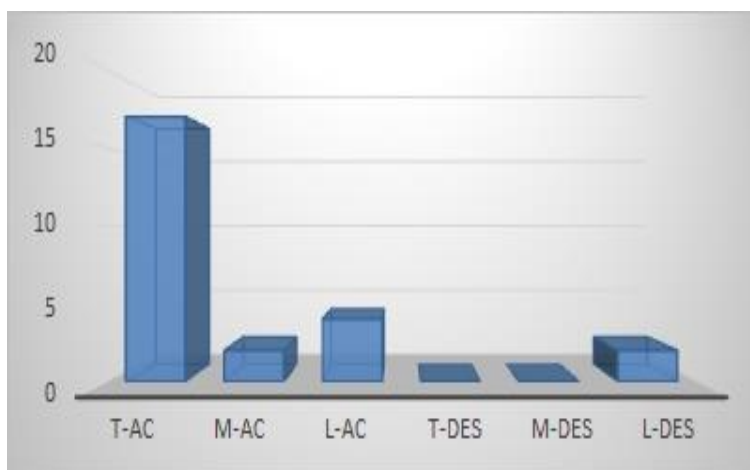


Tabla No. 33- Pregunta número treinta y tres de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿A menudo cambio mis decisiones de mis amigos o mi familia están en desacuerdo?

T-Ac	1
M-Ac	4
L-Ac	7
T-Des	6
M-Des	3
L-Des	4

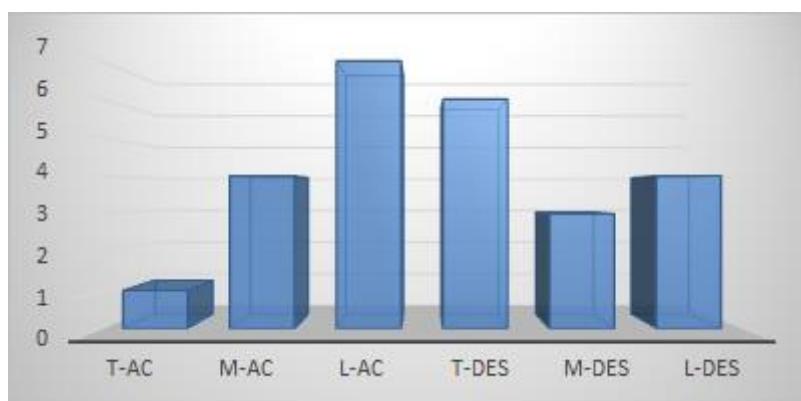


Tabla No. 34- Pregunta número treinta y cuatro de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como esta?

T-Ac	2
M-Ac	2
L-Ac	7
T-Des	8
M-Des	2
L-Des	4

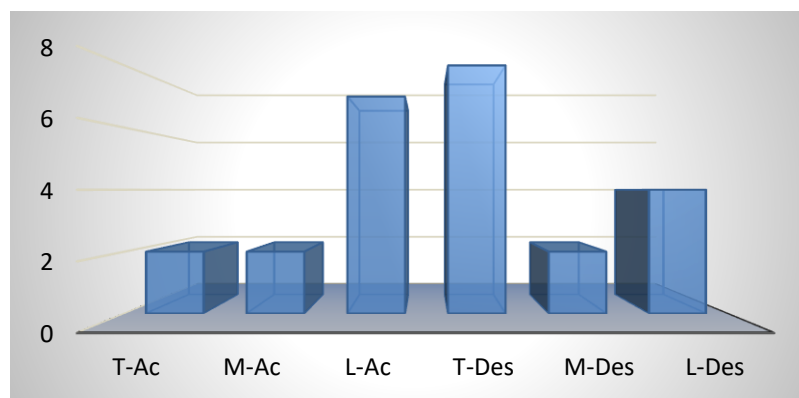


Tabla No. 35- Pregunta número treinta y cinco de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafían lo que no uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo?

T-Ac	17
M-Ac	3
L-Ac	1
T-Des	1
M-Des	1
L-Des	2

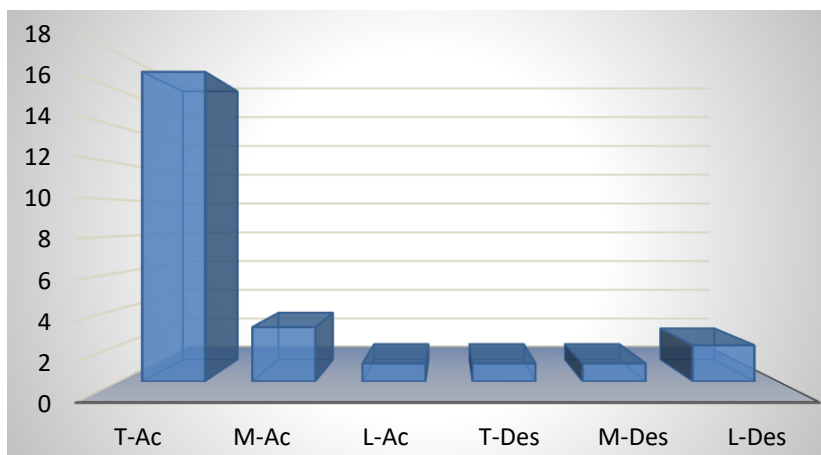


Tabla No. 36- Pregunta número treinta y seis de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona?

T-Ac	6
M-Ac	3
L-Ac	2
T-Des	8
M-Des	3
L-Des	3

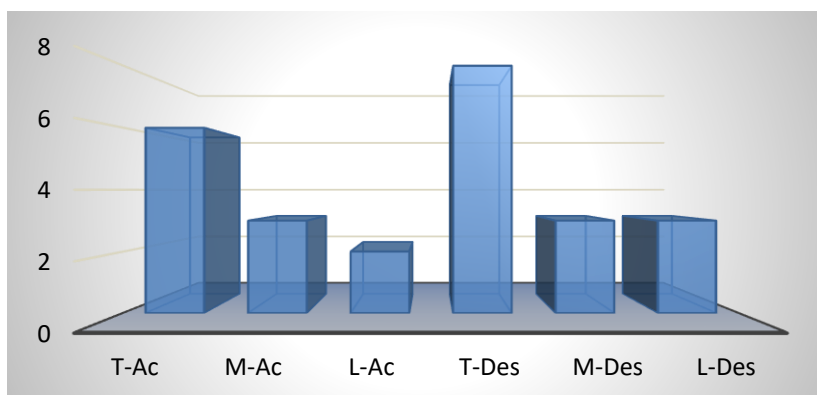


Tabla No. 37- Pregunta número treinta y siete de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Tengo la sensación que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona?

T-Ac	16
M-Ac	4
L-Ac	2
T-Des	1
M-Des	1
L-Des	1

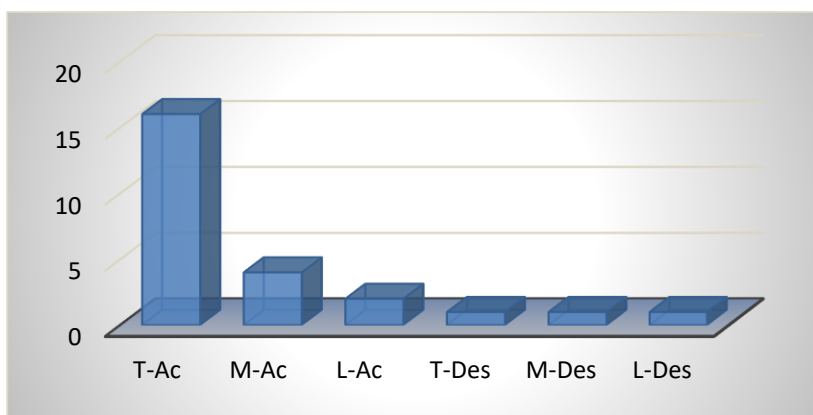


Tabla No. 38- Pregunta número treinta y ocho de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

¿Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento?

T-Ac	17
M-Ac	4
L-Ac	3
T-Des	0
M-Des	0
L-Des	1

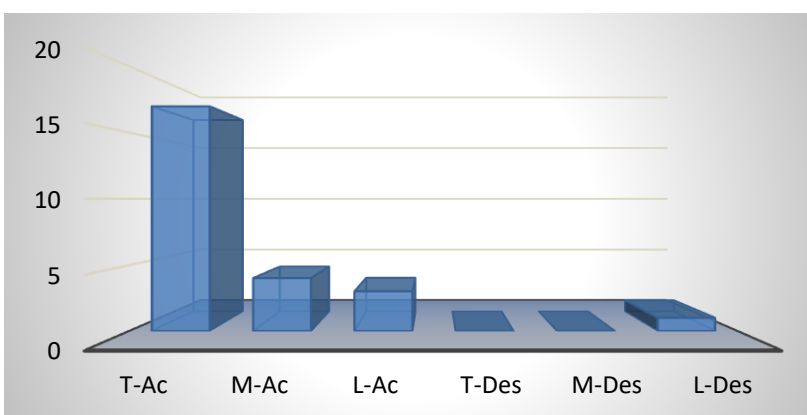
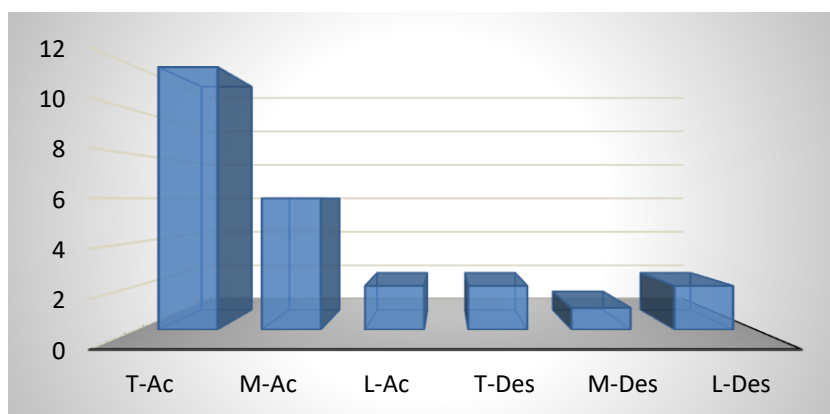


Tabla No. 39- Pregunta número treinta y nueve de la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Si me sintiera infeliz con mi situación de vida diaria, ¿seguiría los pasos más eficaces para cambiarla?

T-Ac	12
M-Ac	6
L-Ac	2
T-Des	2
M-Des	1
L-Des	2



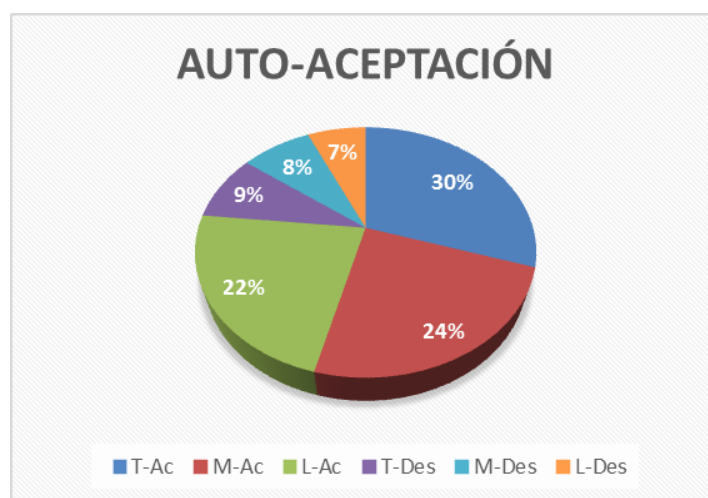
4.2 Cálculo de porcentajes

A continuación, se presentan los valores estadísticos descriptivos correspondientes a la agrupación de las preguntas de las tablas anteriores.

Tabla No. 40 – Correspondiente a las preguntas 1, 7, 13, 19, 25 y 31 las cuales pertenecen al inciso de auto-aceptación.

AUTO-ACEPTACIÓN								
	1	7	13	19	25	31		
T-Ac	6	10	5	7	3	14	45	30%
M-Ac	11	5	6	8	3	3	36	24%
L-Ac	7	5	5	8	6	3	33	22%
T-Des	0	1	3	2	5	2	13	9%
M-Des	1	3	1	0	5	2	12	8%
L-Des	0	1	5	0	3	1	10	7%
	25	25	25	25	25	25	150	100%

Gráfica No. 1- De la tabla No.40



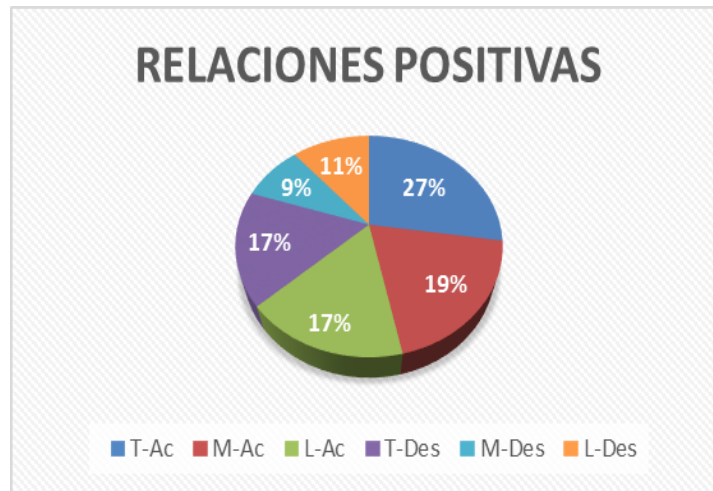
En la presente grafica se puede observar que el 76% de la población respondió en acuerdo lo cual mantienen una buena auto-aceptación. Es decir, son personas capaces de valorar sus aspectos positivos y negativos. Así como también, son sujetos que no se frustran ante las adversidades de la vida.

En cambio, el 24% de la población señaló estar en desacuerdo por lo que tiene una pobre auto-aceptación. Por ello, son personas que mantienen pensamientos negativos de sí mismos, lo que hace que haya un rechazo propio.

Tabla No. 41 – Correspondiente a las preguntas 2, 8, 14, 20, 26 y 32 las cuales pertenecen al apartado de relaciones positivas.

RELACIONES POSITIVAS								
	2	8	14	20	26	32		
T-Ac	2	3	11	3	5	17	41	27%
M-Ac	6	6	6	8	1	2	29	19%
L-Ac	7	4	5	1	4	4	25	17%
T-Des	3	6	1	7	8	0	25	17%
M-Des	4	3	0	3	3	0	13	9%
L-Des	3	3	2	3	4	2	17	11%
	25	25	25	25	25	25	150	100%

Gráfica No. 2 – De la tabla No.41



Dentro de esta gráfica, se evidenció que el 63% de la población en acuerdo tiene relaciones positivas. Por lo tanto son personas que se identifican por relacionarse con individuos que se caracterizan por la madurez, asertividad y seguridad de sí mismos.

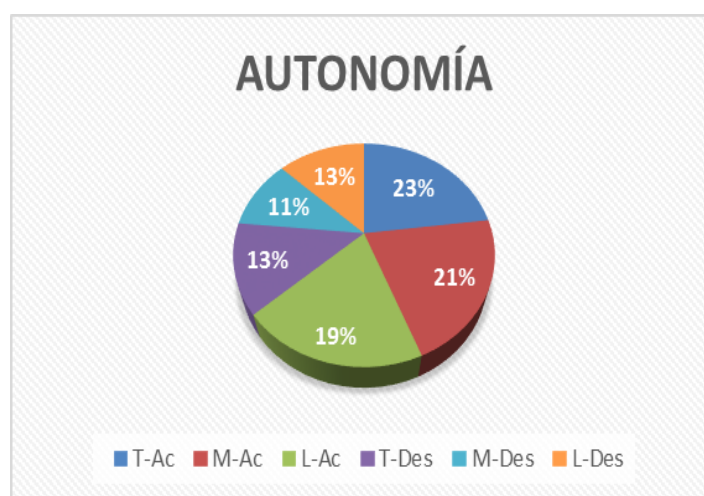
Por otro lado, el 37% de la población en desacuerdo mantiene pocas relaciones positivas. Por consiguiente son personas que se relacionan con amistades negativas, creando un aumento de las hormonas de estrés. Es decir, son personas que constantemente manejan emociones de irritación ante las adversidades diarias.

Tabla No. 42 – Correspondiente a las preguntas 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33 las cuales pertenecen al inciso de autonomía

AUTONOMÍA

	3	4	9	10	15	21	27	33		
T-Ac	12	0	4	10	3	12	4	1	46	23%
M-Ac	7	2	4	8	5	5	7	4	42	21%
L-Ac	3	8	4	3	6	4	4	7	39	19%
T-Des	0	4	5	0	3	3	5	6	26	13%
M-Des	0	4	3	4	4	0	3	3	21	11%
L-Des	3	7	5	0	4	1	2	4	26	13%
	25	25	25	25	25	25	25	25	200	100%

Gráfica No. 3 – De la tabla No.42



En la gráfica se pudo comprobar que el 63% de la población respondió en acuerdo lo cual posee una buena autonomía. Por lo tanto son personas que mantienen un equilibrio del deseo propio y las reglas de la sociedad.

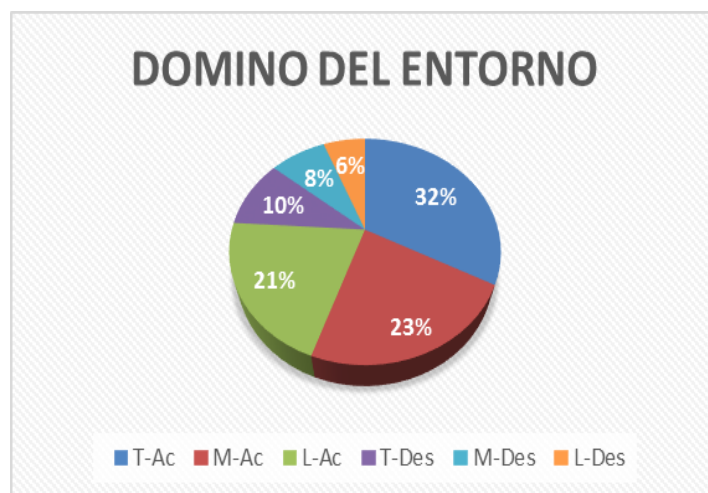
Sin embargo, el 37% de la población en la respuesta desacuerdo tuvo una pobre autonomía. Esto se debe a que son personas con excesiva necesidad de ser reconocidos y aprobados en cualquier entorno.

Tabla No. 43 – Correspondiente a las preguntas 5, 11, 16, 22, 28 y 39 las cuales pertenecen al apartado de dominio del entorno.

DOMINIO DEL ENTORNO

	5	11	16	22	28	39		
T-Ac	3	5	16	6	7	12	49	32%
M-Ac	6	10	4	2	6	6	34	23%
L-Ac	6	3	4	7	9	2	31	21%
T-Des	4	2	1	6	0	2	15	10%
M-Des	4	3	0	2	2	1	12	8%
L-Des	2	2	0	2	1	2	9	6%
	25	25	25	25	25	25	150	100%

Gráfica No. 4 – De la tabla No. 43



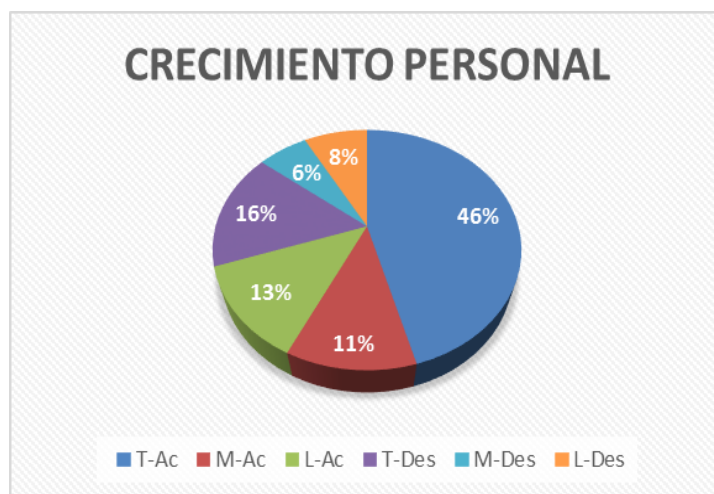
En la siguiente gráfica se pudo apreciar que el 76% de la población indicaron estar en acuerdo por lo que poseen un buen nivel de dominio del entorno. Es decir, son personas que se caracterizan por el saber dominar las adversidades que se les presentan.

Por otro lado los que respondieron en desacuerdo aparece señalado con el 24% de la población. Por consiguiente, son personas que suelen tener una baja perspectiva sobre la influencia que ellos ejercen el ambiente. Así como también, no son capaces de percibir las oportunidades que se les presentan.

Tabla No. 44 – Correspondiente a las preguntas 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38 las cuales pertenecen al inciso de crecimiento personal.

CRECIMIENTO PERSONAL									
	24	30	34	35	36	37	38		
T-Ac	20	2	2	17	6	16	17	80	46%
M-Ac	1	3	2	3	3	4	4	20	11%
L-Ac	3	4	7	1	2	2	3	22	13%
T-Des	1	9	8	1	8	1	0	28	16%
M-Des	0	4	2	1	3	1	0	11	6%
L-Des	0	3	4	2	3	1	1	14	8%
	25	25	25	25	25	25	25	175	100%

Gráfica No. 5 – De la tabla No. 44



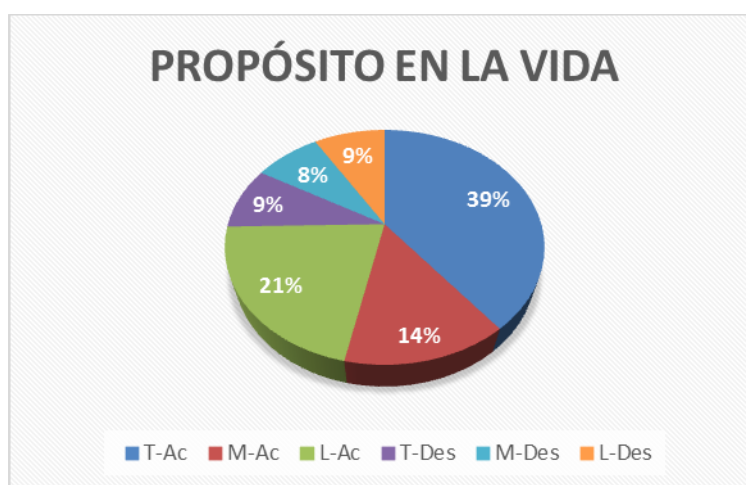
Dentro de la gráfica se pudo observar que el 70% de la población en la respuesta de acuerdo señaló buen crecimiento personal. Por lo tanto son personas que crecen, maduran y se desarrollan en varios niveles.

Sin embargo el 30% de la población, en la respuesta desacuerdo tuvo una sensación de no mejorar. Es decir, son personas que suelen estancarse en las etapas de desarrollo por lo que no logran un crecimiento personal.

Tabla No. 45 – Correspondiente a las preguntas 6, 12, 17, 18, 23 y 29 las cuales pertenecen al inciso de crecimiento personal.

PROPÓSITO EN LA VIDA								
	6	12	17	18	23	29		
T-Ac	11	11	8	7	17	5	59	39%
M-Ac	4	3	8	4	0	2	21	14%
L-Ac	5	5	5	7	2	8	32	21%
T-Des	1	1	1	3	2	5	13	9%
M-Des	1	2	2	2	2	3	12	8%
L-Des	3	3	1	2	2	2	13	9%
	25	25	25	25	25	25	150	100%

Gráfica No. 6 – De la tabla No. 45



Se puede observar en la siguiente grafica que el 74% de la población, en la respuesta acuerdo, tiene un propósito de vida. Por lo que son personas que

constantemente participan en varias actividades y están abiertos para nuevas oportunidades.

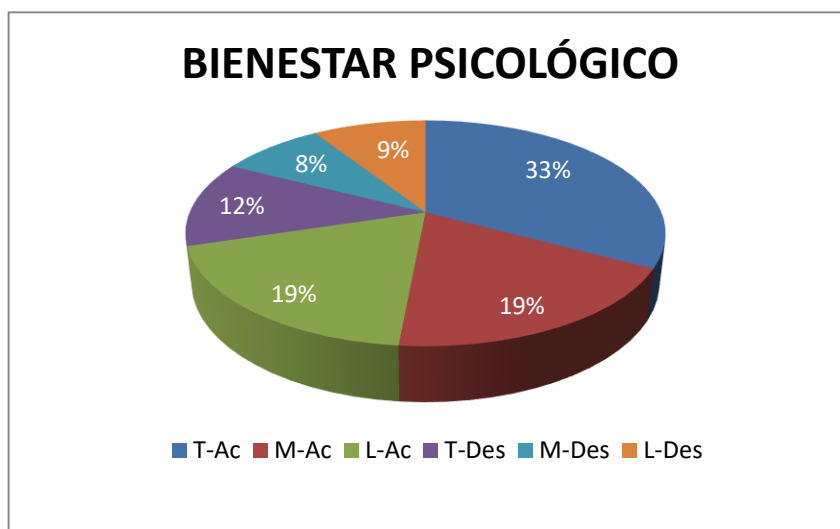
En cambio el 26% de la población, en la respuesta desacuerdo, no tiene un propósito de vida. Es decir, son personas que constantemente mantienen miedos y dudas a las nuevas metas, creando en ellos inseguridad de sí mismos.

A continuación, se presentan la gráfica correspondiente al promedio de bienestar psicológico de la población del área del maltrato de la Procuraduría de los Derechos Humanos y los practicantes universitarios de la Universidad Rafael Landívar.

Tabla No. 46 – Sumatoria total de respuestas relacionadas a la prueba estandarizada de versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

BIENESTAR PSICOLÓGICO		
T-Ac	320	33%
M-Ac	182	19%
L-Ac	183	19%
T-Des	120	12%
M-Des	81	8%
L-Des	89	9%
	975	100%

Gráfica No. 7 – Promedio de bienestar psicológico



Tal como puede apreciarse en la gráfica anterior el 71% corresponde a la población que respondió en acuerdo lo cual puede reflejar que tienen un alto nivel de Bienestar Psicológico. Por lo tanto son personas que mantienen un equilibrio físico, emocional y mental ante las adversidades emocionales, materiales y de salud.

En cambio el 29% restante de la población señaló estar en des acuerdo lo cual refleja que poseen un bajo nivel de Bienestar Psicológico. Es decir, que son personas que ante las adversidades de la vida mantienen una disposición negativa y frustrante, lo cual genera un desequilibrio emocional, mental y físico.

V DISCUSION DE RESULTADOS

El bienestar psicológico se define como el vivir mejor del individuo demostrado tanto en su comportamiento como en sus pensamientos y sentimientos. (Noriega, 2010) Según Ryff, citado por Díaz (2013) define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: “el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas de placer, y no al revés”. Asimismo propone un modelo multidimensional: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía.

Según la Real Academia Española (RAE, 2016) El bienestar es el equilibrio físico y mental de una persona. Es decir, la disposición positiva que se conserva ante las diversidades emocionales, materiales y de salud.

En relación con los resultados de la prueba se puede decir que los sujetos manifestaron buen auto-aceptación, ya que son capaces de aceptar los aspectos positivos y negativos que los rodea y valoraron su pasado de manera positiva. Según Russek (2007), la auto-aceptación, es aceptarse tal y como la persona es. Esto se deriva de una elección individual, donde la persona ama sus virtudes y acepta sus debilidades las cuales trata de cambiarlas. Las personas con un alto nivel de aceptación, manifiestan que el pasado, el presente y el futuro son parte de la vida. Pues gracias a las experiencias del pasado, se puede tener actitudes positivas frente a las distintas adversidades. (Burque, s.f.)

Swami (s.f.) menciona que el ser humano no está hecho para vivir una experiencia insignificante, por lo que constantemente se necesita un propósito de vida. Esta autora menciona que el ser humano no está diseñado para la monotonía, ya que no llena la capacidad individual. Según esta opinión y los resultados obtenidos de la prueba puntuaron un nivel alto en el área de propósito en la vida. Esto concuerda con los que contestaron mientras que otros no alcanzaron el propósito ya que no tienen una meta definida.

Por otro lado los sujetos evaluados presentaron un desarrollo satisfactorio en el dominio del entorno, ya que las personas son capaces de construir y crear un entorno favorable. Es decir, las personas deben mantener una actitud positiva ante las circunstancias desagradables. Lo cual es un buen indicador ya que cumplen a pesar de estar en un ambiente idóneo.

Según Sabater, (2013). Las relaciones positivas son relaciones donde ambas partes dan y nadie sale perdiendo. Son amistades estables, felices y comprometidas en la relación demostrando respeto y lealtad. Éstas influyen en metas, logros e ilusiones lo cual enriquece la vida de las personas. En estos estudios las personas muestran un resultado promedio ya que, las relaciones se ven afectadas directamente con varios factores. Es decir, situaciones estresantes o adversidades que ocasionan un desgaste emocional y físico, lo cual pueden afectar las relaciones interpersonales. A pesar de los factores que se manejan en la Procuraduría de los Derechos Humanos en el área de maltrato, mantiene buenas relaciones positivas.

En esta área, los participantes puntuaron un nivel medio de autonomía. Según García, (2015). Para tener autonomía, se debe estar consciente de la realidad. Es decir, de las distintas perspectivas, tradiciones, la comunidad y sus reglas, la crítica y los valores que conforman al entorno. Por lo que se debe tener claro, las realidades del mundo y las propias realidades. Este equilibrio se conforma por parte de la comunidad y los deseos propios.

Por otro lado, los participantes puntuaron un nivel alto en área de Crecimiento Personal, en base a lo descrito por Larsen (2005), dice que el “conectarse con otros, tanto por lo que se refiere a amistades como relaciones íntimas, forman parte del crecimiento de la persona, pues el aislarse como tal, es el resultado del fracaso” (pg.319) Agrega que el desarrollo y el crecimiento implica, pasar por las crisis y al mismo tiempo mantener el compromiso de los valores. (pg. 318).

Una de las razones que pudo haber influido en que los resultados hayan salido positivos es que el recurso humano del área del maltrato de la procuraduría de los

derechos humanos, en su mayoría son psicólogos y por lo tanto alguno de ellos pueden estar en procesos terapéuticos propios o bien poseen un bienestar psicológico estable sin mayores problemas.

Dado los resultados de esta investigación y tomando en cuenta los resultados de los trabajos de otros investigadores, se puede decir:

Dentro de las investigaciones nacionales se puede mencionar la realizada por Álvarez (2011), quien realizó un estudio con el objetivo de conocer el Bienestar Psicológico de mujeres y hombre solteros de entre edades de 30 -40 años, lo cual presentaron un alto nivel de bienestar psicológico. Asimismo, en esta investigación se demostró que de igual manera se presenta un alto nivel de bienestar psicológico, ya que los sujetos evaluados que en su mayoría son solteros y sin ninguna clase de compromiso.

Por otro lado Noruega (2012) en su investigación evaluó sujetos que trabajan en un ambiente de estrés laboral, los cuales poseen un buen bienestar psicológico. De igual modo, en esta investigación se trabajó con sujetos que laboran y practican en la Procuraduría de los Derechos Humanos, lo cual manifiestan un ambiente de estrés laboral ya que constantemente son receptores directos de víctimas de abuso, al igual que la investigación de Noruega, ambos sujetos mantienen un nivel alto de bienestar psicológico.

Así también, Chinchilla (2015) realizó una investigación con la finalidad de establecer el nivel de bienestar psicológico de adulto mayor de edades de 60 a 99, demostró que las personas que asisten a programas o talleres de auto-ayuda presentan un buen bienestar psicológico. Asimismo, los sujetos evaluados en esta investigación presentaron un buen nivel de bienestar psicológico debido a que constantemente realizan y reciben talleres de auto-ayuda.

Dentro de las investigaciones internacionales sobre este tema se puede mencionar a Benatuil (2004), quien realizó un estudio el cual describe que los

adolescentes tiene un nivel bajo de bienestar psicológico, esto se debe a los constantes cambios en el desarrollo. Por lo contrario en esta investigación se evaluaron a sujetos en adultez temprana, lo cual presentaron un alto nivel de bienestar psicológico ya que en su mayoría ya pasaron por esa etapa de desarrollo.

De igual manera Vielma (2010) realizó una investigación con sujetos universitarios los cuales poseen un nivel alto de bienestar psicológico gracias a la reflexión de día a día. Asimismo, se observa que los practicantes y los trabajadores de la PDH poseen un nivel alto de bienestar psicológico debido a que constantemente comparten sus experiencias en grupos de apoyo.

Los resultados de esta investigación concuerdan con los diferentes autores acerca de auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Por lo que señalaron que su bienestar psicológico en general es positivo.

VI CONCLUSIONES

- El Bienestar Psicológico del personal que labora y practica en la Procuraduría de los Derechos Humanos en el área de Maltrato presenta un nivel arriba del promedio lo cual manifiestan un Bienestar Psicológico.
- El nivel de bienestar de auto-aceptación es alto, por lo que son capaces de resistir a presiones sociales, son personas independientes y determinadas, gozan de criterios propios y regulan su conducta.
- El nivel de bienestar de autonomía se encuentra en un nivel medio, pero en algunos casos a nivel individual, pudo manifestarse un nivel bajo de asertividad e inseguridad de sí mismos.
- El grupo que se evaluó, según los resultados son capaces de crear o elegir su contexto y compiten por sus metas. Lo que los lleva a tener un dominio del entorno.
- El nivel de bienestar de relaciones positivas se encuentra en un nivel medio, esto puede deberse a factores estresantes o adversidades que ocasionan un desgaste emocional lo cual afectan las relaciones interpersonales.
- Las personas que se evaluaron son capaces de apreciar las mejoras personales, tiene una buena apertura a nuevas experiencias y son capaces de progresar.
- Los evaluados son personas con metas y objetivos planteados.

- Los sujetos evaluados puntuaron un nivel alto en el de crecimiento personal lo cual significa que las personas pueden hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.
- Los resultados obtenidos en la prueba de la escala de bienestar psicológico de Ryff de adaptación española, señalaron que el recurso humano que colabora en este centro de conflictos, posee un bienestar psicológico estable.
- Por otro lado se debe mencionar que la Escala de Bienestar Psicológico de Adaptación Española, no contiene un área que mida la veracidad por lo que no es posible saber si los sujetos respondieron con honestidad.

VII RECOMENDACIONES

- Realizar capacitaciones para que los empleados y los estudiantes le sigan encontrando sentido a sus labores y se sienta orgullosos de sí mismos, lo que llevara a mantener el nivel alto de bienestar psicológico.
- Para las futuras investigaciones se debe de utilizar una prueba que contenga un área de veracidad para que los resultados obtenidos sean confiables.
- Realizar otro estudio con enfoque de bienestar psicológico, para comparar datos y correlacionarlos.
- Utilizar pruebas cortas, ya que el tipo de trabajo les lleva a tener distractores que puede afectar los resultados.
- Facilitar un taller que fortalezca las áreas bajas de las personas que fueron evaluadas.
- Evaluar por separado las personas que laboran en la Procuraduría de los Derechos Humanos en el área de maltrato y los estudiantes que realizaron su práctica supervisada en el la Procuraduría de los Derechos Humanos en el área de maltrato, con el fin de que los datos obtenidos sean fiables y puedan correlacionarse.
- Fomentar un taller de asertividad para fortalecer el área de autonomía, con el objetivo de aprender a expresar adecuadamente los pensamientos y sentimientos para así actuar asertivamente.

- Promover talleres de elementos básicos que permitan adoptar estrategias de afrontamiento exitosas ante adversidades de la vida diaria.

VIII REFERENCIAS

Álvarez, L. (2011). *Bienestar psicológico en mujeres y hombres Profesionales solteros entre 30 y 40 años*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Morales-Lucero.pdf>

Alberto, A. (Productor y Director). (2014). *La autonomía*. (Video en línea)

Aparicio, M. (2011). *El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Nacional de Cuyo, Argentina. Recuperado de: <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/125/171>

Arango, M. (2015). *Emociones en los oficiales de la procuraduría de los derechos humanos*. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisicem/2015/05/42/Arango-Maria.pdf>

Baptista, J. (2002). *Psicología abierta*. (2ª.ed.) España Madrid. RIALP, S.A.

Bajo, B; Pelizza, L. (2014). *Relaciones entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de psicología*. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad Nacional de mar de plata, Argentina. Recuperado de: <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/131/0101.pdf?sequence=1>

Ballesteros, B; Medina, A; Caycedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica*. Recuperado de: http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf

Benatuil, D. (s.f.). *El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva*

cualitativa.

Recuperado

de:

<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2004.pdf>

Burque, J. (s.f.). *¿De qué depende mi felicidad?* [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://jaimeburque.com/blog/%C2%BFde-que-depende-mi-felicidad-parte-i/>

Burque, J. (s.f.). *Modelo del bienestar psicológico de Carol Ryff filmoterapia.*

(Imagen en línea). Recuperado de:

https://www.google.com.gt/search?q=bienestar+psicologico+ryff&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjp7P34-97MAhXCOiYKHch_AB8Q_AUIBigB#tbn=isch&q=bienestar+psicologico+ryff+6+dimensiones&imgsrc=_rOnesWR6zp2YM%3A

Caballero, D. (2015). Relaciones interpersonales positivas. [Mensaje de blog] Recuperado de: <https://sepimex.wordpress.com/2015/02/09/relaciones-interpersonales-positivas/>

Chavez, U. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior.* (Tesis de licenciatura Inédita).

Universidad Colima, España. Recuperado de:

http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf

Chinchilla, M. *Bienestar Psicológico*, (2015). *Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché.* (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/22/Guerra-Maria.pdf>

Díaz, B. (2013). *Bienestar psicológico: mente sana y cuerpo sano*. [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://carolryff.blogspot.com/2013/01/bienestar-psicologico-mente-sana-cuerpo.html>

Diccionario de definición bienestar. (2008). *Bienestar*. Recuperado de: <http://definicion.de/bienestar/>

Diccionario de definición social. (2008). *Entorno Social*. Recuperado de: <http://definicion.de/entorno-social/>

Diccionario de definición dominio, (2016). *Dominio*. Recuperado de: <http://definicion.de/dominio/>

Estrada, C. (2010). *Diseño organizacional*. [Mensaje de blog] Recuperado: <http://mabebareneld.blogspot.com/p/dominio-ambiental.html>

Fernández, E. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. España, Madrid: McGraw-Hill.

Ferrer, J. (2010). *Consejos básicos de metodología de investigación*. [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://metodologia02.blogspot.com/>

Friedman, S. (2014). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales*. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salvador%20y%20Salvador-Friedman.pdf>

Figuroa, D. (2016). *8 ejercicios y técnicas de relajación*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://www.recursosdeautoayuda.com/ejercicios-de-relajacion/>

García, V; González, I. (s.f.). *La categoría de bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales*. Recuperado de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf

García, J. (2015). *Autonomía psicológica*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://www.psicologotenerifeonline.com/blog/autonomia-psicologica>

García, C. (2011). *El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260>

Gómez, Y. (2011). *Como influir positivamente en las personas*. [Mensaje blog] Recuperado de: <https://pensamientospositivos9.wordpress.com/2011/03/28/pensamientospositivos23/#more-333>

Guerra, A. (2014). *Bienestar psicológico en los enfermeros y médicos que tratan pacientes con cáncer en el instituto de cancerología (INCAN)*. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Guerra-Alesa.pdf>

Hernández, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes en relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense De Madrid, España. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>

Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf

Larsen, R. (2005). *Psicología de la personalidad*. Mexico, DF, Mexico: McGraw-Hill

Loaiza, E. (Productora y Directora). (2014). *Relaciones Positivas-Certificación Psicología Positiva* (Video en línea) Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=354sjxoivbA>

López, A. (2013). *Factores de bienestar psicológicos en los empleados contratados bajo el renglón 029 de una institución gubernamental al existir cambios de autoridades*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael

Landívar, Guatemala. Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Lopez-Adriana.pdf>

Martín, C. (2012). *10 técnicas para comunicación asertiva*. Recuperado de:
http://www.elartedelaestrategia.com/10_tecnicas_para_una_comunicacion_asertiva.html

Martínez, B. (2013). *Las 10 técnicas más efectivas de superación personal*. Recuperado de: <http://motivacion-para-crecer.blogspot.com/p/las-diez-tecnicas-mas-efectivas-de.html>

Mata, E. (2015). *El propósito en la vida: crecimiento personal*. Recuperado de:
<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-como-aprender-a-meditar/a-proposito-vida-2.html>

Mohor, D. (2013). *La escala de bienestar de la doctora Ryff*. Recuperado de:
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13075260>

Monje, C. (2011) *Metodología de investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica*. Recuperado de:
<https://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo+-+Gu%C3%ADa+did%C3%A1ctica+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.pdf>

Mikhailova, M. (2015). *27 preguntas para encontrar tu pasión*. Recuperado de:
<http://psicocode.com/desarrollo-personal/27-preguntas-para-descubrir-tu-pasion/>

Muñoz, (2016). *¿Qué es el bienestar psicológico? el modelo de Carol Ryff*. Recuperado de: <http://motivacion.about.com/od/psicologia/fl/iquiestQue-es-el-bienestar-psicologico-El-modelo-de-Carol-Ryff.htm>

Navarro, P. (2016). *Como controlar las emociones: 10 tecnicas que funcionan*. Recuperado de: <http://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones/>

Noriega, G. (2012). *Bienestar psicológico de personas que laboran en capillas funerarias*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar,

Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Noriega-Gabriela.pdf>

Orellana, F. (2015). *Procuraduría de derechos humano*. Recuperado de: <http://wikiguate.com.gt/colaborar/>

Procuraduría de los Derechos Humanos. (2016). Recuperado de: <http://www.pdh.org.gt/>

Paskal, K. (2011). *Todo es espejo*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://www.tiempodelcorazon.com/about/>

Pico, F. (2010). *La autoestima en adultos*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <https://autoestima21.wordpress.com/tag/problemas-de-autoestima/page/2/>

Qualitas, P. (2012). *Mejorar mi autoestima*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <http://programa.miautoestima.com/nota-legal/>

Real Academia Española. (2016). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=GjqhajH>

Rodríguez, R; Díaz, D; Blanco, A; Jiménez, B; Gallardo, I; Valle, C; Van, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

Rodríguez, Y. Quiñonez, A. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_proceso_de_ayuda_con_estudiantes_universitarios

Russek, S. (2007). *Aceptación y bienestar*. [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoaceptacion.html>

Sabater, V. (2013). *4 pilares de las relaciones positivas*. [Mensaje de blog] Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-4-pilares-de-las-relaciones-positivas/>

Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N.7.* (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Nacional Mayor de San Carlos, Lima Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/616/Salas_dj.pdf?sequence=1

Sáez, F. (2013). *Como encontrar tu propósito en la vida.* Recuperado de: <https://facilethings.com/blog/es/life-purpose>

Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera.* (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Abierta Interamericana, Rosario Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

Sin autor, (2011). *Significado psicológico.* [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://www.significados.com/psicologico/>

Soto, C. (2016). *Crecimiento personal: definición de crecimiento personal y 6 pasos para lograr crecimiento personal.* Recuperado de: <https://psicologosenlinea.net/1128-crecimiento-personal-definicion-de-crecimiento-personal-y-6-pasos-para-lograr-tu-crecimiento-personal.html>

Swami, P. (s.f.). *El verdadero secreto: el propósito de la vida.* Recuperado de: <http://www.amoryconsciencia.es/presentaciones/Espiritual/EI%20Verdadero%20Secreto.pdf>

Sales, F. (2013). *¿Qué es el crecimiento personal?* [Mensaje de blog]. Recuperado de: http://foro.doctissimo.com/es/psicologia/desarrollo-personal-autoayuda/el-crecimiento-personal-asunto_43_1.htm

Sánchez, R. (2011). *3 claves para controlar las emociones.* Recuperado de: <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/3-claves-para-controlar-las-emociones>

Thorndike, E. (2010). *Auto-aceptación*. Recuperado de: <http://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicas-de-trabajo-en-equipo/70476-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-autoaceptacion.html>

Valencia, C. (2016). *Importancia de la auto aceptación*. Recuperado de: <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-la-inseguridad/a-que-es-autoaceptacion-de.html>

Vielma, R. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad de los andes, Perú. Recuperado de: http://www.human.ula.ve/doctoradoeducacion/documentos/tesis_vielma.pdf

Villagrán, W. (2014). *Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente*. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>

Viridiana, S. (2016). *Conoces tu mundo emocional*. Recuperado de: <https://sepimex.wordpress.com/>

Whitbourn, S; Richard, H. (2008). *Psicología de la anormalidad, perspectivas clínicas y trastornos psicológicos*. (5ta ed.) España. Editorial: McGraw.Hill.

Zubieta, E; Fernandez, O; Sosa, F. (2012). *Bienestar, valores y variables asociadas*. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>

Zubieta, M; Delfino, G. (2010). *Psicología social, política y comunitaria*. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027

ANEXOS

Versión adaptada de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Por favor, marque con una “X” la opción que mejor describa su parecer:

Alternativas de respuestas:

- TOTALMENTE DE ACUERDO (T-Ac)
- MEDIANAMENTE DE ACUERDO (M-Ac)
- LIGERAMENTE DE ACUERDO (L-Ac)
- TOTALMENTE EN DESACUERDO (T-Des)
- MEDIANAMENTE EN DESACUERDO (M-Des)
- LIGERAMENTE EN DESACUERDO (L-Des)

	T - AC	M - AC	L - AC	T - DES	M - DES	L - DES
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto 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 preocupo como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida a un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						

11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo.						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaria.						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gustan la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20. Me parecen que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al conceso general.						
22. Las demandas de la vida diaria ha menudo me deprimen.						
23. Tengo claro la dirección y el objetivo de mi vida.						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33. A menudo cambio mis decisiones de mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como esta.						

35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafían lo que no uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37. Tengo la sensación que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida diaria, seguiría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Guía de Bienestar Psicológico

Esta guía contiene las dimensiones del bienestar psicológico con sus respectivas técnicas, para aplicarlas a los practicantes de la Universidad Rafael Landívar y los trabajadores de los Derechos Humanos del Área de Maltrato. Para que puedan desde la comprensión conceptual, auto-aplicar la información que esta guía contiene y buscar desde la introspección formas de capacitarse para generar un bienestar interno.

Instrucciones:

Para poder realizar tu guía de bienestar psicológico, debes tener contigo lo siguiente:

- ✓ Un cuaderno de hojas en blanco, al cual le pondrás como nombre “cuaderno de gratitud y arrepentimiento”.
- ✓ Realiza los ejercicios cuando te encuentres en un ambiente relajante y silencioso.

Autonomía

¿Qué es la autonomía?

La autonomía implica integrar algunos aspectos, como el tener claro cuáles son nuestras necesidades y deseos, la voluntad de alcanzarlos, la aceptación de la crítica de las normas y las leyes impuestas por la sociedad y por último, el reconocimiento de nuestros deseos, necesidades y voluntad ajena.

- **Ejercicios**

- 1. Sufre menos**

Esta serie consiste en realizar reflexiones sobre las relaciones con los demás, de nosotros mismos y las del día a día. Esto nos servirá a contribuir y disminuir el sufrimiento que nos generamos.

❖ Tomate 5 minutos para realizar este ejercicio.

Actividad:

Debes realizar dos listas, en una de ellas debes colocar las veces que otras personas te han herido y en la otra lista debes colocar los motivos que tienes para agradecer a otras personas por lo que han hecho por ti.

❖ No olvides realizarla en tu cuaderno de gratitud y arrepentimiento

Personas que me han herido	Motivos para agradecer a estas personas

Reflexiona... sobre cual lista crees que se siente mejor? Y que lista consideras que es adecuada para disminuir el sufrimiento?

Luego, debes responder a las siguientes preguntas teniendo en mente a una persona importante e tu vida.

- ❖ Tomate 2 minutos para pensar en esa persona importante.
- ❖ ¡Utiliza tu cuaderno!

¿Qué ha hecho esa persona por mí?

¿Qué has hecho tú por ella?

¿Qué preocupaciones y problemas le has causado?

2. Preocupación y Mindfulness

La preocupación, es un tema que te puede llegar a inquietar sin conseguir alcanzar ninguna solución. Esto puede provocarte cansancio, dificultades para concentrarte, irritabilidad, tensión muscular y perturbación del sueño. Así como también puedes presentar síntomas

fiscos como, boca seca, temblor, sudoración, náuseas, diarrea y repuestas exageradas.

Por lo tanto el preocuparse tiene poca utilidad, y por eso te recomiendo realizar el siguiente ejercicio:

Pasos

Cuando alguno de tus pensamientos te esté preocupando, dirige tu atención a tu interior, conciencia y responde.

- ❖ Esto lo puedes realizar en tu cuaderno de gratitud y arrepentimiento o lo puedes meditar.
- ❖ 10 minutos.

¿Qué pensamientos están cruzando tu conciencia?

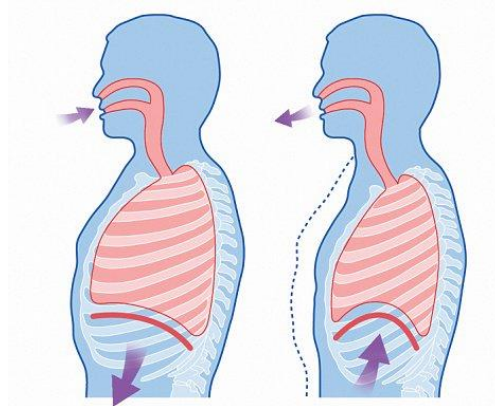
¿Qué emociones tienes en este momento?

¿Qué sensaciones?

Cuando realices estas preguntas debes ponerle un nombre a lo que estas sintiendo, como por ejemplo “estoy sintiendo un nudo en la garganta”

Luego debes cambiar el foco de tu atención, es decir debes poner atención al aire que estas respirando, cuando estas inhalando y de cómo lo estas expulsando.

Para ello es recomendable inhalar por la nariz y exhalar por la boca.



A continuación, debes prestar atención a todo tu cuerpo para localizar el área tensada. **Localiza...**

Para finalizar el ejercicio debes decirte “**Esta bien lo que estoy sintiendo. Voy a permitirme sentirlo**”



Esto te servirá para reconocer las experiencias internas desagradables y vivirlas en lugar de luchar por bloquearlas o eliminarlas, o pasar todo el día intentándolas cambiar.

¿Cómo te sientes?... Anota tu experiencia en el cuaderno.

3. Relajación consiente

La relajación para la mayoría de nosotros no es importante, ya que mantenemos nuestras vidas ocupadas y nos olvidamos de nosotros mismos.

Este ejercicio consiste en respirar intensamente para eliminar tensiones, para ello debes respirar profundamente desde el abdomen y exhalarlo por la boca, **DESPACIO**.

Animate!! Vamos a realizar este ejercicio que te ayudara!

❖ 5 minutos.

Pasos:

- ✓ Busca un asiento con respaldo recto.
- ✓ Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- ✓ Comienza inhalando por la nariz. **Ojo**, la mano del estómago se debe levantar y la del pecho se debe mover al menos un poco.
- ✓ Luego exhala por la boca, expulsando el aire tanto como se pueda, mientras los músculos abdominales se contraen.

Repítelo 5 veces, vamos tu puedes!!



Relaciones positivas

Las relaciones sociales se han convertido en un factor relevante para el bienestar social. Por lo que tener relaciones positivas te genera emociones positivas y al experimentar emociones positivas hace la probabilidad que tengas una mejor relación de pareja, amigos y familiar.

1. Conoce tu mundo emocional

Las emociones son nuestras aliadas, ya que nos permiten reconocer que necesitamos para avanzar en el día. Es como una voz interior que nos dice como estamos y que cambios necesitamos.

Cuando reprimimos nuestras emociones nos enfermamos y nos estacamos en situaciones difíciles que nos producen estrés y problemas.

Actividad:

- ❖ En tu cuaderno de gratitud y arrepentimiento, elabora una tabla de la siguiente manera.

❖ 10 minutos

Emociones negativas	¿Cómo surge?	¿Cómo regularla?

Para resolver las emociones negativas debemos escuchar el mensaje de la emoción (nuestra voz interior) para realizar las acciones necesarias para superarlas.

Al interpretar las emociones negativas y tomar conciencia y acciones sobre ello experimentamos emociones positivas que nos generan relaciones positivas.

2. Una comunicación asertiva

La asertividad tiene que ver con el poder de comunicar un mensaje, es decir es el punto medio de la agresividad y pasividad. Permitiéndonos comprender a los demás y a nosotros mismos.

Actividad

Esta actividad consiste en seguir estos pasos para tener una buena comunicación asertiva.

Vamos empecemos... recuerda bien estos pasos y pronto notarás la diferencia!!!

- Comunícate en primera persona, al comunicarte en primera persona estas dando a entender que es TU perspectiva y no algo obligatorio. Como por ejemplo: “Yo pienso que...” “Mi idea es...” “Me gustaría que...”
- Argumenta siempre, ya que si no logras argumentar tus ideas pasaras como una persona manipuladora.
- Modestia y respeto primero, en ocasiones se te presentaran situaciones donde personas no estarán de acuerdo contigo por lo que debes respetar su opinión. Siempre teniendo claro tus principios y conceptos.
- No te lo tomes personal, nunca personalices las argumentaciones racionales. Es decir, si alguien no está de acuerdo contigo, no quiere decir que está en contra tuya.

No olvides estos pasos!! Así empezarás a comunicarte asertivamente.

3. Todo es espejo

El espejo es nuestra propia imagen que se refleja en los demás. Es decir, esa cualidad que admiramos a los demás está dentro de nosotros también y ese defecto que miramos también está en nuestro interior.

Actividad

Enlista tres personas que te caigan mal y tres personas que caigan bien. Luego, debes describir que es lo que te cae mal de las tres personas, y que es lo que te cae bien de las otras tres personas.

- ❖ Utiliza tu cuaderno!
- ❖ 10 minutos

Persona que me cae bien	Persona que me cae bien	Persona que me cae bien	Persona que me cae mal	Persona que me cae mal	Persona que me cae mal
Describir	Describir	Describir	Describir	Describir	Describir

--	--	--	--	--	--

Al finalizar, debes comparar las características que describiste que te caen mal, con tus propias características.

Escríbelas... te sorprenderás de los resultados!!

De la misma manera debes realizarlo con las personas que te caen bien.

Sorprendido de tus resultados...

Auto-aceptación

La auto-aceptación, tiene mucho que ver con nuestra manera de relacionarnos con los demás. Cuando uno no se siente a gusto consigo mismo, le da miedo que los demás también descubran esas partes de su personalidad que no considera aceptables.

1. Mejorar mi autoestima

Si conseguimos aceptarnos a nosotros mismos, dejaremos de sentir ese miedo y nos comportaremos delante de los demás de una forma más relajada y coherente. Después de todo, ¿cómo vamos a gustarles a los demás si no nos gustamos a nosotros mismos?

Actividad

Escribe que cualidad te hace sentirte orgulloso y cuales te hacen sentirte incómodo. Luego compara una con otra y trata de buscar una semejanza.

Esto ayudara aceptar tanto tus defectos como cualidades.

- ❖ Realiza el ejercicio en tu cuaderno
- ❖ 10 minutos

Cualidades que me hacen sentir orgulloso	Cualidades que me hacen sentir incomodo

Escribe nuevamente tus características negativas que deseas cambiar y como lo vas a lograr.

Características negativas	¿Cómo las puedo cambiar?