


UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA



**“BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA MUNICIPAL DE TRANSPORTE (EMT) DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”.**

TESIS DE GRADO

KARLA MICHELLE PALACIOS CONTRERAS  
CARNET: 11214-13

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO 2018  
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA  
MUNICIPAL DE TRANSPORTE (EMT) DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**KARLA MICHELLE PALACIOS CONTRERAS**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO DE LICENCIATURA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO 2018  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

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

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ  
GONZÁLEZ DE PENEDO

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

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

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

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

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

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

VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR  
GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. KARLA ROLDÁN DE ROJAS

## **REVISOR QUE PRACTICÓ EN LA REVISIÓN**

MGRT. GLORIA PATRICIA SAMAYOA AZMITIA

Guatemala, 9 de noviembre de 2017

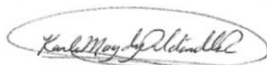
Señores del Consejo  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Ciudad

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para someter a su consideración el informe final de la tesis "**Bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala**" de la estudiante Karla Michelle Palacios Contreras, con número de carné 11214-13 de la Licenciatura en Psicología Clínica.

He revisado el mismo y considero que llena los requisitos exigidos por la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que solicito se nombre al revisor para la evaluación respectiva.

Atentamente,



Mgtr. Karla Roldán de Rojas  
Asesora


**Orden de Impresión**

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante KARLA MICHELLE PALACIOS CONTRERAS, Carnet 11214-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051474-2017 de fecha 28 de diciembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA MUNICIPAL DE TRANSPORTE (EMT) DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 2 días del mes de enero del año 2018.

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

## **Agradecimientos**

### **A Dios:**

Le agradezco por el don de la vida, que me da cada día y por permitirme concluir la Licenciatura en Psicología, para que en cada momento pueda acompañarme, guiarme y llenarme de su sabiduría en el diario vivir a todo ser que requiera de mi servicio.

### **Mis Padres:**

Mis más profundos agradecimientos por sus oraciones, valores y el apoyo que me han brindado. Gracias por ser el ejemplo de lucha, fe, amor y esfuerzo para poder alcanzar los sueños.

### **Mis hermanas:**

Que siempre me han animado y apoyado en todo momento de mi vida.

### **Mis amigos y amigas:**

Que siempre han estado a mi lado animándome y fortaleciéndome en los momentos difíciles del diario vivir. Sin olvidar a nadie, agradezco a todas aquellas personas que de una u otra manera me han animado y apoyado en estos últimos años de mi carrera, mis más sinceros agradecimientos.

## INDICE

RESUMEN.....	9
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Bienestar psicológico .....</b>	<b>16</b>
1.1.1 Definición .....	16
1.1.2 Tipos de bienestar .....	18
1.1.3 Dimensiones del bienestar psicológico .....	19
1.1.4 La salud mental en el bienestar psicológico .....	22
1.1.5 Bienestar psicológico y calidad de vida .....	22
<b>1.2. Conductor de Transporte Público .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Empresa Municipal de Transporte.....</b>	<b>25</b>
1.3.1 Autobús Articulado.....	26
1.3.2 Transmetro .....	27
1.3.3 Centra o Central de Transferencia.....	27
1.3.4 Líneas o Rutas del Transmetro.....	28
1.3.5 Hora Pico o punta .....	30
1.3.6 Hora Valle .....	31
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>33</b>
<b>2.1 Objetivos.....</b>	<b>35</b>
2.1.1 Objetivo General.....	35
2.1.2 Objetivos Específicos.....	35
<b>2.2 Variable .....</b>	<b>35</b>
<b>2.3 Definición de Variable.....</b>	<b>35</b>
2.3.1 Definición Conceptual .....	35
2.3.2 Definición Operacional.....	36
<b>2.4 Alcances y Límites .....</b>	<b>36</b>
<b>2.5 Aporte .....</b>	<b>37</b>
<b>III. MÉTODO .....</b>	<b>38</b>
3.1 Sujetos .....	38
3.2 Instrumento .....	38
3.3 Procedimiento .....	41
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística .....	42
<b>IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>

<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>59</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>64</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>66</b>
<b>VIII. REFERENCIAS.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>74</b>



## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar el nivel de Bienestar Psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala. Los sujetos del presente estudio estuvieron conformados por 63 conductores, 27 de sexo femenino y 36 masculino. Al ser un tema que no ha sido abordado antes, podría tener diversos beneficios a los conductores.

El estudio contó con un diseño cuantitativo, no experimental, de diseño transeccional descriptivo. Se aplicó a los sujetos la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que está destinada a evaluar los juicios cognitivos sobre la satisfacción con la vida y las evaluaciones afectivas tanto positivas como negativas acorde a seis dimensiones: Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal, Autoaceptación, Relaciones positivas con otros y Propósito de vida. En los resultados se concluyó que los conductores presentan un resultado alto en la Escala total de Bienestar Psicológico, indicando que su índice de bienestar general apunta hacia una satisfacción personal y la presencia de experiencias emocionales positivas en las áreas de mayor interés para el ser humano. Se encontró que los conductores poseen un alto nivel en las 6 dimensiones mencionadas anteriormente. Se concluyó que los conductores son personas que se sienten bien consigo mismas e incluso están conscientes que existen diferentes limitaciones en su vida; son independientes y creen en sus propias convicciones. Se recomienda aprovechar el alto nivel de bienestar psicológico de la mayoría de conductores en actividades de convivencia, para que compartan sus experiencias, logrando el aumento de dicho nivel en aquellos que obtuvieron niveles levemente inferiores.

## I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es fundamental en la vida del ser humano, se puede manifestar al sentirse bien consigo mismo y con los demás. Las dimensiones del bienestar psicológico están representadas por algunos aspectos que son: la auto aceptación, el crecimiento personal, propósito de vida, dominio del ambiente, y que proporcionan una sensación de control y competencias, como la autonomía y relaciones positivas con otros.

Todo ser humano se desarrolla dentro de un ámbito diferente, lo cual implica enfrentarse a situaciones diversas de la vida, laborales, familiares o sociales en general. Las mismas son las que impulsan a una persona a buscar y tener un bienestar agradable, lo cual implica poseer seguridad personal y ambiental, acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y relaciones sociales.

El ser humano debe gozar de salud, por ser un estado de absoluto bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad. Tener buena salud no solo significa estar fuerte, sano y sentirse bien, sino también estar libre de enfermedades prevenibles, tener un entorno físico y mental saludable. Lo que se puede ser y hacer, supone la capacidad para mantenerse en un adecuado bienestar psicológico.

Las personas que están psicológicamente estables tienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros y de ellos mismos; son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás. Entienden el dar y recibir que implican las relaciones humanas.

En términos generales la gente lucha en su día a día, afrontando los retos que encuentra en el desarrollo de las actividades cotidianas, tales como las laborales; especialmente las personas que prestan sus servicios como conductores en la Empresa Municipal de Transporte (EMT) en donde se vivencian diferentes escenarios, como la cantidad de pasajeros que se atiende, los horarios en que se labora, el ritmo de trabajo que se lleva, la carga emocional que representa el trabajo realizado y los problemas que se pueden enfrentar con el resto de personal dentro de la empresa.

Es por lo anterior que el bienestar psicológico, es una condición que determina el nivel de salud mental de la persona; cuando este no se encuentra en un estado saludable a causa de diferentes factores, ya sean externos o internos, se llega a manifestar de forma negativa. Al momento en que una persona se encuentra en una situación ajena a su misma condición de equilibrio emocional o psicológico, puede desencadenar síntomas de estrés, depresión, ansiedad e insatisfacción, lo cual a su vez se refleja en la conducta, las emociones y el desempeño laboral.

Como se puede apreciar, el bienestar psicológico es de vital importancia para el crecimiento de un individuo, tanto personal como profesionalmente, ya que, la persona puede destacar de una mejor manera las aptitudes y habilidades que posee.

Por lo descrito previamente, el objetivo principal de esta investigación, está centrado en analizar el bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte, por sus siglas (EMT), al experimentar diferentes horarios

de trabajo, las condiciones del tráfico que está relacionado con aquellos aspectos laborales que hacen referencia a peatones, otros conductores, obras en la calle, infracciones de aparcamiento y atascos; por lo que, conocer el bienestar psicológico de los conductores y el resto del personal, permite abordar con mayor efectividad los problemas presentes y facilitar así la promoción de acciones que mejoren su bienestar y tengan la finalidad de preservar o mejorar dicho bienestar.

Este es un tema que no ha sido abordado antes, por lo que obtener información sobre el bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) puede tener diversos beneficios, siendo el principal que se brinde la atención psicológica necesaria a estos conductores.

Existen algunos antecedentes nacionales con respecto al tema de bienestar psicológico, sin embargo, no se encontraron estudios anteriores sobre conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT). A continuación se mencionan estudios que tuvieron el bienestar psicológico como objeto de investigación:

Dentro del tema del bienestar psicológico, se han realizado estudios relacionados, tales como el estudio de Guerra (2016) que realizó una investigación sobre bienestar psicológico con el adulto mayor en el hogar de Beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz Quiché. El objetivo de dicho estudio fue determinar el bienestar psicológico del adulto mayor. Se realizó con 60 sujetos de ambos sexos entre las edades de 60 y 99 años de los distintos departamentos de Guatemala, entre indígenas, ladinos y mestizos. Para evaluar al adulto mayor se utilizó el instrumento de Escala de Bienestar Psicológico (EBP) creado por Sánchez-

Cánovas. La metodología utilizada fue descriptiva. Concluyó que el adulto mayor del hogar Sor Herminia presenta un bajo nivel de bienestar psicológico, como consecuencia de la escasa relación interpersonal, principalmente con familiares, amigos cercanos y la baja actividad laboral que le haga sentirse útil y le dé sentido a la vida. Se recomendó al hogar desarrollar programas que procuren mantener las relaciones interpersonales entre familiares y amigos cercanos de los ancianos y que les brinden oportunidades laborales al alcance.

En el año 2015, Belfield llevó a cabo un estudio con el objetivo de describir el bienestar psicológico de las madres de niños preescolares en un colegio privado de la ciudad de Guatemala. En esta investigación se incluyeron 40 madres de niños preescolares. Para evaluar dicho estudio se utilizó la escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A creado por Martina Casullo. La metodología empleada fue descriptiva. Concluyó que las madres de niños preescolares están satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y de controlar su entorno. Se recomendó crear herramientas para evaluar a los hijos de las madres que mostraron alto nivel de bienestar psicológico.

También en el año 2015, Morales realizó un estudio cuyo objetivo fue establecer el nivel de bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros. Se incluyeron 30 sujetos de ambos sexos de estado civil solteros entre las edades de 30 y 40 años. Para evaluar dicho estudio se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez- Cánovas. La metodología utilizada fue comparativa no probabilística. Se concluyó que todos los sujetos de la muestra tienen un nivel adecuado de satisfacción personal durante la etapa que están

atravesando y su situación en general actual. Se recomendó hacer estudios posteriores con la misma muestra para contrastar si surgen cambios en el futuro.

Por otro lado en el año 2011, Flores efectuó un estudio en el cual el objetivo fue determinar si existía relación entre bienestar psicológico, desesperanza aprendida y rendimiento académico en estudiantes adultos de nivel básico y diversificado. La investigación se realizó con 95 personas (23 mujeres y 72 hombres), comprendidos entre las edades de 21 a 45 años, en un instituto educativo que una empresa privada formó para proporcionarle estudios a sus trabajadores. En esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transeccional correlacional-causal. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), creada por José Sánchez Cánovas, para evaluar el bienestar subjetivo, material, laboral y el bienestar en cuanto a las relaciones de pareja. Para evaluar la desesperanza se utilizó la Escala de Desesperanza de Beck (BHS) y para determinar el rendimiento académico, se utilizaron los promedios de las materias escolares de los estudiantes. Luego de haber realizado el análisis estadístico, se determinó que existe correlación entre rendimiento académico y la subescala de Relaciones con la Pareja. Así mismo, se encontró que existe relación entre los resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico y la subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo con la Escala de Desesperanza de Beck. Por el contrario, los resultados de las subescalas Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja no tuvieron relación estadísticamente significativa con la Escala de Desesperanza de Beck.

En el año 2011, Mejía realizó un estudio con el objetivo de conocer el bienestar psicológico de los adolescentes implicados en el acoso escolar,

estudiantes de un centro educativo privado del municipio de Santa Catarina Pínula del Departamento de Guatemala. Para esto, llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativa – cualitativa, con diseño de estudio de casos. La muestra estuvo compuesta por cuatro casos de alumnos agresores y cuatro casos de víctimas, los cuales fueron referidos por maestros del centro educativo. Se utilizó una entrevista semiestructurada y la escala BIEPS-J, la cual mide el Bienestar Psicológico de Adolescentes, aplicadas de forma individual. Ambos instrumentos fueron analizados, obteniendo como conclusión que tanto los agresores como las víctimas de acoso escolar poseen un porcentaje bajo en el Bienestar Psicológico Personal. Se destacaron punteos altos en el área de control y se obtuvieron punteos bajos en el área de aceptación de uno mismo. Se recomendó continuar profundizando en las áreas del Bienestar Psicológico.

Por su parte, Toledo (2011) realizó una investigación cuantitativa de tipo descriptivo transversal, cuyo objetivo fue describir el bienestar psicológico en las mujeres que atraviesan la etapa del climaterio que asisten a la clínica de APROFAM de la zona 1. Trabajó con la población total; 540 mujeres entre 45 y 55 años de edad, a quienes aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), obteniendo los resultados que la mayoría de las mujeres en la etapa del climaterio tienen Bienestar Psicológico Total, Subjetivo y Bienestar Laboral dentro del intervalo alto; el Bienestar Material se encuentra en su mayoría dentro del intervalo promedio alto; y en la subescala de relaciones con la pareja, se presentaron dentro de un intervalo alto y bajo. Se recomendó que se tome una muestra de esta población y se realice una investigación cualitativa para analizar los conceptos, mitos y cargas culturales

que manifiestan las personas en el momento en que contestaron la Escala de Bienestar Psicológico.

Igualmente, en el año 2010, Morales llevó a cabo un estudio con el propósito de establecer el nivel de Bienestar Psicológico en los pacientes con enfermedad crónica, especialmente la diabetes, en el Patronato del Diabético de la ciudad de Quetzaltenango, y el reflejo de éste en la condición de la patología. Se utilizó como muestra a 50 pacientes de ambos sexos, de diferentes edades y lugares de origen, quienes dieron respuesta a la prueba psicométrica Escala de Bienestar Psicológico y a una encuesta. Con la información obtenida, se realizó la estadística correspondiente y se obtuvieron los siguientes resultados: el Bienestar Psicológico de estos pacientes se encuentra en el nivel o rango aceptable. Se recomendó la creación del departamento de atención psicológica en el Patronato del Diabético de la ciudad de Quetzaltenango, gratuita, permanente, de soporte al paciente y la familia.

Del mismo modo, Rodas (2010), con la finalidad de establecer si se ve afectado el Bienestar Psicológico de las personas que tienen un familiar VIH positivo, realizó un estudio con 25 sujetos en calidad de padres y cónyuges, en edades entre 20 y 60 años, que tienen un familiar que es paciente con VIH de la clínica 11 del Hospital Nacional de Mazatenango. Se concluyó que el Bienestar Psicológico general se ve afectado en gran manera, principalmente en la escala subjetiva y en la escala de Relación de Pareja. Se recomendó que los padres y cónyuges que manifiesten problemas en su Bienestar Psicológico sean incorporados a un proceso que pueda tratarlos física, emocional y mentalmente.



También en el 2010, Semeyá realizó un estudio con el objetivo de determinar qué factores influyen en el Bienestar Psicológico por ausencia del cónyuge. La muestra estuvo conformada por 151 mujeres, esposas de emigrantes, comprendidas en las edades de 17 a 64 años, del Cantón Camaché Grande, municipio Santo Tomás La Unión, Departamento Suchitepéquez. Con base en los resultados obtenidos, se concluyó que las esposas de emigrantes presentan Bienestar Psicológico en lo material y laboral, no así en la escala de relaciones con la pareja, en el cual presentan un nivel bajo o de insatisfacción, ya que la ausencia del cónyuge por emigración de manera temporal o definitiva las enfrenta a roles que deben asumir sin estar preparadas para el cambio de vida y el desencuentro emocional que sufren.

En un estudio descriptivo realizado por Villagrán (2010), se buscó determinar el nivel de Bienestar Psicológico en adolescentes introvertidos y extrovertidos, para lo cual se aplicaron dos pruebas psicométricas (prueba de introversión-extroversión de Neymann y Kohlsted y EBP) a 123 alumnos del último año de diversificado en la Escuela Doctor Rodolfo Robles. Habiendo clasificado a las personas evaluadas como introvertidas o extrovertidas, se encontró que casi la mitad de los introvertidos posee Bienestar Psicológico bajo, especialmente las mujeres, y que el resto se encuentra entre Bienestar Psicológico medio y alto; en cambio, los extrovertidos en su mayoría tienen Bienestar Psicológico alto y medio, y sólo un bajo porcentaje lo tiene bajo. Se llegó a la conclusión que sí hay relación entre Bienestar Psicológico e introversión extroversión. Se recomendó crear un programa destinado a mejorar

el nivel de Bienestar Psicológico y a desarrollar habilidades sociales, con el fin de disminuir niveles de introversión.

En el mismo orden de ideas, Méndez (2009), realizó un estudio sobre el Bienestar Psicológico de las madres cuyos hijos se encontraban en tratamiento contra el cáncer en UNOP. El estudio se llevó a cabo por medio de un diseño cuantitativo cualitativo. Para realizar la investigación cuantitativa se tomó una muestra de 22 sujetos de sexo femenino, comprendidas entre las edades de 26 a 45 años, de nivel socioeconómico medio-bajo, que recibieron el diagnóstico de su hijo de 2 a 3 meses antes de realizar la investigación (en los meses de abril y mayo del año 2009). A ellas se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Con el objetivo de complementar la investigación se realizó un estudio de casos a través de una entrevista semiestructurada, la cual se aplicó a una muestra de 8 sujetos. Después de analizar los resultados, se concluyó que las madres de niños con cáncer en UNOP, en su mayoría presentan un resultado promedio en el total de Bienestar Psicológico. Sin embargo, estas madres manifestaron que estar a cargo del hijo con cáncer en el hospital, las separa de los demás hijos, siendo este uno de los aspectos que más preocupación les causa, por lo que se realizó una propuesta con el fin de mejorar el bienestar psicológico de las madres, logrando una comunicación sana con los hijos no enfermos.

Por aparte Villagrán (2009), realizó un estudio de análisis del bienestar psicológico enfocándose en las cuidadoras de Anini, institución no estatal que alberga niños y adolescentes huérfanos con discapacidad. La muestra estuvo conformada por 27 cuidadoras de sexo femenino, comprendidas entre las edades

de 26 a 45 años, de nivel socioeconómico medio-bajo, con diversos estados civiles, y con estudios que varían entre ninguna escolaridad, algunos grados de primaria y de nivel medio. El estudio contó con un diseño cuantitativo-cualitativo. Para llevar a cabo la parte cuantitativa, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Para realizar la parte cualitativa, se escogieron ocho casos, a los cuales se les aplicó una entrevista semiestructurada que se basó en las cuatro subescalas que mide la Escala de Bienestar Psicológico. En los resultados se concluyó que la mayoría de las cuidadoras presentan un Bienestar en el rango promedio, en Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material y Bienestar Psicológico. En Bienestar Laboral, se encontró que todas las cuidadoras manifiestan un alto bienestar, lo que implica que realizan una autovaloración satisfactoria de su labor. En Relaciones con la Pareja los resultados se mostraron bajos, indicando esto que no presentan un satisfactorio ajuste conyugal. En los resultados cualitativos se encontró que las cuidadoras presentan problemas de comunicación con la pareja y por otra parte, se observó que tienen dificultad para implementar acciones dirigidas al logro de sus metas. Con base en los resultados se presentó una propuesta orientada a optimizar la comunicación con la pareja y una propuesta para favorecer la consecución de metas personales de las cuidadoras.

Igualmente, Álvarez (2008) realizó un estudio con el objetivo de conocer el grado de bienestar psicológico que poseen los hijos únicos y explicar qué factores se observan más afectados y de qué manera. La muestra de este estudio estuvo compuesta por 50 sujetos en calidad de hijos únicos, en la etapa de adolescencia, de ambos sexos, cursantes del nivel básico, en establecimientos públicos y privados

del municipio de Salcajá, Quetzaltenango. Con base en los resultados obtenidos se concluyó que ser hijo único afecta el Bienestar Psicológico de los alumnos del nivel básico y se recomendó realizar talleres sobre la importancia del Bienestar Psicológico en hijos únicos.

Así como en el contexto nacional, también se han realizado estudios sobre el Bienestar Psicológico internacionalmente, como se muestra a continuación.

Chávez (2016) realizó un estudio cuyo objetivo fue investigar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de bachillerato No. 16 de la Universidad de Colima Colombia. Se trabajó con 92 sujetos de los semestres 6to A y 6to C. entre las edades de 17 y 18 años. Para evaluar dicho estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J) y para evaluar el rendimiento académico se utilizó la segunda evaluación parcial. La metodología empleada fue descriptivo correlacional. Se concluyó que existe correlación positiva entre ambas variables, aunque no es posible establecer una relación causal entre ambas variables, ya que se desconoce si el rendimiento académico influye sobre el bienestar psicológico o viceversa. Se recomendó fortalecer el bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes.

Por aparte, Salas (2015) realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes de la UGEL No.7. Se trabajó con la totalidad de 179 docentes entre las edades de 23 hasta 67 años, correspondientes a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, Primaria y Secundaria de Perú. Para evaluar

dicho estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). La metodología utilizada fue descriptivo correlacional. Se concluyó que existe correlación negativa entre el bienestar psicológico subjetivo y el síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes de la UGEL No. 7. Se recomendó mejorar las condiciones laborales y materiales para los docentes, para que estos puedan encontrar mayores facilidades en el desempeño de su trabajo, y de esta manera se puede facilitar la enseñanza a los alumnos en los distintos niveles de educación.

Asimismo Muratori, Zubieta y Ubillos (2015) realizaron un estudio cuyo objetivo fue comparar los niveles de felicidad y bienestar psicológico de españoles y argentinos residentes en sus países. Se trabajó con 193 argentinos y 162 españoles. Para evaluar dicho estudio se utilizó la escala de Felicidad Subjetiva de Lepper y la escala de bienestar psicológico de Ryff. La metodología utilizada fue comparativa no probabilística por conveniencia. Se concluyó que las mujeres argentinas exhiben mayor dominio del entorno que los hombres; las españolas se diferencian en las relaciones positivas. Mostraron a la felicidad como un mediador entre países y bienestar psicológico excepto en el dominio del entorno. Se recomendó realizar talleres para fomentar más la felicidad y el bienestar psicológico en ambos países.

Reneau (2013) realizó una investigación de tipo mixto cuantitativo-cualitativo, con el objetivo de describir el Bienestar Psicológico de enfermeras psiquiátricas practicantes (PNP) en Belice. Para la investigación se tomó una muestra conformada por 17 sujetos de sexo femenino, comprendidas entre las edades de 32

a 56 años. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a la población. Dentro de los indicadores de se encontraron la Autonomía, Manejo de Ambiente, Crecimiento Personal, Relaciones Positivas con Otros, Propósito de Vida y Aceptación Personal. Con el uso de los indicadores de la escala se elaboró una entrevista semi estructurada. Dentro de los resultados se encontró que la mayoría de las enfermeras entrevistadas tienen un Bienestar Psicológico aceptable en relación con las presiones profesionales y ambientales en que se encuentran. Se concluyó que respecto a las relaciones positivas con otros se evidenció una tendencia negativa. Se encontró que los sujetos tienen barreras en abrirse a nuevas amistades. Sin embargo se notó que si existe relaciones íntimas ya establecidas en las enfermeras y sus familiares. Se recomendó sostener una vida social dinámica, donde se fomentan relaciones personales nuevas. Esto podría ser con la formación de grupos de apoyo, participación en eventos comunitarios, el desarrollo de pasatiempos, finalmente la aceptación y desarrollo del lado espiritual.

Por aparte, González y Pino (2012) realizaron una investigación de tipo correlacional. Con el objetivo de determinar la existencia de relación entre el bienestar psicológico y el clima organizacional, en los trabajadores de la Municipalidad de Hualañé, Chile. Se administraron dos instrumentos, el Cuestionario de Clima Organizacional de Koys y Decottis y el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ), así también la escala de Bienestar Psicológico de Ryff; aplicados a 39 trabajadores de la Municipalidad de Hualañé. Los resultados indican que la media de los trabajadores, tanto en clima organizacional como en Bienestar Psicológico es alta, sin embargo, no existe relación significativa entre las variables

mencionadas. Se concluye que se encontró un buen estado tanto de clima como de bienestar en los empleados de la Municipalidad de Hualañé.

Asimismo Correales y Gómez (2011) realizaron una investigación de tipo descriptiva, con el objetivo de caracterizar las áreas de Bienestar Psicológico de los mineros de la mina “La Playa” del municipio de Amaga, Antioquia, Colombia. La población total de mineros de la mina “La Playa” era de 120 personas; de este universo se tomó en cuenta un muestreo representativo y aleatorio simple teniendo en cuenta un 95% de nivel de confianza y un 10% de intervalo de error, dando como resultado una muestra de 54 personas. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas. Tras realizar el análisis se obtuvieron los resultados de un nivel medio de satisfacción y bienestar en la dimensión material, pero niveles en general bajos en las áreas de Bienestar Subjetivo, Laboral y de Pareja. Se concluyó que el desempeño de una determinada labor influye en gran medida en otras áreas de la vida de las personas. Pues según esta investigación la minería ilegal puede tener unos efectos importantes en la vida de los sujetos que la practican, en áreas como: la pareja, la cual se ve afectada en gran medida por el desempeño de una labor que implica un importante desgaste físico y psicológico.

De igual manera Meza (2011) realizó una investigación con el objetivo de explorar la relación entre Bienestar Psicológico y los componentes del Modelo de Inversión en una muestra de 116 estudiantes universitarios entre 20 y 27 años de edad, de Lima Metropolitana, Perú. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala del Modelo de Inversión desarrollada por Rusbult. Se

encontraron correlaciones positivas y significativas entre casi todas las áreas del Bienestar Psicológico y las dimensiones de Satisfacción y Compromiso de la escala del Modelo de Inversión. Ya que se tomó en cuenta si las personas estaban en una relación de pareja, se correlacionó el tiempo de relación con las escalas. Solo se encontraron correlaciones significativas con las áreas del Modelo de Inversión, excepto con Calidad de Alternativas. Por otro lado, en las comparaciones según sexo se encontraron diferencias significativas a favor de las mujeres en las dimensiones de Satisfacción y Compromiso del Modelo de Inversión, así como en Domino Ambiental, relaciones positivas con otros y el puntaje total de la escala de Bienestar Psicológico. En las comparaciones en función a estar o no en una relación de pareja solo se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de Satisfacción, Inversión y Compromiso, con medias mayores para el grupo que se encontraba en una relación de pareja. Se concluyó que las medias de las áreas de la escala de Bienestar Psicológico coinciden con los resultados de otros estudios conducidos por la autora del instrumento (Ryff 1989, Ryff & Singer, 2008), así como con investigaciones realizadas en el país.

Por otro lado, en el año 2010, Barra, realizó un estudio sobre la relación entre el bienestar psicológico, las dimensiones de masculinidad y feminidad y las categorías de orientación de rol sexual (masculino, femenino, andrógino, indiferenciado). La muestra estuvo conformada por 346 estudiantes (159 hombres y 187 mujeres) de la Universidad de Concepción (Chile), con edades entre 18 y 31 años. Se utilizó el instrumento de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), destinada a evaluar la percepción de bienestar personal en seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otros, crecimiento personal, propósitos en la



vida, dominio ambiental y autonomía. Los resultados mostraron que el bienestar psicológico presentaba mayor relación con la dimensión de masculinidad que con la de feminidad, y que los participantes categorizados como indiferenciados presentaron un nivel significativamente menor de bienestar psicológico que el resto de las orientaciones de rol sexual, siendo los individuos andróginos los que informaron el mayor nivel de bienestar. Se sugiere para futuras investigaciones incluir participantes con un rango más amplio de edad con el fin de examinar posibles cambios con la edad en las relaciones entre el bienestar psicológico y las variables de género, así como examinar la influencia de otras variables, como el nivel educacional, el nivel socioeconómico y el estado civil.

Los estudios nacionales e internacionales que se presentaron anteriormente, señalan un soporte para el desarrollo de esta investigación ya que demuestran la importancia que tiene el bienestar psicológico en los seres humanos.

Con el objetivo de fundamentar esta investigación, se procede a profundizar sobre los temas y conceptos relacionados con el bienestar psicológico.

## **1.1 Bienestar psicológico**

### **1.1.1 Definición**

Mingote y Requena (2013) afirman que el bienestar psicológico se ha entendido de dos formas diferentes:

- Satisfacción con la vida, la alegría y el placer de vivir: El estado emocional y el placer como sentimientos sensoriales de bienestar, opuestos al dolor, es un estado afectivo que se experimenta por la satisfacción de una necesidad o deseo personal. La satisfacción está ligada con tres elementos: la vida, la alegría y el

placer de vivir. Estos tres puntos son sumamente importantes para tener una vida sólida, en la que realmente el sujeto experimenta la satisfacción de vivir.

- Bienestar vital y alegría de vivir: consisten en estar satisfecho con el desarrollo personal mediante la realización de los recursos potenciales de cada persona. La comodidad de la vida, se experimenta desde el desarrollo adecuado personal acompañado de la alegría de vivir, solo así se llega a encontrar una satisfacción plena; sin felicidad no hay vida.

Veenhoven (2013) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga la vida “como un todo” en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva.

Márquez y González (2012) comentan, que el bienestar psicológico, es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas, emocionales y psicológicas; es decir, si el individuo carece de un estado normal, de una de las dimensiones mencionadas, el bienestar se desequilibra, por ende, es primordial dar énfasis a estas áreas porque forman parte de la vida cotidiana del sujeto que se refleja en el comportamiento, actitud y acciones. El sujeto debe tener la certeza de velar por su bienestar psicológico, aspecto fundamental, porque si no existe un nivel normal, se desintegra en todas las dimensiones mencionadas.

Ballesteros y Medina (2009) comentan que el bienestar psicológico se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental. La relación entre bienestar y felicidad se encuentra profundamente ligada con salud, trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, buena situación económica, bienestar

psicológico y emocional. Respecto a la relación entre bienestar psicológico y el de calidad de vida es oportuno tener en cuenta el análisis descrito anteriormente. El concepto de calidad de vida como bienestar psicológico corresponde con la dimensión psicológica de la calidad de vida.

Mingote y Requena (2013) manifiestan que bienestar es sentirse bien con uno mismo y con los demás, tener buena vida, salud y felicidad. Si la persona posee armonía interior, ésta es percibida y transmitida hacia los demás, esta se manifiesta por el buen humor en el ambiente la forma de sentirse bien consigo mismo y no por el efecto de las acciones de terceros.

### **1.1.2 Tipos de bienestar**

Márquez y González (2012) comentan que cada uno de los componentes del bienestar se dirigen a ciertas áreas relevantes de evaluación, son denominadas de forma ligeramente diferente y pueden ser agrupadas en tres tipos de bienestar:

- Bienestar físico: se refiere al bienestar de cada parte del cuerpo del individuo, si todo está bien, si no existe dolor; situación que influye si existe una parte que no funciona.
- Bienestar emocional: concerniente a los sentimientos afectivos del individuo.
- Bienestar social: componente de calidad de vida de la colectividad.

El bienestar del individuo se encuentra alrededor de estos tres tipos de aspectos en el que al existir resultados negativos por parte de uno de ellos, el ambiente del individuo se torna incompleto.

### **1.1.3 Dimensiones del bienestar psicológico**

Bilbao y Oyanedel (2015) mencionan seis dimensiones de bienestar psicológico como retos que enfrenta la persona en el esfuerzo por actuar plenamente y hacer realidad los talentos personales.

- Autoaceptación

Dentro de la naturaleza de la vida del ser humano es indispensable la presencia de dos aspectos, los cuales se componen de positivo y negativo, hacen que una persona reconozca sus propias habilidades, destrezas, debilidades, y cree en la potencialidad que posee para proponer lo que siente. De esta forma reconoce y acepta la realidad en que vive; por ende es necesario valorar las condiciones que la naturaleza presenta para tener paz interior, no depender de nadie. La vida entra en desequilibrio cuando toma como modelo a un personaje para reforzar su autoestima, de ahí comienza a disminuir la misma y no se siente bien consigo mismo.

- Relaciones positivas con otros

Día a día, es necesario intercambiar ideas, pensamientos, sentimientos, como alternativa de crecimiento personal, medio para encontrar soluciones a algunas situaciones que lo único que hacen es interferir la creatividad de cada ser humano, esto se debe a varios factores como problemas personales, baja autoestima. Por lo tanto, es importante la comunicación con otras personas para evitar el aislamiento; pero es indispensable mantener algunos valores como: respeto, justicia, equidad de género, comprensión, así mantener la empatía como

eje fundamental en la construcción de nuevas experiencias que llevan al ser humano hacia nuevos horizontes.

Estar sin amistad, es vivir sin prosperidad, porque no es posible vivir sin acompañamiento de alguien, siempre se necesita del apoyo moral, psicológico en momentos difíciles para superar la caída emocional.

- Autonomía

Es importante dejar claro que la ayuda de alguien es inevitable, pero no para depender sino al contrario, para ser libre porque cada ser humano es responsable de las propias actitudes, proyectos y metas. Por consiguiente es necesario mantener la autoridad en algunas decisiones concretas para conseguir el objetivo principal y dar la respuesta correcta a las exigencias del medio donde se desenvuelve y ser un nuevo agente de cambio, de esperanza para los problemas sociales que la humanidad vive intensamente en todo momento.

Una buena decisión personal, hace al ser humano más importante dentro de la sociedad porque se convierte en espejo para los demás que luchan todos los días por sobresalir en adversidades que los ha conducido a la soledad, debido a múltiples factores como: falta de apoyo por parte de los padres de familia, hermanos y amigos cercanos, no significa que no es necesario tomar algunas sugerencias, al contrario, sirve como medio para encontrar una buena alternativa.

- Dominio del entorno

En los últimos años la humanidad se ve obligada a tomar algunas decisiones drásticas para sobrevivir, debido a la mala formación recibida en el seno de la familia

y en los centros educativos donde ha pasado sus años esperando una opción concreta para satisfacer las necesidades personales. Lamentablemente no se da cuenta de que en su interior reside la mayor fuerza que necesita para vivir feliz. El ambiente también influye para hacer buenas decisiones y el cómo percibir la vida para lograr un mejor bienestar basado en principios personales y no cómo lo dictan los demás que lo rodean. Cuando se descuida esta parte, el bienestar de la población se encuentra en declive porque ya no responde a las necesidades de los mismos por la destrucción del ambiente.

- Propósito en la vida

Nadie está por casualidad, por lo que es necesario tener algunos principios tales como: la felicidad, el amor al prójimo y la libertad; todo esto es indispensable para vivir en tranquilidad consigo mismo y con los demás; se puede hablar sobre la misión que posee cada ciudadano respecto a valores y principios, que con seguridad le ayudarán a guiar a los demás.

En algunas situaciones, hay inclinación a un intento de suicidio porque la vida no cuenta con un propósito, el verdadero bienestar no está presente en todo lo que realiza. Es importante dibujar el esquema de lo que se desea y se quiere; todo depende de la voluntad que se tenga hacia algún objetivo.

- Crecimiento personal

La actualización depende mucho de la voluntad personal, de ahí se puede comenzar a construir el futuro de alguien, pero no sólo esa parte, además se necesita proponer nuevos desafíos y aprender de los errores; también se puede afirmar que no es posible descubrir el mundo oculto, en este apartado cabe citar a

Freud cuando dice: “volver los ojos al interior, mirar en las profundidades, aprender primero a conocerse”. Por más inteligente que es alguien si no es capaz de descubrir su verdadera potencialidad, no habrá desarrollo personal.

#### **1.1.4 La salud mental en el bienestar psicológico**

Moreno y Ximénez, (citados por Ballesteros y Medina, 2009) explican que salud mental implica tanto bienestar psicológico como buen funcionamiento físico; es decir, son motores para el individuo que le impulsan a enfrentar diferentes situaciones difíciles. En cuanto a la relación entre bienestar psicológico y salud mental revisten tres perspectivas comunes en el lenguaje:

Crecimiento personal, bienestar subjetivo y teorías de la personalidad resistente al estrés, las tres solicitan que el autoconcepto positivo, el sentido de autonomía, el apoyo social y la autodeterminación que son anunciantes de salud mental, puede definir al individuo que es consciente de las propias capacidades, y trabajar de forma productiva y fructífera; también, goza de un estado de completo bienestar físico, mental y social. Salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear las propias habilidades mentales sociales y sentimentales para desempeñar con éxito las interacciones cotidianas.

#### **1.1.5 Bienestar psicológico y calidad de vida**

Abello (2009) expone respecto a la relación entre el concepto de bienestar psicológico y calidad de vida, una combinación profunda, la primera centra su atención en el desarrollo de las capacidades y el desarrollo personal; busca la auto aceptación como aspiración de sentirse bien consigo mismo, y ser consciente de

las propias limitaciones. Y con ello, establecer relaciones positivas con otras personas, basadas en confianza recíproca y en empatía; poseer capacidad de independencia; es decir, regular la conducta. Para poseer calidad de vida, debe existir bienestar psicológico a lo máximo para sentirse perfecto.

Ballesteros y Medina (2009) explican que mientras la calidad de vida está relacionada con las condiciones estructurales y culturales de las sociedades y con los cambios derivados de la etapa del período vital; la realización de las actividades diarias de autocuidado y actividades físicas, están comprendidas como la capacidad que tiene el individuo para participar y funcionar en las actividades sociales, es vista también, como el respeto a su dignidad que enriquece y mantiene su valor personal, tanto para sí mismo como para los demás. Calidad de vida óptima de bienestar entre las diferentes dimensiones de la salud que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Incluye también la integración familiar, el logro de establecer estilos de vida adecuados, tales como la actividad física regular y buena alimentación. La calidad de vida es un sentimiento subjetivo de bienestar global, como características personales de edad, sexo, bienestar físico, social, material, emocional y el grado de satisfacción con la vida propia.

## **1.2. Conductor de Transporte Público**

De igual forma la Municipalidad de Guatemala (2009) lo define como una persona capacitada para conducir un vehículo de motor contratada para transportar a personas. Generalmente llamado como chofer o piloto.

Algunos pilotos trabajan a tiempo completo para una persona, sociedad o institución. En este caso se pueden utilizar para cualquier tipo de desplazamiento,



incluso los más casuales, como ir de compras o realizar recados. El conductor de transporte público cumple una función muy importante ya que todos los días miles de personas ponen en sus manos su vida para llegar a su destino.

Un conductor de autobús es una persona que se dedica a conducir un autobús para transportar pasajeros desde un punto de origen a un punto de destino.

Existen conductores de autobuses urbanos e interurbanos. En el primer caso, conducen el vehículo a través de una ruta preestablecida haciendo paradas en los puntos destinados a tal fin y que están debidamente señalizados para los viajeros. En cada parada recoge pasajeros y permite descender a los viajeros que han llegado su destino. En el segundo, las rutas de largo recorrido, el autobús puede realizar el trayecto de punto a punto o hacer paradas en diferentes poblaciones.

El conductor también puede conducir autobuses escolares. Su misión es recoger a los estudiantes por la mañana o al mediodía en las paradas que se encuentran cercanas a sus casas y llevarlos a la escuela. Al mediodía o por la tarde realiza el recorrido inverso recogiendo a los niños en la escuela y transportándolos hasta las paradas.

Asimismo la Municipalidad de Guatemala (2009) expone que las funciones del conductor de autobús urbano deberían ser las siguientes: cobra y expide billetes a los pasajeros en caso de que no utilicen tarjetas prepagadas. Conduce el autobús hasta cada parada en donde abre las puertas de entrada o de salida en función de si existen pasajeros esperando al autobús o dispuestos a descender.

### **1.3 Empresa Municipal de Transporte**

La Municipalidad de Guatemala (2001) define a La Empresa Municipal de Transporte de la Ciudad de Guatemala y sus Áreas de Influencia Urbana la cual se denominará en lo sucesivo como EMT, es una de las tres empresas de naturaleza municipal creadas por el Concejo Municipal de Guatemala a través del Acuerdo No. COM-001, de fecha diez de enero del año dos mil uno (10-01-2001). En la actualidad es la operadora del Sistema de Transporte Masivo Transmetro que se definirá más adelante.

El sistema integrado de transporte colectivo urbano del Municipio de Guatemala y sus áreas de influencia urbana, está compuesto por tres tipos de servicios:

a) El sistema BRT, que por sus siglas en inglés significa tránsito rápido de buses y lo constituye el servicio que presta el sistema de transporte masivo de pasajeros denominado Transmetro, único servicio municipal, cuyo sistema de ingreso es por medio de estaciones que cuentan dentro de su infraestructura, con dos sistemas de pago, moneda y tarjeta prepago. Las estaciones o paradas para abordaje y desabordaje se encuentran de 400 a 600 metros de distancia cada una. Este sistema circula sus unidades por carriles o vías exclusivas. En la actualidad la Municipalidad de Guatemala opera 5 ejes y con la misma tarifa se puede movilizar desde el sur hasta el norte de la ciudad.

b) El sistema Transurbano, operado por la iniciativa privada y son unidades que poseen en su interior el sistema de pago por medio de tarjeta prepago. Este

sistema circula sus unidades en vía mixta, o sea, conjuntamente con el tráfico vehicular;

c) El sistema tradicional de transporte, cuyo medio de pago es por medio de entrega de efectivo al conductor de la unidad y circula sus unidades en vía mixta, sistema denominado como autobuses rojos.

Los 3 sistemas de transporte que fueron mencionados anteriormente, son fiscalizados por la STP (Superintendencia de Transporte Publico); sin embargo, los sistemas BRT (Transmetro) y Transurbano, prestan servicio únicamente con 628 unidades aproximadamente, lo que representa el 19% y el resto del sistema de transporte, lo constituye el servicio tradicional que representan alrededor de 2,593 unidades, es decir el 81% restante. Al momento de la presente investigación, únicamente circulan 900 unidades de las 2,593 por la suspensión del subsidio Estatal que se entregaba directamente a los transportistas. También se debe a que la tarifa no ha cambiado desde el año 1997 generando problemas financieros en los operadores de servicio.

Los fines de la EMT son la administración, coordinación, control, adquisición y operación del sistema de servicio público de transporte de pasajeros con unidades que cumplan con los requisitos establecidos para la prestación del servicio.

### **1.3.1 Autobús Articulado**

Con respecto a este concepto, la Municipalidad de Guatemala (2009) especifica que es un vehículo automotor compuesto por dos secciones rígidas

unidas por una sección articulada, equipado y construido para el transporte público colectivo urbano y capacidad de transportación masiva de pasajeros.

### **1.3.2 Transmetro**

La Municipalidad de Guatemala y la Empresa Municipal de Transporte (EMT) (2015) lo definen como el Sistema de transporte colectivo urbano de la ciudad de Guatemala que se presta a los vecinos utilizando unidades de transporte masivo denominadas autobús articulado, con paradas definidas, circulando en carril exclusivo y con sistema de pago centralizado. Sistema de transporte rápido de autobuses, que comprende un transporte masivo, jerarquizado e integrado tarifariamente, el cual está compuesto por vías exclusivas, equipo rodante de alta y mediana capacidad, estaciones establecidas, recaudación centralizada de pasaje y regularidad en las frecuencias.

### **1.3.3 Centra o Central de Transferencia**

Según la Municipalidad de Guatemala (2009) es la estación destinada al transbordo de usuarios del Servicio de Transporte Extraurbano que ingresa al Municipio de Guatemala y que en sus instalaciones se transfieren usuarios al sistema integrado de transporte o viceversa. Central de Transferencia o terminal principal donde tiene su origen el sistema de transporte urbano masivo Transmetro. De igual forma, está Centra Norte que es un centro comercial y una central privada de transbordo de pasajeros ubicada en Guatemala. Se encarga de encausar el flujo de pasajeros del transporte extraurbano del nor-orienté del país al transporte urbano de la Ciudad de Guatemala. Además esta Centra Sur que se define como una

estación del servicio de Transmetro que opera entre la Ciudad de Guatemala y Villa Nueva.

Brinda acceso al CENMA (Central de Mayoreo), uno de los mercados más grandes del Área Metropolitana ya que cuenta con un aproximado de 500 metros de largo. Las instalaciones tienen 2 pisos, el primero es terminal de buses de rutas cortas que viajan hacia San Miguel Petapa, Amatitlán, Bárcena, Villa Nueva y San José y en el segundo piso es estación de Transmetro.

#### **1.3.4 Líneas o Rutas del Transmetro**

En base a lo establecido por la Municipalidad de Guatemala (2009) la ruta es un recorrido determinado por la Superintendencia de Transporte Público Colectivo Urbano, que poseen extremos de inicio y finalización, definidos en una vialidad por la que circulan las unidades del servicio de transporte.

- **Línea 12**

Según la Municipalidad de Guatemala y EMT (2015) es el primer eje de transporte colectivo masivo implementado por la Municipalidad de Guatemala. La ruta tiene su origen en una central de transferencia ubicada en el sur de la ciudad y se opera a través de ochenta y cinco unidades articuladas, movilizand o en la actualidad doscientos cinco mil pasajeros diariamente, aplicando diferentes sistemas de servicio para la movilización de las personas y usuarios en las horas pico y horas valle. Este sistema inició operaciones en el mes de febrero del año 2007.

Es el servicio de transporte masivo que se presta sobre la Calzada Aguilar Batres y Avenida Bolívar del Municipio de Guatemala, desde la CENTRA hasta la 18 calle de la zona 1, efectuando paradas en todas las estaciones del sistema.

- **Línea 13**

En cuanto a esta definición la Municipalidad de Guatemala y EMT (2015) lo definen como el servicio de transporte masivo que se presta desde la 18 calle de la zona 1 hasta la Plaza Berlín zona 13, pasando por la 6ª y 7ª Avenidas de la zona 9; y las avenidas Hincapié y 15 avenida de la zona 13, efectuando paradas en todas las estaciones del sistema.

- **Línea 1**

Luego de la construcción del Eje Corredor Central, se inició con la construcción de este eje que funciona en el Centro Histórico de la Ciudad de Guatemala. Dicho eje moviliza usuarios desde la 3ª calle de la zona 1, hacia la 18 Calle de Guatemala, mediante el uso de la 5ª y 8ª avenida. Este eje fue habilitado el 20 de diciembre de 2012.

- **Línea 18**

El eje nor-oriente recorre desde la 18 calle de la zona 1 (Plaza Barrios) hasta la colonia Atlántida Zona 18, pasando así por varias calles emblemáticas de la ciudad capital incluyendo el Parque Colón, fue habilitada el 28 de abril de 2014.

- **Línea 06**

El eje norte, que recorre desde la 18 Calle de la Zona 1, hasta el Estadio Cementos Progreso en la Zona 6, pasando así por el parque Colón, se inició su construcción en octubre de 2014. Fue habilitado el 25 de abril de 2015, con un recorrido de 50 minutos.

- **Línea 02**

Recorre desde la avenida Simeón Cañas, 6ª Avenida y 3ª calle de la zona 1 hasta el Hipódromo del Norte zona 2. Fue habilitada el 23 de enero de 2016.

### **1.3.5 Hora Pico o punta**

De acuerdo con la Municipalidad de Guatemala (2009) es la denominación que se le da al período de tiempo, no necesariamente una hora, en el que regularmente se producen congestiones. Generalmente se refiere a congestiones en la vía pública y puede ser una sobredemanda o congestión de picos a las autopistas o avenidas principales como de la saturación del transporte público. Las principales razones por las cuales se producen estas congestiones son debido a que en las grandes ciudades, la mayor parte de la masa laboral se retira de sus puestos de trabajo a una misma hora.

Para intentar equilibrar la demanda de estos servicios a lo largo del día se ofrecen diferentes servicios en horas punta que en valle, de esta forma los usuarios tienden a moderar el desequilibrio de demanda a lo largo del día.

El nombre no es muy preciso, ya que no suele estar confinada a una sola hora, pues se puede producir en varios momentos de un día, como la hora de

almuerzo, tanto en la mañana como en la tarde. Durante la hora punta se suelen producir atascos y congestiones en las carreteras que comunican las ciudades principales con las llamadas ciudades dormitorio, así como en algunas avenidas principales en la propia ciudad. Además los servicios de transporte público por lo general resultan en una demanda más grande que la oferta que ofrece, generando retrasos por las aglomeraciones que se forman. En el sistema Transmetro se dan tres horas pico bien definidas que serían de 6:00 am a 8:30 am, 12:00 pm a 13:30 pm y 17:00 pm a 19:30 pm. Obtenido de la Municipalidad de Guatemala (2009).

### **1.3.6 Hora Valle**

Según la Municipalidad de Guatemala (2009) para una determinada actividad la hora valle, antónimo de hora punta o pico, se refiere a las horas en las que regularmente se produce un menor consumo o uso. Se denominan así porque el consumo o uso representado en una gráfica suele presentar picos (en hora punta) y valles (en hora valle) que se repiten regularmente. Este tiempo permite la desincorporación de unidades que prestan servicio y es un tiempo que podría utilizarse para algún programa de capacitación o para la realización de cualquier estudio a los conductores de transporte.

La unión de los conceptos presentados con anterioridad conduce a la importancia del bienestar psicológico en los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT). Dicha labor no puede ser definida únicamente por recoger pasajeros y permite descender a los viajeros que han llegado su destino, sino también es importante tomar en cuenta la acción que cumplen en la vida de los pasajeros. Gozar de bienestar psicológico es de vital importancia no solo para los



conductores sino para cada ser humano ya que ayuda al crecimiento tanto personal como profesionalmente y puedan destacar las habilidades y aptitudes que posee.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todo conductor de vehículo cualquiera sea su posición, está sometido no sólo a los riesgos de la conducción en sí, sino también a diversos problemas que surgen alterando el sistema de salud del individuo que maneja, pero adquiere especial importancia cuando quien conduce tiene sobre sus espaldas el riesgo de vida de las personas que lleva en su vehículo y además de las otras que se pueden cruzar en su camino. Estos conductores tienen una serie de condicionantes especiales que deben superar como es el permanente estado de atención y concentración a consecuencia de la tensión y el estrés a que se ve sometido por el tránsito vehicular. La mayoría de las veces es un trabajo en solitario, lo que determina en muchas ocasiones, efectos psicológicos indeseados, trastornos psicossomáticos y sociales que también agravan su estrés.

Durante su jornada laboral están casi todo el tiempo sentados, pero en continua tensión, expuestos a constantes ruidos, vibraciones, malas posiciones y malos tratos a veces de otros conductores como también de los pasajeros que transportan. Se debe tener en cuenta que es una tarea que lleva una gran carga mental, traducida por la suma de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del trabajo que realiza. Hay un intenso procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de rememoración, de razonamiento y búsqueda de soluciones. Está siempre sometido por el ritmo de trabajo, el nivel de atención, la fatiga visual, auditiva y mental, lo que le provoca un

aumento de su estrés. Algo que es mayor cuando se realiza el trabajo en horario nocturno.

De acuerdo con la Municipalidad de Guatemala y EMT (2015) el servicio de transporte público colectivo del Municipio de Guatemala, ha tenido avances significativos con la implementación del único Sistema de Transporte Municipal denominado Transmetro a partir de febrero de 2,007. La Empresa Municipal de Transporte del Municipio de Guatemala, cuenta con más de 470 conductores para las unidades articuladas, no articuladas y convencionales.

Es lógico imaginar que la constante exposición a los factores anteriormente mencionados puedan tener consecuencias sobre el bienestar psicológico de estos conductores, ya que no es precisamente un ambiente idóneo para mantener un adecuado estado emocional; y estar rodeados por una carga tan fuerte de emociones, sin el adecuado soporte psicológico, puede repercutir sobre las propias emociones de dicho personal.

Este es un tema que no ha sido investigado anteriormente y cuya importancia radica en determinar si es necesario brindar apoyo psicológico a los conductores de la Empresa Municipal de Transporte, o tomar otras medidas para que no se vean perjudicados por este tipo de trabajo.

Por lo anterior, se busca conocer ¿cuál es el nivel de bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte?

## **2.1 Objetivos**

**2.1.1 Objetivo General:** Establecer el nivel de Bienestar Psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT).

### **2.1.2 Objetivos Específicos:**

- Determinar el Bienestar Psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte en las áreas de Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, Relaciones Positivas con otros, Aceptación Personal y Propósito en la Vida.
- Comparar el bienestar psicológico en las seis áreas, de acuerdo a su género de los conductores.
- Elaborar un tríptico informativo para que los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) conozcan la importancia del Bienestar Psicológico.

## **2.2 Variable**

- Bienestar Psicológico

## **2.3 Definición de Variable**

### **2.3.1 Definición Conceptual**

Veenhoven (2013) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga la vida “como un todo” en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva.

### **2.3.2 Definición Operacional**

Para fines de este estudio, el bienestar psicológico se midió por medio del modelo multidimensional del Bienestar Psicológico «BP» creada por Ryff (1989). Dentro de la integración teórica se definen seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo-negativo del Bienestar Psicológico de una persona:

- Autonomía
- Dominio del entorno
- Crecimiento personal
- Relaciones positivas con otros
- Autoaceptación
- Propósito en la vida

### **2.4 Alcances y Límites**

En el presente trabajo se estudió el bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la Ciudad de Guatemala, por lo que los resultados aplican únicamente a los sujetos de estudio y similares y no es posible generalizarlos al resto de la población, ya que presentan características peculiares en la labor que realizan, no solamente por el área de trabajo en que se desempeñan, sino también por las jornadas y horario en que desarrollan sus labores.

La investigación se realizó con los 470 conductores que laboran en las unidades articuladas, no articuladas y convencionales. No se tomó en cuenta a conductores de unidades convencionales o de menor capacidad y tampoco al personal administrativo de los predios mencionados. El estudio se centró en los

conductores de Transmetro y principalmente de autobuses de alta capacidad o unidades identificadas como articuladas y de quince metros.

Adicionalmente, es relevante mencionar la inexistencia de estudios anteriores realizados con conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT).

## **2.5 Aporte**

Este estudio beneficia principalmente a los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT), ya que podrán conocer su propio nivel de Bienestar Psicológico y de esta manera, buscar ayuda profesional en caso de necesitarla.

La sociedad puede beneficiarse de los resultados de este estudio, ya que se hizo evidente la necesidad de tener en cuenta las posibles consecuencias emocionales que conlleva este tipo de actividad laboral.

Asimismo se elaboró un trifoliar informativo para que los conductores conozcan la importancia del Bienestar Psicológico, el cual se encuentra en el área de Anexos.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Sujetos

Los sujetos del presente estudio fueron 63 conductores de ambos sexos de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) en la Ciudad de Guatemala. Veintisiete de sexo femenino y treinta y seis de sexo masculino. No se tomó en cuenta el grado académico, edad ni etnia de los sujetos.

Al momento de realizar dicha investigación, en la empresa laboran 470 conductores para las unidades articuladas, no articuladas y convencionales. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, el cual se escoge por ser conveniente o cómodo (está a mano) y supone un ahorro de costos, trabajo, tiempo, etc. (Morales, 2008).

<b>Edad</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total general</b>
19 - 25 años	7	1	8
26 - 30 años	3	3	6
31 - 35 años	3	4	7
36 - 40 años	7	6	13
41 - o más	7	22	29
<b>Total general</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>63</b>

#### 3.2 Instrumento

En la realización de esta investigación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). La Escala de Bienestar Psicológico está destinada a evaluar los juicios cognitivos sobre la satisfacción con la vida y las evaluaciones afectivas tanto positivas como negativas. Según la autora, estas escalas miden el grado en que las personas perciben su satisfacción vivencial acorde con seis dimensiones, las cuales son: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal,

autoaceptación, relaciones positivas con otros y propósito de vida. La escala brinda una puntuación combinada que puede ser interpretada como un índice general del Bienestar Psicológico.

En un estudio realizado por Ryff y Keyes (1995) brindan una descripción más detallada de las dimensiones:

- **Autonomía:** Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento.
- **Dominio del entorno:** Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.
- **Crecimiento personal:** Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.
- **Autoaceptación:** Se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.
- **Relaciones positivas con otros:** Se requiere mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar y una



afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.

- **Propósito en la vida:** Se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta sub-escala indicaría que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida.

En cuanto a la interpretación, según el Instituto Europeo de Psicología Positiva, IEPP (2016), una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones. Una puntuación alta indica que la persona posee altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico.

En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test.

Estas sub-escalas son:

**Autonomía:** 8 ítems

**Dominio del entorno:** 6 ítems

**Crecimiento personal:** 6 ítems

**Autoaceptación:** 6 ítems

**Relaciones positivas con otros:** 6 ítems

**Propósito en la vida:** 7 ítems

El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo

y 6=Totalmente de Acuerdo. La fiabilidad fue medida con Alfa de Cronbach y en sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por van Dierendonk (2004) es la siguiente:

Autoaceptación= 0.83, Relaciones positivas= 0.81, Autonomía= 0.73, Dominio del entorno= 0.71, Propósito en la vida= 0.83 y Crecimiento personal= 0.68.

Cabe señalar que la prueba se ha utilizado en diferentes países y contextos socioeconómicos, y los resultados están en constante revisión y consideración por su autora (Ryff y Singer, 2008).

Los criterios utilizados para la interpretación de resultados son los siguientes:

<b>Autoaceptación</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Relaciones Positivas</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Autonomía</b>
Total 48 máximo
Alto 34 o más
Bajo 18 o menos

<b>Dominio del entorno</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Propósito de Vida</b>
Total 42 máximo
Alto 31 o más
Bajo 18 o menos

<b>Crecimiento Personal</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

### 3.3 Procedimiento

- Se autorizó el estudio por parte de la Facultad de Humanidades
- Se solicitó autorización en la Empresa Municipal de Transporte (EMT) para realizar la investigación.

- Se realizó la investigación teórica, recopilando la información bibliográfica correspondiente.
- Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a los sujetos de estudio en las instalaciones de Centra Sur durante dos días consecutivos, en horarios de 9:00 am a 12:00 pm.
- Se tabularon los resultados en las respectivas tablas y gráficas estadísticas.
- Se analizaron los resultados obtenidos y se elaboraron las conclusiones y recomendaciones finales.

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

La presente es una investigación cuantitativa, no experimental, de diseño transeccional descriptivo.

La investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, de replicarlos y compararlos entre estudios similares. La investigación no experimental se refiere a estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Los diseños transeccionales descriptivos indagan la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población o muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Se utilizó una metodología estadística descriptiva e inferencial. En la estadística descriptiva, los registros u observaciones efectuados proporcionan una serie de datos que deben ser ordenados y presentados de manera inteligible. La presentación de datos se realiza mediante su ordenación en tablas (tabulación), su posterior representación gráfica y la estadística inferencial pretende establecer

relaciones causa-efecto así como la comprobación de hipótesis (Fernández, Cordero y Córdoba, 2002).

Los cálculos estadísticos se realizaron por medio del programa Excel 2013.

Las medidas utilizadas en esta investigación fueron medidas de tendencia central, de dispersión y la prueba T de student de diferencia de medias.

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La investigación fue realizada con el objetivo de establecer el nivel de bienestar psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de Guatemala, con una muestra de 63 conductores, 27 de sexo femenino y 36 masculino, obteniendo de esta forma los resultados por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, la cual evalúa 6 sub escalas (Autoaceptación, Relaciones positivas, Dominio del entorno, Autonomía, Propósito de vida y Crecimiento personal) que dan a conocer resultados específicos sobre el bienestar de los conductores.

A continuación, se presentan los resultados de la estadística descriptiva e inferencial aplicada a los datos obtenidos de la muestra evaluada en cuadros con las puntuaciones directas obtenidas en cada una de las sub escalas, así como del total en general.

Los criterios utilizados para la interpretación de resultados son los siguientes:

<b>Autoaceptación</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Relaciones Positivas</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Autonomía</b>
Total 48 máximo
Alto 34 o más
Bajo 18 o menos

<b>Dominio del entorno</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Propósito de Vida</b>
Total 42 máximo
Alto 31 o más
Bajo 18 o menos

<b>Crecimiento Personal</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

**Tabla 4.1** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico total.

<b>Total</b>	
Media	183.21
Error típico	2.10
Mediana	183
Moda	172
Desviación estándar	16.64
Varianza de la muestra	276.84
Curtosis	-0.52
Coefficiente de asimetría	-0.10
Rango	70
Mínimo	147
Máximo	217
Suma	11542
Cuenta	63
Coefficiente de variación	9.08

La tabla 4.1 presenta las medidas de tendencia central y de dispersión del total de la Escala de Bienestar Psicológico, en donde se observa que el promedio obtenido representa un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 234, ya que a partir de un punteo de 170 es considerado alto. Asimismo el coeficiente de variación indica homogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.2** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Autoaceptación.

<b>Autoaceptación</b>	
Media	28.73
Error típico	0.42
Mediana	28
Moda	28
Desviación estándar	3.35
Varianza de la muestra	11.20
Curtosis	-0.65
Coefficiente de asimetría	0.38
Rango	13
Mínimo	22
Máximo	35
Suma	1810
Cuenta	63
Coefficiente de variación	11.65

En la tabla 4.2 se presenta las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Autoaceptación, y se puede observar que el promedio obtenido representa un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 36, ya que a partir de un punteo de 27 es considerado alto. El punteo mínimo fue 22 que corresponde a un nivel medio de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 35. También el coeficiente de variación indica cierta homogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.3** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Relaciones Positivas.

<b>Relaciones Positivas</b>	
Media	25.81
Error típico	0.61
Mediana	27
Moda	30
Desviación estándar	4.85
Varianza de la muestra	23.51
Curtosis	0.41
Coefficiente de asimetría	-0.72
Rango	24
Mínimo	11
Máximo	35
Suma	1626
Cuenta	63
Coefficiente de variación	18.79

Los resultados de la tabla 4.3 exhiben las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Relaciones Positivas, en donde se observa que la media obtenida representa un nivel promedio alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 36, ya que a partir de un punteo de 27 es considerado alto. El punteo mínimo fue 11 que corresponde a un nivel bajo de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 35. Además el coeficiente de variación indica heterogeneidad en la distribución de las puntuaciones.



**Tabla 4.4** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Dominio del entorno.

<b>Dominio del entorno</b>	
Media	28.62
Error típico	0.45
Mediana	29
Moda	30
Desviación estándar	3.54
Varianza de la muestra	12.53
Curtosis	-0.87
Coefficiente de asimetría	-0.26
Rango	13
Mínimo	21
Máximo	34
Suma	1803
Cuenta	63
Coefficiente de variación	12.37

La tabla 4.4 muestra las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Dominio del entorno, en donde se puede establecer que el promedio obtenido constituye un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 36, ya que a partir de un punteo de 27 es considerado alto. El punteo mínimo fue 21 que pertenece a un nivel medio de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 34. De este modo el coeficiente de variación indica cierta heterogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.5** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Autonomía.

<b>Autonomía</b>	
Media	34.79
Error típico	0.73
Mediana	35
Moda	31
Desviación estándar	5.78
Varianza de la muestra	33.42
Curtosis	-0.56
Coefficiente de asimetría	0.12
Rango	24
Mínimo	24
Máximo	48
Suma	2192
Cuenta	63
Coefficiente de variación	16.62

Según la tabla 4.5 que presenta las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Autonomía, se observa que el promedio alcanzado representa un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 48, ya que a partir de un punteo de 35 es considerado alto. El punteo mínimo fue 24 que pertenece a un nivel medio de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 48. Es por lo anterior que el coeficiente de variación indica heterogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.6** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Propósito de vida.

<b>Propósito de vida</b>	
Media	35.92
Error típico	0.51
Mediana	36
Moda	32
Desviación estándar	4.01
Varianza de la muestra	16.11
Curtosis	-0.26
Coefficiente de asimetría	-0.38
Rango	17
Mínimo	25
Máximo	42
Suma	2263
Cuenta	63
Coefficiente de variación	11.17

Como se puede observar en la tabla 4.6, las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Propósito de vida, se evidencia que el promedio obtenido representa un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 42, ya que a partir de un punteo de 31 es considerado alto. El punteo mínimo fue 25 que corresponde a un nivel medio de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 42. Por lo descrito previamente, el coeficiente de variación indica cierta homogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.7** Estadística descriptiva del Bienestar Psicológico en la escala de Crecimiento personal.

<b>Crecimiento personal</b>	
Media	29.33
Error típico	0.38
Mediana	29
Moda	30
Desviación estándar	3.04
Varianza de la muestra	9.26
Curtosis	-0.37
Coefficiente de asimetría	0.13
Rango	14
Mínimo	22
Máximo	36
Suma	1848
Cuenta	63
Coefficiente de variación	10.37

Al observar la tabla 4.7, las medidas de tendencia central y de dispersión de la Escala de Crecimiento personal, se aprecia que el promedio obtenido representa un nivel alto de bienestar psicológico, de acuerdo a la puntuación máxima posible sobre 36, ya que a partir de un punteo de 27 es considerado alto. El punteo mínimo fue 22 que corresponde a un nivel medio de Bienestar Psicológico en esta área y el punteo máximo fue 36. Del mismo modo, el coeficiente de variación indica homogeneidad en la distribución de las puntuaciones.

**Tabla 4.8** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Autoaceptación.

<b>Autoaceptación</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	29.44	28.19
Varianza	11.33	10.73
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	10.99	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	1.48	
P(T<=t) una cola	0.07	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.14	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla 4.8, con un nivel de significación 0.05, el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de autoaceptación, ya que el valor del estadístico t calculado (1.48) es menor que el valor crítico de t (2.00).

**Tabla 4.9** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Relaciones positivas.

<b>Relaciones positivas</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	26.22	25.5
Varianza	20.26	26.37
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	23.77	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	0.58	
P(T<=t) una cola	0.28	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.56	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

De acuerdo a la tabla 4.9, con un nivel de significación 0.05, el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de relaciones positivas, ya que el valor del estadístico t calculado (0.58) es menor que el valor crítico de t (2.00).

**Tabla 4.10** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Dominio del entorno.

<b>Dominio del entorno</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	29.19	28.19
Varianza	8.77	15.25
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	12.49	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	1.10	
P(T<=t) una cola	0.14	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.28	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

Con base en la tabla 4.10, se observa con un nivel de significación 0.05, que el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de dominio del entorno, ya que el valor del estadístico t calculado (1.10) es menor que el valor crítico de t (2.00).

**Tabla 4.11** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Autonomía.

<b>Autonomía</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	35.89	33.97
Varianza	34.56	31.91
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	33.04	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	1.31	
P(T<=t) una cola	0.10	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.20	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

Se puede observar en los resultados obtenidos en la tabla 4.11, con un nivel de significación 0.05, que el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de autonomía, ya que el valor del estadístico t calculado (1.31) es menor que el valor crítico de t (2.00).



**Tabla 4.12** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Propósito de vida.

<b>Propósito de vida</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	36.37	35.58
Varianza	15.32	16.88
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	16.21	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	0.77	
P(T<=t) una cola	0.22	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.45	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

En los resultados que se observan en la tabla 4.12, con un nivel de significación 0.05, el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de propósito de vida, ya que el valor del estadístico t calculado (0.77) es menor que el valor crítico de t (2.00).

**Tabla 4.13** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en la Escala de Crecimiento personal.

<b>Crecimiento personal</b>		
	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
Media	29.15	29.47
Varianza	7.67	10.66
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	9.38	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	-0.42	
P(T<=t) una cola	0.34	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.68	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

Como se aprecia en la tabla 4.13, con un nivel de significación 0.05, el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en el área de crecimiento personal, ya que el valor del estadístico t calculado (-0.42) es menor que el valor crítico de t (2.00).

**Tabla 4.14** Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales en el total de la Escala de bienestar psicológico.

	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
Media	186.26	180.92
Varianza	259.51	285.05
Observaciones	27	36
Varianza agrupada	274.16	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	61	
Estadístico t	1.27	
P(T<=t) una cola	0.10	
Valor crítico de t (una cola)	1.67	
P(T<=t) dos colas	0.21	
Valor crítico de t (dos colas)	2.00	

La tabla 4.14 presenta, con un nivel de significación 0.05, que el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en la escala total, ya que el valor del estadístico t calculado (1.27) es menor que el valor crítico de t (2.00).

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El Bienestar Psicológico se definió como un estado afectivo que se experimenta por la satisfacción de una necesidad o deseo personal (Mingote y Requena, 2013). Esta definición conduce a afirmar que el Bienestar Psicológico permite un mejor desarrollo intra e interpersonal y desempeño en las diferentes facetas de la vida de los seres humanos y en el caso particular de este estudio, en aquellos conductores de servicio de transporte público, en las complicadas situaciones que se presentan en su ambiente de trabajo diariamente.

Dentro de las dimensiones que incluye el Bienestar Psicológico se encuentran la Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, Relaciones Positivas con Otros, Autoaceptación y Propósitos en la Vida, cada una de ellas no menos importante que la otra, ya que un individuo que se encuentra bien consigo mismo y con los demás, generalmente muestra que es relevante en su vida alcanzar una meta e interactuar en su entorno y con quienes le rodean, de una manera positiva, a la par que desarrolla en sí mismo independencia y se vuelve consciente de sus propias acciones; todo ello con el fin de convertirse en un ser pleno en los distintos aspectos de su existencia. Por tales circunstancias, se consideró evaluar a conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala, ya que cumplen una función muy importante, pues todos los días tienen a su cargo transportar a miles de personas que prácticamente ponen en sus manos la seguridad de sus vidas para llegar a su destino, no importando si se trata de un niño, adolescente, adulto o persona de la tercera edad.

Asimismo conocer el Bienestar Psicológico de los conductores del mencionado transporte, permite abordar con mayor efectividad los problemas presentes y facilitar así la promoción de acciones que mejoren su Bienestar Psicológico, encaminadas a preservar o mejorar dicho bienestar. En términos generales los conductores de transporte público vivencian diferentes escenarios, tales como la cantidad de pasajeros que atienden, los horarios en que laboran, las condiciones del tráfico, que están relacionados con aquellos aspectos laborales que hacen referencia a peatones, otros conductores, obras en la calle, infracciones de aparcamiento y atascos, entre otros.

En beneficio de los sujetos de estudio, los resultados de la presente investigación en la Escala de Bienestar Psicológico, indican que en promedio los conductores se encuentran dentro del rango alto, en las diferentes áreas de la Escala mencionada, lo cual concuerda con la investigación de Toledo (2011) quien concluyó que la mayoría de las mujeres en la etapa del climaterio tienen Bienestar Psicológico total, subjetivo y bienestar laboral dentro del intervalo alto; asimismo el estudio de Belfield (2015), quien encontró que las madres de niños preescolares están satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y de controlar su entorno; así como la investigación de Morales (2015) quien concluyó que todos los sujetos de la muestra, mujeres y hombres profesionales solteros, tienen un nivel adecuado de satisfacción personal durante la etapa que están atravesando y su situación en general actual. Asimismo los resultados coinciden con Reneau (2013) quien encontró que la mayoría de las enfermeras psiquiátricas practicantes en un

hospital en Belice tienen Bienestar Psicológico aceptable en relación con las presiones profesionales y ambientales en que se encuentran.

En contraste a otros estudios, los resultados encontrados en esta investigación difieren de los hallazgos tales como el de Guerra (2016), quien concluyó que los adultos mayores residentes en un hogar presentan un bajo nivel de Bienestar Psicológico, como consecuencia de la escasa relación interpersonal, principalmente con familiares, amigos cercanos y la baja actividad laboral que le haga sentirse útil y le dé sentido a la vida; de igual forma los resultados de Mejía (2011) que indicaron que tanto los agresores como las víctimas de acoso escolar poseen un porcentaje bajo en el Bienestar Psicológico Personal. Y contrasta también con el estudio de Rodas (2010) quien concluyó que el Bienestar Psicológico general de personas que tienen un familiar VIH positivo se ve afectado en gran manera, principalmente en la escala subjetiva y en la escala de Relación de Pareja. Así también, los resultados de Gómez Corrales (2011) que encontraron niveles en general bajos en las áreas de Bienestar Subjetivo, Laboral y de Pareja de un grupo de mineros en Antioquia, Colombia.

En cuanto a investigaciones que han comprobado un nivel promedio de Bienestar Psicológico, se pueden mencionar la de Morales (2010) quien concluyó que el Bienestar Psicológico de pacientes con enfermedad crónica, especialmente la diabetes, en la ciudad de Quetzaltenango se encuentra en el nivel o rango aceptable. De igual forma, los hallazgos de Méndez (2009), en cuanto a que las madres de niños con cáncer en UNOP, en su mayoría presentan un resultado promedio en el total de Bienestar Psicológico, a pesar de la condición de tener un

hijo con dicho diagnóstico. Por otro lado, los resultados de Villagrán (2009) quien concluyó que la mayoría en las cuidadoras de Anini presentan un Bienestar Psicológico en el rango promedio

De la misma manera, en cuanto a las seis dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico, tanto las puntuaciones de los sujetos de sexo masculino como las del sexo femenino, son consideradas altas. Lo cual concuerda con Bilbao y Oyanedel (2015) quienes mencionan que el funcionamiento positivo óptimo requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades, así como buscar el mejoramiento y crecimiento continuo, y visualizarse como una persona que evoluciona. Es importante facilitar el desarrollo de la flexibilidad, de modo que la persona pueda estar abierta a nuevas experiencias y confíe en su potencial. De igual forma Ryff y Keyes (1995) definen el propósito de vida como las metas claras y objetivos vitales, lo cual indica que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida. Y estos autores también señalan que las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. A la vez promueven relaciones saludables, satisfactorias y de confianza con los demás; están atentos a las necesidades del otro y desarrollan la capacidad de empatía, afecto e intimidad.

Sin embargo, estos resultados contrastan con lo encontrado por Villagrán (2010) en cuanto a que casi la mitad de los adolescentes introvertidos posee un Bienestar Psicológico bajo, especialmente las mujeres, y que el resto se encuentra entre bienestar psicológico medio y alto.

Dentro de los hallazgos anteriormente mencionados, se aprecia que la problemática de los distintos sujetos de estudio incluidos en las diversas investigaciones es en buena parte una característica determinante para lograr un estado de Bienestar Psicológico adecuado, ya que en aquellas situaciones en donde se involucran por ejemplo enfermedades físicas y condiciones familiares y ambientales adversas, las consecuencias tienden a ser más desfavorables. Pero en casos como al tratarse de personas adultas, aún con diversas presiones en sus lugares de trabajo, los resultados tienden a ser más alentadores.

Como se ha indicado, los resultados obtenidos en la Escala Total de Bienestar Psicológico muestran que los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala se encuentran en el rango alto de la Escala. Siendo entonces que los conductores no manifiestan insatisfacción en ninguna de las dimensiones y reafirmando así que poseen un Bienestar Psicológico adecuado en cada una de las mismas.



## VI. CONCLUSIONES

- Según los resultados obtenidos, el nivel de Bienestar Psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala, se encuentra calificado en un nivel alto, con una media de 183.21 ya que a partir de un punteo de 170 es considerado alto.
- En cuanto a las sub-escalas de Autoaceptación y Autonomía, se demostró que los conductores se ubican en el rango alto, lo cual manifiesta que son personas que se sienten bien consigo mismas e incluso están conscientes de que existen diferentes limitaciones en su vida; son independientes y creen en sus propias convicciones.
- Con respecto a las dimensiones de Relaciones positivas y Dominio del entorno, se evidenció que la mayoría de los conductores se encuentran en el rango alto. Esto quiere decir que mantienen relaciones sociales estables y amistades confiables. Además tienen la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer sus necesidades propias.
- En relación al Propósito de vida y el Crecimiento personal, se comprobó que todos los conductores se encuentran en el rango alto de Bienestar Psicológico. Lo cual demuestra que tienen marcadas sus metas y objetivos que le dan sentido a su vida. También son personas que tienen el empeño para desarrollar sus propias potencialidades, crecer como personas y llevar al máximo sus capacidades.

- Se identificó que el promedio de bienestar psicológico de las mujeres es igual al promedio de bienestar psicológico de los hombres en todas las dimensiones del bienestar psicológico.

## VII. RECOMENDACIONES

*A las autoridades de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala:*

- Reforzar a los conductores reconociendo la importancia de su labor retroalimentando sus esfuerzos.
- Apoyar y estimular a los conductores en la adquisición de metas personales, incrementando actividades de desarrollo personal con base en los intereses y necesidades de cada uno.
- Crear una clínica de Psicología en la EMT para que cada uno de los conductores se involucre en un proceso psicológico personal debido a la labor tan cargada a la que se dedican.
- Implementar una serie de capacitaciones y talleres para elevar y reforzar el nivel de bienestar psicológico en los conductores de la Empresa Municipal de Transporte que experimentan diferentes horarios de trabajo.
- Aprovechar el alto nivel de bienestar psicológico de la mayoría de conductores en actividades de convivencia, para que compartan sus experiencias, logrando el aumento de dicho nivel en aquellos que obtuvieron niveles levemente inferiores.
- Poner en práctica el uso de trifoliales a cada uno de los conductores para su información respecto a la importancia del bienestar psicológico.

*A los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala:*

- Favorecer su Bienestar Psicológico estableciendo un equilibrio entre su vida laboral, familiar y social, incrementando actividades personales y recreativas.
- Realizar actividades recreativas en grupo con todos los miembros que trabajan en la EMT para aumentar la competencia del manejo del ambiente y controlar una variedad de situaciones externas.
- Buscar el crecimiento continuo. Facilitar el desarrollo de la flexibilidad a modo que estén abiertos a nuevas experiencias y confíen en su potencial.
- Plantearse metas, tener propósitos y logros para mejorar tanto en el aspecto de vida personal como laboral.

*A otros investigadores:*

- Realizar una investigación cualitativa en donde se dé a conocer a través de una entrevista a profundidad el Bienestar Psicológico de los conductores de la Empresa Municipal de Transporte (EMT) de la ciudad de Guatemala.
- Llevar a cabo estudios que permitan la implementación de instrumentos de medición de Bienestar Psicológico adecuados a la población guatemalteca.
- Investigar sobre el nivel de Bienestar Psicológico en otros trabajadores que laboren en la EMT.

## VIII. REFERENCIAS

- Abello, R. (2009). *Bienestar y trauma en personas adultas desplazadas por la violencia política*. Red universitas psicológica. Recuperado de: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/489/344>
- Álvarez, C. (2008). *Bienestar psicológico en hijos únicos*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Ballesteros, B. y Medina, A. (2009). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Colombia: D-Pontificia Universidad Javeriana.
- Barra, E. (2010). *Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios*. Tesis Inédita, Universidad de Concepción, Chile.
- Belfield, A. (2015). *Bienestar Psicológico de las madres de niños preescolares de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Bilbao, M. y Oyanedel, J. (2015). *Felicidad de los chilenos: estudios sobre bienestar*. RIL. Santiago de Chile.
- Chávez, A. (2016). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis Inédita, Universidad de Colima, Colombia.
- Correales, M. y Gómez, A. (2011). *Bienestar Psicológico de los Mineros de la Mina La Playa del Municipio de Amagas*. (Tesis de Licenciatura) Universidad La Sallista, Antioquia. Recuperado de:

[http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/659/1/BIENESTAR\\_PSICOLOGICO\\_MINEROS%20\\_LAPLAYA\\_MUNICIPIO\\_AMAGA.pdf](http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/659/1/BIENESTAR_PSICOLOGICO_MINEROS%20_LAPLAYA_MUNICIPIO_AMAGA.pdf)

Fernández, S., Cordero, J. & Córdoba, A. (2002). *Estadística descriptiva*. (2ª Ed.). Madrid, España: ESIC Editorial.

Flores, F. (2011). *Relación entre bienestar psicológico, desesperanza aprendida y rendimiento académico en adultos de un instituto privado de nivel básico y diversificado*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

González, C. y Pino, A. (2012). *Clima organizacional y bienestar psicológico en funcionarios de la municipalidad de Hualañé*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Talca, Chile. Recuperado de: <http://dspace.utalca.cl:8888/salud/65517.pdf>

Guerra, M. (2016). Bienestar Psicológico estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiche. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª Ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.

Instituto Europeo de Psicología Positiva. es. (2016). *Bienvenido al IEPP*. [en línea] Recuperado de: <http://www.iepp.es/es/bienvenidos-al-iepp.html>

Márquez, R. y González, R. (2012). *Actividad física y bienestar subjetivo*. Madrid: Díaz de Santos Albasanz.

- Mejía, F. (2011). *Bienestar psicológico de los adolescentes implicados en el acoso escolar*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Méndez, G. (2009). *Bienestar Psicológico de madres cuyos hijos se encuentran en tratamiento contra el cáncer en UNOP*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Meza, S. (2011). *El Bienestar Psicológico y Nivel de Inversión en la relación de Pareja en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Católica de Perú. Perú. Recuperado de: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1181/MEZA\\_VILLAR\\_SONIA\\_BIENESTAR.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1181/MEZA_VILLAR_SONIA_BIENESTAR.pdf?sequence=1)
- Mingote, C. y Requena M. (2013). *El bienestar-malestar de los jóvenes*. Madrid: Díaz de Santos Albasanz.
- Morales, L. (2015). *Bienestar Psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 30 y 40 años*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid, España: Universidad Pontificia de Comillas.
- Morales, R. (2010). *Bienestar psicológico del paciente con enfermedad crónica*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Municipalidad de Guatemala. (2001). Acuerdo No. COM-002. Guatemala: Autor.

Municipalidad de Guatemala. (2009). Acuerdo COM-42-2009. *Reglamento para la Operación y Prestación de Servicios en el Sistema Integrado de Transporte Público Colectivo del Municipio de Guatemala y sus Áreas de Influencia. Guatemala. Guatemala: Autor*

Municipalidad de Guatemala y Empresa Municipal de Transporte (EMT). (2015). *Transmetro Ciudad de Guatemala. Guatemala: Autor.*

Muratori, M. Zubieta, E. Ubillos, S. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. Tesis Inédita, Universidad de Buenos Aires, Argentina y Universidad de Burgos, España.

Reneau, A. (2013). *El bienestar psicológico de las enfermeras psiquiátricas practicantes (PNP) en Belice.* Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Rodas, K. (2010). *Bienestar psicológico de padres y cónyuges de pacientes con VIH positivo.* Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

Ryff, C. & Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.



- Ryff, C. & Singer, B. (2008). *Emotion, social relationships and health* [Emoción, relaciones sociales y salud]. Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Salas, J. (2015). Bienestar Psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL No.7. Tesis Inédita, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Semeyá, A. (2010). *Bienestar psicológico en esposas de emigrantes*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Toledo, D. (2011). *Bienestar psicológico en mujeres climatéricas*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological wellbeing and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644
- Veenhoven, R. (2013). *Ranking de felicidad en México*. Recuperado en: <http://www.rankingfelicidadmexico.org/expertos-ruut-veenhoven.php>.
- Villagrán, M. (2009). *Bienestar psicológico de las cuidadoras de los niños y adolescentes huérfanos y discapacitados de la Institución Anini*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Villagrán, S. (2010). *Niveles de bienestar psicológico en adolescentes introvertidos y extrovertidos*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.

# **ANEXOS**

## ANEXOS

<b>FICHA TECNICA</b>	
NOMBRE	Escala de Bienestar Psicológico (EBP)
AUTOR	El cuestionario fue adaptado de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Carol Ryff (1998).
OBJETIVO	Evaluar el nivel de Bienestar Psicológico de los sujetos estudiados.
¿QUÉ MIDE?	<p><b>La aceptación personal:</b> Se entenderá como sentirse bien consigo mismo incluso siendo consciente de las propias limitaciones (ítems 1,7,13,19,25,31)</p> <p><b>Relaciones positivas:</b> Se entenderá como mantener relaciones sociales estables y con amistades confiables. Además, incluye la capacidad para armar como componente fundamental del bienestar ( ítems 2,8,14,20,26,32)</p> <p><b>Dominio del entorno:</b> Se entenderá como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Tener mayor sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir sobre el contesto que les rodea. (Ítems 5, 11, 16, 22, 28,39).</p> <p><b>Autonomía:</b> Se entenderá como asentarse en las propias convicciones y mantener la independencia y autoridad personal. Resistir en mayor medida la presión social y autorregular mejor su comportamiento. (ítems 3,4,9,10,15,21,27,33)</p> <p><b>Propósito de Vida:</b> Se entenderá como marcar metas, definir una seria de objetivos que permitan dotar la vida de un cierto sentido ( ítems 6,12,17,18,23,29,30)</p> <p><b>Crecimiento personal:</b> Se entenderá como el empeño por desarrollar las propias potencialidades creciendo como persona y llevar al máximo las capacidades. (ítems 24,34,35,36,37,38)</p>
TIEMPO DE RESOLUCION Y FORMA DE APLICACIÓN	El cuestionario tiene un tiempo de resolución de 10 a 15 minutos y es de auto aplicación.

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Edad \_\_\_\_\_ Género: Masculino \_\_\_ Femenino \_\_\_\_\_

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de 39 cuestionamientos. Para responder, coloque una X en la casilla que a su criterio se asemeja más a usted. Recuerde marcar cada uno de los enunciados que aparece en el cuestionario, responda a cada una de las preguntas.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Más bien de acuerdo	Más bien en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11. He sido capaz de construir un hogar y un						

modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. en general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						

26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas: mi vida está bien como está.						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						

37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos eficaces para cambiarla.						

<b>Autoaceptación</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Relaciones Positivas</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Autonomía</b>
Total 48 máximo
Alto 34 o más
Bajo 18 o menos

<b>Dominio del entorno</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

<b>Propósito de Vida</b>
Total 42 máximo
Alto 31 o más
Bajo 18 o menos

<b>Crecimiento Personal</b>
Total 36 máximo
Alto 27 o más
Bajo 16 o menos

# TRIFOLIAR INFORMATIVO BIENESTAR PSICOLÓGICO

## Recomendaciones para tú bienestar psicológico.

Cuídate, ámate. Todos los días procura comer sanamente, descansar lo suficiente, mover tu cuerpo. Estimular buenos pensamientos y estar atento a las soluciones positivas.

Practica la autoafirmación: Es un ejercicio que te recordará lo que vales, diciendo o escribiendo cosas que te gustan y admitas de ti mismo.

Practica la meditación consciente. Requiere que te enfoques en el momento presente por lo menos 30 minutos al día.

Disfruta. Date tiempo para expresar espontaneidad. Incentiva momentos de creatividad, asombro y curiosidad.

Involúcrate con otros. Alimenta tus relaciones, apoya, comparte, hazte presente cuando te necesiten.

Escribe un diario. Permitirá organizar tus pensamientos y sentimientos. Aumenta la conciencia de tus reacciones.

## Referencias

Casullo, M. (2002) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Psicothema.*

Bevione, J. (2013) *Leyes del bienestar. [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://juliobevione.com/nuevo/author/sebaca/page/17/>*

Diener, E, Oishi, S & Lucas, R.E. (2003). *Personalidad, cultura y bienestar psicológico subjetivo: evaluaciones emocionales y cognitivas de la vida. Annual Review of Psychology*

[Fotografía, Clínica PSI]. (2015) *Psicoanálisis, psicoterapia y valoraciones psicológicas.*

Rodríguez, R y Quiñones, A. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Universidad de Puerto Rico. Revista Griot*

Ryff, C. (1989). *La felicidad es todo, o no lo es? Exploración del significado de bienestar psicológico. Journal of Personality & Social Psychology.*

Oramas, A, López, S y Vergara, A. (2006). *El bienestar psicológico: Un indicador positivo de la salud mental. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 7(1-2), 34-39.*

## Bienestar Psicológico



"Primera ley del bienestar: Decir lo que pensamos. Dar la bienvenida a todas las emociones sin reprimirlas. Aceptar la vida como se presenta. recordar que todo pasa. (Todo. Nosotros también)."

Bevione, J. 2013



**Karla Michelle Palacios Contreras**

Trabajo de graduación, Noviembre 2017



## ¿Qué es el bienestar psicológico?

Desde tiempos ancestrales, filósofos, pensadores, poetas y científicos se han dedicado a reflexionar sobre el "vivir bien y sentirse bien". En todo el mundo, es conocida la importancia que otorgan las filosofías orientadas a la paz y al bienestar subjetivo.

A la psicología como ciencia, le corresponde el estudio del bienestar subjetivo. El ser humano posee la capacidad de reflejar y transformar la realidad incorporando una nueva cualidad a la búsqueda y goce de bienestar, en el cual, los elementos sociales establecen importantes mediadores y distintos medios de expresión.

Carol Ryff en 1989 propone el término de bienestar psicológico como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo. De esta forma, el bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona si no más bien el resultado de una vida vivida con plenitud.

"El bienestar debe ser entendido como un conjunto de juicios valorativos de reacciones emocionales concernientes al grado en que la propia experiencia es vivida como satisfactoria agradable y positiva".

*(Diener, Oishi y Lucas, 2003)*

## Dimensiones del bienestar psicológico

Encontrar una explicación de porque las personas están satisfechas con la vida, ha llevado a estudiar cuales son las dimensiones del bienestar. La mayoría de los investigadores coinciden en que el bienestar psicológico es multidimensional.

Las teorías del desarrollo humano óptimo con el funcionamiento mental positivo están vinculadas a las teorías del ciclo vital: el bienestar tiene variaciones según la edad, el sexo y la cultura y define seis dimensiones del bienestar:

1. La apreciación positiva de sí mismo.
2. La capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
3. La calidad de los vínculos personales.
4. La creencia de que la vida tiene propósito y significado.
5. El sentimiento de que cada uno va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida.
6. El sentimiento de autodeterminación.

El bienestar psicológico no puede limitarse a una mirada lineal, lo que implica un movimiento cíclico impactado por las etapas de desarrollo humano.

*(Rodríguez y Quiñones, 2012).*

## Indicadores del bienestar psicológico

**Autonomía:** Habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en valores. (Rodríguez y Quiñones, 2012).

**Domínio del Entorno:** Habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. (Rodríguez y Quiñones, 2012).

**Crecimiento Personal:** Búsqueda talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial. (Rodríguez y Quiñones, 2012).

**Relaciones Positivas:** Habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas con otros. Mantener relaciones estables promueve la aceptación social y el compromiso. (Oramas, Sanatana y Vergara, 2006)-

**Auto Aceptación:** Aceptar el pasado como un hecho, vivir en el aquí y el ahora. Aceptar las emociones y sensaciones del momento presente como parte de las experiencias. (Rodríguez y Quiñones, 2012).

**Propósito de vida:** Expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección. (Oramas, Sanatana y Vergara, 2006).