

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con padres de niños sordos que asisten a la Escuela de Educación Especial, de la cabecera departamental de San Marcos)

**TESIS DE GRADO**

**YURY JANINA CASTAÑÓN DE LEÓN**  
CARNET 940509-70

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con padres de niños sordos que asisten a la Escuela de Educación Especial, de la  
cabecera departamental de San Marcos)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR  
YURY JANINA CASTAÑÓN DE LEÓN**

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

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

**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  
VICEDECANO: MGTR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. EDVIN AMILCAR LÓPEZ DE LEÓN

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN  
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN  
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ


Quetzaltenango 17 de noviembre de 2017

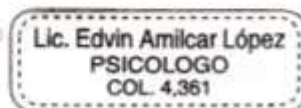
Ingeniero  
Jorge Derik Lima Par  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango.

De la manera más atenta me dirijo a usted, con el objeto de informarle que he concluido con la asesoría del trabajo de tesis titulado: **Bienestar psicológico y ansiedad**. Realizado por la estudiante: **Yury Janina Castañón De León** quien se identifica con número de carné:94050970. Previo a conferírsele el título de Licenciada en psicología.

En tal virtud, debo manifestar que el trabajo de tesis cumple con todos los requisitos planteados por la facultad de humanidades y la carrera de psicología, de tal manera que no tengo ninguna objeción en dar mi APROBACIÓN, para que el mismo continúe con el proceso requerido por este centro de estudios.

Al agradecer la atención a la presente, aproveché la oportunidad para suscribirme de usted, atentamente.

  
Lic. Edvin Amilcar López  
Colegiado 4,361





Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052353-2018

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante YURY JANINA CASTAÑÓN DE LEÓN, Carnet 940509-70 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0579-2018 de fecha 4 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD  
(Estudio realizado con padres de niños sordos que asisten a la Escuela de Educación Especial, de la cabecera departamental de San Marcos)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de enero del año 2018.



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

*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA  
HUMANIDADES

Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimiento**

**A Dios:**

Por tomarme de la mano y guiarme hasta el triunfo y por todas las bendiciones que me han brindado a lo largo de mi vida.

**A Directora y Padres de Familia**

**de la Escuela de Educación**

**Especial, San Marcos:**

Por permitirme realizar el trabajo de investigación con los padres de los niños que asisten a la institución, un agradecimiento sincero.

**A todos mis Docentes:**

Por su amistad, por su enseñanza y responsabilidad demostrada en las aulas; los llevare en mi corazón.

**A mis Amigas:**

Por los momentos de convivencia y armonía compartidos durante esta preciosa etapa de formación.

**A mi Universidad Rafael Landívar:**

Por ser la casa de estudios superiores forjadora de valores y guiarme a la excelencia en la consecución de este gran ideal.

## **Dedicatoria**

### **A Dios:**

Quien guio mis pasos por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar ante los problemas, enseñándome a encarar las adversidades y rodearme de su infinita bondad y amor.

### **A mi Padre (Q.E.P.D):**

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que infundo siempre en la familia, a pesar de la distancia física, siento que está conmigo siempre.

### **A mi Madre:**

Por el apoyo incondicional, consejos, comprensión que llegó a brindarme siempre, pero sobre todo por su gran amor y creer en mí,

### **A mi Hijo:**

Su existencia ha sido mi mayor motivación, inspiración y felicidad, anhelo que mi triunfo sea un ejemplo y se prepare para los retos que da la vida.

### **A mis Hermanos:**

Gracias por el cariño, comprensión y la fuerza que me brindaron para lograr mis sueños pero sobre todo por estar siempre a mi lado.

### **A mis Sobrinos:**

Porque con sus sonrisas y cariño me hacen sentir muy afortunada de tener una familia unida.

### **A mi Novio:**

Osvin por ser mi compañero constante en esta vida, por el apoyo y amor incondicional, además por ser parte de esta meta tan importante para mí.

### **A mi Familia:**

Todo mi cariño y agradecimiento porque son personas significativas en mi vida y siempre están en mi corazón.



## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Bienestar psicológico .....	7
1.1.1 Definición .....	7
1.1.2 Dimensiones del bienestar psicológico.....	8
1.1.3 Indicadores del bienestar psicológico.....	10
1.1.4 Emociones positivas y negativas .....	13
1.1.5 Escalas del bienestar psicológico.....	18
1.2 Ansiedad .....	21
1.2.1 Definición .....	21
1.2.2 Causas .....	22
1.2.3 Consecuencias.....	23
1.2.4 Tipos de ansiedad .....	25
1.2.5 Factores predisponentes a la ansiedad .....	27
1.2.6 Técnicas para dominar la ansiedad.....	27
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>30</b>
2.1 Objetivos.....	31
2.1.1 Objetivo general.....	31
2.1.2 Objetivos específicos .....	31
2.2 Variables o elementos de estudio .....	31
2.3 Definición de variables .....	32
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	32
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio .....	32
2.4 Alcances y límites.....	33
2.5 Aporte .....	33
<b>III. MÉTODO .....</b>	<b>35</b>
3.1 Sujetos.....	35
3.2 Instrumento .....	35

3.3	Procedimiento .....	36
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	37
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>45</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>49</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>50</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>51</b>
<b>IX.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>55</b>

## **Resumen**

El objetivo de la presente investigación se enfocó en identificar el nivel de bienestar psicológico y ansiedad que manifiestan los padres de niños sordos. El bienestar psicológico es una manifestación que ha sido relacionada con la felicidad, interviene de manera favorable para que el ser humano goce de calidad de vida y satisfacción en el contexto en el cual se desarrolla. En cuanto a la ansiedad se considera un estado de ánimo no placentero que llega a vincularse con pensamientos negativos para luego provocar emociones de infelicidad.

El presente estudio se realizó mediante el tipo de investigación cuantitativa, alcance descriptivo y diseño no experimental la cual se trabajó con una muestra de cuarenta y cinco padres con hijos sordos que residen en el área urbana y rural de la cabecera departamental, a quienes se les evaluó con dos pruebas psicométricas el test Escala de Bienestar Psicológico (EBP) Y STAI- Inventario Autoevaluativo. De acuerdo a la presentación y análisis de datos se llegó a la conclusión que el nivel de bienestar psicológico que muestran los padres es alto con 62%, y la ansiedad tiene un promedio de nivel medio con 42%, se identificó que, aunque los padres se consideren estar satisfechos con los logros obtenidos han llegado a sentir ansiedad por alguna situación o suceso ocurrido en la vida. Se recomendó fomentar el bienestar mediante talleres y actividades para fortalecer la importancia de la convivencia familiar.

Palabras claves: Bienestar psicológico, ansiedad, padres

## I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico considerado como la valoración positiva que la persona hace de ella misma y las condiciones de vida, va asociado a emociones y conductas objetivas que contribuyen a la felicidad personal. Puede contemplarse el bienestar como señal de poseer una vida con éxito, mismo que se traslada en todos los ámbitos que actúa la persona, entre estos se encuentra el desempeño laboral, social, habilidad de relación con las demás personas. Últimamente los psicólogos se han referido a este concepto como la capacidad de vivir adecuadamente y llevar una vida plena.

Sin embargo, el bienestar psicológico se puede ver afectado por algunas condiciones de la vida que llegan a generar angustia, por consiguiente aquejan de tal manera la situación emocional. Una emoción que puede afectar la serenidad de la persona es la ansiedad la cual es una respuesta natural que tiene como misión ayudar a sobrevivir a los individuos al momento de encontrarse ante alguna situación adversa en la vida, esta suele estar asociada con emociones muy intensas o pensamientos relacionados en cómo manejar una situación de incertidumbre o preocupación.

Ahora bien, un acontecimiento importante en la vida de una pareja que genera felicidad es el momento en que los padres esperan con ilusión el advenimiento de un hijo a quien desde el instante de conocer la concepción inician las manifestaciones de buenos deseos, cariño, sentimientos hacia el nuevo ser. Al nacer el niño y darse cuenta posteriormente de ciertas actitudes que presenta y según el diagnóstico del médico sobre el padecimiento del hijo en este caso un niño con sordera, representará una frustración para ellos, en ese momento aparecerá una amplia gama de emociones negativas como tristeza, culpa, aunado a ello surgirán preguntas inquietantes entre ellas la manera de educarlo, preocupación sobre el futuro. Por consiguiente, la incertidumbre que a los papas les va a crear el desenvolvimiento del niño con deficiencia auditiva, situación que pueda llegar a generar ansiedad, miedo y preocupación.

Con el afán de conocer los por menores de las circunstancias que rodean a la presente problemática se pretende identificar que nivel de bienestar psicológico y ansiedad manifiestan los

padres de niños sordos que estudian en la Escuela de Educación Especial en el municipio de San Marcos.

En cuanto al impacto que pueda llegar a provocar el diagnóstico referente a la deficiencia auditiva de los hijos se pretende con el presente trabajo recopilar información relevante. Por lo tanto se ha recurrido a algunos estudios referentes al tema dentro de ellos figuran los siguientes:

Linnea (2012) en el estudio de tesis titulada Bienestar subjetivo en padres de niños que asisten a estimulación temprana cuyo objetivo fue determinar el rango de bienestar subjetivo de los padres de niños que asisten a estimulación temprana en Fundabiem, Quetzaltenango, de los sujetos de estudio padres de familia se tomó una muestra de 55 personas. Se utilizó la prueba psicométrica escala de bienestar psicológico (E.B.P.) el tipo de investigación fue descriptiva. Concluye que el bienestar subjetivo es importante por motivo que la felicidad constituye el sentido de vida y haber concebido un hijo con determinada discapacidad no influye negativamente en los padres, al contrario sienten más deseos de vivir y seguir adelante con el cuidado del hijo. Recomienda dar a conocer a los progenitores la importancia que tiene el bienestar subjetivo mediante pláticas, para que, conserven este nivel y afronten el hecho de poseer un hijo con capacidades diferentes e inculcar este positivismo hacia toda la familia.

Zapata, Bastida, Quiroa, Charra, y Leiva (2013) en el artículo titulado Evaluación del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental o leve, aparece la investigación de la revista *Psiencia latinoamericana de ciencia psicológica* No.1 del mes de mayo, cuyo objetivo fue indagar el bienestar psicológico de los padres con un niño y/ o adolescente entre 9 y 14 años con retraso mental leve, se obtuvo una muestra de 30 padres ambos sexos, que asisten a la unidad de rehabilitación del Hospital provincial Gumersindo Sayago, de la ciudad Santa fe, Argentina. Se utilizó el instrumento de bienestar psicológico (bieps-a) y estrategias de afrontamiento (Escala de afrontamiento de tobin), el estudio ex post facto retrospectivo; esta investigación concluye que, predomina en los padres un nivel de bienestar psicológico bajo por motivo que para ellos es difícil buscar ayuda emocional, brindarse apoyo mutuo y enfrentar juntos como pareja los acontecimientos de la vida diaria. Así mismo utilizan mecanismos de defensa como evitación, aislamiento y en algunos momentos se culpan entre ellos de lo sucedido. Por ello recomienda intervenciones para mejorar el ambiente familiar y

social e importante trabajar con estrategias de afrontamiento porque de acuerdo a los sentimientos, pensamientos y acciones que utilicen ante esta realidad van a reducir la ansiedad que esta situación genere,

Cruz (2014) según el estudio de tesis titulada Bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo, indica dentro del objetivo de investigación analizar la relación entre bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo, se tuvo una muestra de 56 madres que habitan en Trujillo, Perú que tienen hijos con capacidades diferentes. El instrumento utilizado fue la prueba psicométrica escala de bienestar psicológico E.B.P. y escala de actitudes maternas hacia la relación madre-niño ERMM, el diseño tipo descriptivo correlacional. La conclusión a la cual llegó fue, que las madres se ubican en un porcentaje mayor en el nivel medio del bienestar psicológico y un porcentaje menor en el nivel alto por lo que, existe una relación entre bienestar y aceptación de las madres al hijo con capacidades diferentes, se recomienda realizar talleres dirigidos a las progenitoras con respecto a las necesidades especiales de los hijos y obtener así, un mayor conocimiento de estas, además le permita desarrollar actitudes objetivas hacia los hijos, por motivo que ellos necesitan el apoyo y cuidado en las diferentes etapas de la vida.

Belfield (2015) según estudio de tesis titulada Bienestar psicológico de las madres de niños preescolares de un colegio privado de Guatemala, indica dentro del objetivo de investigación determinar el bienestar psicológico de las madres de niños en edad preescolar, se tuvo una muestra de 40 madres. El instrumento utilizado fue la prueba psicométrica escala de bienestar psicológico (BIEP-A) el diseño tipo descriptivo cuantitativa. La conclusión a la cual llegó es que, las madres poseen un bienestar psicológico con un nivel alto en lo que respecta a aceptación de sí misma quienes se sienten satisfechas con la vida, un nivel bajo en el indicador de proyectos, por el cuidado que necesitan los hijos menores no poseen el tiempo necesario para planear metas en la vida, aunque esto no influye grandemente en sentirse bien en el rol que desempeñan como madres.

Casimiro (2016) según el estudio de tesis titulada Bienestar Psicológico de madres de niños con TEA (Trastorno del espectro autista) de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados

a los padres, cuyo objetivo fue comparar el bienestar psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres, se tomó una muestra de 92 madres que habitan en Lima, que asisten a una de las tres instituciones los cuales están destinados a brindar la atención necesaria a niños con capacidades diferentes. El instrumento utilizado fue escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes y una ficha sociodemográfica, el diseño de investigación tipo descriptiva-comparativa. La conclusión a la cual llegó es que existe una diferencia significativa del bienestar psicológico manifestado por las madres que acuden con los infantes a estos centros especializados con relación a la eficiencia del servicio prestado. Recomendó realizar un plan de trabajo destinado a las madres en el cual se programen talleres juntamente con los profesionales multidisciplinarios que atienden a los niños para entablar una mejor comunicación entre ellos y orientarlas con respecto al proceso de tratamiento hacia los hijos.

Femenias y Sánchez (2003) en el artículo titulado satisfacción familiar, bienestar psicológico y ansiedad en parejas con hijos con necesidades educativas especiales aparece el siguiente estudio en la revista Siglo cero española sobre discapacidad intelectual volumen 34 número 207, explican sobre el bienestar psicológico de padres con hijos con necesidades educativas especiales y padres con hijos sin ninguna capacidad diferente. Utilizaron los instrumentos ESFA, escala de satisfacción familiar por adjetivos, escala parcial de ansiedad situacional y subescala de bienestar subjetivo de la escala de bienestar psicológico (EBP) Exponen que, las parejas de ambos grupos no registran diferencias muy altas entre el bienestar psicológico, satisfacción familiar y ansiedad, de acuerdo a los resultados los padres del primer grupo gozaban de un mayor bienestar psicológico global. La conclusión que llegó es, por más apoyo que reciba la familia de profesionales ante el diagnóstico del hijo que posee algún trastorno es un acontecimiento difícil de asimilar y llega a perjudicar el bienestar psicológico ya sea por un plazo largo o corto. Por lo tanto, es importante mencionar entonces que los padres de hijos con capacidades diferentes llegan en algún momento a sentir cierto nivel de ansiedad la cual perjudica el bienestar personal y psicológico.

Vargas (2015) en la tesis titulada Nivel de ansiedad en madres de niños con necesidades educativas especiales, el objetivo fue determinar el nivel de ansiedad que manifiestan las madres

de niños con necesidades educativas especiales, tuvo una muestra de 45 madres de familia de hijos que asisten a la escuela de educación especial en Suchitepéquez, el lugar fue el municipio de Pueblo Nuevo. Utilizó el test de ansiedad (Ae), el diseño de investigación descriptiva. Concluye que las madres no presentaron altos índices de ansiedad y aceptan ayudar al niño con necesidades educativas e importante es el control emocional que manifestaron el cual ayuda para que, la atención dirigida al niño sea excelente. Recomendó en primer lugar la concientización a las madres para que brinden una atención de calidad hacia los hijos con necesidades educativas a la vez posean paciencia, control de emociones para estrechar los lazos de unión afectiva para una mejor rehabilitación.

Moltó (2015) en el artículo titulado el Reto de tener un hijo con discapacidad, que aparece en la revista El mundo España disponible vía electrónica comenta que, dentro de los sentimientos que atrapan a los padres de hijos con discapacidad esta la ansiedad, soledad, incompreensión y culpabilidad, a esto se agrega la incertidumbre de pensar con respecto al futuro de los hijos sin la presencia y asistencia de ellos. Los padres están pendientes de realizar el cuidado del hijo correctamente, muchas veces sin disponer de información y no contar con personas con quien compartir los miedos, sintiéndose diferentes se aíslan por miedo a la opinión pública, es por ello importante brindarles herramientas para potenciar actitudes más constructivas y darle vuelta a la discapacidad del niño, no considerarla como un obstáculo al contrario asumirla como un reto. Es fundamental que exista un amor incondicional hacia los hijos y aprendan a disfrutar con ellos su crecimiento, logros y evitar así, sentimiento de culpabilidad.

Alvarado (2015) en la tesis titulada Nivel de ansiedad en madres de niños con necesidades educativas especiales, el objetivo fue identificar el estado actual de ansiedad en madres con hijos que padecen Síndrome de Down. Tuvo una muestra de 55 madres de familia de hijos que asisten al Centro de Rehabilitación Integral Fundabiem de Quetzaltenango. Utilizó el test psicométrico de ansiedad (STAI – 82), el diseño de investigación descriptiva correlacional, este estudio demostró que un porcentaje de madres mostraron ansiedad en un nivel medio. Concluyó que, la ansiedad no es saludable para las progenitoras que la padecen, por motivo que llegan a preocuparse por diferentes factores entre ellos el trabajo, estado de salud del hijo. Por lo que, se



recomienda proporcionar a las madres terapia psicológica para mejorar la ansiedad y evitar repercusiones posteriores.

Ceja (2016) en el artículo titulado Estrategias de afrontamiento, ansiedad y depresión en padres de pacientes con parálisis cerebral, que aparece en la Revista psicológica científica.com volumen 17 del mes de mayo, cuyo objetivo fue conocer la relación de las estrategias de afrontamiento, ansiedad y depresión en padres de pacientes con parálisis cerebral, se contó con una muestra de 101 padres de familia con edad promedio de 29 años, que asisten al centro de rehabilitación infantil Teletón de occidente, ciudad de Guadalajara, México. Se utilizó el instrumento de escala de afrontamiento Brief cope-28 de carver, Inventario de ansiedad rasgo estado (STAI) y el inventario de depresión de Beck, el estudio fue descriptivo, correlacional. En esta investigación se concluye que, el afrontamiento negativo manifestado en los papas se relaciona con la presencia de niveles significativos de ansiedad y depresión ya que la asimilación ante la discapacidad del hijo crea tensiones, dificultades sociales y emocionales. Recomendó la importancia de brindar intervención psicológica a los padres y proporcionarles herramientas que intervengan para enfrentar positivamente el problema y adaptarlo a la nueva condición de vida.

Según los estudios citados anteriormente se menciona que los padres reciben un gran impacto al enterarse sobre el diagnóstico del hijo referente a la capacidad diferente que poseen, los hace sentir con sentimientos de culpabilidad, frustración y aislamiento para evitar los comentarios de las demás personas. Aunado a esto cabe mencionar que los padres ante esta circunstancia inesperada, comienzan a visualizar las alteraciones que deben asumir en la vida cotidiana, asimismo el desajuste emocional y económico que provocará la misma.

Por ello es importante mencionar que, el futuro de los niños dependerá del apoyo y seguridad que les brinden los padres, ya que ellos son parte fundamental en la vida del hijo, por lo tanto deben afrontar este impacto emocional y volver a sentir confianza en sí mismos para enfrentar los desafíos que se presenten y disfrutar de una satisfacción familiar.

## **1.1 Bienestar psicológico**

### **1.1.1 Definición**

Holms (2011) define el bienestar psicológico, como satisfacción de la vida de manera general, felicidad que refleja el individuo en los diferentes ámbitos en los cuales se encuentra inmerso, además, considera necesario poseer buena salud mental, tener ingenio para sobre llevar las diferentes situaciones que lleguen a presentarse a lo largo de la vida, pueden ser, tanto experiencias positivas o negativas, es decir, estar cómodo, saludable y feliz son condiciones del bienestar psicológico, asociado a ello exista una relación entre salud mental y salud física. Así mismo, poseer la capacidad o habilidad para poder controlar las emociones y afrontar los retos que plantea la vida. Al momento de experimentar la persona mayor bienestar personal, es posible que su comportamiento o conducta influya en las emociones de los individuos que le rodean.

Mingote (2013) expresa que, placer, alegría y felicidad son manifestaciones positivas dentro del bienestar, las cuales son una combinación para estar bien consigo mismo, familia y relaciones sociales. Ahora bien, estas expresiones vienen a aumentar la vitalidad de los sujetos e intervienen en la búsqueda de sentirse bien, como también darle sentido a todo aquello que le guste o apasione. Entonces la felicidad se estima como una condición importante para el ser humano, quien debe constantemente prepararla, cultivarla y defenderla de forma individual. Por consiguiente, la felicidad es una reacción positiva en el bienestar psicológico del individuo, al momento de presentársele una situación imprevista al ser humano en la vida, la alegría puede verse bloqueada por emociones negativas, estas pueden llegar a ser un obstáculo que eviten la consecución de las metas y obstaculicen alcanzar los logros que se presenten.

Ahora bien, se ha relacionado el bienestar psicológico con el placer de vivir, satisfacción en la vida y alegría; es por ello que, día a día toda persona debe buscar experiencias que lleguen a proveerle satisfacción y evitar aquellas que producen sufrimiento, cada individuo debe conocer las virtudes que posee, mismas que debe fortalecer diariamente para aumentar el bienestar propio y favorecer a los demás. Por lo que, debe predominar en el ser humano emociones positivas, que lo conduzcan a poseer mejor calidad de vida y satisfacción personal, por ende irán dirigidas hacia

él como también con quienes convive. Por consiguiente, las personas que llegan a obtener un nivel de bienestar psicológico alto van alcanzar un estado anímico bueno y podrán manejar acertadamente las emociones negativas.

### **1.2.2 Dimensiones del bienestar psicológico**

Seligman (como se citó Tarragona, 2014) expone que, prefiere tomar los términos de bienestar, éxito, felicidad como componentes que enfoca la psicología positiva; además menciona que, existe relación entre bienestar y sentirse bien, todo aquello que se elige debe ser por propia decisión o mérito. En algunas situaciones las personas llegan a elegir actividades las cuales las hacen sentir bien, pero en otras circunstancias optan por algo no placentero pero es muy valioso por otras razones, por ejemplo es más satisfactorio ir a la playa que quedarse en casa para realizar tareas, después llega a desistir por el compromiso de obtener todas aquellas metas propuestas y sueños para el futuro. La esencia de la psicología positiva es basada en causa y efecto se refiere a aquellas actividades que se proponen los individuos y los resultados son óptimos; sin embargo, la auténtica felicidad va a radicar en cuanto el individuo identifique lo mejor de él y consiga optimizar sensiblemente la vida y quienes lo rodean.

El bienestar está integrado por elementos importantes que en conjunto permiten alcanzar un nivel favorable en la vida del ser humano, los cuales se clasifican de la siguiente manera:

- Positivismo, este componente establece que los individuos día con día aprenden a cultivar y generar emociones positivas, las cuales ayudan a reducir expresiones negativas como también, contribuyen para afrontar sucesos difíciles presentes en el proceso de la vida. El positivismo, posee un papel significativo en la evolución humana; debido a que, al cultivar y generar emociones positivas las personas está más satisfechas con la vida; por consiguiente van a generar bienestar dentro del hogar, matrimonio, trabajo e incluso en el entorno social. El poseer más emociones positivas que negativas hace que, el individuo obtenga grandes beneficios en relación a varios aspectos entre ellos: fortalecer el aspecto psicológico, estar satisfechos, aceptar cualquier adversidad y el propósito de poseer la habilidad de crear diferentes maneras de alcanzar metas y cómo resolver problemas.

- Compromiso/involucramiento, este factor se refiere a la capacidad que tiene la persona en adquirir compromiso en las diferentes actividades que está inmersa o involucrada; estas a su vez permitirán al individuo desarrollar habilidades y destrezas, las cuales va a realizar con entusiasmo positivo, este involucramiento vendrá a generar satisfacción, realización personal y felicidad misma que va a transmitir en los diferentes contextos. Esto quiere decir que, se necesita de concentración en las diversas actividades a realizar, emplear habilidades y enfrentar retos.

De tal manera que, mientras ciertas vivencias pueden llegar a ocasionar indiferencia hacia algunas personas para otras es algo fascinante, para lograr involucrarse a una experiencia óptima es necesario saber que objetivo se desea alcanzar, percatarse del reto que se tiene en relación a la proporción y complicación de la misma, además de ello poseer una concentración profunda o estar inmersos en ella y disfrutar lo que se realiza. Sin embargo, en algunas ocasiones al no contar con habilidades para ejecutar una actividad puede llegar a provocar cierto nivel de ansiedad, aunque esta puede mejorarse al momento de enfrentar los retos.

- Relaciones positivas /interpersonales, elemento que posee mayor afinidad con la felicidad, las interrelaciones personales cuando son aprovechadas de forma productiva favorecen el bienestar; poseer y conservar relaciones positivas es esencial en el nivel de felicidad. Este es un factor que, posee mayor relación con el bienestar, además es el enlace para comportarse con otras personas con bondad y afinidad. El poseer una amistad que genere una relación positiva va a influir de manera efectiva en la vida de los individuos, el afecto y empatía que se expresen va a generar confianza. El amor es una emoción positiva que experimentan con más frecuencia las personas, el cual permite al ser humano ofrecer ayuda a los demás. Se puede considerar las relaciones interpersonales como un factor importante de la felicidad.
- Sentido/significado esta se refiere a buscar la razón de la existencia un sentido u objetivo en la vida, afrontar retos proponiéndose metas, alcanzar triunfos lo cual debe comprenderse como un camino para obtener la felicidad y trascendencia. Dar significación a las situaciones que se viven permite el conocimiento personal. La intención de darle sentido y significado a la vida

tiene que ver con establecer objetivos los que lleguen a cumplir una misión, de lo contrario una persona que posea una vida sin sentido es como tener una vida sin una historia.

Steger (como se citó Tarragona, 2014) menciona que todas las personas al momento de obtener un significado o propósito en la vida perciben bienestar general, complacencia con la existencia y aunado a ello están más inmersos en el trabajo y finalmente llegan a poseer un control emocional.

- Logros este elemento se refiere al éxito que el hombre llegue a obtener por medio de metas y objetivos que se debe trazar; perseguir y alcanzar los ideales van a proporcionar sentido y orientación a la vida. Es preciso tener muy claro que, para conquistar los ideales es necesario esforzarse para lograrlos. Los individuos que poseen objetivos bien planteados tienden a ser más perseverantes y exitosos en la existencia, por lo que, el bienestar es una combinación entre sentirse bien, darle un sentido a todas aquellas actividades que apasionen a la persona, promover una excelente relación entre las metas establecidas, luego ser perseverantes, por último insistir para lograrlas y ser personas exitosas. Respecto a ello se puede decir que, al momento de establecer metas y llegar a obtenerlas aumentan los niveles de satisfacción.

Entre los pensamientos positivos que tiene la persona hacia él, se encuentran: la apreciación, valoración de quererse, aceptarse, realizar sus propósitos y alcanzar las metas constituyen el bienestar psicológico de las personas. Estas dimensiones mencionadas son una guía positiva entre la relación del individuo y el medio que se desenvuelve, donde se incluyen aspectos afectivos, como también los valorativos que integran la proyección futura que le dan sentido a la vida.

### **1.1.3 Indicadores del bienestar psicológico**

Bisquerra (2011) manifiesta que el bienestar psicológico es un proceso el cual se basa en el desarrollo psicológico del individuo, así también el ingenio de este para interactuar de forma armoniosa con las situaciones que afronta en la vida, considera que, el bienestar emocional, felicidad contribuyen en cuanto a optimizar la calidad de vida de los individuos. Además manifiesta que, las emociones positivas fortalecen el bienestar; de esta manera el individuo puede lograr desenvolverse dentro de los diferentes ámbitos que se encuentre.

Vásquez y Hervás (2009) mencionan que el modelo del bienestar psicológico más significativo se encuentra el de Carol Ryff, quien lo delimito mediante seis indicadores básicos, además realizó un cuestionario para evaluar estos componentes, las cuales están relacionadas al desarrollo positivo, necesidades, motivos que las personas deben satisfacer para llegar a ser felices a continuación se detallan los siguientes factores:

- Auto –aceptación, esta es una característica principal del funcionamiento positivo, dimensión en la cual los individuos intentan sentirse bien consigo mismo, inclusive ser conscientes de las propias limitaciones, además aceptar las cualidades positivas y debilidades que posee, hay ocasiones que las personas sufren altibajos en la vida estos cambios pueden llegar a provocar aislamiento e insatisfacción, momento en el cual debe predominar alto conocimiento y aceptación de el mismo. Tener actitudes positivas es una cualidad fundamental del buen funcionamiento psicológico positivo,
- Relaciones positivas, los sujetos necesitan mantener relaciones sociales de calidad, amigos sólidos en quienes pueda confiar, la soledad y pérdida de apoyo social están concatenados con el riesgo de sufrir una enfermedad. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar,
- Autonomía, esta se refiere a la cualidad que debe poseer la persona, para expresar sus propias opiniones, además independencia y autoridad personal, tener la capacidad de enfrentar y resistir presiones sociales. Las personas con baja autonomía dependen del juicio y crítica de los demás se dejan influenciar por ellas, esta situación llega a provocarle inseguridad al tomar decisiones,
- El dominio del entorno, este hace énfasis sobre la habilidad que tiene la persona para hacer suyas todas aquellas exigencias y oportunidades que brinda el entorno en el cual se desenvuelve, hacer uso de todo aquello que le ofrece el ambiente y escoger lo que encaje en la satisfacción de las necesidades personales. Es decir el individuo es capaz de seleccionar todo aquello que se ajuste a los valores éticos y morales,
- Propósito en la vida, las personas necesitan poseer un sentido de vida, para ello deben definir metas y objetivos provechosos los cuales le permitan sentirse bien, feliz y realizado. Al momento que ellas persiguen y definen los sueños sienten que la vida va dirigida al éxito. Es llegar a tener certeza respecto a lo que desea en la existencia. De lo contrario quienes no posean un significado o metas no encontraran sentido a la misma y tenderán a ser infelices,

- Crecimiento personal, el individuo al momento de sentir un estancamiento personal padecerá aburrimiento e incapaz de desarrollar sus potencialidades, para continuar el crecimiento personal debe llevar al máximo todas las capacidades que posee.

El enfoque que ha brindado Carol Ryff (como se citó Tarragona, 2014) se centra en la actitud de enfrentar todos los retos que presenta la vida, la capacidad de manejarlos de manera efectiva. Este enfoque se relaciona en cómo la gente confronta los desafíos y medita la manera de cómo solucionarlos. Es por ello que, al experimentar emociones positivas la persona obtendrá un buen estilo de vida donde pondrá en práctica los talentos y cualidades que posea, de lo contrario se sentirá vacía, sin metas que alcanzar y experimentará pocos momentos placenteros.

Es necesario mencionar que, dentro de las dimensiones consideradas importantes se encuentra la auto-aceptación o autoestima, el ser humano en algún momento tiene ciertas limitaciones lo cual llega a impedir que sean felices, por ello es necesario que las personas conozcan todas las fortalezas, debilidades o limitaciones que posee para aceptarlas y mejorarlas. La autoestima se considera un factor importante para el crecimiento personal. A continuación se presenta una tabla referente a las dimensiones del bienestar.

Tabla Núm. 1  
Dimensiones del bienestar de Carol Ryff

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	- Sensación de control y competencia - Control de Actividades -Sacar provecho de oportunidades -Capaz de crearse o elegir contextos	. Sentimiento de indefensión . Locus externo generalizado .Sensación de descontrol
Crecimiento personal	. Sensación de desarrollo continuo . Se ve así mismo en progreso . Abierto a nuevas experiencias . Capaz de apreciar mejoras personales	.Sensación de no aprendizaje . Sensación de no mejora .No transferir logros pasados al presente
Propósito en la vida	. Objetivos en la vida .Sensación de llevar un rumbo	.Sensación de estar sin rumbo. Dificultades psicosociales

	.Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido	.Funcionamiento premórbido premórbido bajo
Autonomía	.Capaz de resistir presiones sociales .Es independiente y tiene determinación	.Bajo nivel de asertividad .No mostrar preferencias .Actitud sumisa y complaciente .Indecisión
Autoaceptación	. Actitud positiva hacia uno mismo .Acepta aspectos positivos y negativos .Valora positivamente el pasado	.Perfeccionismo .Más uso de criterios externos
Relaciones positivas con otros	.Relaciones estrechas y calidad con otros. .Le preocupa el bienestar de los demás. .Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad	.Déficit en afecto, intimidad y empatía.

Fuente: Vázquez y Hervás (2009) *Psicología positiva aplicada* p.28

#### 1.1.4 Emociones positivas y negativas

Bisquerra (2007) describe que, la emoción está caracterizada por una exaltación que posteriormente predispone a la acción, esta es una respuesta a un acontecimiento, la cual puede ser externa o interna. La psicología positiva lleva pocos años de haber surgido, los objetivos de esta ciencia contribuyen hacia el reconocimiento de emociones positivas y bienestar, da énfasis en relación a los aspectos positivos del funcionamiento del individuo, pretende conocer cómo mejorar el bienestar, potenciar la felicidad y sensaciones positivas. Al respecto, también es necesario mencionar que las emociones negativas también forman parte del comportamiento de la persona al no llegar a ser controladas puede provocar momentos de ansiedad.

Antoni y Zentner (2014) exponen que, entre las emociones negativas básicas está el miedo, rabia, alegría y tristeza, una emoción es información de lo que sucede en el momento actual, es importante mencionar que las emociones básicas sirven para guiar la conservación del organismo y socialización con los demás. No hay personas que vivan un día en la vida sin experimentar alguna emoción ya sea positiva o negativa. Estas emociones se perciben con tan solo sentirse



vivo, las cuales son un impulso que incita a actuar y predisponer el organismo para que este emita una respuesta.

Ahora bien, cada persona recibe emociones de forma diferente para unos podrá ser de gran impacto como para otros será un suspiro, esto va depender de la eventualidad que cada uno viva. Las emociones se producen por acontecimientos o cualquier circunstancia, en algunos casos pueden llegar a afectar la tranquilidad del individuo, ya sea de manera positiva o negativa, va depender en función del bienestar o incomodidad que estas provoquen a las personas. Por ejemplo, el miedo es una alteración negativa que provoca malestar pero se puede convertir en una emoción buena porque ayuda a la persona a ser prudente ante una situación.

Las emociones positivas y negativas llegan a provocar consecuencias diferentes, por ser dos polos opuestos, pero se puede vivir con ambas al mismo tiempo, estas son ineludibles y significativas para las personas porque día a día se puede convivir con esta clase de emociones. Una emoción negativa llega a advertir un posible peligro y empuja de manera urgente a actuar y solucionar el peligro, mientras tanto las emociones positivas brindan seguridad, permiten generar y ampliar la forma de analizar para brindar la respuesta con seguridad.

Las emociones tiene una unión entre la percepción y sensación que despierta en la persona; las reacciones no se perciben de la misma manera van a ser diferentes de acuerdo a la situación que se vive. Las personas experimentan en el transcurso de la vida situaciones ya sean desagradables o agradables, las cuales llegan a quedar impregnadas de acuerdo al impacto que hayan producido, es por ello que, en algún momento las emociones positivas subsanen los efectos nocivos de las negativas y la persona posea un estado emocional positivo.

Tabla Núm. 2

Características de las emociones positivas y emociones negativas

Emociones Positivas	Emociones Negativas
<p>Favorecen el desarrollo personal, un adecuado afrontamiento ante la adversidad (resiliencia), la creatividad; el éxito académico y profesional; las relaciones; el altruismo, prácticas saludables.</p>	<p>Favorecen la supervivencia y seguridad, son necesarias y adaptativas Debilitan el sistema inmunológico.</p>
<p>Reduce los efectos del estrés y facilitan su afrontamiento.</p>	<p>Reducen las opciones de respuesta ante un problema</p>

Fuente: Gómez (2016) *Bienestar Emocional* p.21

Las emociones tienen un papel fundamental en la vida de las personas las cuales son reacciones naturales del organismo por sucesos del exterior, existen dos tipos de emociones las cuales son positivas y negativas, cada una de ellas hacen que la persona tenga una manera diferente de reaccionar, las emociones positivas son un estado natural de los seres humanos mientras que las negativas son una reacción de sobrevivir ante un peligro. Se iniciará por describir ambas emociones.

- Emociones positivas estas son estímulos que provienen desde un punto específico del cerebro y provocan una reacción conductual las cuales se encuentran activas y en alerta cuando se está despierto, a la vez son estímulos placenteros que no afectan el bienestar, así mismo son emociones que se ven reflejadas en el rostro, las cuales se consideran como una cualidad en la comunicación entre los sujetos a esto se le denomina lenguaje gestual. Por medio de las emociones el individuo envía una información según lo que siente y refleja en ese momento, no hay necesidad de conocer cuál es el motivo para que la persona se encuentre así, solamente al observarla se puede saber que emoción irradia, entre ellas se encuentran:

- Alegría conocida también como emoción de apertura cuya función es ayudar a crear ciertos vínculos hacia las demás emociones, por ello se encuentra dentro de las emociones básicas expresivas. Puede manifestarse de diversas maneras, al transmitir bien la alegría, se puede alcanzar serenidad y plenitud. Al no llegar a manejarla bien, conducirá hacia la tristeza, euforia o frustración.

Por lo tanto las emociones positivas existen para hacer agradable la existencia y cumplen funciones adaptativas además juegan un papel significativo en el bienestar del sujeto, por lo tanto repercute de manera favorable en todos los ambientes que se halla inmerso el ser humano. La alegría es espontánea y se produce como un medio para obtener algo o cuándo se ha logrado una meta.

- Emociones negativas, poseen un papel fundamental al momento de sobrevivir a los peligros del ambiente además de ser sensaciones no favorables en relación al bienestar personal, se pueden vivir de manera intensa o suelen ser espontáneas, van a perdurar de acuerdo al tiempo que el pensamiento llegue a dedicar, estas provocan ciertos cambios en las personas, por tal motivo es necesario se busquen medios para controlar estas emociones, al durar más de lo debido pueden provocar un desajuste emocional en el sujeto, dentro de esta categoría se mencionan:
- Miedo, Antoni y Zentner (2014) mencionan que, esta emoción se conoce también como “de repliegue” cuya función es advertir sobre la presencia de un peligro. Esta emoción básica permite evaluar cuál es la capacidad que tiene la persona para afrontar las circunstancias que percibe como amenazas. Esta emoción la experimentan tanto la persona como los animales, la cual al detectar algún peligro ayudará a reaccionar de forma rápida para lograr la supervivencia.

Esta emoción es de las más antiguas, una señal que se interpreta de un estímulo que producirá algún tipo de daño, ya sea en el plano físico como psicológico, estimula al cuerpo y mente a poner en marcha conductas como huidas, evitación, resistencia para superar cualquier situación. Además, produce acumulación de energía ante un aviso de peligro o amenaza. El miedo no solo se refiere lo que llega a ocasionar una circunstancia de acción, sino también en lo afectivo, temor

a perder a alguien. Como cualquier otra emoción permite que se llegue a tener conciencia en momentos de querer hacerle daño a otro o hacia sí mismos.

- Tristeza, es otra alteración que surge de la experiencia de la pérdida de algo o de alguien, con quien se ha sostenido una relación afectiva. Evoca siempre algo que ha acontecido en el pasado, su función es ayudar a estar conscientes de cualquier situación que haya provocado pérdida o alguna persona que recuerda. La tristeza, es una emoción por medio de la cual el individuo suelta o deja ir todo aquello que no le pertenece o hace mal.

Es otra emoción negativa considerada como síntoma de trastornos depresivos, relacionada también con la pérdida; fracaso de no poder alcanzar una meta. Además es temporal, quiere decir que, esta emoción se puede experimentar cuando se recuerda una pérdida significativa en el pasado o también al momento de intuir una pérdida que acontecerá en el futuro.

Existe además otra emoción negativa y es la rabia, impulso por medio del cual la persona desea expulsar todo aquello que produce molestia o algún daño. La rabia implica una sobrecarga de energía, que con frecuencia nace motivada por una amenaza o alguien que llega a ocasionar molestias.

- Ira, esta sensación hace que el individuo actúe de forma inmediata, si no la llega a controlar puede producir reacciones fuertes como la violencia, prepara al organismo para afrontar una circunstancia que considera como ofensa o desprecio esta se asocia con rabia, furia, cólera, el desencadenante frecuente de la ira es en el momento que la persona se siente ofendida, traicionada y genera sentimiento de indignación o rabia.
- Vergüenza, consecuencia de una valoración negativa ante una determinada situación pública, es una experiencia poco agradable, esta reacción produce enrojecimiento facial, en ocasiones tartamudeo, nerviosismo y miradas evitadoras.

### **1.1.5 Escalas del bienestar psicológico**

En relación al bienestar psicológico, este se manifiesta desde alcanzar objetivos, así también, haber logrado satisfacer las necesidades básicas. Al momento que estas sean alcanzadas las personas se sentirán más satisfechas, además se considera como carencia de emociones negativas y adquisición de las positivas. El logro del bienestar psicológico va a consistir de acuerdo a las estrategias que sean utilizadas y la manera de cómo afrontar los obstáculos que surgen en el ambiente. Dentro del presente estudio se definirán las escalas de bienestar psicológico, ambientes en los que se desenvuelven los sujetos los cuales son: bienestar subjetivo, bienestar en las relaciones de pareja, bienestar material y bienestar laboral.

- **Bienestar subjetivo:**

Este se obtiene a través de estar cómodo, saludable, feliz, experimentar satisfacción con la vida, donde predominan emociones positivas entre ellas placer, alegría, tranquilidad son sensaciones opuesto al dolor, estas expresiones brindan en consecución bienestar emocional. Se estima que la verdadera felicidad va a consistir en estar satisfecho con el desarrollo personal y mejorar todos los potenciales que se posean, esto se refiere a que los seres adquieran una autorrealización y transmita efectos positivos en su entorno.

Para encontrar la satisfacción y bienestar es necesario que el sujeto este consciente de las circunstancias que la ocasionan, es decir aquellas situaciones que producen felicidad. Es importante mencionar que, las personas manifiestan sentirse felices al obtener objetivos y metas que se han propuesto, estos pueden estar determinados en los diferentes factores como laborales, familiares y otros, al estar bien establecidos los ideales y anhelos la felicidad será mayor, aunque se debe estar consciente que existen varios obstáculos que intervienen para el logro, entre ellas se pueden mencionar enfermedades, falta de vivienda y otros los cuales ocasionarán un bienestar subjetivo bajo.

Entre las dimensiones del bienestar subjetivo se encuentra, el bienestar sensorial el cual resulta del deseo por satisfacer las necesidades básicas. Ahora bien el placer vital es la disposición de darle sentido a la vida de manera autónoma a través de la satisfacción personal e intelectual los

cuales llevan al hombre al desarrollo. Mientras tanto el bienestar ético apunta hacia los valores y creencias que asume la persona mediante la práctica de la solidaridad orientada al bien de los demás. La felicidad no la proporciona la riqueza, salud, o suerte sino que lograr metas y poseer expectativa para alcanzarlas.

- Bienestar en las relaciones de pareja:

Greenberg (2009) menciona que el amor es el sentimiento principal de la relación amorosa, se puede decir entonces que las emociones tienen importancia en la vida cotidiana de la relación matrimonial, al no prestar la atención adecuada de los sentimientos y necesidades de la pareja, el bienestar puede desestabilizarse y la relación llegue a caer en lo rutinario.

Es necesario que, dentro de la vida familiar se tome en cuenta, la importancia en fomentar los factores como amor, comprensión alegría y afecto, así como también la existencia de lazos familiares, respeto, confianza además ser responsables en mantener los valores de la familia. Las parejas saben que las emociones positivas van a regir el vínculo de unión, en algunas ocasiones se verá afectada la convivencia y armonía familiar debido al apareamiento de situaciones dolorosas o problemas que provoquen reacciones negativas como el enfado.

La calidad del matrimonio tiene vínculo con el bienestar de los cónyuges, sin embargo dentro de este se puede predecir que, existen situaciones las cuales generan problemas, entre estos se encuentra la crítica o sea realizar comentarios negativos entre ellos, quejarse o culparse entre sí. Otras actitudes defensivas que pueden traer consecuencias en la relación de pareja es no estar de acuerdo en la manera de pensar u opinar del cónyuge, falta de comunicación, situaciones que conllevan a colocar un muro entre sí y evitar una conversación positiva.

Los problemas de pareja inician desde el momento de no ser escuchados los sentimientos, no satisfacer necesidades de vinculo, en ese instante los esposos conciben que sus emociones no son aceptadas, por lo tanto, evitarán expresar que anhelos o necesidades tienen, en varias ocasiones espera que la otra persona se dé cuenta que aspiraciones desea alcanzar, de no ser así termina sintiéndose aislada, es ahí donde le embarga la tristeza y soledad para luego convertirse en enojo. Con frecuencia la emoción de incompetencia o ansiedad hace estar más disponible en la pareja y

despertar sentimientos de abandono, por ello es necesario entablar comunicación con la pareja con respecto a los problemas que afectan el estado emocional de cada uno para que juntamente puedan solucionar cualquier situación negativa que represente un peligro al matrimonio.

Anteriormente se mencionaron algunas situaciones que pueden influir en el matrimonio y provocar conflictos entre la pareja, suele suceder con frecuencia que lleguen a perder la comunicación entre ellos, no expresan mutuamente lo que verdaderamente sienten o piensan. Es por ello muy esencial que, dentro de la relación conyugal exista confianza para expresar libremente deseos o necesidades y la relación matrimonial sea duradera.

Al momento que el estado emocional entre la pareja se torne difícil, suele iniciar en ese instante gritos en lugar de entablar una conversación, las emociones son de vital importancia dentro de la vida cotidiana y relación de pareja, deben expresar alegría al momento de estar unidos. Los cónyuges que saben descubrir, identificar y expresar sus emociones tendrán una relación matrimonial más felices.

- Bienestar material:

El bienestar no solo debe tratarse de factores psicológicos, también depende del desarrollo económico, aunque existe una conexión entre bienestar psicológico y economía, en varias ocasiones hay un gran distanciamiento debido a que, algunos padres no pueden satisfacer con los gastos familiares, por lo tanto no logran brindar a la familia una estabilidad sólida, hay individuos que, consideran comprar la felicidad pero esto en algunas ocasiones realmente es contradictorio, por motivo que puede obtenerse el aspecto económico pero no está satisfecho con la vida. Hay varias personas pobres que son felices y millonarios infelices, si bien es cierto, poseer dinero trae mejoras en referencia al bienestar material esto trae bienestar en el seno familiar, el ingreso económico es la expectativa de poseer bienes materiales que brinden felicidad a los integrantes de la familia, pero se debe evitar adquirir una conducta materialista.

- Bienestar Laboral:

Este se expresa como la complacencia de las necesidades dentro del lugar donde se labora de manera personal, en donde el individuo llega a asumir todos aquellos retos que se presenten. La

persona trabajadora va a dimensionar y satisfacer las necesidades básicas propias como también de la familia, cuando el hombre posee un trabajo que llene las expectativas y se vivencie positivamente tendrá como consecuencia una gran satisfacción, lo cual va a generar como resultado un balance entre las perspectivas y logros obtenidos.

El bienestar laboral se manifiesta al momento que la persona goza de salud física, mental emocional y espiritual, además es capaz de obtener satisfacciones tanto personales como para la familia. Este se refiere en cuanto a mejorar las actividades laborales realizadas cotidianamente para una satisfacción propia. Ahora bien, si las tareas se realizan únicamente para obtener una mejor calidad de vida, este se encausará únicamente en lo material, por lo cual, no logrará bienestar debido a que los objetivos se dirigirán únicamente a satisfacer necesidades materiales. Por lo tanto la satisfacción laboral se refleja en la creatividad y rendimiento del trabajador, además va a enriquecer la autoestima y autovaloración, al momento de suceder lo contrario exista hostilidad, monotonía y rutina va a limitar que la persona llegue a realizar las tareas sin entusiasmo y habilidad en el trabajo, por lo que, esto lo conducirá a una insatisfacción laboral.

## **1.2 Ansiedad**

### **1.2.1 Definición**

Rojas (2014) describe la ansiedad como una alteración negativa la cual se vive como amenaza o anticipación de temores, esta se presenta de manera distinta según la magnitud; y acorde a los niveles puede ser moderada o severa al presentarse llega a ocasionar un deterioro total o permanente con algunas complicaciones, tanto personales o en relación con los demás. La ansiedad es una respuesta ante un peligro indefinido o imaginario, por lo cual, no puede lucharse de forma racional por motivo que, en algunas circunstancias es persistente y llega a provocar reacciones físicas y psicológicas. Todo ser humano ha llegado a pasar por un instante de ansiedad en la cual ha sentido sensaciones como agitación, inquietud o intranquilidad estas aparecen como anticipación de peligro e incita al individuo a buscar una solución ante este.



Stein y Hollander (2010) se refieren en relación a la ansiedad como un estado emocional tenso, se identifica por la variedad de síntomas los cuales generan un mecanismo de supervivencia. La ansiedad es una exaltación que se presenta al momento de existir situaciones como señal de amenaza o riesgo, al aparecer un suceso de peligro esta condición alerta al cerebro quien enseguida actúa con el propósito de sobrevivir, es allí donde el individuo enfrenta al agresor o simplemente huye. Desde tiempos pasados ha estado presente la ansiedad en el ser humano como reacción adaptativa e incita a reaccionar ante situaciones peligrosas. Al momento que este acontecimiento se presente con frecuencia se convertirá posteriormente en una alteración que producirá sensaciones desagradables.

### **1.2.2 Causas**

Stein y Hollander (2010) expresan que la ansiedad es un período de alerta del organismo que produce un sentimiento indefinido de inseguridad, además mencionan la existencia de diversas causas que desarrollan la ansiedad, las cuales son inesperadas y sorprendidas las cuales van a variar de un ser a otro, esta se sitúa en dos factores inmediatos los cuales son:

- **Genética:** Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013) mencionan el temperamento como el factor importante que refleja la preferencia hereditaria, el cual se manifiesta en la personalidad junto al carácter. El temperamento es parte de la personalidad debido a que es heredado, desde el momento del nacimiento todos se diferencian por la manera que reaccionan ante los estímulos. En esta predomina más lo orgánico y puede contener mayor componente familiar y aparecer en una edad temprana. Si en la familia un pariente está diagnosticado con ansiedad existe la posibilidad o factor de riesgo de desarrollarla, esto no indica que haya un gen que llegue a causarla, sino que reside por la conjunción de varios factores. Según investigadores consideran que los genes son fundamentales pero no suficientes para liberar una respuesta de ansiedad, aunque en ciertos casos influya la tendencia familiar hacia la ansiedad no es componente determinante ya que está inmerso el entorno en que se vive.
- **Ambientales:** Son todos aquellos estímulos derivados del entorno en el cual el individuo se halla inmerso, estos impulsos pueden influir como detonadores de un trastorno de ansiedad, debido a un suceso estresante en sí mismo o efecto de una sustancia. Esta es más psíquica, su

evolución va a radicar en la permanencia o no del estímulo que la desencadenó. Es la circunstancia que amenaza de manera inquietante al ser humano producido por estímulos externos, es decir los inconvenientes que vienen del entorno. La manifestación de la ansiedad va a influir negativamente en lo individual.

De cierto modo se puede decir que la ansiedad es una alteración y de acuerdo a las circunstancias estresantes el organismo va a necesitar de algún mecanismo de vigilancia para llegar a sobrevivir por eventos que se presentan en el diario vivir. Todo individuo en algún momento de la vida ha llegado a sentir miedo y ansiedad debido a algunos sucesos; por lo que, el organismo debe estar preparado para aprender a sentirlos. Sin embargo es de reconocer la capacidad que tienen las personas para aprender debido a que, aunque no haya experimentado algún peligro ya se tiene la cautela. Esta se refiere en cuanto al momento en que la persona llega a sentirse amenazada, debido a estímulos exteriores o sea los derivados del ámbito en el cual se desenvuelve.

### **1.2.3 Consecuencias**

Se puede mencionar que los trastornos de ansiedad llegan a originar enfermedades tanto psicosomáticas como psicofisiológicas las cuales se involucran en el comportamiento emocional y social de la persona.

Moreno (2008) expresa que, según la amenaza, situación o riesgo que se encuentre el sujeto e intensidad del estímulo, va a generar que el cerebro active una alerta, y será el encargado de generar la respuesta adecuada, algunas de estas ya se encuentran programadas por lo tanto son automáticas, mientras que otras se van a ejecutar de forma consciente. La finalidad de reaccionar ante cualquier estímulo y usar al máximo todos los recursos es para dos alternativas: enfrentarse al agresor o todo lo contrario para huir, tener siempre como objetivo el instinto de subsistir.

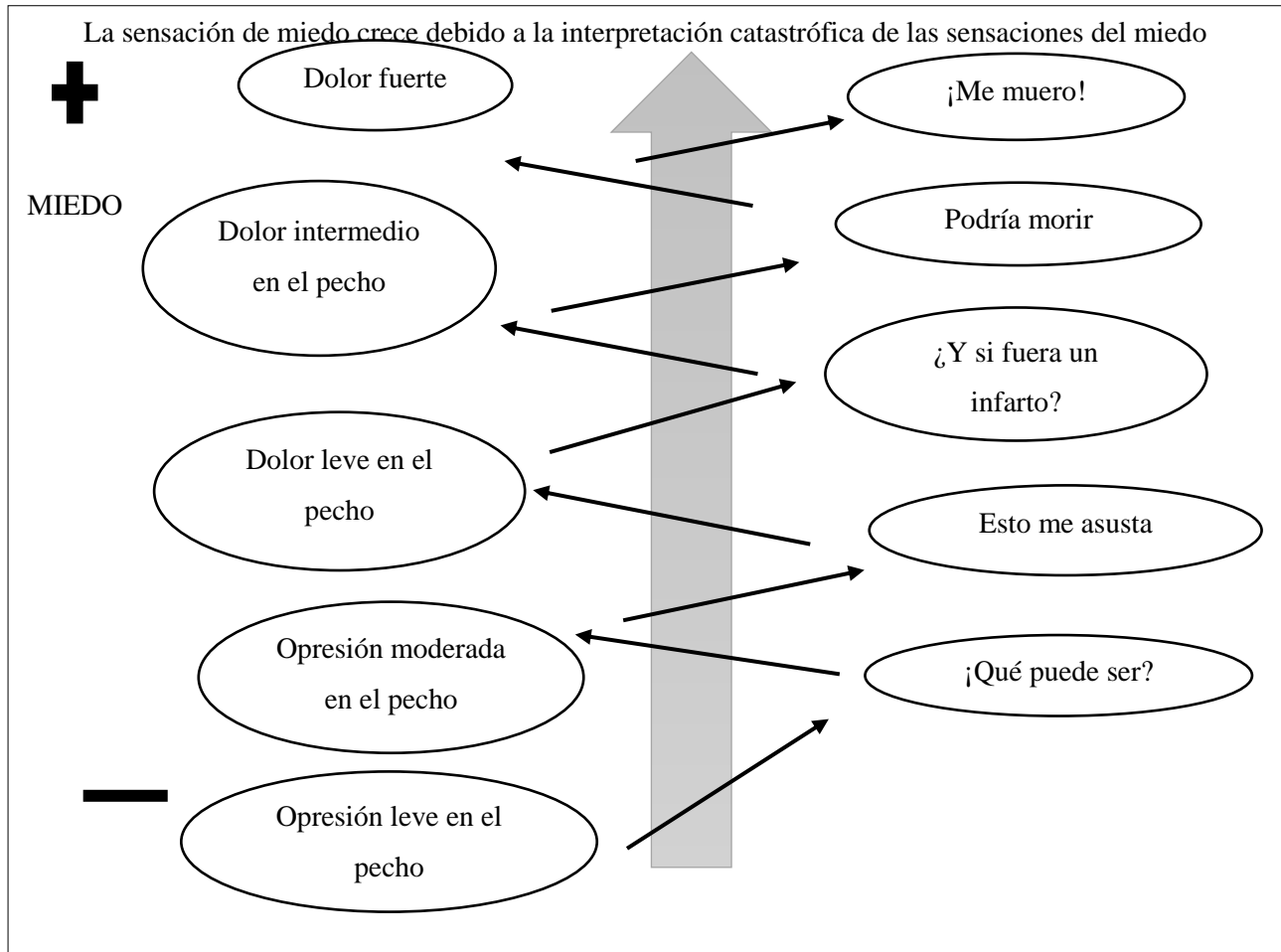
De manera general la ansiedad es llegar a sentir preocupación, aturdimiento ante situaciones o acontecimientos a futuro o más bien, anticiparse temerosamente ante un peligro amenazador el cual viene acompañado de sentimientos displacenteros o síntomas físicos.

Entre las manifestaciones sintomatológicas de ansiedad se mencionan las siguientes:

- Síntomas psicofisiológicos, representan aquellos síntomas que vienen afectar todos los sistemas, los cuales llegan a provocar variedad de reacciones entre ellas se puede mencionar: cefaleas, mareos, vértigo, alteraciones visuales, taquicardia, palpitations, hipertensión arterial, opresión torácica, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, sudoración, temblores,
- Síntomas cognitivos, dentro de este factor los individuos con ansiedad pueden presentar ciertas manifestaciones entre ellas la preocupación injustificada intensa y constante, miedo o temor desproporcionado e irracional, preocupación generalizada (intranquilidad por catástrofes inminentes), anticipación temerosa de situaciones evaluadas como amenazantes, disminución del rendimiento en procesos mentales como atención, concentración, aprendizaje y memoria, pérdida de la confianza en sí mismo, susceptibilidad, confusión,
- Síntomas motores, estos signos aparecen al momento que la persona se encuentra ante ciertas situaciones que llegan a provocarle miedo, enfatizándose los siguientes síntomas: enlentecimiento motor, torpeza del movimiento, inquietud, hiperactividad y movimientos repetitivos (tics nerviosos entre ellos rascarse, onicofagia), reacciones de sobresalto, irritabilidad, poca tolerancia a la frustración o fracaso y agresividad, tartamudez y dificultad al momento de entablar comunicación verbal, dificultades para la conciliación y conservación del sueño, introversión y aislamiento social.

Existen diferentes formas de manifestar la ansiedad, presentándose la misma en cualquier instante de la vida, a veces llega a persuadir a la persona por algún acontecimiento que va ocurrir; esto provoca temor, posteriormente surgen pensamientos negativos los cuales llegan a producir ansiedad, esto puede dejar de suceder al momento que el individuo llega a cambiar la manera de sentirse. Otra forma de vencer cualquier miedo, es enfrentar qué produce el temor y evitar la huida, por ejemplo: cuando se tiene temor a algún animal. Al continuar la persona angustiada y preocupada va reforzar los pensamientos negativos y convertirlos en un círculo vicioso. Ahora bien, en ciertas ocasiones el miedo es saludable, conlleva a poseer la percepción real del peligro es ahí que este sirve para salvar la vida ya que busca la solución al mismo; caso contrario sucede al momento de llegar la persona a la ansiedad crónica la cual ocasiona ciertos problemas de salud y se convierte en un trastorno específico. En la gráfica siguiente se observa que, mientras aumenta la sensación física la interpretación se vuelve más dramática.

Gráfica Núm. 1  
Etapas de una crisis de ansiedad



Fuente: Moreno (2008) Superar la ansiedad y el miedo p. 21

#### 1.2.4 Tipos de ansiedad

Moreno (2008) expresa que cada trastorno se describe como un conjunto de síntomas y sensaciones, los cuales tienen como característica principal la ansiedad, puede ser leve o extrema, quien interfiere en las diversas actividades o condiciones que vive la persona. Sin embargo todos aquellos que poseen trastornos de ansiedad con un tratamiento adecuado y eficaz pueden llevar vidas normales.

En algún momento, en el cual la persona sienta ansiedad por cualquier situación o motivo ya sea de índole laboral, social o familiar vendrá ayudarle a mantenerse en alerta y concentrado para hacerle frente a situaciones difíciles. Ahora bien cuando el temor es excesivo o la preocupación es perdurable puede que posea algún trastorno de ansiedad, el cual afectará sus actividades diarias.

Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas, Guillamón (2008) mencionan que hoy en día se conocen diferentes categorías referente a los tipos de ansiedad, los cuales poseen como característica principal el miedo al igual otros síntomas, estas manifestaciones repercuten, alteran el comportamiento de las personas. Estos trastornos se diferencian según sus criterios y persistencia de los mismos, a continuación se mencionaran algunos de ellos:

- Crisis de Angustia (Panick Attack): Inicia bruscamente, en los primeros diez minutos llega a alcanzar su máxima expresión, su aparición es temporal se manifiesta por cuatro o más de los síntomas siguientes: palpitaciones del corazón, temblores, sudoración, sensación de irrealidad, falta de control, entumecimiento, miedo a perder el control y morir, parestesias,
- Agorafobia: Esta se presenta al momento que las personas permanecen en lugares o sucesos donde escapar es difícil, si llega a presentar una crisis de angustia improvisadamente y verse sola sin personas que le ayuden va a generarle un desequilibrio. Con respecto a los temores de agorafobia están vinculados con circunstancias como hacer cola, mezclarse con la gente, pasar un puente, viajar en autobús, tren o avión. Entre los síntomas se pueden mencionar: temor a quedarse solo, angustia a estar en lugares donde escapar es difícil, dependencia de otros, miedo a perder el control en lugares públicos, permanecer en el hogar por periodos inusuales,
- Fobia Social: Es determinada por el miedo persistente ante varias situaciones sociales en la cual el individuo siente ser evaluado por otras, entre estas circunstancias se encuentran: iniciar conversaciones, actuar ante los demás o hablar, comer o realizar actividades en público, esta fobia generalmente la presentan todas aquellas personas que tienen temor a situaciones sociales de interacción o actuación. Entre las consecuencias frecuentes que sufren las personas de fobia social son: menor número de amigos, menos probabilidad de encontrar pareja, mayor posibilidad de sufrir abuso psicológico. Por lo regular llegan a evitar ciertas situaciones, por motivo que no desean actuar para no mostrar síntomas de ansiedad, entre las manifestaciones se encuentran: sentir nudo en la garganta al hablar, palpitaciones, temblores, paralizarse,

tartamudear, sudoración. Este es ocasionado por situaciones sociales, actuar en público, ser evaluados por los demás,

- Trastorno de ansiedad generalizada: Se refiere a todas aquellas personas que llegan a sufrir o presentan excesiva preocupación por situaciones o actividades de la vida diaria, al perdurar o ser constante puede ser molesto, entre los síntomas están inquietud o impaciencia, fatiga, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones en el sueño. Las personas con este tipo de trastorno se preocupan de manera excesiva por la salud, dinero, familia o trabajo. Este se refiere a una alteración emocional que será perseverante de acuerdo a la preocupación excesiva sobre los diversos acontecimientos o problemas presentados en las diferentes áreas de la vida.

### **1.2.5 Factores predisponentes a la ansiedad**

De acuerdo a los estímulos internos como pensamientos, sensaciones e imágenes va presentarse la ansiedad, esta va a depender de las características de la persona, al momento de llegar al límite va afectar la salud e impedirá el bienestar, por lo que afectará las actividades donde se desenvuelve es por ello necesario mencionar los siguientes factores:

- Factores predisposicionales Rojas (2014) se refiere al individuo que desarrolla y presenta alteraciones de ansiedad al verse expuesto a situaciones capaces de activarla. Hay individuos que poseen un sistema de aviso muy sensible por un lado y complicado de desactivar una vez disparado. En cierto sentido, son personas que se encuentran regularmente en una especie de prealerta que condiciona su disposición hacia el medio -externo o interno-, la advertencia y el registro de determinados acontecimientos,
- Factores activadores, estos se refieren a toda aquellas circunstancias que activan el sistema de alerta, la manera de cómo prepararse para responder ante ellas. La ansiedad se encuentra relacionada a la percepción de amenaza que emana del ambiente, por lo tanto los factores activadores son todos aquellos que se encuentran relacionados con la amenaza y su naturaleza. Es necesario mencionar que la ansiedad proviene por los siguientes tipos de problemas. En primer lugar del posible obstáculo o entorpecimiento de planes, deseos y necesidades aún en desarrollo cuyo logro es necesario o importante para la persona y el segundo ya se han

alcanzado los logros u objetivos pero se perciben como amenaza, pérdidas como por ejemplo de salud o trabajo,

- Factores de mantenimiento estos afectan primordialmente en aquellos asuntos en donde los problemas originados por la ansiedad no se resuelven satisfactoriamente, o bien cuando la ansiedad alcanza límites de trastorno. Cada vez que la ansiedad se enuncia como problema tiene ciertas probabilidades de incrementarse.

### **1.2.6 Técnicas para dominar la ansiedad**

Con respecto a las técnicas de control de respiración se encuentran:

- Respiración diafragmática: Esta se refiere al movimiento del diafragma, que al momento de bajar hacia el vientre absorbe el aire a los pulmones y empuja los órganos del estómago y da la impresión que este se inflame ligeramente. Esta técnica es muy relajante y oxigena la sangre,
- Respiración torácica o pectoral: Respiración regulada por los músculos intercostales, se encuentran situados entre las costillas, al tomar aire los músculos se expanden empujan las costillas hacia afuera y se observa cómo se abulta el pecho,
- Respiración clavicular: En esta técnica se utiliza la zona superior de los pulmones, en donde las clavículas se alzan, al momento de respirar se observa que suben los hombros, inspiración asociada a estados de ansiedad,
- Respiración profunda o completa es más eficaz y completa, se utiliza toda la capacidad de los pulmones y se absorbe mayor cantidad de oxígeno en cada inspiración,
- Relajación muscular a través de la misma se hace ver al individuo la diferencia que existe entre la sensación que provoca la contracción de los músculos y la relajación progresiva de cada uno de estos, para ejecutar esta técnica se debe explicar al sujeto el procedimiento de la misma y realizar en un lugar cómodo en donde se llevará a cabo un recorrido por las diferentes partes del cuerpo para contraer y relajar estas. Se mencionan algunos ejercicios para esta técnica los cuales van a estimular una a una las partes del cuerpo, en primer lugar cerrar los ojos y concentrarse en las sensaciones siguientes: apretar el puño sentir la tensión en dedos, antebrazo y brazo del lado derecho e izquierdo contraer y relajar de manera que perciba la tensión y lo blando, respiración suave y rítmica sin forzar el aire hasta llegar al abdomen, relajación de cuello para ello se coloca la barbilla en el pecho, tensar la parte baja de la

espalda para ello debe arquear la espalda para atrás, tensar las piernas una a una, pie, pantorrilla y muslo, la respiración debe ser tranquila, profunda, suave sin forzar, acompañado siempre de palabras que induzcan a la relajación como por ejemplo siente como tu energía se renueva, siente la paz que reporta esa respiración y como se elimina la energía, esto hace estar más relajado y permite sentir sensaciones agradables.

En conclusión el bienestar psicológico es el resultado de emociones positivas como lo son el placer y felicidad estas aumentan la vitalidad y promueven el desarrollo individual y establecen sentimientos de vínculos amorosos y sociales, El bienestar es un tema que se considera importante dentro del campo de la psicología, quien lo relaciona con la felicidad, además es afín en cuanto a los diferentes ámbitos en el cual se desenvuelve el individuo entre ellos el social, laboral, económico, matrimonial, incluye aspectos afectivos y valorativos, creer en él mismo, aceptarse pero sobre todo llevar a cabo los propósitos y cumplir las metas establecidas. Esta felicidad se puede ver afectada por la aparición de ciertas preocupaciones excesivas por diversos acontecimientos que le resulta difícil de controlar al individuo, factor que le viene a crear sufrimiento a la persona y ocasionar repercusiones negativas en el entorno, y llegar a provocar ansiedad. La inseguridad en manejar los problemas va a provocar en el individuo reacciones inmediatas en la conducta y generar sentimientos de culpa hacia él como también al grupo de apoyo familiar. Otro aspecto importante que afecta la ansiedad es en el rendimiento laboral lo cual viene a repercutir en el aspecto económico de la persona y por consiguiente a la familia.



## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es de comprender que el ser humano busca la satisfacción personal especialmente en aspectos que lo hagan crecer integralmente, para lo cual es esencial tener un sentido de vida que favorezca el bienestar psicológico, aspecto que redundará en la plena felicidad que el hombre siempre ha deseado alcanzar. Al momento de unificar los pensamientos de manera lógica y lo emocional los seres humanos van a actuar en armonía y permitirá que lleguen a tomar mejores decisiones y adquirir comportamientos positivos.

Pero, sí en algún momento se ve alterado el bienestar y felicidad de la persona por cualquier eventualidad emocional que le afecte como miedo, temor (pánico) y ansiedad malestares que contribuirán a que se presente un cuadro sintomatológico que repercutirán en la salud mental, inestabilidad que incidirá negativamente en primer lugar a la persona, ámbito familiar y consecuentemente en los demás círculos en que se desenvuelve. El bienestar psicológico y la ansiedad son dos factores que pueden aparecer en determinadas circunstancias de la vida del ser humano.

Guatemala es un país que en las últimas décadas los habitantes han presentado diferentes tipos de malestares psicológicos, dentro de ellos se encuentra la ansiedad que impide el buen desenvolvimiento de la persona en los diferentes ámbitos. Hay casos donde la ansiedad hace presa de los sujetos o familias. En esta situación se encuentran inmersos muchos padres que reciben en el seno materno a un hijo que posee alguna capacidad diferente como lo es el caso de un niño con sordera.

Es de comprender la conducta de los padres en el momento que reciben la noticia de un hijo con capacidades diferentes, en primer lugar el mismo hecho de recibirlo con esta característica representa una reacción que conlleva una serie de emociones en la mayoría negativas como miedo, angustia, temor, frustración e incertidumbre en cuanto a la crianza y desenvolvimiento del futuro del niño con capacidades diferentes. Dentro de esta situación aparece la preocupación de cómo educarlo, a qué establecimiento llevarlo para que pueda ser atendido acorde a las limitaciones que posee. Por lo que, se considera existe relación entre el bienestar psicológico y

los retos que deben afrontar los padres en la vida diaria, además reflexionar en cómo manejarlos y aprender de ellos, para profundizar así la sensación de vida.

La psicología como ciencia proporciona las herramientas, técnicas y métodos para poder atender y orientar a los niños mencionados, esta ciencia también es primordial para ayudar a quienes sufren a la par del niño entre ellos los padres de familia.

Ante esta problemática surge la inquietud siguiente ¿cuál es el nivel de bienestar psicológico y ansiedad en padres de niños sordos que estudian en la Escuela de Educación Especial en el municipio de San Marcos?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Identificar que nivel de bienestar psicológico y ansiedad manifiestan los padres de niños sordos que estudian en la Escuela de Educación Especial en el Municipio de San Marcos.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Determinar los niveles de bienestar psicológico y ansiedad que manifiestan los padres de niños sordos.
- Analizar las sub-escalas del bienestar psicológico que manifiestan los padres de niños sordos.
- Diferenciar el nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo que manifiestan los padres de niños sordos.

## **2.2. Variables o elementos de estudio**

- Bienestar psicológico,
- Ansiedad.

## **2.3. Definición de Variable**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

Bienestar Psicológico:

Holms (2011) define el bienestar psicológico, como satisfacción de la vida de manera general, felicidad que refleja el individuo en los diferentes ámbitos en los cuales se encuentra inmerso, además, considera necesario poseer buena salud mental, tener ingenio para sobre llevar las diferentes situaciones que lleguen a presentarse a lo largo de la vida, pueden ser, tanto experiencias positivas o negativas, es decir, estar cómodo, saludable y feliz son condiciones del bienestar psicológico, asociado a ello exista una relación entre salud mental y salud física. Así mismo, poseer la capacidad o habilidad para poder controlar las emociones y afrontar los retos que plantea la vida. Al momento de experimentar la persona mayor bienestar personal, es posible que su comportamiento o conducta influya en las emociones de los individuos que le rodean.

Ansiedad:

Rojas (2014) describe la ansiedad como una alteración negativa la cual se vive como amenaza o anticipación de temores, esta se presenta de manera distinta según la magnitud y acorde a los niveles puede ser moderada o severa, al presentarse llega a ocasionar un deterioro total o permanente con algunas complicaciones, tanto personales o en relación con los demás. La ansiedad es una respuesta ante un peligro indefinido o imaginario, por lo cual, no puede lucharse de forma racional por motivo que, en algunas circunstancias es persistente y llega a provocar reacciones físicas y psicológicas. Todo ser humano ha llegado a pasar por un instante de ansiedad en la cual ha sentido sensaciones como agitación, inquietud o intranquilidad estas aparecen como anticipación de peligro e incita al individuo a buscar una solución ante este.

### **2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

Las variables de estudio se evaluaron por medio de dos instrumentos de medición, para el bienestar psicológico se usó el test Escala de Bienestar Psicológico (EBP), la administración fue de forma individual o colectiva, aplicación para adolescentes y adultos, con una duración de 25

minutos y para la ansiedad se utilizó la prueba STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, aplicación individual o colectiva, tiempo 20 minutos aproximadamente. Edad para adolescentes y adultos.

## **2.4 Alcances y límites**

La investigación se llevó a cabo con el propósito de evaluar cómo se manifiesta el bienestar psicológico y la ansiedad a un grupo de cuarenta y cinco personas de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 19 y 60 años, quienes son padres de infantes sordos que asisten a la Escuela de Educación Especial. En el presente estudio los resultados obtenidos solamente se van atribuir a los sujetos de investigación que posean similitud en las características afines.

Ahora bien dentro de las limitantes se encontró la poca afluencia de padres a la reunión establecida para la administración de las pruebas, por lo cual se visitó el establecimiento en varias ocasiones en horario escolar, otro inconveniente fue que algunos progenitores se le hizo difícil leer los cuestionamientos y otros evitaron responder la sub-escala de relación de pareja debido a que no cuentan con pareja en estos momentos.

## **2.5 Aporte**

Este trabajo sirvió a los padres de familia con hijos que poseen deficiencia auditiva, pues es un medio para conocer a profundidad los aspectos que ayudan a obtener un nivel de bienestar psicológico y aprendan a identificar los factores que le permitan lograr el máximo partido a la vida, además la percepción sobre la existencia de elementos negativos que intervienen para desestabilizar el bienestar entre ellos se encuentra la ansiedad, y conocer de qué manera puede llegar a afectarle tanto en lo personal como familiar.

Otro de los aportes que esta investigación proporciona, en primer lugar hacia el país y la sociedad es motivar a quienes tengan a su cargo la responsabilidad de trabajar para el bienestar de los padres, ya que ellos son afectados por varios tipos de malestares psicológicos debido al estilo de vida, brindar atención como alternativas de solución.

Proporcionar al establecimiento educativo la suficiente información que vaya a auxiliar al personal docente a efecto de ampliar el panorama a los padres de familia en cuanto al conocimiento de cómo darles a sus hijos el trato debido.

Acrecentar la bibliografía existente en la Universidad Rafael Landívar con respecto al bienestar psicológico de los padres de niños sordos como fuente de interés y facilitar la obtención de conocimientos de parte de estudiantes afines a la carrera de psicología.

Aportar a la facultad de humanidades y profesionales de la psicología conocimientos para lograr la conciencia plena en estos casos que se dan constantemente, para que puedan y deban ser tratados a través de la gestión humanitaria para obtener el seguimiento y resolución apropiada.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

Esta investigación toma como sujetos de estudio a padres de familia de niños sordos quienes acompañan a los hijos a la Escuela de Educación Especial, en donde les brindan una atención específica de acuerdo a las necesidades de ellos. La selección de los individuos de estudio fue de forma voluntaria, se tomó la muestra de 45 sujetos todos mayores de edad se incluyeron madres y padres. Quienes la mayoría viven en el área urbana excepto algunos que habitan en las cercanías del municipio de San Marcos, todos ellos pertenecen a un nivel socioeconómico medio-bajo laboran en diferentes ámbitos, con estudios de nivel primario, secundario y en algunos casos nivel diversificado.

#### **3.2 Instrumento**

##### **Escala de Bienestar Psicológico (EBP):**

El instrumento utilizado fue la Escala De Bienestar Psicológico (EBP), evalúa adolescentes y adultos entre las edades que abarca los 17 y 90 años, la aplicación puede ser individual y colectiva las características permiten valorar el grado de bienestar general de un sujeto a partir de la información subjetiva acerca del nivel de satisfacción en diferentes ambientes de la vida. Consta de 65 ítems e incluye cuatro subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. Se constituye de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5 puntos, con intervalos de acuerdo a los sentimientos que reflejen los sujetos los cuales van de menor a mayor (nunca, raras veces, algunas veces, con frecuencia, casi siempre). Esta se califica de acuerdo con el grado de frecuencia y conformidad que se indican al comienzo de cada página, en las subescalas de bienestar laboral y relaciones con la pareja se invertirán las puntuaciones correspondientes a algunos ítems por motivo que la formulación se ha realizado en sentido negativo. En las escalas los cuestionarios no tienen tiempo límite, sin embargo oscila entre 20 y 25 minutos.

### **STAI- Inventario Autoevaluativo:**

Se utilizó en el presente estudio el STAI- Inventario Autoevaluativo de José Sánchez Cánovas el cual evalúa adolescentes y adultos comprendidos en las edades de 18 años en adelante la aplicación es individual y colectiva el objetivo es investigar los fenómenos de la ansiedad, mediante una autoevaluación, se puede utilizar para establecer los niveles actuales de intensidad de la ansiedad provocados por procedimientos experimentales de tensión o estrés, o como un índice del nivel de impulso, sus características miden ansiedad, estrés y depresión. Se compone de dos escalas distintas ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Tiene una escala de medición de 1 a 4 (nada, un poco, bastante, mucho). La calificación es rápida y sencilla por medio de una plantilla se debe tomar en cuenta para el recuento únicamente los orificios de la plantilla de corrección señalados con una cruz, la suma de puntos a las veinte respuestas de cada parte ofrecerá dos totales numéricos que constituyen la puntuación directa para cada una de las escalas.

### **3.3 Procedimiento**

- Se seleccionaron los temas de acuerdo con los intereses del investigador,
- Elaboración y aprobación del sumario, se eligieron dos temas que tuvieran impacto, luego se escogió uno para esta investigación,
- Aprobación del tema a investigar mediante la realización del perfil de investigación y aprobación de las autoridades correspondientes,
- Investigación de antecedentes, se realizó mediante la consulta de revistas, boletines, tesis, y uso de medios electrónicos,
- Elaboración del índice de acuerdo a las dos variables de estudio,
- Realización de marco teórico mediante la lectura de libros, utilización de internet,
- Planteamiento del problema enfocado de acuerdo con los estudios del marco teórico y problemática observada,
- Elaboración del método por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua,
- Aplicación de las pruebas para la evaluación del estudio se utilizó los test Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y STAI- Inventario Autoevaluativo,

- Tabulación de los resultados mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas. Uso de la estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión,
- Análisis de resultados por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada,
- Discusión del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, resultados de trabajo de campo y criterio del investigador,
- Elaboración de conclusiones relacionadas a los objetivos trazados,
- Recomendaciones donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada, enfocadas al aporte,
- Propuesta dirigida a los sujetos de investigación,
- Referencias de acuerdo con los lineamientos de las normas APA.

### **3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística**

Para realizar la presente investigación se utilizó una metodología cuantitativa Achaerandio (2010) se refiere respecto a esta investigación que puede utilizarse al momento de realizar un estudio en el cual exista relación entre las dos variables o no se quiera establecer formalmente la relación entre estas, pero se alcance a interpretar y describir los resultados que aparecen en los fenómenos estudiados, además se utilizará mediciones cuantitativas ya que los datos recolectados se analizarán por medio de métodos estadísticos. Al referirse esta como una investigación muy útil para describir o explicar un estudio en donde se recolectan datos y a la vez se efectúa un análisis cuantitativo, además es una metodología confiable, válida y objetiva.

En cuanto al alcance de investigación es descriptivo el cual se refiere en recolectar datos en relación a las propiedades de fenómenos que serán analizados y posteriormente describirlos o interpretarlos con la finalidad de obtener características que contribuyan al conocimiento de la situación en particular.



Hernández, Fernández, Baptista (2014) mencionan que, con este estudio se busca especificar las características y los perfiles de las personas, grupo o el fenómeno que va ser analizado. Esto se refiere en cuanto a medir, recolectar y analizar información de acuerdo al fenómeno de interés.

### Metodología estadística

Lima (2015) presenta las siguientes fórmulas estadísticas

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N}$$

1) Desviación típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\left[ \frac{\sum f \cdot d'^2}{N} \right] - \left[ \frac{\sum f \cdot d'}{N} \right]^2}{i}}$$

### Significación y fiabilidad de medias

Significación de la media aritmética en muestras normales

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc \geq 2.58$  Es significativa

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Calcular el error muestral máximo

$$E = Z_{99\%} (2.58) \times \sigma_{\bar{x}}$$

Calcular el intervalo confidencial:

$$IC = \bar{x} + E$$

$$IC = \bar{x} - E$$

Porcentajes

$$\% = \frac{f}{N} \times 100$$

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presenta los datos estadísticos obtenidos en el Escala de bienestar psicológico (EBP) e Inventario Auto evaluativo de Ansiedad (STAI-82) los cuales fueron administrados a un total de 45 padres de niños sordos de la Escuela de Educación Especial, del municipio de San Marcos, San Marcos. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó el método de significación y fiabilidad de la media aritmética simple y porcentajes.

Tabla Núm. 3  
Significación y fiabilidad de medias

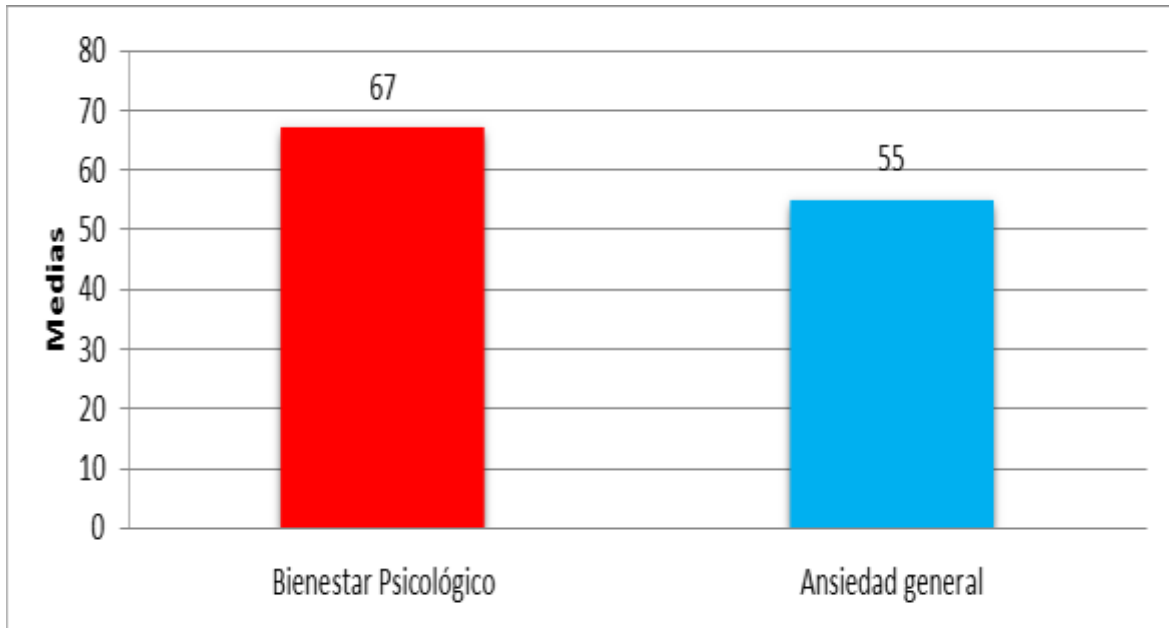
Variables	No	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	$R_c \geq 2.58$	Significación
						+	-			
Bienestar Psicológico	45	67	27.68	4.17	10.77	77.77	56.23	<input type="checkbox"/>	16.06	<input type="checkbox"/>
Ansiedad general	45	55	23.66	3.57	9.20	64.20	45.80	<input type="checkbox"/>	15.42	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo De Campo

De acuerdo a los datos presentados en la tabla Núm. 3 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que los padres manejan a nivel de grupo un nivel alto de bienestar psicológico mientras la ansiedad la presentan en un nivel medio. De esta manera se logró alcanzar el objetivo general de la investigación que fue identificar el nivel de bienestar psicológico y ansiedad de padres de niños sordos.

Gráfica Núm. 2

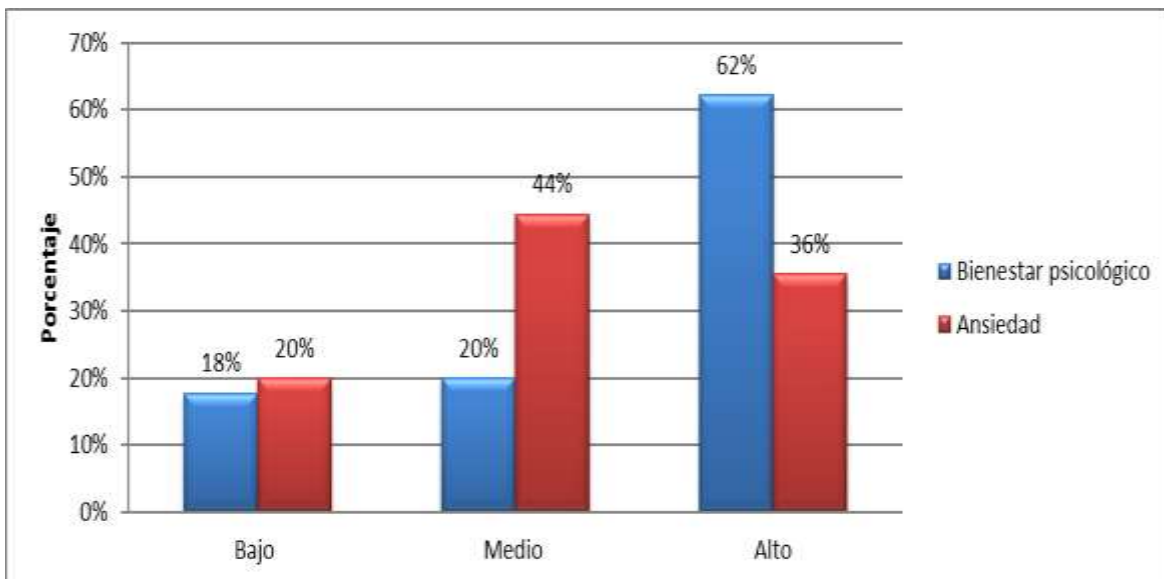
Medias de bienestar psicológico y ansiedad general



Fuente: Trabajo de campo

Gráfica Núm. 3

Niveles de porcentaje de bienestar psicológico y ansiedad general



Al examinar los datos de la gráfica Núm. 2 y gráfica Núm. 3 se observa que el 62% equivalente a 28 padres presentan un promedio más alto en bienestar psicológico, mientras que el 44% que

corresponde a 20 padres presentan un nivel medio en ansiedad, la incidencia de esta es poca, puesto que los padres presentan una estabilidad emocional alta y afrontan los retos. Este resultado es alentador, ya que la ausencia de bienestar en los padres puede llegar afectar mucho al niño. De esta manera se logró alcanzar el objetivo específico uno que fue determinar el nivel de bienestar psicológico y ansiedad que se manifiesta en padres de niños sordos.

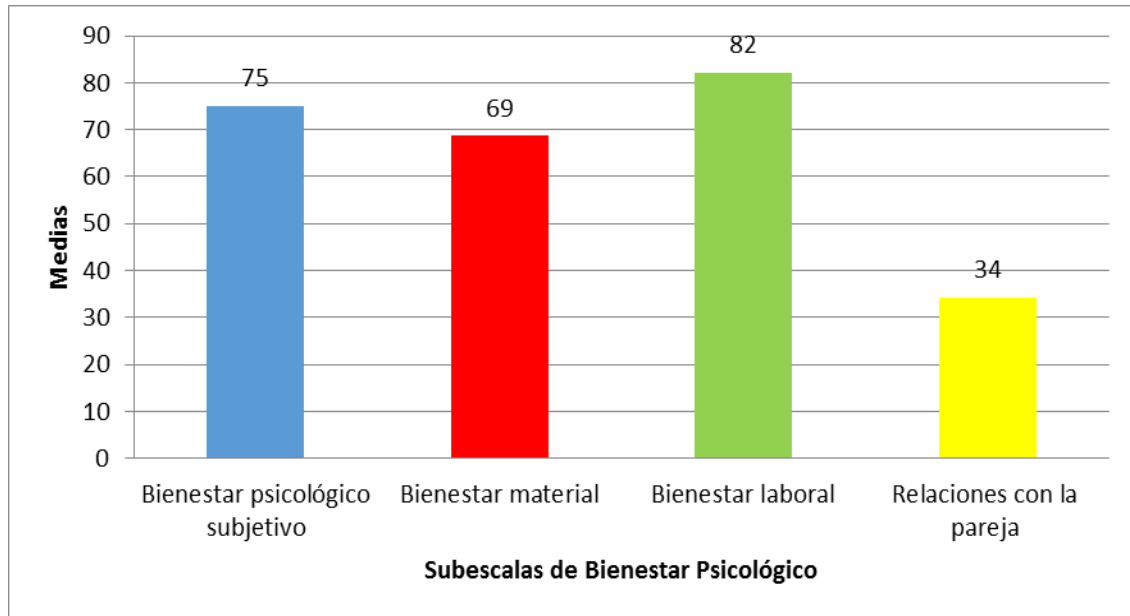
Tabla Núm. 4  
Medias de las subescalas del Bienestar psicológico

Subescalas del bienestar psicológico	No	$\bar{X}$	$\sigma$	Nivel	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc $\geq$ 2.58	Significación
							+	-			
Bienestar psicológico subjetivo	45	75	27.86	Alto	4.20	10.84	85.84	64.16	<input type="checkbox"/>	17.86	<input type="checkbox"/>
Bienestar material	45	69	30.30	Alto	4.57	11.79	80.46	56.88	<input type="checkbox"/>	15.03	<input type="checkbox"/>
Bienestar laboral	45	82	18.55	Alto	2.80	7.22	89.39	74.95	<input type="checkbox"/>	29.38	<input type="checkbox"/>
Relaciones con la pareja	45	34	33.36	Medio	5.03	12.98	47.31	21.35	<input type="checkbox"/>	6.83	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo

Gráfica Núm. 4

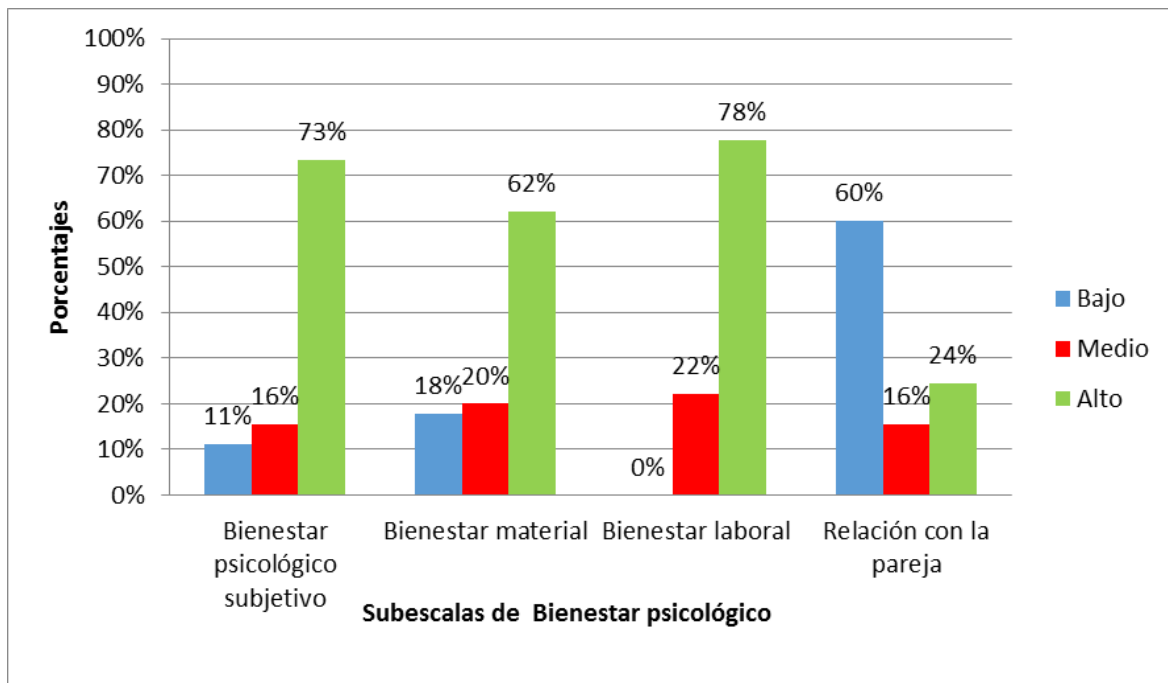
Medias de subescalas de bienestar psicológico



Fuente: Trabajo de campo

Gráfica Núm. 5

Niveles de porcentaje de las subescalas de bienestar psicológico

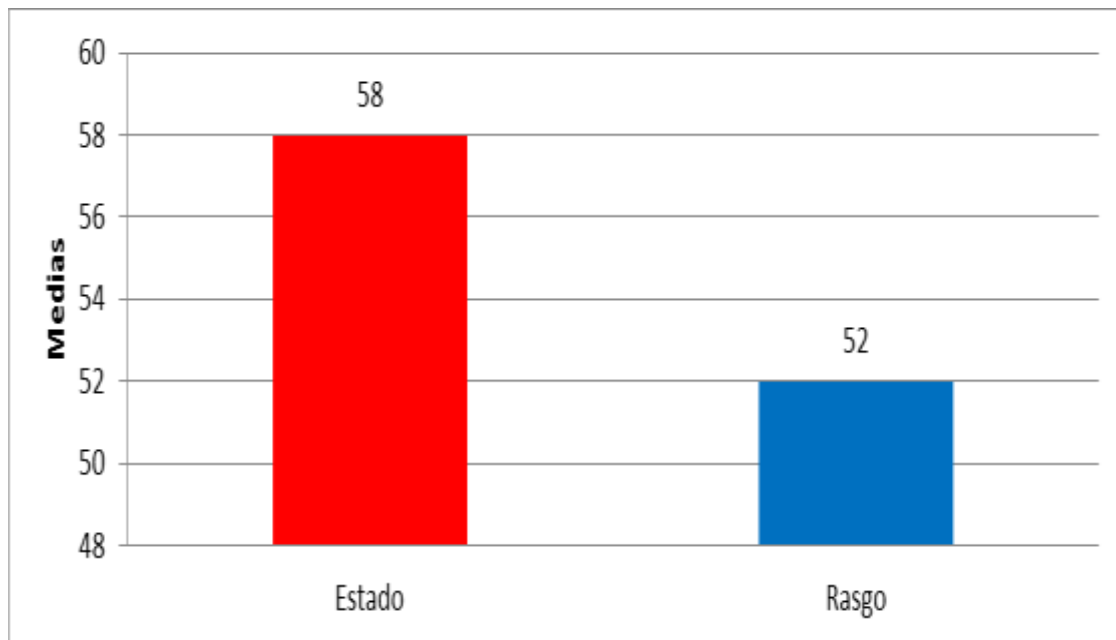


Fuente: Trabajo de campo

De acuerdo a los datos presentados en la tabla Núm. 4 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de las sub escalas de bienestar psicológico son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. En las gráficas Núm.5 y Núm. 6 refleja el porcentaje del bienestar subjetivo que es 73%, el laboral con 78% y material el 62% subescalas que presentan el mayor promedio, mientras que la relación con la pareja se manifiesta en un nivel medio con un 60%, en este factor no respondieron los cuestionamientos algunos padres. Las notas de percentiles se presentan algunas de manera elevada y otras bajas lo que causa una dispersión. Esto permitió el alcance del objetivo específico dos analizar las subescalas del bienestar psicológico que manifiestan los padres de niños sordos.

Gráfica Núm. 6

Medias de ansiedad estado y rasgo



Fuente: Trabajo de campo

De acuerdo a la gráfica anterior se observó que los padres presentan mayor tendencia a padecer ansiedad estado en niveles altos, por lo que existe una diferencia en cuanto a ansiedad rasgo quien tiene una promedio bajo. Esto permitió lograr el objetivo específico número tres diferenciar el nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo en los padres de niños sordos.

## V. DISCUSIÓN

El bienestar psicológico y la ansiedad son dos condiciones que presentan las personas durante el proceso de vida. El primero es similar a felicidad, condición importante para el individuo quien debe prepararla constantemente, además cultivarla y defenderla de manera individual, lo esencial que el sujeto lo demuestre hacia él y posteriormente a los demás. Ahora bien, la ansiedad es un estado en el cual la persona se muestra tenso, irritado sobre todo al momento de enfrentar una situación difícil, y lo lleva a estar en alerta por la probabilidad de algún peligro o amenaza.

Bisquerra (2011) expresa que el bienestar psicológico contribuye con relación a optimizar la calidad de vida de las personas, además para interactuar de forma armoniosa con los sucesos que afronta en la vida. Por lo que, entonces el bienestar psicológico finalmente es un aspecto primordial en la satisfacción personal y desempeñar exitosamente cualquier ocupación. Refiriéndose a ello, los papas de los niños sordos llegaron a optimizar su bienestar con el transcurrir del tiempo, por lo cual ahora de los 45 padres encuestados el 62.% presentan un nivel alto de bienestar psicológico y solamente el 18% maneja un nivel bajo. Se puede manifestar entonces que ellos llegaron a enfrentar el desafío de ser padres de un niño con capacidad diferente.

Stein y Hollander (2010) manifiestan que la ansiedad es una etapa de alerta del organismo quien provoca un sentimiento indefinido de inseguridad, se produce por diferentes causas inesperadas y sorpresivas; a la vez se presenta de manera distinta y con intensidad ya sea moderada o severa. Con respecto a la prueba de ansiedad aplicada a los padres se llega a determinar entonces que, ellos poseen predominio en ansiedad estado la cual llega a manifestarse en el instante que acontece una situación imprevista.

Para sustentar la investigación del bienestar psicológico se menciona a Linnea (2012) en el estudio de bienestar subjetivo en padres de niños que asisten a estimulación temprana expresa que, el tener un hijo con alguna discapacidad no influye negativamente en los padres. Por lo tanto, los resultados obtenidos en este estudio coinciden con el del autor mencionado, por motivo que los padres de niños sordos manifiestan un nivel alto en bienestar psicológico, ello genera una



aceptación del niño y conlleva a brindarle toda clase de apoyo aunque existan pocas instituciones que ofrecen cobertura a estos niños.

Asimismo en el estudio de Cruz (2014) menciona que las madres de hijos con capacidades diferentes en algún momento se llenan de incertidumbre por la situación referente al hijo y produce sentimientos de dolor a la vez generar un bienestar psicológico medio, esta situación en algún momento llega a ocasionar ansiedad, al momento de aceptar la madre, buscar la ayuda necesaria e integrar a una sociedad al hijo va sentir bienestar, satisfacción y valorar la vida, además poseen ganas de vivir y continuar en la lucha por su niño.

Otro aspecto importante de mencionar es el resultado de las sub-escalas de bienestar, entre ellas es oportuno señalar el bienestar subjetivo que se refiere en como la persona juzga la vida como un todo en términos positivos, se observa en este nivel que la mayoría de papás se encuentran por encima del promedio alto, esto indica que ellos presentan satisfacción y felicidad en la vida, además sienten alegría y aceptación del cuidado de un hijo con capacidades diferentes; perciben de manera positiva y optimista la vida y gozan de estabilidad emocional. Existen factores que llegan a incidir en el bienestar subjetivo, entre ellos se puede mencionar: relaciones familiar, situación económica, trabajo, amigos y comunidad, salud, valores personales, si alguno de esto se ve afectados vendrá a repercutir en la felicidad.

Otra de las sub-escalas de estudio se encuentra la relación de pareja que si bien es sabido es importante que exista una relación satisfactoria entre ambos cónyuges debido a que ellos son un pilar esencial para un bienestar general. Esta investigación refleja que existe un porcentaje de 60% de padres en un rango bajo, esto significa que la mayoría de padres no gozan satisfacción en este aspecto, aunque es necesario mencionar que varios sujetos inmersos en esta categoría es por motivo que no conviven con la pareja, además algunos se abstuvieron a responder los cuestionamientos de esta escala.

Se considera importante mencionar a Zapata, Bastida, Quiroa, Charra, y Leiva (2013) quienes expresan en el estudio que realizaron con padres el bajo nivel en bienestar en la pareja, quienes reaccionaron de diferente forma entre ellas con enojo, culpa, negación, aceptación y frustración

debido al diagnóstico del hijo. Ahora bien, cabe mencionar los resultados de esta investigación la cual refleja que existe cierta discrepancia entre los resultados de las sub-escalas del bienestar psicológico, los padres presentaron un porcentaje alto en bienestar subjetivo, laboral y material, no así en la relación de pareja que tiene un porcentaje muy bajo, debido que ambos conyugues intercambiaron desacuerdos al momento de conocer el diagnóstico del niño y llegaron a culparse uno a otro, debido a eso varias parejas se separaron u optaron la decisión de no procrear más hijos, por la incertidumbre que podrían engendrar niños con discapacidad.

Ahora bien, al verificar los resultados de ansiedad en padres de familia de la Escuela de Educación Especial del municipio de San Marcos, se estableció que mantienen un nivel de ansiedad estado alto, este dato según el estudio que realizo Vargas (2015) expone que las madres de niños con necesidades educativas especiales no presentaron altos índices de ansiedad quienes aceptan ayudar a su hijo con necesidades educativas y a la vez el control emocional que manifestaron ayuda a que la atención al niño sea de calidad.

Es oportuno realizar una breve descripción en cuanto a la ansiedad rasgo y ansiedad estado. La primera es una característica permanente del individuo o sea la predisposición a responder a situaciones percibidas como amenazantes, y la segunda es un estado emocional transitorio del organismo se caracteriza por tensión, aprensión, e hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Llegar a identificar los niveles de ansiedad es importante ya que ello permitirá diseñar estrategias en el manejo de la misma en situaciones difíciles que llegue a presentarse.

Se observa en los resultados que existe un predominio en cuanto a la ansiedad estado, pero este porcentaje no es muy significativo. Moltó (2015) comenta los sentimientos que más aquejan a los padres de hijos con discapacidad están la ansiedad, soledad, incomprensión y culpabilidad, a esto se agrega la incertidumbre en pensar respecto al futuro de los hijos y el momento de no estar ellos. Las personas que llegan a padecer de ansiedad puede llegar a afectar en el diario vivir por ello, se considera necesario reciban ayuda para la disminución de los síntomas y posean un estado emocional positivo para disfrutar del crecimiento y logros que obtengan los hijos.

De acuerdo a la presente investigación se encontró predominio en ansiedad estado la cual se genera de acuerdo al impacto que produce a los papas el cuidado de un hijo con capacidad diferente en este caso un niño sordo, por lo que Ceja (2016) quienes exponen que, el afrontamiento negativo que manifiestan los padres se relacionan con la presencia de niveles de ansiedad y depresión, la asimilación ante la discapacidad del hijo crea tensiones, dificultades sociales y emocionales. Misma que coincide con Femenias y Sánchez (2003) exponen que, los padres de hijos con capacidades diferentes llegan a sentir en algún momento cierto nivel de ansiedad la cual perjudica el bienestar psicológico.

Se puede concluir que la información bibliográfica y antecedentes poseen cierta relación con los resultados anteriormente presentados. Por lo tanto se considera que los padres de familia de hijos sordos poseen por el momento un alto nivel de bienestar psicológico, pero además se observa que presentan ansiedad estado en un nivel alto. Esto puede deberse a que la mayoría de encuestados son padres solteros, situación que llega a generar una inestabilidad en el estado emocional.

## VI. CONCLUSIONES

- Se logró observar que el nivel de bienestar psicológico que muestran los padres es alto, y la ansiedad tiene un promedio de nivel medio, se identificó que, aunque los padres se consideren estar satisfechos con los logros obtenidos han llegado a sentir ansiedad por alguna situación o suceso ocurridos en la vida.
- Se determinó que el bienestar psicológico alcanzó un 62% y la ansiedad 44%, con ello se demuestra que, aunque los padres se encuentren con optimismo han llegado a sentir preocupación sobre diversos acontecimientos y actos durante la mayor parte de la vida.
- Dentro de las subescalas del bienestar psicológico se logró identificar que los padres obtuvieron un nivel alto en bienestar subjetivo, material, laboral, esto demuestra que poseen un crecimiento personal productivo y creativo; no así en el factor de relación de pareja obtuvo un nivel bajo, debido que fueron abandonados por la pareja y dejaron el cuidado del niño a cargo de ellos.
- Se logró determinar que el nivel de ansiedad estado tiene un nivel alto con una media de 58 y ansiedad rasgo una media de 52, esto demuestra que los padres de acuerdo a las vicisitudes vividas ha llegado a sentir ansiedad la cual no es continua y no permanece por mucho tiempo. Este resultado muestra que los padres en la mayoría perciben que pueden controlar las circunstancias lo cual le permite mejorar la vida diaria y paternidad.

## VII. RECOMENDACIONES

- Según los resultados positivos que muestran los padres con un bienestar psicológico alto, se recomienda realizar actividades y pláticas sobre la importancia de la convivencia familiar para fortalecer y mantener constantemente el bienestar y lazos de unión entre la familia.
- Mediante talleres fomentar el bienestar psicológico y facilitar técnicas para minimizar el nivel de ansiedad.
- Sugerir a la directora del establecimiento brindar atención psicológica a los padres por un profesional y realice terapias individuales y familiares, para que expresen los sentimientos y temores que llegaron a causar la separación matrimonial y elevar el autoestima, discernimiento para superar las preocupaciones que le aquejan.
- Directora y personal docente se mantenga en alerta cuando exista algún cambio en la estructura familiar del niño sordo remitiéndolo a psicólogo del establecimiento para implementar terapias adecuadas y el bienestar psicológico no se vea afectado.

## VIII. REFERENCIAS

Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. (7ma. ed.). Guatemala: Magna Terra Editores. Pags. 23-27

Alvarado, L. (2015). *Ansiedad en madres con hijos que padecen síndrome de down*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Alvarado-Lucila.pdf>

Antoni, M. y Zentner J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, España: Herder. Pags.19-27

Baeza, J., Balaguer, G., y Belchi, I., Coronas, M., Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. España: Diaz de Santos. Pags. 7-8

Belfield, A. (2015). *Bienestar psicológico de las madres de niños preescolares de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Belfield-Ana.pdf>

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional*. España: Editorial RGM, S.A. p. 29-63

Casimiro, F. (2016). *Bienestar psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Peruana de ciencias aplicadas, Perú. Recuperada de [http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621090/6/Casimiro\\_FV.pdf](http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621090/6/Casimiro_FV.pdf)

Ceja, E. y Castellanos, G. (2016). *Estrategia de afrontamiento, depresión y ansiedad en padres de pacientes con parálisis cerebral*. Revista psicología científica.com edición electrónica. Guadalajara, México. Recuperado de <http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/Issue/view/52>

Cruz, V. (2014). Bienestar psicológico y actitudes maternas en madres de hijos con necesidades especiales de Trujillo. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperada de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1785/1/re\\_psicologia\\_bienestar.psico.actitudes.maternas.necesi.especiales\\_tesis.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1785/1/re_psicologia_bienestar.psico.actitudes.maternas.necesi.especiales_tesis.pdf)

Eckersley, R. (2009). Medidas de población de bienestar subjetivo. España: Lexus editores. Pags. 35-37

Femenias, F. y Sánchez, J. (2003). Satisfacción familiar, bienestar psicológico y ansiedad en parejas con hijos con necesidades educativas especiales. Revista siglo cero, edición electrónica.

España. Recuperado de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/207\_articulos2% 20 (1).pdf

Fiorenza, A. (2007). 99 Estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias. Barcelona, España: RBA. Pag.57

Greenberg L. (2009). Emociones una guía interna, cuáles sigo y cuáles no. España: Desclee de Broouwer. Pag. 277

Hernández R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. (7ma. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. Págs. 34-40

Holmes, E. (2014). El bienestar de los docentes: guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente. Madrid, España: Narceas. Pags. 15-26

Linnea, F. (2012). Bienestar subjetivo en padres de niños que asisten a estimulación temprana. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesishttp://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Linnea-Fredrika.pdf>

Mingote. C. (2013). El bienestar-malestar de los jóvenes. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos. Pags. 4-7

Moltó, D. (2015). El reto de tener un hijo con discapacidad. Revista el mundo edición electrónica. España. Recuperado de <http://www.elmundo.es/comunidadvalencian/2015/11/08/563cf80b268e3e315f8b4581.html>

Moreno, P. (2008). Superar la Ansiedad y el miedo un programa paso a paso. (8ª. ed.) España: Desclée de Brouwer. Pags. 95-137

Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C., y Cruz, S. (2013). Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles. (1ra. ed.), Tlanepantla, Estado de México: euroméxico. Pags.239-243

Rojas. E. (2014). Como superar la ansiedad. Barcelona, España: Planeta. S.A. Pags. 23-41

Sánchez., P. García., García., M. Gómez., M. Gómez., R. y Delgado. M (2016). Bienestar emocional. Madrid, España: Dykinson. Pags.17-34

Stein, D. I., y Hollander, E. (2010). Tratado de los trastornos de la ansiedad. Barcelona. España: Lexus editores. Pags. 86-87

Tarragona. M. (2014). Tú mejor tú: como la psicología positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad. España Edición electrónica, 2014 [www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es). Pags. 72-87

Vargas, C. (2015). Nivel de ansiedad en madres de niños con necesidades educativas especiales escuela especial de niños del municipio de Pueblo Nuevo, Suchitepéquez. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/22/Xiloj-Cornelia.pdf>



Vásquez, C., y Hervás, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. (2da.ed.) Henao, Bilbao: Desclée de Brouwer. S.A. Pags. 28-30

Zapata, A., Batisda, M., Quiroa, A., Charra, S. y Leiva, J. (2013). Evaluación del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en padres con niños o adolescentes con retraso mental o leve. *Revista Psiencia latinoamericana de ciencia psicológica*, edición electrónica. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333127392003.pdf>

## **IX. ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **PROPUESTA**

#### **TALLER “Técnicas de relajación, respiración y control emocional para aplicar dentro del Hogar”**

##### **Introducción:**

Todo ser humano se ve rodeado de personas con las cuales convive e interrelaciona, en algún instante debido a la presión que vive dentro de estos ámbitos lo ha llevado a manifestar emociones o estallidos emocionales los cuales le provocan conflictos interpersonales, por lo general en el entorno donde se origina un deterioro es dentro del hogar principalmente en las relaciones sentimentales con el cónyuge, principalmente al momento de la llegada de un hijo con discapacidad diferente. Es muy cierto las emociones juegan un papel fundamental al tomar decisiones, al no saber hacerlo estas vienen a afectar cualquier relación y generar ansiedad.

Se ha podido visualizar en la actualidad una gran demanda de quienes sufren ansiedad, tal es el caso de la presente investigación, ha reflejado según los resultados que los papas manejan ansiedad aunque esta es de acuerdo al momento que se vive, por lo que conlleva a diseñar un taller dirigido a tal fin.

Es muy necesario manifestar que los progenitores desconocen la existencia de métodos para manejar esta situación, entre las cuales se consideran las más necesarias e importantes la técnica de relajación y técnica de respiración, las mismas pueden realizarse dentro del hogar, sobre todo ejecutarlas juntamente con la familia.

Vásquez y Hervás (2009) mencionan algunas dimensiones del bienestar de Carol Ryff en donde sugieren que, para ser feliz la persona debe poseer una auto-aceptación, autonomía, objetivos en la vida, Por eso es necesario brindar un taller para las madres con la finalidad de que mantengan el autoestima alta y apreciarse, para llegar a manejar cualquier conflicto de manera adecuada en

función a la realidad que se encuentre, y por el apoyo que brinda a su hijo que posee alguna capacidad diferente.

### **Justificación:**

Existen diferentes situaciones que confrontan los padres de familia, entre ellas ser progenitores de niños con necesidades especiales, esta circunstancia puede convertirse en una tarea difícil de sobre llevar, misma que viene a producir ciertas limitantes en la convivencia, además a generar ansiedad y temor a todas las dificultades que debe experimentar para enfrentar esta situación. Si bien es cierto no será tarea fácil, pero los padres pueden llegar a convertirla en una experiencia positiva.

Es por ello, la importancia de realizar la propuesta del taller, el cual tiene como propósito brindar a los padres información con respecto a los síntomas que manifiesta y proporcionarles técnicas que sean eficaces para reducir la ansiedad utilizándolas por si mismos de manera libre y adecuada, y posteriormente lleguen a adquirir autonomía y autocontrol en el trayecto de la vida. Entre las técnicas de relajación se trabajara la de Jacobson, se refiere a suavizar de manera progresiva los músculos, estos ejercicios también llegan a relajar la mente. En esta técnica se menciona el grupo muscular que deben trabajarse entre ellos están: músculos de la mano, antebrazo, cuello, muslos, glúteos, pantorrillas, pies entre otros.

Al encontrarse relajados llegará a controlar las emociones y enfrentar de manera eficaz las dificultades que lleguen a presentarse, motivar a la familia, ser consistente para obtener los objetivos. En sí aprendan a manejar las emociones para estar satisfechos consigo mismos y ser eficaz en todo lo que se proponga.

### **Objetivos**

#### **Objetivo General:**

- Aprender a reducir el nivel de ansiedad mediante técnicas adecuadas y aumentar el grado de control emocional.

**Objetivos Específico:**

- Facilitar técnicas para comprender el significado de la ansiedad, como se manifiesta y los efectos que produce,
- Fortalecer y potenciar la autoestima de los padres de familia mediante lecturas positivas,
- Proponer la realización de terapias individualizadas y familiares por psicóloga del establecimiento continuamente para aumentar la autoestima de padres e hijos.

**Descripción de la propuesta:**

La presente propuesta va orientada a los padres de familia, para concientizarles con respecto a la importancia de mantener una estabilidad emocional positiva, y comprendan que al estar bien consigo mismo van a irradiar todo ese positivismo a los demás integrantes de la familia. Ahora bien otra de las finalidades de este taller, es que aprendan a manejar los síntomas de ansiedad mediante técnicas más eficaces y reducir esta para aumentar su calidad de vida.

Al poseer un entrenamiento constante en las técnicas de relajación y respiración coadyuvará a lograr un equilibrio con respecto a salud y bienestar.

## Cronograma

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	RESPONSABLE
No. 1 Técnica de Relajación FECHA: 12-01-18	Se realizará una dinámica motivacional grupal. Entregar trifolios sobre el tema ansiedad, síntomas, seguidamente proceder a dar lectura y efectuar reflexiones de la misma. Seguidamente se explicará sobre la manera de realizar la técnica de relajación y los beneficios.	1 hora	Yury Castañón
No. 2 Técnica de Respiración FECHA 19-01-18	Realizar una dinámica motivacional. Realizar material de lectura sobre el manejo de técnicas de respiración. Ejercitar las técnicas explicadas.	1 hora	Yury Castañón
No.3 Taller Técnica Abrazo terapia FECHA: 26-01-18	Material de lectura: Reflexión: Los que abrazan son mejores amigos. Se realizarán preguntas sobre la reflexión Se analizará la lectura sobre los beneficios de esta técnica. El poder de la abrazo	1 hora	Yury Castañón

	<p>terapia mediante dinámicas.</p> <p>Al culminar se evaluara sobre las experiencia obtenidas en el taller</p>		
<p>No. 4</p> <p>Taller Autoestima</p> <p>“Yo valgo la pena”</p> <p>FECHA:</p> <p>31-01-18</p>	<p>Observar video sobre autoestima</p> <p>Reflexión sobre el video.</p> <p>Brindar técnicas para elevar la autoestima.</p> <p>Evitar enunciado como:</p> <p>Todo el mundo, siempre lo estropeo todo, pasará lo que tenga que pasar y otras.</p> <p>Expresar los siguientes:</p> <p>Pensamientos positivos de sí mismos.</p> <p>Autoafirmaciones</p> <p>Culminar la actividad con técnicas de relajación y respiración, por medio de aromaterapia.</p>	1 hora	Yury Castañón

Fuente: elaboración propia

**Recursos:**

Humanos: Padres de familia de la Escuela de Educación Especial, directora, exponente,

Materiales: Cañonera, papel, computadora, aparatos de amplificación,

Institucionales: Salón de actos del establecimiento.

**Evaluación:**

Se realizará mediante preguntas orales a padres de familia sobre la realización de las técnicas y el beneficio que le brinda para reducir la ansiedad.

## Anexo 2

### PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO

Observación para establecer los niveles utilizados en ambas variables, según la lógica matemática son:

Tabla Núm. 5

0-33	Bajo
34-66	Media
67-99	Alta

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 6  
Bienestar psicológico

No.	Padre		EBP														
	M	F	Bienestar Psicológico Subjetivo			Bienestar Material			Bienestar Laboral			Relaciones con la Pareja			TOTAL ESCALA		
			PD	P Centil	Nivel	PD	P Centil	Nivel	PD	P Centil	Nivel	PD	P Centil	Nivel	PD	P Centil	Nivel
1		F	97	35	Medio	28	30	Bajo	38	70	Alto	33	2	Bajo	196	20	Bajo
2	M		144	99	Alto	49	97	Alto	50	99	Alto	66	75	Alto	309	99	Alto
3	M		112	65	Medio	41	80	Alto	48	98	Alto	71	90	Alto	272	90	Alto
4		F	139	18	Bajo	25	20	Bajo	50	99	Alto	43	10	Bajo	257	80	Alto
5		F	121	80	Alto	40	75	Alto	45	90	Alto	0	0	Bajo	206	25	Bajo
6		F	114	70	Alto	34	50	Medio	38	70	Alto	66	75	Alto	252	75	Alto
7		F	120	80	Alto	29	35	Medio	40	80	Alto	37	3	Bajo	226	45	Medio
8		F	127	90	Alto	22	10	Bajo	34	55	Medio	70	90	Alto	253	75	Alto
9		F	131	90	Alto	45	90	Alto	46	95	Alto	56	40	Medio	278	90	Alto
10		F	127	90	Alto	42	80	Alto	43	90	Alto	55	40	Medio	267	85	Alto
11		F	132	95	Alto	38	70	Alto	42	85	Alto	26	1	Bajo	238	60	Medio
12		F	125	85	Alto	37	65	Medio	35	60	Medio	49	20	Bajo	246	65	Medio
13		F	122	80	Alto	48	96	Alto	45	90	Alto	75	99	Alto	290	95	Alto
14		F	132	95	Alto	36	60	Medio	34	55	Medio	34	2	Bajo	236	55	Medio
15		F	149	99	Alto	50	99	Alto	46	95	Alto	38	4	Bajo	283	95	Alto
16		F	137	97	Alto	49	97	Alto	48	98	Alto	0	0	Bajo	234	55	Medio
17	M		129	90	Alto	42	80	Alto	46	95	Alto	0	0	Bajo	217	35	Medio
18		F	96	35	Medio	19	5	Bajo	46	95	Alto	23	1	Bajo	184	10	Bajo
19	M		143	99	Alto	30	40	Medio	50	99	Alto	56	40	Medio	279	90	Alto
20		F	131	90	Alto	45	90	Alto	42	85	Alto	55	40	Medio	273	90	Alto
21	M		123	85	Alto	33	50	Medio	37	70	Alto	31	1	Bajo	224	45	Medio
22		F	130	90	Alto	45	90	Alto	42	85	Alto	45	15	Bajo	262	80	Alto
23	M		150	99	Alto	50	99	Alto	38	70	Alto	34	2	Bajo	272	90	Alto
24		F	140	98	Alto	45	90	Alto	50	99	Alto	43	10	Bajo	278	90	Alto
25		F	150	99	Alto	50	99	Alto	38	70	Alto	66	75	Alto	304	99	Alto
26		F	133	25	Bajo	45	90	Alto	34	55	Medio	70	90	Alto	282	95	Alto
27		F	150	99	Alto	50	99	Alto	40	80	Alto	37	3	Bajo	277	90	Alto
28		F	142	99	Alto	43	85	Alto	46	95	Alto	54	35	Medio	285	95	Alto
29	M		143	99	Alto	43	85	Alto	50	99	Alto	66	75	Alto	302	99	Alto
30		F	130	90	Alto	32	45	Medio	50	99	Alto	43	10	Bajo	255	75	Alto
31		F	146	99	Alto	50	99	Alto	47	96	Alto	54	35	Medio	297	98	Alto
32		F	134	25	Bajo	49	97	Alto	37	70	Alto	30	1	Bajo	250	70	Alto
33		F	55	1	Bajo	17	3	Bajo	35	60	Medio	49	20	Bajo	156	2	Bajo
34		F	146	99	Alto	46	95	Alto	45	90	Alto	75	99	Alto	312	99	Alto
35		F	133	95	Alto	29	35	Medio	30	35	Medio	44	10	Bajo	236	55	Medio
36		F	80	15	Bajo	42	80	Alto	46	95	Alto	38	4	Bajo	206	25	Bajo
37		F	135	95	Alto	42	80	Alto	46	95	Alto	25	1	Bajo	248	70	Alto
38		F	144	99	Alto	21	10	Bajo	46	95	Alto	28	1	Bajo	239	60	Medio
39		F	122	80	Alto	47	95	Alto	33	50	Medio	51	25	Bajo	253	75	Alto
40	M		124	85	Alto	38	70	Alto	43	90	Alto	71	90	Alto	276	90	Alto
41		F	138	97	Alto	46	95	Alto	48	98	Alto	59	55	Medio	291	95	Alto
42	M		108	55	Medio	43	85	Alto	41	80	Alto	63	70	Alto	255	75	Alto
43		F	99	40	Medio	28	30	Bajo	32	45	Medio	51	25	Bajo	210	30	Bajo
44	M		98	40	Medio	28	30	Bajo	32	45	Medio	51	25	Bajo	209	30	Bajo
45		F	100	45	Medio	31	40	Medio	32	45	Medio	51	25	Bajo	214	30	Bajo

Fuente: trabajo de campo



Tabla Núm.7  
Ansiedad general

No.	Padre		STAI-82						Ansiedad General	Nivel Ansiedad General
	M	F	ESTADO			ANSIEDAD RASGO				
			PD	P Centil	NiveL	PD	P Centil	Nivel		
1		F	52	87	Alto	49	75	Alto	81	Alto
2	M		41	72	Alto	44	62	Medio	67	Alto
3	M		31	31	Bajo	30	15	Bajo	23	Bajo
4		F	44	77	Alto	46	66	Medio	72	Alto
5		F	36	56	Medio	34	29	Bajo	43	Medio
6		F	43	76	Alto	37	42	Medio	59	Medio
7		F	37	59	Medio	43	58	Medio	59	Medio
8		F	43	76	Alto	38	45	Medio	61	Medio
9		F	33	43	Medio	34	29	Bajo	36	Medio
10		F	32	39	Medio	30	14	Bajo	27	Bajo
11		F	48	83	Alto	44	62	Medio	73	Alto
12		F	48	83	Alto	37	42	Medio	63	Medio
13		F	31	34	Medio	33	25	Bajo	30	Bajo
14		F	44	77	Alto	46	66	Medio	72	Alto
15		F	25	8	Bajo	26	5	Bajo	7	Bajo
16		F	31	34	Medio	36	38	Medio	36	Medio
17	M		31	31	Bajo	36	38	Medio	35	Medio
18		F	42	75	Alto	38	45	Medio	60	Medio
19	M		34	43	Medio	44	75	Alto	59	Medio
20		F	24	5	Bajo	29	11	Bajo	8	Bajo
21	M		50	89	Alto	54	91	Alto	90	Alto
22		F	25	8	Bajo	36	38	Medio	23	Bajo
23	M		39	62	Medio	46	80	Alto	71	Alto
24		F	36	56	Medio	37	42	Medio	49	Medio
25		F	41	72	Alto	41	53	Medio	63	Medio
26		F	36	56	Medio	51	80	Alto	68	Alto
27		F	54	89	Alto	54	87	Alto	88	Alto
28		F	48	83	Alto	58	90	Alto	87	Alto
29	M		25	6	Medio	26	4	Bajo	5	Bajo
30		F	35	52	Medio	35	33	Bajo	43	Medio
31		F	63	95	Alto	42	55	Medio	75	Alto
32		F	32	39	Medio	44	62	Medio	51	Medio
33		F	72	98	Alto	56	89	Alto	94	Alto
34		F	47	82	Alto	44	62	Medio	72	Alto
35		F	35	52	Medio	53	85	Alto	69	Alto
36		F	40	68	Alto	56	89	Alto	79	Alto
37		F	40	68	Alto	41	53	Medio	61	Medio
38		F	57	90	Alto	58	90	Alto	90	Alto
39		F	40	68	Alto	45	64	Medio	66	Medio
40	M		37	58	Medio	43	70	Alto	64	Medio
41		F	31	34	Medio	36	38	Medio	36	Medio
42	M		25	6	Alto	23	1	Bajo	4	Bajo
43		F	43	76	Alto	42	55	Medio	66	Medio
44	M		33	39	Medio	31	18	Bajo	29	Bajo
45		F	37	59	Medio	38	45	Medio	52	Medio

Fuente: trabajo de campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica de bienestar psicológico

Tabla Núm. 8

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>2</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>99</b>
<b>Rango</b>	<b>97</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>14.942</b>
<b>Redondear</b>	<b>15</b>

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 9

<b>(Bienestar Psicológico)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
2	16	2	2	9	18	1.5	16.5	-3	-6	18
17	31	6	8	24	144	16.5	31.5	-2	-12	24
32	46	3	11	39	117	31.5	46.5	-1	-3	3
47	61	5	16	54	270	46.5	61.5	0	0	0
62	76	8	24	69	552	61.5	76.5	1	8	8
77	91	11	35	84	924	76.5	91.5	2	22	44
92	106	10	45	99	990	91.5	106.5	3	30	90
		45			3015				39	187

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 10

<b>Media</b>	<b>67.00</b>
<b>Desviación típica</b>	<b>27.68</b>

Fuente: Trabajo de campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica de Ansiedad

Tabla Núm. 11

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato minimo</b>	<b>4</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>94</b>
<b>Rango</b>	<b>90</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>13.863</b>
<b>Redondear</b>	<b>14</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 12

x (Ansiedad General)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' <sup>2</sup>
4	17	4	4	10.5	42	3.5	17.5	-3	-12	36
18	31	5	9	24.5	122.5	17.5	31.5	-2	-10	20
32	45	6	15	38.5	231	31.5	45.5	-1	-6	6
46	59	6	21	52.5	315	45.5	59.5	0	0	0
60	73	16	37	66.5	1064	59.5	73.5	1	16	16
74	87	4	41	80.5	322	73.5	87.5	2	8	16
88	101	4	45	94.5	378	87.5	101.5	3	12	36
		45			2474.5				8	130

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 13

<b>Media</b>	<b>55</b>
<b>Desviación</b>	<b>23.66</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica bienestar subjetivo

Tabla Núm. 14

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>1</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>99</b>
<b>Rango</b>	<b>98</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>15.096</b>
<b>Redondear</b>	<b>15</b>

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 15

x ( PC de Bienestar psicológico subjetivo)	Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d <sup>2</sup>
1	15	2	8	16	0.5	15.5	-3	-6	18
16	30	3	23	69	15.5	30.5	-2	-6	12
31	45	5	38	190	30.5	45.5	-1	-5	5
46	60	1	53	53	45.5	60.5	0	0	0
61	75	2	68	136	60.5	75.5	1	2	2
76	90	14	83	1162	75.5	90.5	2	28	56
91	105	18	98	1764	90.5	105.5	3	54	162
		45		3390				67	255

Fuente: Trabajo de campo

Tabla Núm. 16

<b>Media</b>	<b>75</b>
<b>Desviación</b>	<b>27.86</b>

Fuente: Trabajo de campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica bienestar material

Tabla Núm. 17

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>3</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>99</b>
<b>Rango</b>	<b>96</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>14.787</b>
<b>Redondear</b>	<b>15</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 18

x ( PC de Bienestar material)		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b>Σf*Xm</b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d<sup>2</sup></b>
3	17	4	4	10	40	2.5	17.5	-3	-12	36
18	32	4	8	25	100	17.5	32.5	-2	-8	16
33	47	5	13	40	200	32.5	47.5	-1	-5	5
48	62	3	16	55	165	47.5	62.5	0	0	0
63	77	4	20	70	280	62.5	77.5	1	4	4
78	92	13	33	85	1105	77.5	92.5	2	26	52
93	107	12	45	100	1200	92.5	107.5	3	36	108
		45			3090				41	221

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 19

<b>Media</b>	<b>68.67</b>
<b>Desviación</b>	<b>30.30</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica bienestar laboral

Tabla Núm. 20

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>35</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>99</b>
<b>Rango</b>	<b>64</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>9.858</b>
<b>Redondear</b>	<b>10</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 21

x ( PC de Bienestar laboral)		Fre cuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' <sup>2</sup>
35	44	1	1	39.5	39.5	34.5	44.5	-3	-3	9
45	54	4	5	49.5	198	44.5	54.5	-2	-8	16
55	64	5	10	59.5	297.5	54.5	64.5	-1	-5	5
65	74	6	16	69.5	417	64.5	74.5	0	0	0
75	84	3	19	79.5	238.5	74.5	84.5	1	3	3
85	94	8	27	89.5	716	84.5	94.5	2	16	32
95	104	18	45	99.5	1791	94.5	104.5	3	54	162
		45			3697.5				57	227

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 22

<b>Media</b>	<b>82.17</b>
<b>Desviación</b>	<b>18.55</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla de datos agrupados, medias y desviación típica relación de pareja

Tabla Núm. 23

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>45</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>0</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>99</b>
<b>Rango</b>	<b>99</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1.653</b>
<b>Intervalo</b>	<b>15.250</b>
<b>Redondear</b>	<b>15</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 24

x ( P C de Relación con la pareja)		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'^2</b>
0	14	20	20	7	140	-0.5	14.5	-3	-60	180
15	29	7	27	22	154	14.5	29.5	-2	-14	28
30	44	6	33	37	222	29.5	44.5	-1	-6	6
45	59	1	34	52	52	44.5	59.5	0	0	0
60	74	1	35	67	67	59.5	74.5	1	1	1
75	89	4	39	82	328	74.5	89.5	2	8	16
90	104	6	45	97	582	89.5	104.5	3	18	54
		<b>45</b>			<b>1545</b>				<b>-53</b>	<b>285</b>

Fuente: Trabajo de Campo

Tabla Núm. 25

<b>Media</b>	<b>34.33</b>
<b>Desviación</b>	<b>33.36</b>

Fuente: Trabajo de Campo

### **Anexo 3**

## **FICHA TÉCNICA**

### **INSTRUMENTO PARA MEDIR BIENESTAR PSICOLÓGICO**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** Test Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

**AUTORES** José Sánchez Canova

**A QUIÉN EVALUA:** Adolescentes y adultos

**EDAD:** Comprendidas entre los 17 y 90 años.

**APLICACIÓN:** Individual y colectiva

#### **CARACTERÍSTICAS:**

La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Consta de **65 ítems** e incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.



## **FICHA TÉCNICA**

### **INSTRUMENTO PARA MEDIR ANSIEDAD**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** Test STAI- INVENTARIO AUTOEVALUATIVO

**AUTORES** C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene

**A QUIÉN EVALUA:** Adolescentes y adultos

**EDAD:** 18 años en adelante.

**APLICACIÓN:** Individual y colectiva

**OBJETIVO:** Investigar los fenómenos de la ansiedad, mediante una autoevaluación. Se puede usar para determinar los niveles actuales de intensidad de la ansiedad inducidos por procedimientos experimentales de tensión o estrés, o como un índice del nivel de impulso.

**CARACTERÍSTICAS:** Mide ansiedad, estrés y depresión.