

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA OCUPACIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Estudio realizado con señoras entre 22 y 40 años de edad, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

SHIRLEY LORENA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ
CARNET 20378-13

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA OCUPACIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Estudio realizado con señoras entre 22 y 40 años de edad, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

SHIRLEY LORENA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 07 de noviembre de 2017.

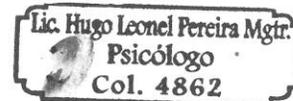
Ingeniera: Nivia Calderón
Sub-directora Académica.
Universidad Rafael Landívar.
Campus Quetzaltenango.
Su Despacho.

Respetable Ingeniera Calderón.

Como asesor del trabajo de tesis titulado *"Terapia Ocupacional y Bienestar Psicológico" Estudio a realizarse con señoras entre 22 y 40 años, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, del Municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango* Elaborado por la estudiante Shirley Lorena, Rodríguez González, quien se identifica con número de carné 2037813, previo a conferirsele el título de LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLINICA, me permito informarle que esta tesis es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de Psicología como de otras disciplinas por su contenido, por lo que a mi juicio está concluida y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe al revisor/a de fondo de esta investigación para que emita su dictamen correspondiente.

Deferentemente,


Lic. Hugo Leonel Pereira Gámez. *Mgr.*
Asesor.
Colegiado 4,862





Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuítica en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052376-2018

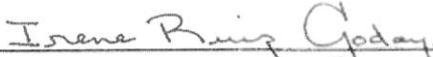
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SHIRLEY LORENA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, Carnet 20378-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051588-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

TERAPIA OCUPACIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
(Estudio realizado con señoras entre 22 y 40 años de edad, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango)

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 8 días del mes de enero del año 2018.



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



Agradecimientos

- A Dios:** Por ser mi guía durante este proceso y abrirme las puertas para alcanzar un sueño más.
- A mi Familia:** Por el apoyo, confianza y cariño en todo momento.
- A mi Tía Mayra:** Por confiar en mí para realizar éste proyecto, por brindarme su apoyo y enseñarme que el que persevera alcanza.
- A mi asesor de Tesis:** Mgtr. Hugo Leonel Pereira Gámez por ser mi guía durante el proceso de tesis, por su apoyo y cariño hacia mí.

Dedicatoria

A Dios:

Por sus bendiciones en esta etapa de mi vida.

A mis Padres:

Por su apoyo para verme como una profesional.

A mi Bis Abuela:

Por todo el amor que me brindó, sé que desde el cielo está sonriendo al ver que alcanzo una meta más.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Terapia Ocupacional.....	6
1.1.1 Definición.....	6
1.1.2 La naturaleza ocupacional.....	7
1.1.3 El origen de la ocupación.....	8
1.1.4 Papel del terapeuta ocupacional.....	10
1.1.5 Desarrollo de la terapia ocupacional.....	14
1.2. Bienestar psicológico.....	16
1.2.1 Definición.....	16
1.2.2 Elementos del bienestar psicológico.....	17
1.2.3 Dimensiones del bienestar psicológico.....	22
1.2.4 Psicoterapia aplicada al bienestar psicológico.....	25
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	27
2.1 Objetivos.....	28
2.1.1 Objetivo general.....	28
2.1.2 Objetivo específicos.....	28
2.2 Hipótesis.....	28
2.3 Variables o elementos de estudio.....	28
2.3 Definición de variables.....	28
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	28
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	29
2.3 Alcances y límites.....	30
2.4 Aporte.....	30
III. MÉTODO.....	31
3.1 Sujetos.....	31
3.2 Instrumento.....	31
3.3 Procedimiento.....	32

3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	33
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	36
V.	DISCUSIÓN.....	40
VI.	CONCLUSIONES.....	44
VII.	RECOMENDACIONES.....	45
VIII.	REFERENCIAS.....	46
	ANEXOS.....	49

Resumen

La terapia ocupacional es un método encargado de elevar el desempeño y rendimiento de las personas en los ámbitos de la vida, a través de la participación en actividades que impulsen y faciliten habilidades, destrezas y técnicas para generar, contribuir y elevar el bienestar psicológico el cual se basa en controlar emociones y en tener la capacidad de distinguir las situaciones que se presenten; por lo cual se genera el cuestionamiento ¿Cómo influye la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las mujeres? El objetivo de ésta investigación se enfoca en determinar la influencia de la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las mujeres.

El estudio es de tipo pre experimental, para ello se contó con el universo de 20 sujetos de sexo femenino integrantes del grupo de manualidades de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango, que conforman las edades entre 22 a 40 años de edad, a la muestra se le aplicó la Escala de bienestar psicológico para identificar el nivel que se maneja en diversas áreas de la vida, en un antes y después de la implementación de 12 sesiones de terapia ocupacional en conjunto con un tema importante en el diario vivir de las señoras.

Por lo que se llegó a la conclusión que la terapia ocupacional influye de manera positiva en las mujeres debido a que se logró notar que obtuvieron los recursos psicológicos necesarios para enfrentar diversas situaciones y de esta manera mejorar el bienestar psicológico; se recomienda promover terapias ocupacionales de forma especial para las mujeres con el objetivo de aumentar el bienestar psicológico que manejan.

Palabras claves: Terapia ocupacional, bienestar psicológico, mujeres

I. INTRODUCCIÓN

La terapia ocupacional es aplicada como técnica y método terapéutico, previene y mantiene la salud, valora la variedad de comportamientos, además busca la independencia e integración del individuo en los aspectos laboral, mental, físico y social. Se presenta como un tiempo en el cual la persona puede adquirir habilidades artesanales y realizar actividades que cambian la rutina diaria, además de que generan nuevos aprendizajes por medio de la aplicación de diferentes técnicas como floristería, cocina, repostería y pintura en tela, lo cual beneficia el estatus económico ya que la persona puede generar ingresos. Se convierte en una herramienta de bienestar que abre espacios para el desenvolvimiento y satisfacción personal.

En Guatemala existen diferentes centros que utilizan este tipo de terapias para reivindicar a las personas, un ejemplo de ello es la Oficina Municipal de la mujer que constantemente ayuda a la sociedad quezalteca al ofrecer cursos de este tipo, con el fin de fortalecer la autoestima, descubrir habilidades, desarrollar la creatividad, mejorar economía y lograr un equilibrio emocional que le permita desenvolverse de manera pertinente en el contexto, debido a que en estos cursos no solo generan un producto sino que también logran la convivencia entre ellas y se convierte una red de apoyo en tiempos de crisis.

El bienestar psicológico de la persona es sumamente importante porque permite incorporar todos los componentes que la conforman, tales como el bienestar físico, emocional y profesional que generan la oportunidad de estar en armonía consigo misma; porque el individuo toma en cuenta todos los aspectos de la vida para tomar decisiones, descubrir las habilidades y talentos e incorporarse en la realización de actividades que le permitan ocuparse y entretenerse en aquello que le gusta y satisfacer las necesidades ya que con ello logra crecimiento personal y comunitario. El llevar a la práctica la terapia ocupacional es un espacio liberador en donde por medio de diversas actividades la persona es capaz de descubrir capacidades y limitantes, plantearse retos y desafíos que le ayuden a encontrar y valorar el potencial en el desempeño de distintas actividades, así como también se convierten en un espacio para interactuar con otras mujeres que viven situaciones diferentes o similares en donde ambas encuentran oportunidades para dialogar, compartir, escuchar, evaluar,

reflexionar y tomar decisiones que les abran la puerta a nuevas alternativas en busca de bienestar personal.

Estos son algunos beneficios que genera este estudio para la salud mental de las personas, en busca del objetivo de esta investigación que es determinar la influencia de la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las mujeres integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

A continuación se presentan algunos estudios previos al tema:

Rueda (2015) en el artículo titulado Terapia ocupacional, que aparece en la revista electrónica Chilena de Terapia ocupacional Vol. 15, N°2, refiere que la terapia ocupacional ayuda en el proceso de rehabilitación en las personas sobre todo en las actividades diarias, comenta que la ocupación es uno de los roles más importantes en cualquier contexto ya sea como madre, hermana o en el ámbito laboral. Éste artículo explica que el cuidado es esencial al tomar en cuenta la colaboración del individuo en todos sus ambientes especialmente en ambientes sociales; por lo cual el abordaje a un consultante en una terapia ocupacional consta en que ambos creen un ambiente dinámico por medio de la manifestación de soluciones para lograr un cambio constante al tomar en cuenta elementos específicos como la integración y la convivencia.

Juárez (2014) en el artículo titulado Por redacción buena vida, que aparece en Prensa libre, del día 18 de julio, indica que la terapia ocupacional se utiliza en la vida del individuo para poder iniciar nuevas actividades luego de haber sufrido un evento traumante o desmotivante; puede ser practicar manualidades y juegos de mesa que ayuden a recrear la mente, a mejorar la capacidad psicomotriz y la memoria de quienes la realizan. La terapia ocupacional es aplicable para cualquier individuo, al buscar como resultado que la persona se sienta útil y productiva.

Castillo (2015) en la tesis titulada Terapia ocupacional y autoestima de la mujer, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra el determinar la relación entre terapia ocupacional y la autoestima en las mujeres de 17 a 40 años que asisten al instituto técnico de capacitación y productividad (INTECAP) a los cursos de cultoras de belleza, se

contó con una muestra de 40 mujeres, amas de casa, entre las edades 17 a 40 años correspondientes en Quetzaltenango, el tipo de estudio fue descriptivo.

Se utilizó la Escala de autoestima EAE. La conclusión a la que se llegó es que después de recolectar y analizar los datos se encontró que la terapia ocupacional tiene una relación motivadora y capacitadora, ya que promueve el optimismo, ambición y confianza en sí misma, energía aunada al dinamismo y confianza en sí misma; se recomienda que al conocer que la terapia ocupacional y la autoestima tienen una relación motivadora y capacitadora que promueven varios aspectos de la autoestima, se considera necesario continuar con su implementación y de igual manera crear nuevas sedes para contribuir a que las mujeres tengan la oportunidad de asistir con mayor facilidad a las reuniones.

Zapata (2016) en la tesis titulada terapia ocupacional y autoconcepto indica en los objetivos de dicha investigación se encuentran el determinar la influencia de la terapia ocupacional en el autoconcepto de personas adictas en rehabilitación, se contó con una muestra de 11 personas adictas en rehabilitación tanto hombres como mujeres, entre las edades de 18 a 65 años, correspondientes al área urbana, con un nivel económico medio y bajo, asistentes del Centro integral de adicciones Renovación de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Se utilizó el instrumento del Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto (LAEA) de M. Garaigordobil, que evalúa el autoconcepto y la terapia ocupacional se aplicó durante 6 sesiones, al ser el tipo de estudio cuasi experimental. La conclusión a la que se llegó es que al intervenir con la terapia ocupacional se propició una reestructuración cognitiva más favorable sobre sí mismos, lo que les permitió descubrirse de una nueva manera, en consecuencia lograron percibirse, describirse y valorarse de modo más saludable. Se recomienda a todo profesional e institución responsable de personas con adicciones y en rehabilitación, implementen la terapia ocupacional como herramienta de tratamiento en la mejoría del auto concepto.

Casero (2017) en la tesis titulada Inteligencia emocional y terapia ocupacional, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentran establecer la influencia de la terapia ocupacional y la inteligencia emocional en las adolescentes que son víctima de

violencia, se contó con una muestra de 25 adolescentes mujeres del Departamento de Protección de la Niñez y Adolescencia a víctima de violencia de la ciudad de Quetzaltenango.

Se utilizó el instrumento Test de inteligencia emocional, el tipo de estudio fue cuasi experimental la conclusión a la que se llegó es la importancia de implementar actividades de terapia ocupacional, enfocada a la inteligencia emocional, por lo menos una vez por semana, para desarrollar este aspecto tan importante en el diario vivir del ser humano. Se recomienda promover la terapia ocupacional en adolescentes víctimas de violencia, porque se confirmó que la misma es positiva.

Martínez, Miró y Sánchez (2007) en el artículo titulado Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?, de la universidad de Granada, disponible en vía electrónica de mes de julio, comentan que el practicar ejercicio demuestra efectos positivos tanto para la salud física y mental de la persona que los practique; se han utilizado dos muestras las cuales debían responder a un cuestionario sobre datos sociodemográficos, salud y ejercicio físico, la escala de estrés percibido y un perfil del estado de ánimo. Los resultados obtenidos en ambos grupos muestran que mientras la persona disminuya las bebidas alcohólicas o tabaco, existirá una ausencia de sobrepeso con ayuda del ejercicio físico y esto creará un bienestar psicológico asociado a la práctica de ejercicio físico, sin importar el tipo que la persona practique. Las personas que lo ejerzan perciben un mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo.

Morales (2011) en la tesis titulada Bienestar psicológico en mujeres y hombres solteros, profesionales entre las edades de 30 a 40 años, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentran establecer el nivel de bienestar psicológico en mujeres y hombres, profesionales solteros, se contó con una muestra de 15 mujeres y 15 hombres de estado civil soltero, con título universitario, el tipo de estudio fue descriptivo. Se utilizó la Escala de bienestar psicológico, la conclusión a la que se llegó es que todos los sujetos tienen un nivel adecuado de satisfacción en la etapa que están atravesando y en su situación actual. Se recomienda realizar estudios comparativos para que se respalden los resultados obtenidos en esta investigación.

Castellanos (2016) en la tesis titulada Bienestar psicológico de las personas que pertenecen al grupo de sanación de la parroquia San Juan Bosco de María auxiliadora, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentran el describir el bienestar psicológico del grupo de Sanación, con una muestra de 20 sujetos.

Se utilizó la Escala de bienestar psicológico EBP, el tipo de estudio fue descriptivo; la conclusión a la que se llegó es que es proporcionado puesto que el porcentaje de cada subescala muestra que el Bienestar Laboral con un 81.25%, que alcanza el primer lugar, en segundo lugar el Bienestar Material con un 68.60%, en tercer lugar el Bienestar Subjetivo con un 67.35% y el cuarto lugar el Bienestar de Pareja con un 40.55%, es este el porcentaje más bajo de las subescalas. Se recomienda implementar un plan de atención psicoterapéutica para cada uno de los servidores, cuando este lo requiera; puesto que el mismo puede atravesar por situaciones que mermen su bienestar psicológico.

Taboada (2016) en la tesis titulada Asertividad y bienestar psicológico: una comparativa en dos grupos de mujeres, indica que dentro de los objetivos se encuentran identificar las diferencias existentes en niveles de bienestar psicológico y asertividad entre mujeres que han sufrido o sufren violencia de género y las que no. Para este estudio se contó con una muestra de 26 mujeres que sufren o han sufrido maltrato y 26 mujeres que no. Se utilizó la Escala de bienestar psicológico de Ryff y la Escala de asertividad de Ratus, el tipo de estudio fue cuasi experimental; la conclusión a la que se llegó es que existen diferencias entre los niveles de bienestar psicológico entre las mujeres que sufren y no sufren maltrato. Se recomienda realizar estudios enfocados a mujeres maltratadas de diferentes edades.

Ordoñez (2016) en la tesis titulada Bienestar psicológico en la mujer indígena víctima de violencia intrafamiliar del grupo reciclando vidas de Sumpango, Sacatepéquez, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentran el poder investigar el nivel de bienestar psicológico total que presentan las mujeres indígenas víctimas de violencia intrafamiliar, con mujeres indígenas víctimas de violencia intrafamiliar.

Se utilizó la Escala de bienestar psicológico, el tipo de estudio es decriptivo; la conclusión a la que se llegó cada individuo enfrenta de forma diferente los estresores que se les presentan utilizándolos en ocasiones para su crecimiento personal. Esto demostró que a pesar de que todas las mujeres participantes han sido victimizadas por la violencia intrafamiliar no todas presentan niveles de insatisfacción en el bienestar psicológico total.

Se recomienda y se insta a las autoridades encargadas del Grupo Reciclando Vidas a continuar con la dinámica de trabajo llevada hasta el momento con las integrantes del grupo, ya que a través de los talleres que han brindado y otras actividades realizadas se ha favorecido al desenvolvimiento de la población que atienden denotando puntuaciones altas en las escalas de bienestar psicológico total, bienestar subjetivo y bienestar laboral.

Se ha comprobado por medio de varios estudios realizados que la implementación de terapia ocupacional en mujeres favorece el bienestar psicológico ya que la persona realiza actividades placenteras para mejorar la calidad de vida con el paso del tiempo, de igual manera logra conocer sus habilidades y destrezas con el fin de producir, descubrir y equilibrar el bienestar psicológico en todos los ámbitos, subjetivo que engloba los gustos, sentimientos y estados de ánimo; material toma en cuenta el estilo de vida; laboral sumamente ligado al trabajo y económico el cual contribuye a satisfacer las necesidades de las personas.

1.1 Terapia Ocupacional

1.1.1 Definición

Willard (2008) define la terapia ocupacional en el ámbito de salud mental como la valoración y tratamiento en donde el profesional mediante la observación y aplicación de instrumentos de evaluación identifica aspectos relacionados a las habilidades personales y grupales, capacidades de crear, interactuar, proponer, cambiar y resolver, así como debilidades y problemas del usuario; la terapia ocupacional se convierte en un plan de tratamiento acorde con las necesidades encontradas con el fin de lograr que el usuario pueda mejorar sus niveles de funcionalidad e independencia dentro de las acciones propias de cada área del desempeño ocupacional acorde con su edad.

López, Ortega y Moldes (2014) describen la terapia ocupacional como la especialidad que durante el tiempo se integra a la práctica de actividades que el individuo constantemente utiliza de forma recreativa para su distracción y diversión, ésta promueve en quien la practica un crecimiento personal y profesional, así como reduce los niveles de estrés que la persona maneja; toma en cuenta que el individuo se enfatice en los distintos ámbitos integrales de su vida como el personal, espiritual, cultural, social, físico y mental; al querer alcanzar como fin la creación de nuevos comportamientos y acciones positivas que le ayudan a conocer y desarrollar sus habilidades y destrezas en una diversidad de áreas específicas.

1.1.2 La naturaleza ocupacional

Kielhofner (2011) menciona que la ocupación es en gran parte la representación más importante de las personas ya que cada una tiene un motivo o necesidad que crea así una forma de expresión, ésta crea conductas nuevas que se establecen en la personalidad y es sumamente importante para que la persona le encuentre un sentido a la vida, basándose en el compromiso de practicar algo que le divierta y al mismo tiempo sea productivo en donde la ocupación se crea del hacer, ejercitar y conocer las propias habilidades y destrezas, todo esto es un proceso de evolución en donde interactúa el sistema nervioso complejo del ser humano que le proporciona dominio al actuar.

La escasez de la ocupación conduce a la persona a encontrar una gran variedad de comportamientos, en donde se encuentran actividades del diario vivir aunadas a gustos de cada persona antiguos o por conocer, se pueden explorar variedad de materiales y formas de aprendizaje como el juego y/o la práctica que mantienen un estilo de vida, en el cual se incluye el autocuidado y la organización en actividades familiares, este trabajo llamado ocupación abarca la producción que ayuda a la persona que lo realiza a crear productos o servicios para los demás, capacitándola al seguimiento de este tipo de actividades en casa o lugares adecuados para desarrollar participaciones de más miembros que pueden ser áreas educativas o grupos variados.

Una de las formas más importantes para practicar la ocupación puede ser el juego ya que siempre ha estado presente en la vida del individuo, es una manera más sencilla de aprender a

través de actividades que creen competencias o metas en el adulto, el juego renueva a la ser humano adulto ya que lo prepara para actuar en varios ámbitos de su vida, por medio de estas ocupaciones la persona llena el tiempo vacío que tiene durante el día y así forma un lugar único en el mundo, al practicar una variedad de actividades organizadas y de crecimiento personal.

La ocupación surge de una participación personal en diversas áreas las cuales pueden ser educativas, sociales y recreativas, esa participación crea experiencias personales que provienen desde la decisión de la persona de incluirse a un lugar, hasta la decisión de poder culminar con cada una de las actividades ya sean sencillas o difíciles de poner práctica, por lo tanto se considera que cada integrante le dará un significado distinto a la ocupación basándose en su pasado, presente y futuro para experimentar cada acontecimiento como un todo. Cada persona se ubica por sí misma en el lugar en el cual se siente cómoda, en donde logra obtener un resultado que se plasma dentro de su historia personal.

Algunas de las características para que los seres humanos pueden ocuparse pueden ser el tener un trabajo, estudiar una carrera y tener una familia, sin embargo el ocuparse se deriva del hacer basado en los propios gustos y en activar el cerebro para nuevos aprendizajes, cada tema se une a la disciplina que la persona va a crear con el tiempo, en donde tomará en cuenta el compromiso de crear y producir por medio de sus ideas una ocupación en su vida.

1.1.4 El origen de la ocupación

Calatayud y Gómez (2010) refieren que en base a los documentos encontrados alrededor del 2000 a.C. los egipcios crearon templos en donde todas aquellas personas afectadas de melancolía que se entiende como la tristeza que la persona maneja por alguna situación que este atravesando en su vida, acudían para mejorar ésta enfermedad y distraerla con de juegos y actividades recreativas. En la Grecia clásica se fundó un hospital en el año 600 a.C. donde ayudaban a aliviar el delirium a través de la reproducción de canciones para distraer al cerebro, música y literatura para encontrar habilidades y destrezas por medio de la ejecución de algún instrumento, interés en las lecturas o recitar un poema, años después se utilizó la música como remedio para males corporales y mentales. Hipócrates quien catalogaba la

relación cuerpo-mente, recomendó la lucha libre, la lectura y el trabajo para mejorar el estado de salud de los individuos enfocándose en diversas áreas de su vida e integrándolas como un equipo con un fin u objetivo establecido.

También se recomendaba la música, la conversación, la lectura, el ejercicio hasta fatigarse, los viajes y hasta un cambio de escena que significa crear un ambiente diferente al de la monotonía, para curar las mentes trastornadas como le llamaban; para estar saludable se recomendaba la navegación, el manejo de armas, los juegos de pelota, los saltos, la carrera como ejercicio físico y los paseos como forma de recreación. Existían recomendaciones más claras para problemas estomacales como lecturas en voz alta, Galeno defendía el tratamiento mediante la ocupación, señalaba que el empleo es la mejor medicina natural porque la persona puede concentrarse y enfocarse en algo, esto es esencial para la felicidad humana. En el lapso de la Edad media se mencionaba raras veces la utilidad de la ocupación con fines terapéuticos, entre 1250 y 1700 el interés científico se dirigió al análisis del movimiento, se prestaba atención a la fisiología industrial, basándose en el ritmo, la postura y el gasto de energía, se resaltaba el gran valor de observar al paciente en su lugar de trabajo.

Durante los siglos XVIII y XIX se le dio un gran lugar a la psicología, anatomía y fisiología, se dividió el ejercicio ocupacional como activo, pasivo y mixto, se recomendaba la costura, tocar el violín martillar, tocar la campana, trabajar con madera, cabalgar y nadar. Pinel mencionaba ejercicios físicos y ocupaciones manuales, el cual creía que realizar labor manual era el mejor método de asegurar una buena moral y disciplina. En la segunda guerra mundial se reconoció la terapia ocupacional realmente, se creía que las enfermedades mentales tenían cura, entonces en vez de sujetar a los enfermos, los soltaban y los vestían para estimularlos a aprender a autocontrolarse y con ayuda de voluntarios los incitaban a ocuparse con distracciones adaptadas al consultante.

En Escocia se creó un proyecto llamado Brabazan que consistía en enseñarle a los residentes enfermos y tullidos a utilizar sus manos de forma útil, a través de diferentes técnicas especiales y materiales, se realizaban trabajos con alfombras, lámparas, lencería, talla de madera, cestería y trabajos de hierro, este proyecto fue utilizado como base en diferentes

lugares con personas con problemas físicos y de salud mental. La historia menciona que la profesión de terapia ocupacional emerge a finales de siglo XIX como parte de utilizar las ocupaciones como un tratamiento. En Estados Unidos el primer médico que utilizó el concepto fue Benjamín Rush quien creía que el hombre estaba hecho para ser activo, las recomendaciones usuales que daba era ejercitarse, trabajar, y escuchar música para distraer la enfermedad mental, a principios del siglo XX surge la ocupación nombrada como terapia ocupacional con dos enfoques distintos, el primero fue llamado ocupaciones de sala y actividades para inválidos basado en personas con discapacidades físicas; el segundo se vinculó con el entrenamiento manual y el entrenamiento ocupacional aplicable para enfermos mentales.

La terapia ocupacional se empezó a conocer ya que Meyer consideraba que los trastornos mentales se producían por hábitos o comportamientos desorganizados que desencadenaban problemas en la vida del individuo, mencionaba que el trabajo, juego, descanso y sueño debían de estar equilibrados y que esto se lograba por el hacer y la práctica habitual del placer, las relaciones interpersonales y el trabajo crear así una vida productiva en base a algunos pilares fundamentales de la misma.

En España las personas eran sometidas a un tratamiento médico-moral recomendado por Pinel, el cual consistía en curar con sabios consejos y palabras de ánimo, a través de normas y reglas que establecían como el levantarse todos los días, dar un paseo, alimentarse y dormir a horas adecuadas, sólo si realmente la persona se sintiera indispuesta; existía una variedad de terapeutas ocupacionales los cuales se basaban en áreas médicas, básicas, terapéuticas, de la conducta y complementarias, desde el inicio la terapia ocupacional se introdujo al grupo de Ciencias de la Salud.

1.1.4 Papel del terapeuta ocupacional

El trabajo de terapeuta ocupacional enfrenta dos desafíos, el primero es el inicio de una presentación personal frente a los colegas con los que trabajará y al público con el que realizará su intervención; el segundo es el de especificar que trabajo realizará con su equipo, éstos implican la formación de una identidad y competencia como terapeuta ocupacional que

se enfoca en la evolución de ésta disciplina, los conocimientos aplicados durante la práctica y los tipos de conocimiento que conlleva el practicar ésta disciplina. Se menciona una identidad profesional la que se debe de acatar por cualquier tipo de profesional, sin importar su especialización ya que así se puede lograr encontrar la esencia que se pretende durante la práctica. En el área ligada específicamente a la terapia ocupacional ésta debe de presentar una serie de experiencias personales encaminadas a la coherencia y lógica para saber en qué momento es adecuado actuar o tener una conducta distinta.

Willard y Spackman (2008) mencionan que el papel del terapeuta ocupacional implica poseer un ojo clínico para comprender y conocer a través del mismo y de la información que el paciente brinde, la composición del sistema que crea la disfunción ocupacional en la cual la persona quisiera desenvolverse pero no puede por diferentes factores; es de gran ayuda la entrevista histórica ocupacional que el terapeuta realice, la cual es de suma utilidad para recabar información como los tipos de rutinas que la persona maneja y la organización que cumple con ellas; los roles de vida que maneja y el enfoque que le da a cada uno; los intereses, valores y objetivos que la persona identifica, la participación que se da en éstos y cuales quiere llegar a cumplir; percepción de habilidades y responsabilidad el cual consta en reconocer las habilidades, destrezas y limitaciones que el individuo cree existirán a los largo del proceso y las influencias ambientales que estas constan en el área social y física.

El rol del profesional en la ocupación está ligado en la intervención que consiste en observaciones, entrevistas y evaluaciones estandarizadas, para lograr comprender las causas del tipo de desempeño que el paciente maneje los cuales dependen de su naturaleza en la ocupación o de factores específicos como las habilidades, se busca que el terapeuta mejore el desempeño ocupacional del sujeto al contar con factores intrínsecos y extrínsecos que se dirigen a mejorar el desempeño ocupacional en los contextos necesarios. Lo más esencial que el terapeuta ocupacional debe de poseer es la comunicación correcta que en este caso abarcaría oral y escrita, en el cual se pueden aplicar pruebas proyectivas para conocer más a fondo el perfil que el consultante quiere que se conozca, ya que a través de ella se abarcarán los motivos reales del suceso por el que atraviesa el consultante, al aplicar la ética profesional en todo momento.

López, Molina y Arnaiz (2013) comentan que existe una gran necesidad de definir habilidades o capacidades propias del terapeuta ocupacional, para ellos es sumamente importante que éste se plantee metas para comprender a que contexto debe integrarse y de igual forma a la terapia ocupacional que manejará, es difícil especificar la diferencia que existe entre un terapeuta ocupacional con otros profesionales porque esto depende de la organización, los límites y reglas, los motivos de las personas que se integran al equipo, la calidad de trabajo del terapeuta, la recepción de conocimientos o técnicas y la efectividad de trabajo personal en los integrantes. Así también existen herramientas legítimas del terapeuta ocupacional como lo son los medios en donde el profesional desempeña responsabilidades, el contexto humano y no humano, el uso consciente del yo, el proceso de enseñanza-aprendizaje, las actividades propositivas, los equipos de actividad y la evaluación de la misma.

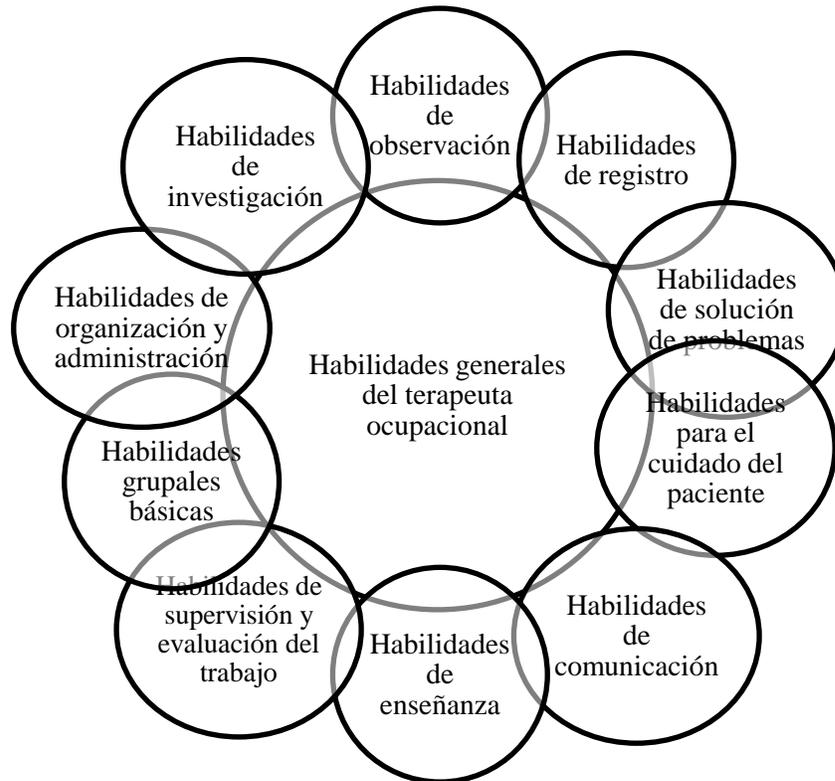
Las habilidades profesionales del terapeuta ocupacional implican el desempeño de poder integrar, organizar y secuenciar la interacción entre terapeuta-integrante e integrante-integrante, con el fin de lograr un resultado efectivo en la realización de la actividad; existen tres componentes en la terapia ocupacional los cuales son la ocupación que se da en un contexto específico, la persona que quiere asistir a terapia y el terapeuta ocupacional quien es el guía durante el proceso y cada intervención, el que equilibra la participación de los integrantes para que juntos logren un resultado positivo tanto para el equipo como a nivel personal.

El terapeuta ocupacional debe poseer las habilidades y destrezas acordes a las necesidades propias de cada especialidad e integrarlas a las actividades de forma analítica y creativa para responder a las demandas del contexto del equipo de trabajo; debe ser sumamente observador y suspicaz para orientar a la organización de la terapia. Las habilidades del terapeuta ocupacional se crean durante el proceso académico y práctico ya que a través de estos conocimiento y experiencias el sujeto se conoce y se enfoca más en su profesión, por ello puede crear su estilo personal de terapeuta y de terapias en donde une sus características tanto motivacionales como profesionales para darse a conocer frente a un público; existen habilidades esenciales del terapeuta pueden ser habilidades de observación, de registro, de solución de problemas, para el cuidado del paciente, de comunicación, de enseñanza, de

supervisión y evaluación de trabajo, grupales básicas, de organización y administración y habilidades de investigación.

Gráfica Núm. 1

Habilidades generales del terapeuta ocupacional



Fuente: Elaboración propia

Las habilidades de observación toman en consideración la presentación personal del terapeuta, su apariencia física, expresión facial, postura, cambios médicos, interacciones y relaciones; las habilidades de registro incluyen la información relevante, el registro sistemático y claro, formato y lenguaje adecuado, registros estadísticos y la confidencialidad; las habilidades de solución integran las estrategias para analizar, selección de prioridades, planificación y acción, evaluación de resultados y la redefinición del problema; las habilidades para el cuidado del paciente se guían de la preservación de derechos individuales; las habilidades grupales básicas toman conciencia del proceso de grupo, la información sobre propósitos y tipos de grupos, la capacidad para abordar problemas dentro del grupo y capacidad de organizar y dirigir; las

habilidades de organización y administración utilizan la capacidad de reflexión, sistema citas, control de presupuestos, ordenación de recursos, petición de material y asignación de trabajo a personal; las habilidades de investigación aplican el desarrollar búsquedas en literatura, formular propuestas para proyectos, desarrollar programas y construir cuestionarios.

1.1.6 Desarrollo de la terapia ocupacional

Se deben de tomar en cuenta ciertas características para la realización de las sesiones de terapia, sin embargo éstas no necesariamente se cumplen por completo ya que tienen el papel de técnicas que ayudan a realizar una sesión exitosa; al inicio de las sesiones el terapeuta hace una presentación personal y dirige al equipo a realizar la misma actividad con el objetivo de conocerse y de establecer confianza antes de iniciar con algún tema en específico; luego de la manera más sencilla el encargado debe dar una breve explicación sobre la funcionalidad del tratamiento de terapia ocupacional en la vida del ser humano, cuando se empieza a trabajar con el equipo temas profundos se entiende que no para todos tendrá el mismo significado, por esto cada que se inicie un tema de discusión es recomendable una dinámica de confianza y motivación, para luego establecer preguntas abiertas entre los integrantes ya que éstas facilitan la expresión de sentimientos y emociones. Durante el desarrollo de cada sesión es prudente que el terapeuta sepa cómo respetar los silencios, tanto de los integrantes como lo propios, ya que se pueden presentar diversas situaciones por ejemplo: alguno de los integrantes comienza a llorar, otro prefiere hacer silencio por un momento para tomar valor al contar su historia porque le cuesta expresarse y otros no pueden o tienen el deseo de contar algo. Sin embargo, el respetar los silencios también debe de ser reconocido por el consultante al brindarle respuestas mínimas para que note que la atención en ningún momento ha sido intervenida. En el transcurso de la sesión los consultantes presentan un lenguaje no verbal o corporal cambiante y este cambio se va dando por el vínculo de confianza que se establezca durante el proceso, ya que se le brinda una ayuda indirecta al paciente de comunicación y de organización de ideas y pensamientos.

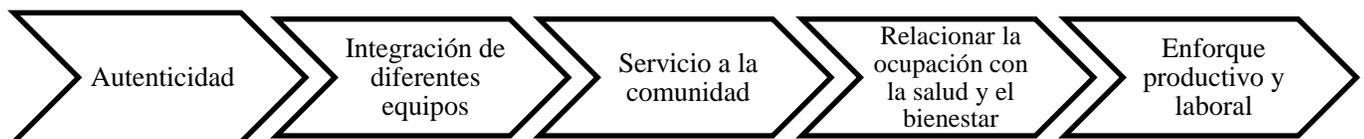
Los integrantes del equipo deben de estar siempre informados de la duración que tendrá el proceso, el número de sesión por la que van y la importancia que tendrá su asistencia y responsabilidad dentro de las mismas; las sesiones pueden estar divididas por plan de

intervención el cual cuenta con la presentación y selección de las actividades a realizar en conjunto con los integrantes del equipo; aplicación de las intervenciones que significa el contenido de cada sesión y el desarrollo de las actividad; revisión de la intervención consiste en una retroalimentación de lo realizado durante las sesiones anteriores; cierre que consta de una preparación personal y grupal para darle finalidad a las sesiones de terapia.

Algunos tipos de terapia ocupacional pueden ser: pintura en tela que consiste en transferir un dibujo sobre la misma, luego se coloca en el bastidor para poder pintar la figura al gusto de la persona, bordado en listón trata de la costura de diferentes figuras sobre tela, la bisutería trata sobre la realización de aretes, pulseras, collares y anillos por medio de la creatividad de la persona, filigrana es un tipo de manualidad que se realiza con papel iris de diferentes tamaños con la ayuda de un enrollador para darle forma a la figura que se quiera realizar, arreglos florares utilizan la imaginación y creación de la persona con diferentes tipos de flores colocados sobre una base, fofuchas son muñecas realizadas con duroport y foamy.

La terapia ocupacional necesita siempre estar atada a objetivos que los integrantes y el terapeuta deseen y puedan alcanzar, sin dejar de tomar en cuenta que existen aspectos que están fuera del alcance de los mismos y pueden volverse desafíos para poder sobrellevarlos y lograr alcanzar la meta propuesta, los cuales se mencionan en la gráfica siguiente.

Gráfica Núm. 2
Desafíos para la terapia ocupacional



Fuente: Elaboración propia

1.2 Bienestar psicológico

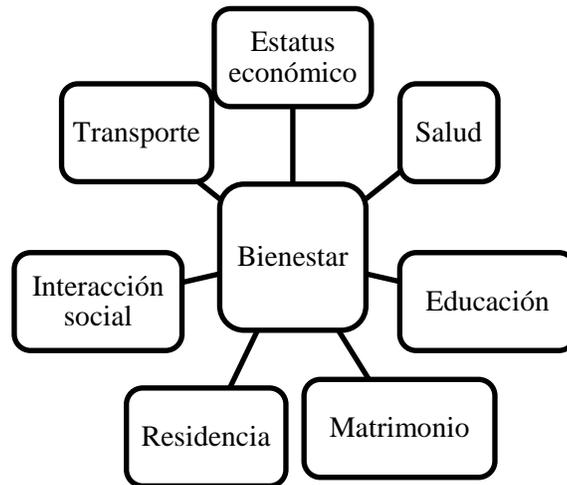
1.2.1 Definición

Zohn, Gómez y Enríquez (2015) define bienestar psicológico como el estado de la persona en el que, a través de sus cogniciones, se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, asimismo, se puede definir como el buen estado físico y mental o una sensación que se tiene de estar bien, además puede ser contextualizado como una respuesta principalmente afectiva aunque incluye componentes cognitivos. El bienestar psicológico que se experimenta sobre la propia vida más que un juicio es una valoración o reflexión que se hace sobre la misma por lo que la satisfacción vital es un indicador de tipo cognitivo y principalmente del bienestar psicológico.

García y Sales (2011) comentan que el bienestar psicológico cobra importancia en el ser humano cuando se satisfacen las necesidades emocionales, físicas, sociales y laborales ya que las personas enfocan su atención a la idea de tener una buena vida, al tomar en cuenta la satisfacción en actividades diarias, el disfrute y compromiso en cada una de ellas, en donde establecen la felicidad como el objetivo principal a alcanzar. Es indispensable que el ser humano proyecte su bienestar a través de las acciones que realiza para poder desahogar, descargar y distraer situaciones que inquietan o bloquean su desarrollo personal; cuando lleva a la práctica estas acciones se da la oportunidad por voluntad propia de sentirse útil, capaz y protagonista de nuevas experiencias que lo benefician. La interacción con los otros es un medio para descubrir capacidades desconocidas que integra a su nuevo estilo de vida en donde podrá visualizar de forma diferente situaciones que le causan malestar porque podrá comparar desde distintas perspectivas problemas y alternativas de solución que se generan en el diálogo.

Gráfica Núm. 3

Factores relacionados con el bienestar psicológico



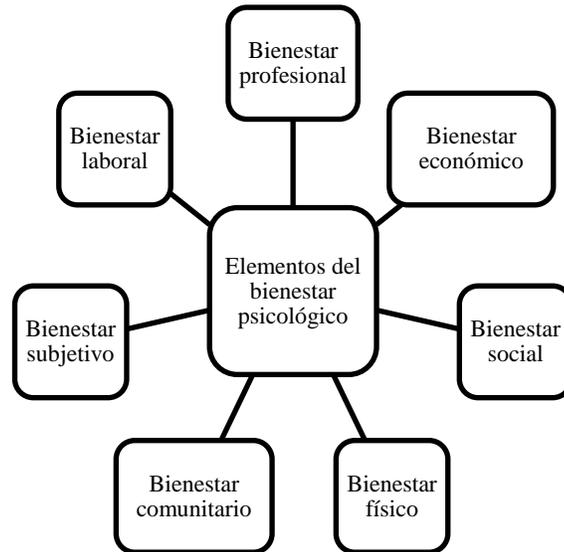
Fuente: Márquez y González (2012) *Actividad física y bienestar subjetivo* p. 74

1.2.2 Elementos del bienestar psicológico

El bienestar psicológico incluye varios ámbitos de la vida del ser humano, en donde se valoran las consecuencias que éste tiene para con la persona que lo maneja y con la sociedad, existen estudios que demuestran el siguiente mecanismo: las personas que son infelices, que se encuentran en un estado de depresión o que no le encuentran algo positivo a su vida provocan por ejemplo un resultado negativo en el crecimiento económico; este tipo de personas están predispuestas a presentar una variedad de enfermedades por no manejar un equilibrio en su bienestar psicológico del cual se derivan elementos que la persona puede moldear y adecuar a su vida como: el bienestar profesional, bienestar social, bienestar económico, bienestar físico, bienestar comunitario, bienestar subjetivo, bienestar material y bienestar laboral.

Gráfica Núm. 4

Elementos del bienestar psicológico



Fuente: Elaboración propia

- Bienestar profesional o laboral

Rath y Harter (2011) comentan que el bienestar profesional consiste en el gusto del qué hacer día a día, ya que todo individuo tiene actividades que realizar siempre aunque sean las más mínimas como el levantarse de la cama o despertarse cada mañana, esto no depende del rol que tenga como el ser padre, estudiante, voluntario, persona jubilada o tener un trabajo convincente para sus planes de vida, todo depende de la objetividad que se tenga para gozar esa respuesta a la pregunta más frecuente que es realizada por la sociedad ¿a qué se dedica? Ya que esta respuesta se basa en lo que se quiere llegar a ser o en lo que se ha logrado durante un proceso de vida como obtener el título de una carrera, tener una ocupación o trabajo que satisfaga a la persona o poner en práctica su vocación.

Es común que la persona integre a su bienestar psicológico la profesión que tiene, ya que éste elemento es considerado el más importante porque influye el crecimiento personal y académico que se maneja, y porque éste ocupa gran parte de su tiempo al tener así la oportunidad de desenvolverse en lo que le gusta y de la misma manera disfrutarlo; así es como se alcanza un bienestar profesional adecuado en donde la persona logra sus triunfos laborales y

equilibra su bienestar psicológico general con actitudes positivas para su vida, con menor afluencia de enfermedades y mayor desenvolvimiento y ocupación en áreas personales.

La profesión de cada ser humano influye en la identidad que se maneja porque esta se forma y se agranda por medio de cada logro alcanzado, por ejemplo cuando se obtiene un trabajo deseado durante vario tiempo, esto provoca un buen desenvolvimiento laboral y le ayuda al individuo a elevar autoestima y a sentirse identificado dentro de la sociedad, al contrario si la persona lleva tiempo trabajando en lo que le gusta y luego pierde el trabajo, se le hace mucho más difícil encontrar uno nuevo en donde se sienta satisfecho e integrado, un estudio publicado en *The economic Journal* (la revista económica) , menciona que el desempleo es una de las situaciones más difíciles de superar en la vida del ser humano, para esto deben de pasar como mínimo cinco años para que la persona vuelva a tener el bienestar psicológico general adecuado que poseía cuando trabajaba en donde sus necesidades básicas eran satisfactorias para su vida laboral.

Es importante la estimulación que se debe aprender a manejar en el bienestar profesional ya que ésta reduce la ansiedad y depresión, al tomar en cuenta aspectos como la concentración que incluye a la persona en el trabajo ayudándola a enfocarse en las actividades que debe de realizar dentro del mismo; la salud física que en este caso ayuda a liberar todo tipo de estrés o tensión que se ha manejado durante el día o la semana en el trabajo y el último aspecto pero no menos importante es el compromiso que cada individuo maneja hacia su trabajo que provoca realizarlo de la forma correcta y satisfacción personal al observar que todo está bien hecho. Así que estimular el bienestar profesional debe ser una prioridad para prolongar un bienestar psicológico general.

- Bienestar social

Está constituido por las relaciones que se construyen a lo largo de la vida, por la convivencia que se tiene ya sean parte de la familia o personas por conocer, por experiencias positivas y negativas con amistades, con parejas o incluso con la propia familia. Todo este tipo de relaciones sociales que se tienen a lo largo de la vida son las que de manera inconsciente crean expectativas en la persona, objetivos de vida y metas por alcanzar, ya que es en donde el ser

humano experimenta una variedad de emociones y sentimientos que algunas veces puede que sean erróneos o al contrario positivos para su crecimiento personal; esto incluye el compartimiento de energías positivas o negativas por ejemplo ver feliz a un amigo puede provocar una sonrisa en la persona y logra que se sienta mejor, moldea la percepción de la situación que la persona tiene.

La proximidad influye en el bienestar social ya que si las personas cercanas comparten experiencias positivas y saludables en la vida de la persona, mejorará sus comportamientos y actitudes ayudándolo a engrandecer sus redes de apoyo, sus hábitos y a influir en el bienestar propio y de quienes le rodean; también es importante el tiempo en que se comparta con las personas ya sean amistades o con la persona con quien tenga relaciones íntimas, ya que esto puede ayudarle a mejorar el día, disminuir el estrés y la influencia de enfermedad que puedan afectar la convivencia. Es recomendable dedicar seis horas diarias a la vida social ya que ésta no solamente engloba el salir con amigos, sino también la vida social en el trabajo, en el hogar y estableciendo conversaciones con los amigos de forma personal o por teléfono.

Las personas que manejan un bienestar social adecuado son aquellas que establecen relaciones estrechas tanto con amigos, con la familia, como con la pareja, con las cuales cambian su percepción de vida, hasta incluso las ayudan a crear proyectos en los cuales tienen un crecimiento personal, profesional y social demasiado alto, su desarrollo se mejora en todos los aspectos y hasta incluso se vuelven personas más organizadas para poder dividir su tiempo y dedicarse por completo a cada área que deseen.

- Bienestar económico

Se basa en la producción de dinero que la persona tiene para cubrir sus necesidades básicas y tomar en cuenta que aunque se mencione que el dinero no trae la felicidad, forma gran parte de ella, ya que como seres humanos todos deben alimentarse, tienen derecho al estudio, a la vestimenta y el ámbito económico es de suma importancia para cumplir con cada una de las necesidades de la persona sin olvidar que también puede complacer sus gustos y disfrutar de una vida plena dentro de sus posibilidades. Sin embargo, estudios han comprobado que

cuando la persona invierte en ella misma, su bienestar no es aumentado; al contrario cuando la persona invierte en alguien más su bienestar es estimulado al igual que su estado de ánimo.

Cuando la persona se encuentra en un estado de ánimo bajo puede que gaste más dinero en realizar compras para él/ella, se dice que la terapia de compras es bastante costosa; a diferencia de pagar unas vacaciones o una salida con amigos o familia que causa una experiencia positiva, agradable y de liberación para el ser humano, ya que esto crea recuerdos indefinidos y el comprar cosas materiales solo crea una satisfacción instantánea.

La relación entre la economía y el bienestar se maneja por medio de la inversión para crear experiencias y recuerdos positivos, esto eleva el estado de ánimo de la persona no solo a corto sino también a largo plazo, esto puede depender también de los ingresos que se tengan.

- Bienestar físico

El estado óptimo del ser humano está basado en una sana alimentación, en el descansar el tiempo suficiente durante las horas de sueño y en realizar ejercicio para lograr que el cuerpo tenga un funcionamiento correcto y eficaz; el practicar estos cambios requiere de una gama de toma de decisiones positivas para el autocuidado las cuales dependen de mantener una buena salud tanto corporal como mental, ya que el comer sano ayuda a estar lúcido en todo momento, el realizar ejercicio crea una concentración conjunta a lo que se practica, disminuye el estrés, hasta incluso mejora el estado de ánimo y al cumplir correctamente con estas decisiones el descanso durante las horas de sueño se prolonga y se vuelve energético para el diario vivir del ser humano.

Gran parte del buen funcionamiento del cuerpo frente al tipo de vida que se lleve depende de los genes que la persona tenga, ya que el estado de salud se encuentra ligado a herencias como por ejemplo a algunas enfermedades, según estudios se menciona que a pesar de la influencia de los genes la persona puede controlar la expresión de los mismos, ya que si existe un autocuidado adecuado las enfermedades pueden disminuir o con el paso del tiempo pueden equilibrarse, al incorporar mayormente el hábito de comer sano para poder nutrir al cuerpo y regular la salud, ligado a cumplir con las horas de sueño, el cerebro aprende a estar activo

incluso mientras la persona duerme, el aprendizaje al dormir se acelera y al tener un sueño profundo la persona puede recordar con más seguridad lo que ha aprendido. Por lo tanto las personas con un efectivo bienestar físico están llenas de energía, su aspecto es bueno y hasta incluso pueden vivir más años.

- Bienestar comunitario

Éste tipo de bienestar es al que el ser humano le da menos sentido y posiblemente sea uno de los que diferencie una vida normal a una vida llena de fantasía, parte desde satisfacer las necesidades básicas y tomar en cuenta la seguridad con la que el individuo se sienta al caminar por las calles al saber que no le pasará nada malo como un asalto o una agresión; otra forma de adquirir un bienestar comunitario es la asistencia a grupos que se enfoquen en apoyar a la limpieza del lugar en donde viven, brindar apoyo a indigentes o ayuda a los niños por medio de la creación de diferentes programas, el éxito en este bienestar está basado en lo que se le devuelve a la comunidad como parte de una sociedad, en favorecer a los vecinos y a personas que necesitan de ayuda, al hacer el bien la persona eleva su bienestar general y su vida social.

- Bienestar subjetivo

Márquez y González (2012) mencionan que el bienestar subjetivo está ligado directamente a todos los sentimientos involucrados con la satisfacción de vida, el cual se dirige a la conformidad de la persona de acuerdo a lo que ha realizado durante su vida, el trabajo y la familia; se identifica como el valor global que la persona le da a su vida al tomar en cuenta el cumplimiento de metas, el desarrollo de sueños, las expectativas a futuro, el estado de ánimo que maneja durante el proceso de vida y las emociones que se establecen, la identificación que les da y el momento. El enfoque general del bienestar subjetivo es lograr que la persona piense y sienta en todos los ámbitos de su vida y que evalúe las formas en las que actúa y las emociones que maneja.

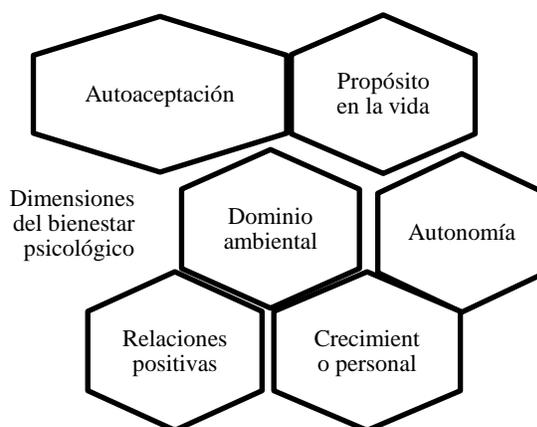
1.2.3 Dimensiones del bienestar psicológico

Corral (2012) menciona que existen varios procesos psicológicos que el individuo experimenta a lo largo de su vida, los cuales crean un conocimiento nuevo para enfrentar diversas situaciones tanto positivas como negativas; por lo tanto mientras se experimenta, el

bienestar puede desequilibrarse o fortalecerse al depender de la personalidad que se maneje, esto crea una perspectiva diferente de cada situación que abre el panorama de interiorización para identificar aspectos los cuales la persona no ha reconocido, ponerlos en práctica o eliminarlos de su vida; los cuales el autor los nombra dimensiones del bienestar psicológico éstas se enfocan en concientizar al consultante al autoconocimiento y exploración por medio de actividades que vive a diario.

Gráfica Núm. 5

Dimensiones del bienestar psicológico



Fuente: Elaboración propia

Tabla Núm. 1

Dimensiones del bienestar psicológico

Autoaceptación	Implica el quererse con virtudes y defectos, de igual manera afrontar y sentirse cómodo con el tipo de vida que se esté llevando; mientras las personas logren aceptarse tal como son, logran alcanzar un mayor bienestar psicológico
Propósito en la vida	Se enfoca en relacionar el actuar con los quehaceres y con los proyectos que la persona tenga a futuro, con cumplir metas y alcanzar sueños, sin dejar de tomar en cuenta los gustos que se tengan de acuerdo a las actividades que realizará y el enfoque les dará.
Dominio ambiental	Es la forma en que la persona puede

	<p>manejar y organizar su vida al tomar en cuenta el contexto del que está rodeado, ya sea la variedad de personas, el lugar en donde trabaje o viva o hasta incluso las creencias que tenga y las de los demás. Es entonces cuando es individuo le encuentra un sentido a las actividades personales, familiares, sociales y laborales que realice.</p> <p>El tener un dominio sobre el ambiente en donde se trabajará causa seguridad y estabilidad en el crecimiento personal y profesional.</p>
Crecimiento personal	<p>Éste incluye la capacidad del ser humano de desarrollarse en el ámbito que desee, de la misma forma la persona debe de afrontar los problemas o situaciones desafiantes que se le presenten, para que por medio de las formas de actuar que tenga pueda crear experiencias ya sean positivas y/o negativas, pueda identificar emociones y ponerlas nuevamente en práctica.</p>
Autonomía	<p>Consiste en que la persona tenga seguridad al tomar una decisión por sí misma, dominio de las actividades que realizará, de los temas que abarcará, sin depender de lo que los demás piensen o de algo externo al manejo de sus actividades.</p> <p>La persona autónoma establece primeramente su autodeterminación para poder tomar decisiones adecuadas y convincentes, se exige un poco más para poder realizar las cosas correctamente</p>
Relaciones positivas	<p>Se toman en cuenta las relaciones de calidad que el individuo tiene con otros, en donde puede desenvolverse tal cual es, se comparten sentimientos, ideas y pensamientos; pueden incluirse las relaciones de pareja en donde se demuestra la capacidad de amar del individuo y de mantener una relación exitosa.</p> <p>Por medio de las relaciones positivas la persona puede aumentar el crecimiento de su madurez y encontrarle poco a poco un sentido a sus planes de vida personal y social.</p>

Fuente: Elaboración propia

1.2.4 Psicoterapia aplicada al bienestar psicológico

Zohn, Gómez y Enríquez (2015) mencionan la existencia de la psicoterapia se une con la ética al aplicarla, para acompañar al consultante durante el proceso de reestructuración o equilibrio del bienestar psicológico general, por medio de la dialogación neutra al escuchar al individuo de forma abierta, sin juzgar o criticar sus creencias, hábitos, pensamientos o emociones para incluirse a la variedad de personas y mentes diferentes existentes, solamente por medio del aporte sin confundirlo con un consejo y con la escucha para conocer variedades. La psicoterapia se torna entonces como el momento en donde el individuo necesita el acompañamiento de otros para establecer y crear decisiones reales que le ayuden a su desarrollo personal, al lograr establecerse como uno de los lugares o momentos esenciales más no únicos, en donde puede conocer la variedad de aspectos que posiblemente deba utilizar como herramientas para encontrarle solución a aquella situación desafiante.

Al trabajar terapia aplicada a bienestar psicológico es importante que se tomen en cuenta las situaciones por las que la persona esté o haya pasado, los planes o proyectos de vida que se tengan, los sueños que desee alcanzar, lo que practica actualmente y los lugares en donde se realicen todas estas actividades para tomar en cuenta si son los lugares adecuados y deseados por la persona, esto es el inicio del proceso para enfocar la atención y minimizarla para iniciar la construcción del campo de atención y el estudio y prevención de la salud, desde la intervención a nivel profesional, dentro de clínica, con la ayuda de la reflexión de actitudes, la investigación y práctica de acciones enfocadas en todos los ámbitos de la vida del ser humano, la formación de un aprendizaje significativo en las actividades a realizar y el intervenir con la participación del consultante para que pueda alcanzar un correcto desarrollo y calidad de vida.

Cada psicoterapia debe de tener un objetivo, un procedimiento a realizar junto con el consultante y una finalidad correcta, al tomar en cuenta lo positivo y negativo que la actitud o colaboración del consultante presente, las reglas y los límites que se establecen, las consecuencias que esta traerá como por ejemplo la toma de decisiones fuertes que el consultante debe de afrontar por sí solo ya que esto puede ser positivo para su vida pero negativo mientras sucede. La psicoterapia en clínica es diferencia por la libertad de expresión, el reconocimiento de poder controlar al consultante, elevar el desarrollo humano en ámbitos

necesarios como personal, profesional y familiar, enfocar la posibilidad al consultante de concentrarse en el darse cuenta.

Dentro de los enfoques al estilo personal de terapeuta surgen varias reglas que cada psicólogo debe establecerse, algunas como principales pueden ser el ampliar conocimientos para comprender la variedad de pensamientos distintos que se tienen con los consultantes, conocer técnicas o ejercicios esenciales en los distintos enfoques para utilizar en terapia, practicar la escucha activa para tener una concentración y atención adecuada hacia el consultante, establecer un diálogo coherente con un objetivo específico para ayudar al individuo a que encuentre un equilibrio entre su bienestar y felicidad, facilitar el proceso por medio de actividades que la persona pueda realizar por sí sola.

En conclusión la terapia ocupacional se encuentra ligada al bienestar psicológico ya que por medio de la misma el ser humano logra equilibrarse en los diferentes ámbitos como lo son el personal ligado a emociones, sentimientos y acciones; económico el cual establece la valoración que se le da a la propia producción y el buen manejo de la misma; familiar representa las relaciones estrechas que son la mayor red de apoyo del individuo, profesional se involucra a la vida laboral que se lleva y al buen manejo de la misma, físico refiere al ejercicio y la buena alimentación que se debe de llevar para estar sano, comunitario se enfoca en realizar actos de ayuda a quienes lo necesitan o hasta incluso en los alrededores del lugar en donde la persona vive y subjetivo el cual reúne todos los ámbitos de la vida del ser humano para que se enfoque en la satisfacción de realizar lo que desea en el momento y la forma adecuada; debido a que la persona logra establecer una mejor concentración, conoce sus habilidades y destrezas a fondo, toma decisiones en base a su bienestar y tranquilidad, adquiere nuevos aprendizajes y busca producir para tener una remuneración económica para sobresalir dentro de la sociedad al manejar un equilibrio en su salud física, mental y por ende en el bienestar psicológico en general.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El papel que cumple una mujer en la sociedad actualmente conlleva diversas tareas entre ellas: ser ama de casa, educadora encargada de los hijos, esposa y muchas veces ser la proveedora de la familia, todas estas responsabilidades desencadenan una serie de consecuencias físicas como cansancio, fatiga, dolores de cabeza, estrés, dolores musculares e insomnio; y psicológicos como ansiedad, poca tolerancia a la frustración, escaso control de impulsos y relaciones interpersonales mínimas; la práctica de terapia ocupacional es de gran ayuda para estas mujeres ya que por medio de la misma pueden aprender, mejorar y desenvolverse en ámbitos y con personas diferentes, al mismo tiempo reducir los síntomas físicos y psicológicos anteriormente mencionados.

En Guatemala existen estudios que demuestran que predomina la cultura machista, en donde la mujer ha sido delegada al papel de madre y encargada de los quehaceres puramente del hogar; sin embargo con el correr del tiempo han surgido espacios que benefician la participación de la mujer debido a las diferentes políticas de inclusión en los distintos ámbitos, en la ciudad Quetzaltenango se cuenta con instituciones que brindan espacios para que la mujer pueda involucrarse en procesos de formación que le permitan una participación activa en los diferentes ambientes, como en los centros municipales de capacitación y formación humana CEMUCAF, dichos centros tienen como fin capacitar y promover el desarrollo de las mujeres en lugares de la comunidad o municipalidad y proporcionan herramientas básicas para continuar la formación técnica y fortalecer la pequeña y mediana empresa de las mujeres integrantes de cada grupo.

El bienestar psicológico de la persona es un tema innovador porque presenta una serie de argumentos que generan espacio a la investigación, debido a que muchas veces la mujer logra desenvolverse con ayuda de la terapia ocupacional como orientación de aplicación de actividades en su vida que le permitan despejar la mente, mejorar la concentración, conocer habilidades, elevar autoestima y así poder determinar ¿Cómo influye la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las mujeres integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las féminas integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

2.1.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de bienestar psicológico antes de haber aplicado terapia ocupacional.
- Aplicar terapia ocupacional durante 12 sesiones.
- Comprobar luego de la aplicación de la intervención que tipo de bienestar se desarrolló más en las participantes de la investigación.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico después de aplicar la terapia ocupacional.

2.2 Hipótesis

H1: La terapia ocupacional influye en el bienestar psicológico de las mujeres integrantes del grupo de manualidades de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

H0: La terapia ocupacional no influye en el bienestar psicológico de las mujeres integrantes del grupo de manualidades de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

2.3 Variables o elementos de estudio

- Terapia ocupacional
- Bienestar psicológico

2.4 Definición de las variables

2.4.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Terapia ocupacional

Willard (2008) define la terapia ocupacional en el ámbito de salud mental como la valoración y tratamiento en donde el profesional mediante la observación y aplicación de instrumentos de evaluación identifica aspectos relacionados a las habilidades personales y grupales, capacidades de crear, interactuar, proponer, cambiar y resolver, así como debilidades y problemas del usuario; la terapia ocupacional se convierte en un plan de tratamiento acorde con las necesidades encontradas con el fin de lograr que el usuario pueda mejorar sus niveles de funcionalidad e independencia dentro de las acciones propias de cada área del desempeño ocupacional acorde con su edad.

Bienestar psicológico

Zohn, Gómez y Enríquez (2015) define bienestar psicológico como el estado de la persona en el que, a través de sus cogniciones, se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, asimismo, se puede definir como el buen estado físico y mental o una sensación que se tiene de estar bien, además puede ser contextualizado como una respuesta principalmente afectiva, aunque incluye componentes cognitivos. El bienestar psicológico que se experimenta sobre la propia vida más que un juicio es una valoración o reflexión que se hace sobre la misma por lo que la satisfacción vital es un indicador de tipo cognitivo y principalmente del bienestar psicológico.

2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio se operacionalizaron a través de 12 sesiones de terapia ocupacional, las cuales se aplicaron de la siguiente manera; en la primera fase se generó un espacio de interacción para fortalecer la relación de confianza y se aplicó el pre-test de la escala de bienestar psicológico. Con los resultados obtenidos después de la aplicación de la escala de bienestar psicológico, la cual es aplicable adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y 90 años, ésta consta con 65 ítems, con valoraciones que van de 1 a 5 puntos, que mide bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, y relaciones con la pareja, se procedió a analizar e interpretar para priorizar necesidades en la aplicación de las distintas terapias ocupacionales. En la tercera fase se organizaron los equipos de trabajo los cuales rotaron en las siguientes fases, hasta culminar con la doceava fase que consiste en la

aplicación del post-test de la escala de bienestar psicológico que generó los resultados finales de la investigación.

2.5 Alcances y límites

La presente investigación se realizó con 20 señoras entre 22 y 40 años de edad, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, amas de casa y mujeres trabajadoras, del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango. Se identificó el bienestar psicológico antes y después de la aplicación de terapias ocupacionales con el fin de conocer si éstas influyen en el mismo.

La limitante encontrada durante el proceso de investigación fue la asistencia irregular de algunas participantes, lo que generaba una ampliación de tiempo para poder continuar con el proceso que despertaba interés.

2.6 Aporte

El estudio beneficia a la población guatemalteca porque reúne datos y estrategias que generan productividad y desarrollo de la mujer en varios ámbitos de la vida como el familiar, económico, personal y social; con la investigación se reconocen distintas terapias ocupacionales como floristería, pintura en tela, cocina y repostería aplicables en Quetzaltenango, en la Oficina Municipal de la Mujer para brindar resultados que pueden mostrar información relevante sobre la influencia de terapia ocupacional en las mujeres, para la Universidad Rafael Landívar para brindar investigaciones con resultados concretos, para los profesionales y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica para ampliar la variedad de ideas y conocimientos a trabajar durante la práctica de la profesión; se espera que el estudio pueda tener continuidad para generar productividad y sostenibilidad que beneficie la salud mental y física de la mujer.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con señoras entre 22 y 40 años de edad, que viven en el área rural y urbana, algunas son amas de casa, mientras que otras son mujeres trabajadoras encargadas de la misma, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del Departamento de Quetzaltenango, en donde reciben cursos de repostería, cocina, floristería, pintura en tela y manualidades con diversidad de materiales. Representan el universo de 20 señoras que asisten al lugar establecido en donde se imparten las clases.

3.2 Instrumento

La terapia ocupacional se encarga de ayudar a la persona a explotar sus habilidades por medio de diferentes actividades que cambian por completo sus días que crean nuevos conocimientos y distraen su mente de situaciones que le causen malestar, la Escala de Bienestar Psicológico, es denominada así ya que se refiere a la felicidad, ésta consta de 65 ítems, con valoraciones que van de 1 a 5 puntos. En un principio se incluyó dentro de la escala el inventario de felicidad de Oxford. Posteriormente separaron ambos cuestionarios. Los ítems fueron redactados específicamente por el equipo de investigación, al tener en cuenta los datos aportados por el propio estudio. Algunos autores distinguen dos medidas del bienestar psicológico: una, la propiamente psicológica. La otra, referida al bienestar material.

Los objetivos de ésta escala son lograr una mayor especificación por medio de 10 ítems referidos al bienestar laboral y 15 a las relaciones de pareja como integrantes de la escala total. De este modo se diferencian cuatro sub-escalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, relaciones con la pareja.

Aplicar los dos primeros cuestionarios siempre (bienestar psicológico subjetivo y bienestar material) y hacer una estimación independiente de cada una de las sub-escalas, por ello, se ofrecen baremos por separado.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: con el respaldo de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó la escala de bienestar psicológico.
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas,
- Presentación y análisis de los resultados: Por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Achaerandio (2010) describe que el tipo de investigación cuantitativa consiste en un pre test, intervenciones y post test por medio de los cuales se podrán reunir datos numéricos, los cuales serán pruebas que se utilizarán conjunto al pensar del investigador de acuerdo a lo experimentado durante el proceso para la presentación de los resultados.

Hernández (2014) define el diseño pre experimental con el que se trabaja con un grado de control mínimo ya que se todas las actividades realizadas se moldean por medio de las intervenciones para encontrar un resultado sumamente ligado con los elementos de estudio.

El enfoque que se trabajará con la investigación de terapia ocupacional y bienestar psicológico es de tipo cuantitativo y se utilizará el diseño pre experimental específicamente el diseño pre prueba y post prueba con un solo grupo.

Análisis de datos pares: T-student

Lima (2015) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para el análisis de datos pares, que consiste en realizar una comparación para cada uno de los sujetos objeto de investigación, entre su situación antes y después de la terapia, de esta manera se puede medir la diferencia promedio, para lograr evidenciar su efectividad.

Se establece:

$$\text{Media aritmética de las diferencias: } \bar{d} = \frac{\sum d_1}{N}$$

Desviación típica o estándar para la diferencia entre la evaluación inicial antes de su aplicación y la evaluación final después de su aplicación.

$$\text{Valor estadístico de prueba: } t = \frac{\bar{d} - \Delta_0}{\frac{Sd}{\sqrt{N}}}$$

Grados de Libertad: $N - 1$

Efectividad: $t \geq T$ o $-t \leq -T$

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} =$$

Desviación típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{(\sum x - X)^2}{n - 1}}$$

Significación y fiabilidad de medias

Significación de la media aritmética en muestras normales

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

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

Encontrar la razón crítica

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

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$RC = \geq 2.58$ Es significativa

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

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

Calcular el error muestral máximo

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

Calcular el intervalo confidencial:

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

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

5 Porcentajes

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

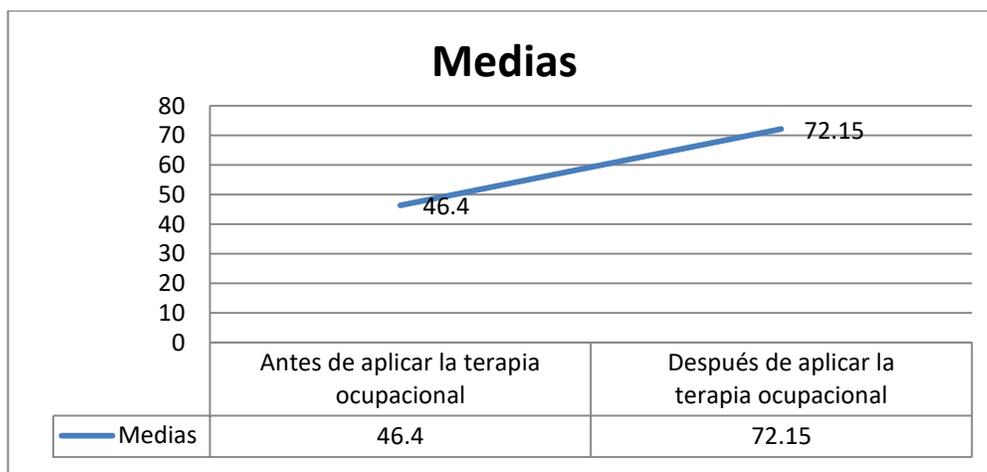
Se utilizó el complemento de análisis de datos de Excel para realizar comprobaciones.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos del trabajo de investigación de 20 mujeres que asisten al grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango; para lo cual se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico a nivel de pre y post test, luego se procedió a la intervención por medio de 12 sesiones de psicoterapia grupal fundamentándose por medio de la terapia ocupacional, por lo que se presentan los siguientes resultados:

Gráfica No. 6

Comparación del bienestar psicológico antes y después.

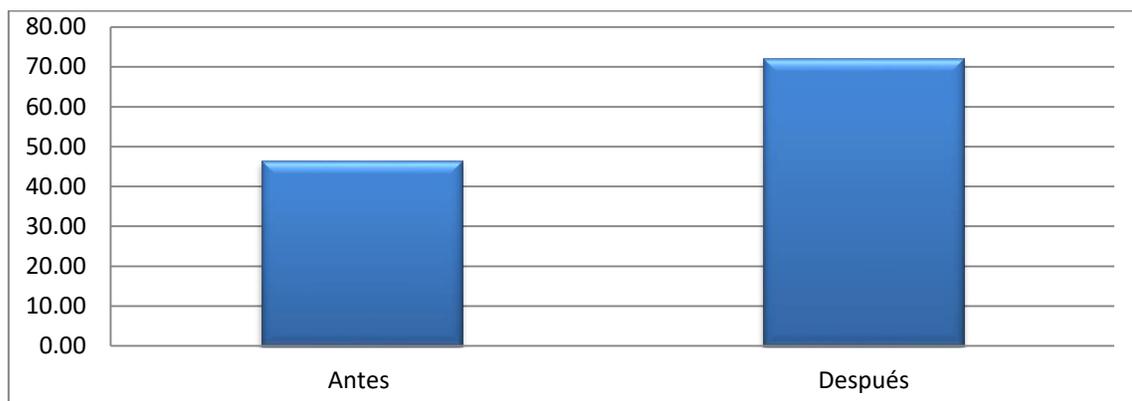


Fuente: Trabajo de campo 2,017

En la gráfica anterior se puede observar el aumento significativo en la media aritmética del bienestar psicológico después de haber aplicado el tratamiento, la cual estableció 46.4 antes de aplicar la terapia ocupacional y después 72.15, de esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue determinar la influencia de la terapia ocupacional en el bienestar psicológico de las féminas integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

Grafica No.7

Pretest y postest del bienestar psicológico.

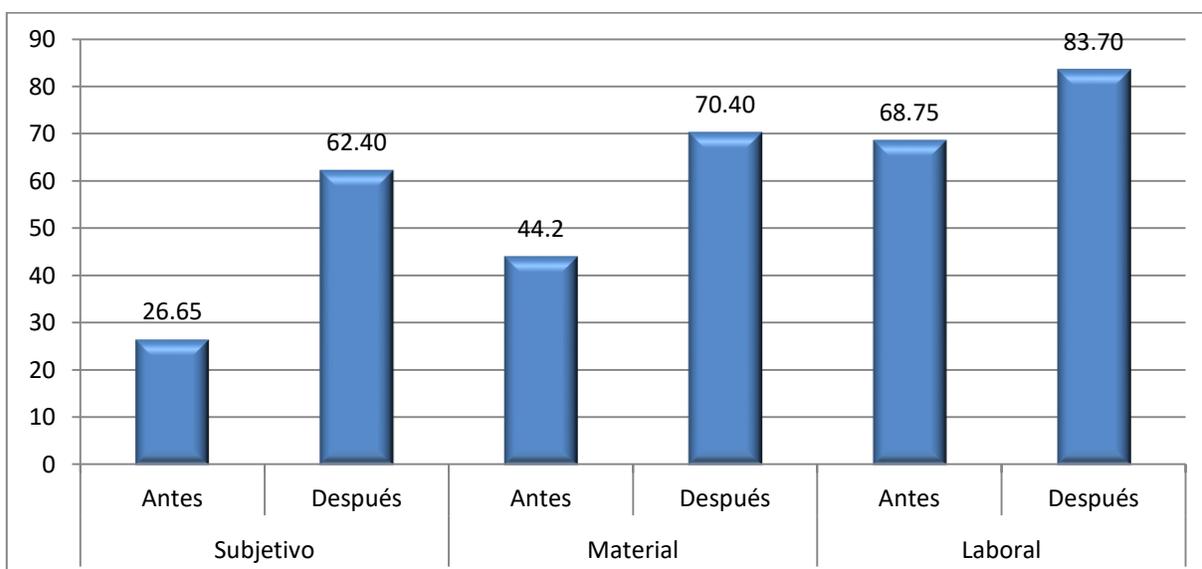


Fuente: Trabajo de campo 2,017

En la gráfica No.7 se observa que al aplicar el pre test el resultado del bienestar psicológico es bajo con un 46% a diferencia del post test que se aplicó después de realizar el tratamiento con terapia ocupacional, con un 72%, de esta forma se alcanza el primer objetivo específico que fue evaluar el nivel de bienestar psicológico antes de haber aplicado terapia ocupacional.

Gráfica No.8

Comparación de los tipos de bienestar.

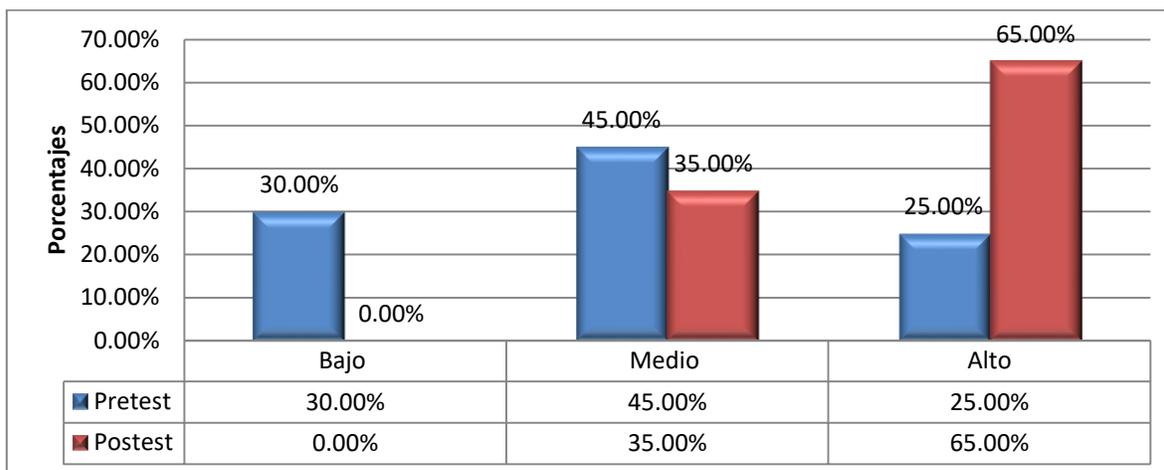


Fuente: Trabajo de campo 2,017

La gráfica anterior refleja que en los tres tipos de bienestar hubo un aumento luego de realizar las sesiones de terapia ocupacional, principalmente en el laboral con un 83% y de esta manera se logró comprobar el tercer objetivo específico que fue comprobar luego de la aplicación de la intervención que tipo de bienestar se desarrolló más en las participantes de la investigación.

Gráfica No. 9

Nivel de Bienestar psicológico

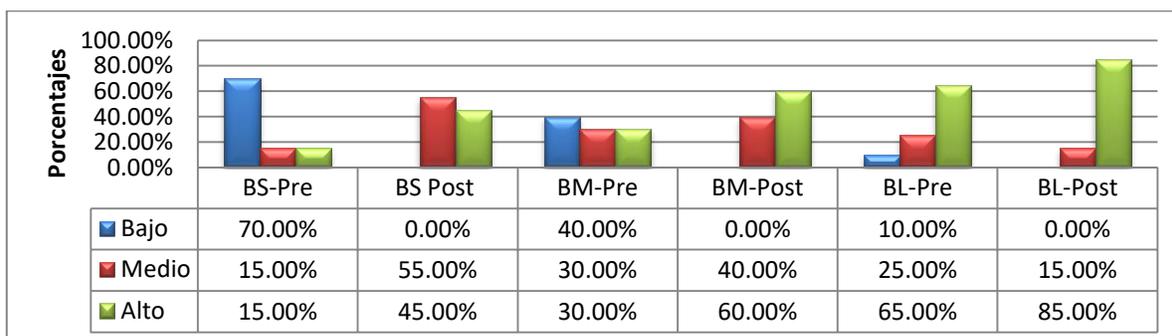


Fuente: Trabajo de campo 2,017

En la gráfica se puede observar que después de la terapia ocupacional ninguna mujer presenta un nivel bajo en su bienestar psicológico, el 65% de ellas obtuvieron un nivel alto.

Gráfica No. 10

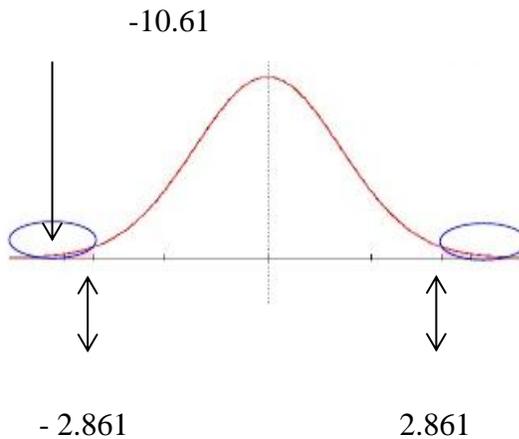
Niveles de los tipos de bienestar



Fuente: Trabajo de campo 2017

En los datos que establece la gráfica No. 10 se comprueba que los niveles de bienestar psicológico aumentan en todas las áreas, luego de la aplicación de la terapia ocupacional, lo que confirma el objetivo específico número cuatro que fue identificar el nivel de bienestar psicológico después de aplicar la terapia ocupacional.

Gráfica No. 11
Campana de Gauss
Pretest y Postest



Fuente: Trabajo de campo 2017

El estadístico $t = -10.61$ se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis de investigación. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 que indica que la terapia ocupacional influye en el bienestar psicológico de las señoras.

V. DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue determinar la influencia de la terapia ocupacional en el bienestar psicológico, se tomó una muestra de 20 señoras, integrantes del grupo de la Oficina Municipal de la Mujer, del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango; en donde la terapia ocupacional se convirtió en un medio para mejorar el bienestar psicológico de las mujeres a través de terapias grupales, las cuales tenían diferentes temas a tratar durante cada sesión con actividades que incluían pintura en tela que representa la terapia ocupacional, la cual ayuda a la relajación y concentración para realizar distintas técnicas de pintura, poder desarrollar la creatividad en la combinación de colores, practicar la escucha activa, poder expresar experiencias positivas y negativas y sobre todo lograr una conexión con sus emociones para poder tener una nueva visión sobre su vida.

Rueda (2015) en el artículo titulado Terapia ocupacional, refiere que el desempeño de la misma es un proceso de rehabilitación en donde la persona favorece su colaboración en ambientes sociales para poder desarrollar un bienestar psicológico acorde a su diario vivir; según los resultados de la investigación se logró comprobar que la terapia ocupacional beneficia el bienestar psicológico de las mujeres ya que su expresión y participación al inicio constaba con sucesos negativos sin busca de soluciones, el seguimiento de instrucciones se volvía un tanto difícil para algunas al igual que la conexión con sus emociones, sin embargo la colaboración para la mejoría siempre fue positiva y éste cambio significativo se estableció desde la actitud con el fin de encontrar una solución con ayuda de todo el grupo a ciertas situaciones o afecciones personales.

Se puede comprobar según la aplicación de la escala de bienestar psicológico que las mujeres presentan un resultado bajo antes del tratamiento que contaba con terapia grupal, cada sesión con un tema diferente en donde participaban con experiencias o comentarios para luego practicar técnicas en busca de soluciones a situaciones desafiantes y durante todo el proceso se utilizó pintura en tela como elemento principal para representar la terapia ocupacional el que logró diferenciar y catalogar los resultados como altos después de la aplicación del tratamiento; García y Sales (2011) refieren que el bienestar psicológico es importante cuando

la persona satisface necesidades emocionales, físicas, sociales y laborales porque centran su atención en llevar una buena vida al incluirse como protagonistas del disfrute de actividades diarias con el fin de liberar todo aquello que bloquee el desarrollo personal y poder generar un estilo de vida desde sus propias perspectivas

Rath y Harter (2011) indican que el bienestar laboral se basa en aquello en lo que el ser humano realice provocándole placer y gusto sin que dependa del rol o trabajo que desempeñe en la sociedad; también mencionan que el bienestar material consiste en todo lo que la persona realice con fines económicos para cubrir necesidades básicas, complacer sus gustos y disfrutar de una vida plena según sus posibilidades, mencionan que la relación que existe entre la economía y el bienestar es manejada por la inversión de crear recuerdos y experiencias positivas que inconscientemente elevan el estado de ánimo de la persona a corto y largo plazo.

Márquez y González (2012) refieren que el bienestar subjetivo se liga con los sentimientos de satisfacción por la vida que el ser humano maneja, el que está dirigido al valor global que la persona le da a su vida al integrar las metas cumplidas, el desarrollo de sueños, las expectativas a futuro, el estado de ánimo que maneja durante el proceso de vida y las emociones que crea, como las identifica y en qué momento lo hace; la dirección que le dan a éste tipo de bienestar va ligada a que la persona pueda pensar y sentir se acuerdo a todos los ámbitos de su vida y de esta manera evalúe actitudes y emociones; por lo cual se puede afirmar que las medias aritméticas de los tres tipos de bienestar son fiables y estadísticamente significativas ya que reflejan que las mujeres antes de conocer e identificar los tipos de bienestar que se evaluaron presentaban un promedio menor y después de la aplicación del tratamiento en donde se incluyó la terapia ocupacional presentan un promedio más elevado y logran identificar cada tipo de bienestar en todos los ámbitos de su vida.

Corral (2012) menciona que existe una diversidad de procesos psicológicos en los cuales el ser humano puede crear nuevas experiencias, conocimientos y vivenciar situaciones positivas y negativas en donde el bienestar puede tomar un desequilibrio o fortalecimiento según la personalidad que se maneje para poder así tener un panorama en donde se identifiquen aspectos desconocidos para luego practicarlos o eliminarlos según la funcionalidad que tienen

en la vida de la persona; de acuerdo con el autor durante el tratamiento que se aplicó en la investigación se obtuvieron diferentes porcentajes los cuales representan el nivel de bienestar psicológico que las mujeres manejaban antes del mismo, se identifica en el nivel bajo un 30% que representa a 6 mujeres, en el nivel medio 45% que representa a 9 mujeres y en el nivel alto 25% que representa a 5 mujeres; después de la aplicación del tratamiento se establece un cambio significativo que se demuestra en el nivel bajo con un 0% que representa a 0 mujeres, en el nivel medio un 35% que representa a 7 mujeres y en el nivel alto un 65% que representa a 13 mujeres, al notar que pudieron obtener y aplicar los recursos psicológicos necesarios para enfrentar diversas situaciones con ayuda del empoderamiento que poco a poco se creó y el fortalecimiento de autoestima por medio de la escucha activa, los comentarios, consejos y/o experiencias compartidas, es entonces en donde se evidencia que el grupo compactó en sus resultados al ser el nivel alto el de mayor significancia.

Juárez (2014) en el artículo titulado Por redacción buena vida, indica que la aplicación de la terapia ocupacional es utilizada en la vida del ser humano como un método de distracción después de experimentar un evento desmotivante, éste tipo de terapia puede incluir manualidades y juegos de mesa con el fin de recrear la mente y mejorar la capacidad psicomotriz, refiere que es aplicable para cualquier persona sin importar su edad siempre y cuando se establezca como fin que la persona logre sentirse productiva y útil dentro de la sociedad, al tomar en cuenta cada ámbito de su vida por separado y poder equilibrar emociones desde la situación que le afectó; los resultados obtenidos durante esta investigación antes del tratamiento se identifican en el bienestar subjetivo específicamente en el nivel bajo un 70% que representa 14 mujeres, en el nivel medio un 15% que representa 3 mujeres y en el nivel alto un 15% que representa a 3 mujeres; en el bienestar material en el nivel bajo un 0% que representa a 0 mujeres, en el nivel medio un 55% que representa a 11 mujeres y en el nivel alto un 45 % que representa a 9 mujeres; en el bienestar laboral en cuanto al nivel bajo existe un 10% que representa a 2 mujeres, en el nivel medio un 25% que representa a 5 mujeres y en el nivel alto un 65% que representa a 13 mujeres; sin embargo se concuerda con el autor ya que las señoras presentaron cambios en cada tipo de bienestar psicológico durante el proceso de aplicación del tratamiento, específicamente la manualidad pintura en tela que provoca relajación y explota su creatividad para la combinación de colores y la buena

práctica de la técnica a utilizar para pintar junto con la terapia grupal que era como una forma de desahogo al mencionar las experiencias sobre las tareas del taller anterior o sobre alguna experiencia pasada, este cambio se refleja en el bienestar subjetivo a nivel bajo un 0% que representa 0 mujeres, en el nivel medio un 55% que representa 11 mujeres y en el nivel alto un 45% que representa a 9 mujeres; en el bienestar material en el nivel bajo un 0% que representa a 0 mujeres, en el nivel medio un 40% que representa a 8 mujeres y en el nivel alto un 60 % que representa a 12 mujeres; en el bienestar laboral en cuanto al nivel bajo existe un 0% que representa a 0 mujeres, en el nivel medio un 15% que representa a 3 mujeres y en el nivel alto un 85% que representa a 17 mujeres.

Zohn, Gómez y Enríquez (2015) mencionan que la existencia de la psicoterapia es de suma importancia ya que se le brinda un acompañamiento al consultante durante el proceso de sanación por medio del diálogo, sin juzgar o criticar las creencias que practique, al tomar en cuenta que el terapeuta debe de aportar técnicas para el buen manejo en el diario vivir, para la correcta toma de decisiones y para la auto aceptación.

Durante el proceso terapéutico grupal que constó con 12 sesiones que tenían como objetivo principal establecer la terapia ocupacional pintura en tela se confirma que es de gran utilidad aplicar la psicología en este contexto; por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que indica que la terapia ocupacional influye en el bienestar psicológico de las mujeres.

VI. CONCLUSIONES

- Se comprobó que la terapia ocupacional incrementa la influencia positiva en las mujeres debido a que se logró notar que obtuvieron los recursos psicológicos necesarios para enfrentar diversas situaciones y de esta manera mejorar su bienestar psicológico.
- Se evaluó el bienestar psicológico antes de aplicar el tratamiento, el cual tuvo una duración de 12 sesiones de psicoterapia grupal fundamentándose por medio de la terapia ocupacional, talleres motivacionales y una serie de técnicas de aplicación individual y familiar.
- Se evaluó el bienestar psicológico después de aplicar el tratamiento, al observar las medias aritméticas del pre test=46.4 con el post test= 72.15 se establece que hubo un cambio significativo entre las mismas.
- Según los resultados estadísticos se concluyó que el bienestar laboral es el que mayor significancia tiene en las mujeres, luego de la intervención.
- Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que indica que la terapia ocupacional influye en el bienestar psicológico de las mujeres integrantes del grupo de manualidades de la Oficina Municipal de la Mujer del municipio de San Mateo, del departamento de Quetzaltenango.

VII. RECOMENDACIONES

- Promover terapias ocupacionales de forma especial para las mujeres participantes de grupos de la Oficina Municipal de la Mujer, con el objetivo de aumentar el bienestar psicológico que manejan.
- Favorecer espacios para cursos de terapias ocupacionales, especialmente pintura en tela por sus beneficios en relajación y concentración de las mujeres.
- Informar a cada participante de los grupos sobre los beneficios de la práctica constante de las terapias ocupacionales.
- Poner en práctica el tratamiento aplicado en la investigación que consiste en empoderar a las mujeres por medio de charlas y brindar técnicas aplicables en el hogar y de forma individual.
- Aplicar psicoterapia individual, en pareja, familiar y/o grupal como un modelo funcional para fomentar un bienestar psicológico.

VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*, 7ª Edición, Guatemala, Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- Ballesteros, B. P., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia*.
- Barrios (2017). *Bienestar psicológico y autoconcepto*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/22/Barrios-Maria.pdf>
- Calatayud E, Gómez I, (2010) *Terapia ocupacional en geriatría. Guía de aplicación de los cuadernos de colores de activación mental*, Editorial LULU PRESS. RALEIGH (ESTADOS UNIDOS)
- Casero (2017). *Inteligencia emocional y terapia ocupacional*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/42/Casero-Ana.pdf>
- Castellanos (2016). *Bienestar psicológico de las personas que pertenecen al grupo de sanación de la parroquia San Juan Bosco de María auxiliadora*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Castellanos-Luisa.pdf>
- Castillo, G. (2015) *Terapia ocupacional y autoestima de la mujer* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/42/Castillo-Gloria.pdf>
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales en México: El Manual Moderno*.
- García J, Sales F (2011) *Bienestar y calidad de vida en México: CESOP y UDEM*
- Garduño (2005) *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México: P y V editores*.
- González (2016). *Bienestar psicológico de madres solteras del área rural y urbana en una empresa de cosméticos que reclutan personal para ventas por catálogo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Gonzalez-Alda.pdf>

- Hernández, R. (2014) *Metodología de la investigación*, 5ª edición. Edición, McGraw-Hill, México.
- Juárez, G. (2014). Por redacción buena vida. Prensa libre, edición electrónica. Guatemala. C. A. Recuperado de <http://www.prensalibre.com/vida/Terapia-ocupacional-la-tercera-edad-adulto-mayor-0-1176482578>
- Kielhofner, G. (2011) *Modelo de ocupación humana. Teoría y aplicación* (4ª Ed.) en Buenos Aires, Madrid: Médica Panamericana.
- Lima, G. (2015). *Cuaderno de trabajo estadística* Guatemala: Copymax
- López, B. Molina, P. Arnaiz, B. (2013). *Conceptos fundamentales de terapia ocupacional*. (2da. Ed.). Editorial Médica Panamericana. Madrid, España.
- López, B. Ortega, M. Moldes, I. (2014). *Terapia ocupacional en la infancia, teoría y práctica*. Editorial Médica Panamericana. Madrid, España.
- Márquez, S. González, R (2012) *Actividad física y bienestar subjetivo* Editorial Díaz Santos
- Martínez, P. Miró, E. y Sánchez, A. (2007). *Bienestar psicológico y hábitos saludable: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?*. Universidad de Granada. Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Morales, L. (2011) *Bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 20 y 40 años* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Morales-Lucero.pdf>
- Moruno, P y Romero, D. (2004) *Terapia ocupacional en salud mental: La ocupación como entidad agente y medio de tratamiento*, Revista Gallega de Terapia Ocupacional.
- Oblitas Guadalupe, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: CENGAGE learning.
- Ordoñez (2016). *Bienestar psicológico en la mujer indígena víctima de violencia intrafamiliar del grupo reciclando vidas de Sumpango, Sacatepéquez*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Ordonez-Rafaela.pdf>
- Rath, T. y Harter, J. (2011). *La ciencia del bienestar* en España: alienta.
- Taboada, R. (20116). *Asertividad y bienestar psicológico: una comparativa en dos grupos*

- de mujeres*. Universidad Pontificada ICAI Comillas. Recuperada de <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/13039/1/TFM000417.pdf>
- Willard, Spackman (2008). *Terapia ocupacional*, Médica Panamericana, Buenos Aires Argentina
- Willard, Spackman, (2008) *Terapia Ocupacional*, Médica Panamericana, Buenos Aires Argentina
- Zapata (2016). *Terapia ocupacional y autoconcepto* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/42/Zapata-Miriam.pdf>
- Zohn, Gómez, Enriquez (2015). *La psicoterapia frente al bienestar y al malestar*, México: ITESO.

ANEXOS

Anexo I

Propuesta

“El arte de pintar la vida de colores”

Introducción

Las mujeres se desenvuelven en distintos roles en donde la mayoría de veces no descargan sus sentimientos o problemas, sin embargo cuando las actividades pueden combinarse para convertirse en una terapia que genere bienestar sus beneficios son múltiples, entre ellos fomentar la consciencia de lo importante que es realizarlas, tomar la decisión de mejorar su bienestar, encontrarle valor a compartir experiencias, darse cuenta que todos tienen diferentes problemas y sobre todo crear una capacidad de afrontar por medio de diferentes técnicas cada situación que desequilibre su estado de ánimo.

Justificación

Los espacios de tiempo libre en las mujeres son de vital importancia para poder desarrollar habilidades creativas con el fin de producirlas a través del descubrimiento de sus capacidades; así como un medio para encontrar una terapia que permita distraer su atención hacia otro tipo de actividades en donde puede interactuar con otras personas y liberar de alguna forma sus problemas. El ejercicio de pintura en tela es un medio que permite la concentración a través de los trazos y la combinación de colores en donde la participante divaga su pensamiento y combina esta actividad con pláticas, técnicas y experiencias personales que une a la de otras mujeres, permitiéndole así comparar su situación con la de las demás, en donde esta actividad puede convertirse en una terapia que le genera un bienestar psicológico.

Objetivo general

- Fortalecer el bienestar psicológico de las mujeres a través de la terapia ocupacional.

Objetivos específicos

- Aplicar la Escala de Bienestar Psicológico para medir los niveles de bienestar antes del tratamiento.
- Brindar herramientas con aplicación individual y familiar durante la terapia ocupacional pintura en tela.
- Evaluar por medio de la Escala de Bienestar Psicológico si existe un cambio después del tratamiento.

Desarrollo de la propuesta

Cuenta con 12 intervenciones con duración de tres horas, las que se dividirán en dos momentos, al inicio se trabajará con terapia ocupacional específicamente pintura en tela en donde su instructora les explicará la técnica a trabajar ese día sobre su dibujo, seguidamente empieza la psicoterapia de grupo mientras las mujeres realizan su pintura, se tendrá un tema específico que será guiado por la tesista en donde se integrarán con experiencias personales o comentarios, para finalizar se realizará una práctica vivencial de alguna técnica que se enlace con el tema. Las sesiones se llevarán a cabo de la siguiente manera:

Sesión No. 1
Título: Pre-test
Objetivo: Citar a las señoras que pertenecen al grupo, las cuales reúnen las características necesarias para el estudio.
Descripción: Aplicación de la prueba psicométrica.
Actividades: <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Actividad rompe hielo• Aplicación de la prueba

Sesión No. 2
Título: Pintura en tela
Objetivo: Utilizar la terapia ocupacional (pintura en tela) como método de distracción y relajación.
Descripción: Aplicación de la prueba psicométrica.

Actividades:

- Bienvenida
- Actividad rompe hielo
- Presentación de todas las señoras
- Repasar dibujo sobre la tela
- Elegir colores
- Iniciar a pintar

Sesión No. 3

Título: Auto-control

Objetivo: Dar a conocer técnicas de autocontrol

Descripción: Se mencionará el significado de autocontrol, el porqué es necesario, y se darán a conocer técnicas para el manejo adecuado del autocontrol .

Actividades:

- Bienvenida
- Actividad rompe hielo
- Explicación del tema
- Preguntas sobre experiencias en donde se utiliza o es necesario tener autocontrol.
- Participación de un grupo dramatizando un ejemplo en donde se utilice el autocontrol

Sesión No. 4

Título: Relajación

Objetivo: Incitar a una relajación por medio de una visualización.

Descripción: Consistirá en la práctica de una visualización con el fin de relajar a las señoras y que en el momento necesario puedan practicarla.

Actividades:

- Bienvenida
- Actividad rompe hielo
- Explicación de la actividad que se realizará
- Concientizar sobre el cuerpo y lugar en donde se encuentra
- Practicar visualización
- Concientizar sobre el cuerpo y lugar en donde se encuentra
- Preguntas sobre lo positivo y negativo de la actividad

Sesión No. 5
Título: Dibujo sobre tela
Objetivo: Lograr concentración en la pintura y técnica a realizarse.
Descripción: Se basará en repasar un dibujo del tamaño que deseen sobre la tela, para luego iniciar con el proceso de pintura mezclando colores y utilizando diferentes técnicas .
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Repasar dibujo sobre la tela • Explicación de la técnica • Iniciar con la pintura
Sesión No. 6
Título: Autoestima
Objetivo: Conocer qué nivel de autoestima manejan y métodos para mantenerlo o mejorarlo.
Descripción: Durante la sesión se dará una breve explicación de autoestima y formas para mejorarlo; la actividad tiene como fin que se comenten experiencias en donde ha sido necesario tomar en cuenta el nivel de autoestima o poder manejar éste adecuadamente.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Explicación del tema • Técnicas personales para conocerse • Métodos para mantener o elevar autoestima • Comentarios sobre experiencias en donde es necesario tener autoestima • Conclusiones sobre la utilidad de tener autoestima
Sesión No. 7
Título: Ejercicio sobre autoestima
Objetivo: Sanar heridas
Descripción: Durante la sesión se realizará un ejercicio en donde cada quien debe de recordar un momento en donde no se valoraron como mujeres y en su mente lo representarán con un dibujo, seguidamente tendrán unas hojas de periódico y agua, con éste realizarán una escultura que represente de forma positiva este suceso en su vida.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Visualización • Realización de escultura • Conclusiones sobre actividad

Sesión No. 8
Título: Pintura en tela en equipo
Objetivo: Mejorar relaciones interpersonales.
Descripción: Las señoras trabajarán sobre la misma tela, cada quién elegirá su espacio y su dibujo para luego repararlo y pintarlo, al tomar en cuenta el tema que es naturaleza, luego observarán su pintura y cada quien mencionará la diferencia de trabajar en equipo e individual
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Explicación de la actividad • Repasar dibujo sobre la tela • Elegir colores • Iniciar a pintar • Preguntas sobre la actividad • Conclusiones

Sesión No. 9
Título: Mi proyecto de vida
Objetivo: Encontrar un sentido de vida.
Descripción: La sesión consistirá en que de forma individual las señoras escribirán metas que deseen alcanzar a corto, mediano y largo plazo tanto en el ámbito familiar con en el laboral.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Explicación de la actividad • Realizar la actividad de parte de las señoras • Conclusiones

Sesión No. 10
Título: Representándome en mi futuro
Objetivo: Representar su vida en un futuro por medio de un dibujo que realicen a mano alzada
Descripción: Durante la sesión realizarán un dibujo a mano alzada el cual represente como se ven en un futuro.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Explicación de la actividad • Realizar dibujo a mano alzada • Iniciar con la pintura • Conclusiones sobre la actividad

Sesión No. 11
Título: Expresar lo aprendido
Objetivo: Expresar por medio de la creatividad con sus manos.
Descripción: Durante la sesión las señoras tendrán a su disposición una manta en la que podrán pintar lo que deseen solamente con sus manos utilizando dibujos o también palabras, con el fin de expresar lo aprendido durante el proceso.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Explicación de la actividad • Iniciar a pintar • Conclusiones por parte de las señoras • Refacción • Cierre.

Sesión No. 12
Título: Post-test
Objetivo: Aplicar la escala de bienestar psicológico después del tratamiento.
Descripción: Aplicación de la prueba psicométrica.
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Actividad rompe hielo • Aplicación de la prueba • Agradecimiento
Evaluación después del tratamiento por medio de la Escala de Bienestar Psicológico.

Cronograma

Sesión	Actividad	Recursos	Evaluación	Responsable
1	Pretest	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Prueba psicométrica 	<ul style="list-style-type: none"> • Calificación de la prueba 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
2	Pintura en tela	<ul style="list-style-type: none"> • Tela de tipo lamy • Pintura para tela • Pinceles • Participantes 		<ul style="list-style-type: none"> • Instructora
3	Auto-control	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Dibujo sobre tela 	<ul style="list-style-type: none"> • Dramatización de ejemplos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista

		<ul style="list-style-type: none"> • Pintura 		
4	Relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Música 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas sobre lo positivo y negativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
5	Dibujo sobre tela	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Tela de tipo lamy • Pintura para tela • Pinceles 		<ul style="list-style-type: none"> • Instructora
6	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Dibujo sobre tela • Pintura 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
7	Ejercicio sobre autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Música • Periódico • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusiones sobre la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
8	Pintura en tela	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Música • Tela tipo lamy • Pintura 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista e instructora
9	Mi proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Música • Hojas • Lapiceros 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
10	Representándome en mi futuro	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Música • Hojas • Lápices • Pinturas 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusiones sobre la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
11	Expresar lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Manta • Temperas 	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarios y experiencias 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista
12	Post-test	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Prueba psicométrica 	<ul style="list-style-type: none"> • Calificación de la prueba 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista

Recursos

Humanos, tecnológicos, repetitivos, mobiliario e institucionales.

Evaluación

Se obtendrá por medio de la lista de cotejo durante las sesiones grupales la cual cuenta con aspectos a tomarse en cuenta de las señoras como expresión participación, seguimiento de instrucciones, colaboración y conexión con emociones, también se evaluará por medio de la rúbrica conductual en la última sesión.

LISTA DE COTEJO DURANTE SESIONES GRUPALES

	EXPRESION		PARTICIPACIÓN		SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES		COLABORACIÓN		CONEXION CON EMOCIONES	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

LISTA DE COTEJO DURANTE SESIONES GRUPALES:

EXPRESIÓN: Consiste en poder expresar opiniones con libertad de acuerdo al tema que se está tratando.

PARTICIPACIÓN: Conlleva la integración a las actividades que se realizarán.

SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES: Cumplir los lineamientos establecido para las actividades.

COLABORACIÓN: Involucrarse activamente en lo que se realizará de forma voluntaria

CONEXIÓN CON EMOCIONES: Expresa con confianza las emociones y sentimientos de acuerdo a las experiencias o testimonios.

BOLETA DE EVALUACIÓN:

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de enunciados en los cuales se le pide que marque en la casilla que corresponde con una "X" y la mayor objetividad su grado de acuerdo o desacuerdo.

Poco satisfactorio

Muy satisfactorio

	Aspectos a Evaluar	1	2	3	4	5
1	¿Los contenidos desarrollados durante el taller fueron de beneficio para su bienestar personal?					
2	¿La facilitadora de los talleres aplicó técnicas que contribuyen a su vida?					
3	¿La facilitadora de los talleres dio el espacio para la participación y reflexión vivencial?					
4	¿El desarrollo de los talleres ha contribuido a la actitud a la venta de sus productos?					

Comentario personal: _____

Anexo II

Tabla de percentiles y niveles de bienestar psicológico antes y después

Código	Percentiles										
	Pretest					Nivel	Postest				
	BS	BM	BL	Promedio	BS		BM	BL	Promedio	Nivel	
A1	70	99	65	78	Alto	70	99	95	88	Alto	
B2	10	50	65	42	Medio	35	80	90	68	Alto	
C3	25	50	85	53	Medio	85	90	85	87	Alto	
D4	3	40	70	38	Medio	85	75	95	85	Alto	
E5	75	70	90	78	Alto	95	85	90	90	Alto	
F6	45	70	85	67	Alto	80	85	90	85	Alto	
G7	30	25	75	43	Medio	45	50	80	58	Medio	
H8	25	75	60	53	Medio	50	85	90	75	Alto	
I9	60	75	75	70	Alto	90	97	80	89	Alto	
J10	10	20	60	30	Bajo	80	70	65	72	Alto	
K11	15	60	90	55	Medio	45	80	90	72	Alto	
L12	45	60	85	63	Medio	85	75	90	83	Alto	
M13	90	85	90	88	Alto	98	97	99	98	Alto	
N14	3	30	75	36	Medio	35	60	90	62	Medio	
Ñ15	3	4	75	27	Bajo	40	40	95	58	Medio	
O16	10	25	85	40	Medio	60	60	90	70	Alto	
P17	1	1	5	2	Bajo	40	40	35	38	Medio	
Q18	10	40	35	28	Bajo	50	60	70	60	Medio	
R19	3	3	85	30	Bajo	40	40	90	57	Medio	
S20	0	2	20	7	Bajo	40	40	65	48	Medio	

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Tabla de percentiles y tipos de bienestar antes y después

Código	BIENESTAR SUBJETIVO						BIENESTAR MATERIAL						BIENESTAR LABORAL					
	Pre-Test			Post-Test			Pre-Test			Post-Test			Pre-Test			Post-Test		
	PD	PERCENTIL	Nivel	PD	PERCENTIL	Nivel	PD	PERCENTIL	Nivel	PD	PERCENTIL	Nivel	PD	PERCENTIL	Nivel	PD	PERCENTIL	Nivel
A1	113	70	Alto	112	70	Alto	50	99	Alto	50	99	Alto	31	65	Medio	46	95	Alto
B2	78	10	Bajo	99	35	Medio	34	50	Medio	39	80	Alto	35	65	Medio	42	90	Alto
C3	92	25	Bajo	122	85	Alto	32	50	Medio	45	90	Alto	39	85	Alto	39	85	Alto
D4	69	3	Bajo	124	85	Alto	30	40	Medio	41	75	Alto	32	70	Alto	47	95	Alto
E5	115	75	Alto	132	95	Alto	37	70	Alto	43	85	Alto	42	90	Alto	45	90	Alto
F6	101	45	Medio	119	80	Alto	39	70	Alto	44	85	Alto	39	85	Alto	42	90	Alto
G7	96	30	Bajo	101	45	Medio	26	25	Bajo	34	50	Medio	34	75	Alto	37	80	Alto
H8	90	25	Bajo	104	50	Medio	40	75	Alto	43	85	Alto	35	60	Medio	42	90	Alto
I9	109	60	Medio	125	90	Alto	41	75	Alto	49	97	Alto	34	75	Alto	35	80	Alto
J10	83	10	Bajo	120	80	Alto	25	20	Bajo	39	70	Alto	34	60	Medio	35	65	Medio
K11	81	15	Bajo	102	45	Medio	35	60	Medio	42	80	Alto	40	90	Alto	42	90	Alto
L12	101	45	Medio	122	85	Alto	35	60	Medio	41	75	Alto	39	85	Alto	41	90	Alto
M13	125	90	Alto	139	98	Alto	43	85	Alto	49	97	Alto	42	90	Alto	55	99	Alto
N14	66	3	Bajo	99	35	Medio	27	30	Bajo	33	60	Medio	38	75	Alto	44	90	Alto
Ñ15	72	3	Bajo	103	40	Medio	20	4	Bajo	30	40	Medio	38	75	Alto	45	95	Alto
O16	78	10	Bajo	109	60	Medio	25	25	Bajo	34	60	Medio	38	85	Alto	41	90	Alto
P17	41	1	Bajo	103	40	Medio	13	1	Bajo	30	40	Medio	17	5	Bajo	25	35	Medio
Q18	76	10	Bajo	103	50	Medio	29	40	Medio	35	60	Medio	25	35	Medio	33	70	Alto
R19	69	3	Bajo	97	40	Medio	16	3	Bajo	30	40	Medio	38	85	Alto	44	90	Alto
S20	54	0	Bajo	97	40	Medio	19	2	Bajo	29	40	Medio	22	20	Bajo	35	65	Medio

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Tabla de resultados de la prueba t de medias pareadas

Código	Pretest	Postest	di	d _i ²
A1	78	88	-10	100
B2	42	68	-26	676
C3	53	87	-34	1156
D4	38	85	-47	2209
E5	78	90	-12	144
F6	67	85	-18	324
G7	43	58	-15	225
H8	53	75	-22	484
I9	70	89	-19	361
J10	30	72	-42	1764
K11	55	72	-17	289
L12	63	83	-20	400
M13	88	98	-10	100
N14	36	62	-26	676
Ñ15	27	58	-31	961
O16	40	70	-30	900
P17	2	38	-36	1296
Q18	28	60	-32	1024
R19	30	57	-27	729
S20	7	48	-41	1681
Totales			-515	15499

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Comprobación a través de análisis de datos medias pareadas

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Media	46,4	72,15
Varianza	535,4105263	255,2921053
Observaciones	20	20
Coefficiente de correlación de Pearson	0,910071202	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	19	
Estadístico t	-10,61	
P(T<=t) una cola	1,00364E-09	
Valor crítico de t (una cola)	2,539483191	
P(T<=t) dos colas	2,00728E-09	
Valor crítico de t (dos colas)	2,860934606	

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Tablas de proceso estadístico

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas de la Prueba de Escala de bienestar psicológico	Pre cuestionario (antes de la terapia ocupacional)	Post cuestionario (después de la terapia ocupacional)
Media	46.40	72.15
Número de casos	20	20
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	19	
Estadístico t	-10.61	
Valor crítico de t (dos colas)	-2.861 y 2.861	

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Bienestar psicológico	No	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
						+	-			
Antes	35	46,40	23,14	5,17	13,34	59,74	33,06	<input type="checkbox"/>	8,97	<input type="checkbox"/>
Después	35	72,15	15,98	3,57	9,21	81,36	62,94	<input type="checkbox"/>	20,21	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Tabla de % de nivel de bienestar psicológico antes y después

Niveles	f	Pretest	f	Postest
Bajo	6	30,00%	0	0,00%
Medio	9	45,00%	7	35,00%
Alto	5	25,00%	13	65,00%
Total	20	100,00%	20	100,00%

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Bienestar		No	IC						Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
						E	+	-			
Subjetivo	Antes	20	26,65	27,99	6,26	16,15	42,80	10,50	<input type="checkbox"/>	4,26	<input type="checkbox"/>
	Después	20	62,40	22,63	5,06	13,05	75,45	49,35	<input type="checkbox"/>	12,33	<input type="checkbox"/>
Material	Antes	20	44,2	29,90	6,69	17,26	61,46	26,94	<input type="checkbox"/>	6,61	<input type="checkbox"/>
	Después	20	70,40	20,42	4,57	11,79	96,78	61,84	<input type="checkbox"/>	15,40	<input type="checkbox"/>
Laboral	Antes	20	68,75	23,61	5,28	13,62	82,37	55,13	<input type="checkbox"/>	13,02	<input type="checkbox"/>
	Después	20	83,70	14,98	3,35	8,64	92,34	75,06	<input type="checkbox"/>	24,99	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Tabla en % de niveles de tipos de bienestar

Niveles	BS-Pre	%	BS Post	%	BM-Pre	%	BM-Post	%	BL-Pre	%	BL-Post	%
Bajo	14	70,00%	0	0,00%	8	40,00%	0	0,00%	2	10,00%	0	0,00%
Medio	3	15,00%	11	55,00%	6	30,00%	8	40,00%	5	25,00%	3	15,00%
Alto	3	15,00%	9	45,00%	6	30,00%	12	60,00%	13	65,00%	17	85,00%
	20	100,00%	20	100,00%	20	100,00%	20	100,00%	20	100,00%	20	100,00%

Fuente: Trabajo de campo 2,017

Anexo III

FICHA TÉCNICA

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Autor: José Sánchez Cánovas

Administración: Individual y colectiva

Aplicación: Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años.

Tipificación: Diversas muestras de varones y mujeres, clasificados por intervalos de edad.

Adaptación a Guatemala: M.A. Alejandro Aguirrezabal Sagrario, Instituto de Psicología y Antropología-Quetzaltenango.

Características generales:

La Escala de Bienestar Psicológico, se le denomina así ya que se refiere a la felicidad, ésta consta de 65 ítems, con valoraciones que van de 1 a 5 puntos. En un principio se incluyó dentro de la escala el inventario de felicidad de Oxford. Posteriormente separaron ambos cuestionarios. Los ítems fueron redactados específicamente por el equipo de investigación, teniendo en cuenta los datos aportados por el propio estudio. Algunos autores distinguen dos medidas del bienestar psicológico: una, la propiamente psicológica. La otra, referida al bienestar material.

Objetivos:

Lograr una mayor especificación por medio de 10 ítems referidos al bienestar laboral y 15 a las relaciones de pareja como integrantes de la Escala total. De este modo se diferencias cuatro sub-escalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, relaciones con la pareja.

Aplicar los dos primeros cuestionarios siempre (bienestar psicológico subjetivo y bienestar material) y hacer una estimación independiente de cada una de las sub-escalas, por ello, se ofrecen baremos por separado.