



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

**NIVELES DE ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN AUXILIARES DE FARMACIAS CUXIBAMBA A NIVEL NACIONAL**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga  
Clínica**

**Línea de investigación:**

**VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL**

**Autora:**

Ana Paula Méndez Vega

**Directora:**

Mg. Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano

**Ambato – Ecuador**

**Febrero 2024**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **ANA PAULA MENDEZ VEGA**, con cédula de ciudadanía **1105156135** autora del trabajo de graduación titulado: **NIVELES DE ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN AUXILIARES DE FARMACIAS CUXIBAMBA A NIVEL NACIONAL**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, febrero 2024



**ANA PAULA MENDEZ VEGA**

**CC. 1105156135**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**SEDE AMBATO**  
**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Tema:**

**NIVELES DE ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN AUXILIARES DE FARMACIAS CUXIBAMBA A NIVEL NACIONAL**

**Línea de Investigación:**

**VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL**

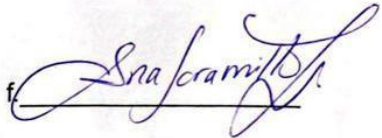
**Autora:**

Ana Paula Méndez Vega

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Psic Cl. Mg.

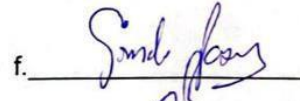
CC: 1803975745

**CALIFICADOR**

f. 

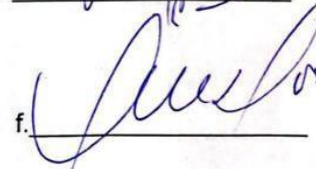
Segundo Gonzalo Pazmay Ramos, Psic Org. Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Luis Eduardo Cevallos Terneus, Dr. Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Lucia Almeida Marquez, Dra. Mg.

**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f. 

**Ambato – Ecuador**

**Febrero 2024**



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

**SECRETARÍA GENERAL  
PROCURADURÍA**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi hijo Joaquín Andrés Andrade Méndez.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primero a Dios y a la Virgen quienes han sido los que guían e iluminan mis pasos a lo largo de mi vida.

A mi hijo Joaquín Andrés quien ha sido mi principal motor y mi inspiración a lo largo de este camino, que me ha regalado la fuerza y mil motivos para lograr y ser lo que hoy soy.

A mis padres Juan Diego y Silvia quienes con su apoyo y sacrificio y que a pesar de las circunstancias presentadas siempre estuvieron dándome apoyo y levantándose para que logre mis metas propuestas, han sido mi pilar fundamental a lo largo de mi carrera.

A mis hermanos Josué, Gabriela, Andrés, Sara y Juan Diego quienes, con su apoyo, su amor y consejos han sabido apoyarme incondicionalmente.

A mis abuelitos Hernán, Leovina, María quienes siempre con sus consejos sabios y su apoyo han hecho todo para que salga adelante; sobre todo a mi ángel en el cielo Juanito quien nunca me ha dejado sola y me ha cuidado y protegido siempre.

Finalmente, a todos mis docentes quienes, con su paciencia, sabiduría y sobre todo sus enseñanzas han sabido compartirla para mi formación, especialmente a mi tutora Anita Jaramillo, quien con su paciencia y dedicación me ha guiado a lo largo de mi titulación, a Dorisita Rosales, Lucy Almeida, Varna Hernández, quienes con su paciencia y cariño han sido fundamentales en todo este proceso.

## RESUMEN

Actualmente, siendo miembro activo del personal de Farmacias se puedo percibir que los niveles de estrés que se maneja están íntimamente relacionados con el bienestar psicológico, se puedo percibir cansancio cognitivo y disfunciones afectivas. Por esta razón, surgió la importancia de esta investigación, se consideró indispensable dar respuesta a estas preguntas que surgen entorno a las variables planteadas, además añadiendo el hecho de que no existen investigaciones realizadas en la población de estudio para este campo.

A partir de lo que se menciona se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre los niveles de estrés y bienestar psicológico en empleados de Farmacia Cuxibamba a nivel nacional, el mismo que fue abordado mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional de corte transversal en una muestra de personal farmacéutico de la Farmacia Cuxibamba a nivel nacional (Ecuador).

Como resultados obtenidos tenemos que, en función a la evaluación del bienestar psicológico las medias obtenidas son las siguientes: Autoaceptación 19.02; Relaciones positivas 20.81; Autonomía 26.53; Dominio del entorno 22.94; Crecimiento personal 19.62; Propósito en la vida 23.92 demostrando que esta variable se encuentra en niveles correctos en la población evaluada. Con respecto al estrés, se obtuvo las siguientes medias: Percepción de Estrés 12.65 y Afrontamiento al estrés 18.76 lo que demuestra que existe un nivel de estrés adecuado. Finalmente, en el análisis correlacional se aprueba la hipótesis alternativa, lo que significa que a mayor estrés mayor es su relación con el bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, niveles de estrés, estrés, psicológico

## ABSTRACT

*Currently, being an active member of the pharmacy staff, I can perceive that the stress levels managed are closely related to psychological wellbeing since I can perceive cognitive fatigue and affective dysfunctions. That is why the importance of research has emerged. It has proven essential to respond to questions that arise from the environment of the variables raised, adding the fact that there are no investigations carried out on the study population for this field.*

*Based on what is mentioned, the general objective has been set to determine the relationship between stress levels and psychological wellbeing in employees of Farmacias Cuxibamba nationwide. The study has been approached through a quantitative, descriptive and correlational cross-sectional study in a sample of pharmaceutical personnel from Farmacias Cuxibamba at the national level (Ecuador).*

*The results obtained based on the evaluation of psychological well-being are: Self-acceptance 19.02; Positive relationships 20.81; Autonomy 26.53; Mastery of the environment 22.94; Personal growth 19.62; Purpose in life 23.92. It has been shown that this variable is at correct levels in the evaluated population. With respect to stress, the means were obtained: Perception of Stress 12.65 and Coping with stress 18.76, which demonstrates that there is an adequate level of stress. Finally, in the correlational analysis the alternative hypothesis is approved, which means that at low levels of stress, the greater its relationship with psychological well-being.*

**Keywords:** *psychological well-being, stress levels, stress, psychological.*

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	9
1.1. El estrés .....	9
1.2. Bienestar Psicológico .....	18
1.3. Bienestar Psicológico según Carol Ryff.....	22
1.4. Bienestar Psicológico y Estrés. ....	24
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	25
2.1. Metodología de la investigación. ....	25
2.2. Población.....	28
2.3. Tipos de recolección de información .....	29
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	38
3.1. Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas.....	38
3.2. Análisis descriptivo de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) .....	39
3.3. Análisis descriptivo de las Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff ..	40
3.4. Análisis de correlación del Estrés, y Bienestar Psicológico .....	41
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES .....	44
BIBLIOGRAFÍA .....	45
ANEXOS .....	56

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Fases del estrés .....	15
Tabla 2. Estrategias de Intervención para el Estrés .....	18
Tabla 3. Características del Bienestar Psicológico.....	19
Tabla 4: Tipos de Bienestar.....	20
Tabla 5: Riesgos en la medición del bienestar .....	21
Tabla 6. Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14).....	32
Tabla 7. Dimensiones del Bienestar Psicológico.....	33
Tabla 8. Análisis de fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff .....	34
Tabla 9. Análisis descriptivo de la ficha sociodemográfica.....	38
Tabla 10. Análisis de los resultados de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) .	39
Tabla 11. Análisis de los resultados de las Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff .....	40
Tabla 12: Correlación de las variables del Estrés Percibido y el Bienestar psicológico.....	41

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dimensiones del bienestar psicológico tomado de Díaz et al, 2006.....	23
---	----

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de titulación tiene como propósito analizar los niveles de estrés y el bienestar psicológico de los auxiliares de farmacias Cuxibamba a nivel nacional, con el fin de conocer y evaluar si existe y en qué nivel la presencia de estrés en los auxiliares de las farmacias Cuxibamba, que concretamente son tomados como referencia de población de estudio para la presente investigación.

Actualmente, podemos determinar al estrés como una enfermedad que se da por las presiones y condiciones de la sociedad, estilos de vida, trabajo y actividades de la vida cotidiana, razón por la cual el cuerpo humano produce una respuesta o reacción ante dichos estímulos que desencadenan estados de estrés y que pueden incidir de forma negativa en la salud tanto física como mental de la persona que la padece, las personas en algún momento de su vida tienden a experimentar situaciones de estrés, razón por la cual suelen ser una de las sensaciones o experiencias más comunes a nivel global, destacando que no todas las personas procesan el estrés de la misma manera, lo que implica una exhaustiva evaluación en su afrontamiento y control, esclareciendo que no siempre el estrés es una consecuencia de una circunstancia o evento negativo.

Para Herrera (2017) el estrés puede ser en ocasiones positiva y en otra negativa, razón por la cual el cuerpo humano responde de diferentes maneras, este estado es provocado por varios estímulos tales como ambientales, físicos, psicológicos, interpersonales, entre otros, a lo que se puede deducir que el cuerpo humano genera mecanismos de respuesta que permiten autorregular y adaptar la parte emocional y enérgica con las situaciones estresores.

El estrés al ser considerado por varios autores e investigaciones como un problema de salud que puede afectar a cualquier persona sin importar sexo, edad, o condición, se lo ve como un problema social y más común, está inmersa en todos los eventos de su entorno o cotidianidad. Por este motivo, al saber que el estrés aborda todos los entornos en el que la persona interactúa, sirvió para abordar los niveles de estrés y su afección al bienestar, por su relevancia con el estudio y la

relación con respecto a las situaciones psicológicas de los auxiliares de farmacia, teniendo claro que para conocer sus incidencias se debe abordar temas netamente de estrés y relacionarlos con el bienestar psicológico.

Para lo cual, Orozco y otros autores (2019), definen al estrés como reacciones inmediatas de la persona hacia presiones excesivas de cualquier entorno, donde las presiones y exigencias superan las capacidades y habilidades de la persona, dando como respuesta sensaciones de incapacidad, bajo rendimiento, el más conocido ausentismo y problemas de salud tanto físicos como psicológicos, deteriorando en general su desempeño, rendimiento y su productividad.

En el mismo análisis existe una variedad de factores que infieren con los aspectos generales del estrés, debido a eso se presenta al bienestar psicológico, como un estado que es afectado directamente por el estrés, donde dicho bienestar puede ser limitado y dependiente de los niveles de estrés que cada profesional de farmacia padezca. Según Cevallos (2020) establece que el bienestar en general es un estado o sentimiento de satisfacción y tranquilidad, que es ocasionado por las condiciones de la persona a más de sus vivencias y experiencias favorables.

En la actualidad los auxiliares de farmacia tienden a enfrentar varias tensiones o presiones que exceden la capacidad de los mismos, lo que ocasiona la aparición del estrés, al ser superados por las exigencias de sus tareas y el no cumplimiento de las mismas, provoca malestar y frustración, donde al existir una gran cantidad de estímulos debido a las exigencias y presiones, el entorno y las personas dentro del mismo, influyen en el bienestar psicológico de la persona, para lo cual es importante para la persona desarrolle un adecuado bienestar psicológico mediante adecuados ambientes, situaciones proactivas y de seguridad, como también el manejo integral y saludable (Chavarría M, 2019).

Por ello saber lo que es y lo que representa el bienestar psicológico, permitirá analizar y evaluar de forma precisa el grado de satisfacción que la persona presenta o no, el bienestar psicológico se lo puede contextualizar como el “estado afectivo y subjetivo de la persona que se encuentra sujeto a sucesos, actividades y

circunstancias que se presentan en su diario vivir” (p. 69-93), lo que sintetiza que el estrés está sujeto a reacciones directas con situaciones que amenazan de alguna manera a la persona y el bienestar psicológico se presenta de la percepción positiva ante situaciones y circunstancias, al tratar estas dos variables que reaccionan a situaciones y sucesos que la persona experimenta, se plantea analizar y evaluar la relación y su incidencia en un campo específico como es el de las farmacias.

Finalmente, se analiza varios referentes teóricos y documentales sobre el estrés y el bienestar psicológico, con respecto a los antecedentes investigativos, se analiza las siguientes investigaciones como las “diferencias sociodemográficas y de práctica profesional asociadas a estrés percibido entre dentistas colegiados de Monterey”, realizada a 140 odontólogos miembros del colegio de Odontólogos de Monterey, con una mediana de edad de entre los 30 y 39 años, en esta investigación se buscó identificar los niveles de estrés percibidos de los odontólogos y se contrastó las diferencias del estrés percibido en los grupos de la población, para lo cual trabaja con un estudio de campo con un enfoque explicativo y herramientas como hoja de consentimiento informado y cuestionario, a más de la aplicación de un modelo de regresión logística binaria que permitieron la recolección de datos, la investigación se realizó en el ambiente cotidiano del objeto de estudio, lo que conlleva a describir y observar de manera real los factores y aspectos influyentes en los odontólogos del colegio.

En esta investigación, también se identifica la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983) a los 140 odontólogos del colegio, donde solamente el 7% presentó un estrés severo y el 93% presentó un estrés leve. Con respecto a los resultados obtenidos en la investigación el autor concluye que los niveles de estrés y la presencia de un alto grado de estrés percibido está en los odontólogos más jóvenes, donde gracias a la escala de medición y equivalencias de estrés se pudo obtener datos significativos para el estudio (Cázares & Moral, 2016).

De la misma manera, en otra investigación de enfoque cuantitativo, donde se trata el bienestar psicológico y social con la satisfacción con la vida en universitarios ecuatorianos de tercer nivel, donde se aplica instrumentos metodológicos

específicos tales como escalas de satisfacción con la vida (Diener et al., 1985), además de escalas de bienestar psicológico (Ryff, 1989) y el bienestar social (Keyes C, 1998), permitieron encontrar los resultados esperados sobre el estudio, donde las correlaciones tuvieron resultados positivos moderados, de forma significativa y representativa de la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico incide con el bienestar a nivel social. Lo que quiere decir que después de los datos recolectados y aplicada los análisis estadísticos, se obtuvo como resultado que el bienestar psicológico si influye sobre el bienestar social de los estudiantes de tercer nivel, aprobando la hipótesis del estudio, donde las variables incide la una sobre la otra (Moreta et al., 2017).

Este otro estudio, el enfoque de su investigación es en salud integral, dónde determina la relación de múltiples variables tales como estrés, percepción del bienestar y la salud mental, específicamente de los estudiantes universitarios de Tungurahua, esta investigación es de tipo no experimental, basada solamente en la observación y medición de cada variable (Cevallos L, 2020). El objeto de este proyecto es buscar una relación o influencia entre variables a través de un modelo cuantitativo, el cual permita encontrar datos o información en común en la población y muestra de estudio.

Se puede observar que en este proyecto se trabaja con la aplicación de diferentes técnicas metodológicas como la observación y encuestas, también herramientas de recolección de datos como la ficha Ad Hoc sociodemográfica y cartas de consentimiento, y además se puede identificar los instrumentos metodológicos aplicados como la escala de estrés percibido (PSS-14) (Cohen et al., 1983) con el que valoran el estrés en los estudiantes, también utilizan escalas como las de bienestar psicológico (Ryff, 1989), escala de afecto positivo y afecto negativo (PANAS) (Watson et al., 1988) y la escala de satisfacción con la vida (Diener et al., 1985) dónde todas ellas ayudan a medir el nivel de repuesta y afrontamiento a los problemas, aspectos emocionales, afectos positivos y negativos y el grado de satisfacción por vivir, otro de los instrumentos utilizados están aquellos para medir el bienestar social a través de la escala de bienestar social (Keyes C, 1998).

Finalmente, para evaluar la salud mental aplican cuestionarios de salud general (GHQ-12) (Goldberg D, 1978), todos estos métodos tienen el fin de proporcionar la información necesaria para un análisis estadístico descriptivo y correlacional de corte transversal, centrado en un paradigma post positivista, aplicado a 600 estudiantes universitarios en edades entre 17 y 33 años, de 3 diferentes universidades de diferentes carreras y niveles, dichos datos obtenidos fueron tabulados e ingresados en el programa estadístico SPSS dónde obtuvieron el factor de correlación de las variables el cual sirvió para saber que los estudiantes si poseen estrés, pero sin riesgos y que su bienestar se encuentra en un nivel adecuado, razones por la cual no genera problemas en la salud mental, y con respecto a su análisis correlacional muestra una relación negativa entre las variables.

Frente a todo lo mencionado en el proyecto, se plantea la pregunta de investigación que es: ¿Existe relación entre los niveles de estrés y el bienestar psicológico en los empleados de Farmacias Cuxibamba a nivel nacional? Interrogante por la cual, el presente proyecto de investigación pretende buscar una relación entre sus variables, si no a su vez se incorpore y aporte con nuevos conocimientos científicos sobre el estrés y el bienestar psicológico, donde, para dar respuesta a dicha interrogante, se ha planteado la siguiente hipótesis que es: los niveles de estrés tiene relación con el bienestar psicológico en empleados de Farmacias Cuxibamba a nivel nacional, la cual será posteriormente comprobada, permitiendo tener mayor claridad y conocimiento sobre cada una de las variables de estudio, los objetivos que acompañan a la pregunta de investigación y a la hipótesis son los siguientes:

### **Objetivo General**

Determinar la relación entre los niveles de estrés y bienestar psicológico en empleados de Farmacia Cuxibamba a nivel nacional.

### **Objetivos Específicos.**

1. Sustentar de manera teórica y metodológica el estrés y el bienestar psicológico.
2. Analizar los niveles de estrés y bienestar psicológico en el personal de farmacias Cuxibamba a nivel nacional.
3. Realizar un análisis correlacional entre los niveles de estrés y el bienestar psicológico del personal de Farmacias Cuxibamba a nivel nacional.

La metodología de la presente investigación posee una modalidad cuantitativa, la cual busca algún tipo de relación entre las variables de estudio, con el fin de obtener información o datos similares que permitan plasmar una relación entre la población de estudio y sus variables analizadas. Además, el estudio trabaja con un tipo de investigación no experimental, debido a que no se interactúa con las variables y su análisis se enfoca específicamente en la observación y medición de estas, también la investigación trabaja con un corte transversal, donde se analiza las variables de estudio con un alcance descriptivo correlacional, por lo que el estudio se aplica en un momento específico del tiempo para la obtención de información y su análisis.

Dentro del marco metodológico de la investigación se trabaja con 365 empleados de las farmacias Cuxibamba, corte de marzo-abril 2022, a esta muestra se le aplicó dos tipos de herramientas las cuales fueron: La escala de Estrés Percibido (PSS-14) (Cohen et al., 1983) aplicado en su versión española de 14 ítems (Remor, 2006), la cual permitirá conocer el nivel de respuesta y afrontamiento de los empleados, basado en el bienestar, además se utiliza la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff C, 1989), en la versión de Van Dierendonck (2004) conformado por 39 ítems, que después disminuyeron a 29 en la adaptación española (Díaz et al., 2006).

Al saber que el estrés es considerado como uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad, el cual afecta física y mentalmente a cualquier persona, indiferente de su edad, sexo, condición o entorno, se desarrolla la presente investigación como un aporte de nuevos conocimientos sobre el estrés y el

bienestar psicológico, que nos permitirá conocer de qué manera el estrés afecta el bienestar psicológico específicamente de los auxiliares de farmacia, al conocer a las presiones y extenuantes cargas, a los que están sujetos en su día a día y a más de que se ha podido identificar bajos rendimientos y deterioro en su bienestar, nos genera la necesidad de analizar su bienestar psicológico y a qué nivel de estrés están sujetos en su entorno.

Deduciendo la importancia y el interés de la elaboración de este proyecto, podrá brindar información actualizada y con sustento científico, relevante a las afecciones que sufre el bienestar psicológico de los auxiliares de farmacia debido al estrés y generando propuestas basadas en los resultados de esta investigación. Además, esta investigación logrará generar un impacto sobre el tratamiento de los auxiliares de farmacia, aportando como una fuente informativa y de identificación en los importantes cambios que se están produciendo asociados al estrés, el rendimiento, capacidad y cumplimiento de los auxiliares de farmacia.

Con respecto a todo lo ya antes mencionado, se detallará a continuación cada uno de los capítulos a trabajar en la presente investigación. En el capítulo uno se realizará el marco teórico, el cual contendrá la fundamentación teórica de las dos variables, tanto del estrés, donde abordará su definición, tipos, fases, factores de riesgo, protección, psicológicos y ambientales y también sus métodos de evaluación e intervención, así como también contendrá fundamentación de la otra variable, bienestar psicológico, donde trata su definición, características, componentes, tipos, factores de riesgo y sus métodos de medición, así mismo se aborda como un todo al estrés y el bienestar psicológico.

Para el capítulo dos se detallará toda la metodología de la investigación, donde explicará el tipo de investigación aplicada, su alcance y corte, además de la población a tratar en el estudio, así como también el tipo de recolección de información, su procesamiento y análisis. Continuamente se encontrará el capítulo tres, el cual mostrará los resultados obtenidos de la investigación, trabajados por análisis estadísticos, descriptivos y correlacionales, los cuales permitirán responder los objetivos propuestos en dicha investigación, logrando obtener y generar las

conclusiones y recomendaciones del estudio, que se encuentran inmersas en el capítulo tres.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. El estrés**

#### **Definición del estrés**

El estrés es considerado como un sentimiento o respuesta a una tensión física o emocional, motivada por diferentes factores, los cuales pueden ser tanto internos como externos de la persona, donde el estrés según Herrera (2017) puede tener incidencias positivas como negativas en el cuerpo humano, este estado es provocado por varios estímulos ambientales, físicos y también psicológicos, generando en el cuerpo mecanismos neuroendocrinos que permiten autorregular la parte emocional y enérgica de las personas, dando como resultado un equilibrio entre lo físico y lo mental, que también se lo conoce como homeostasis.

Es importante hacer referencia que la palabra estrés aparece desde comienzos del siglo XVII en estudios de la física, que después tomo mayor importancia sobre otras áreas de la ciencia y que para el siglo XIX se denotó su relación con la medicina y ramas similares a la misma, donde la presencia de Hans Selye como padre del estrés, identifico síntomas y repercusiones en las personas afectadas por estrés y como variaba su proceso psicológico, que según (Collazo y Hernández, 2011; citado en Águila et al., 2015) se referían a este estado, como una reacción del organismo ante situaciones problemáticas, las cuales buscaban un equilibrio físico y químico esencial del humano, por medio de la interacción de mecanismos fisiológicos frente a una diversidad de estímulos, donde se propuso y apareció por primera vez el nombre de homeostasis ya antes mencionado.

Por otro lado, en el Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales, se contextualiza al estrés como la presencia de síntomas y sentimientos influenciados por varias situaciones estresantes o amenazantes, que expongan la tranquilidad de la persona y puedan también afectar de una u otra manera a su integridad física o mental (American PA, 1995; citado en Herrera et al., 2017). También el estrés es considerado un problema desde sus inicios, que en palabras

de Aguilar (2017) menciona, que esta se deriva de “algo que ocurre en nuestro alrededor o que ocurre en nuestro interior, motivado por problemas laborales, familiares, de inseguridad o ansiedad” (p. 975).

Lo que quiere decir que el estrés es la respuesta a nuevas vivencias y la confrontación a lo que no se conoce, donde la persona es incapaz de responder de una forma correcta a los estímulos del entorno, afectando directamente al desempeño físico y mental de las personas.

## **Tipos de Estrés**

### **Estrés agudo**

Este estrés se presenta en un corto periodo de tiempo y sus efectos desaparecen rápidamente, este tipo de estrés es el que aparece con facilidad en las personas, debido a su durabilidad y a la constante exposición con el entorno, además ocasionadas por las interacciones cotidianas del diario vivir y las vivencias provocadas por diferentes estímulos, debido a que cuando se presenta alguna situación nueva o complicada, la persona tiene como respuesta inmediata una reacción física o psicológica y gracias al escaso tiempo que dura no ocasiona problemas importantes para la salud.

Sobre este tipo de estrés se le generaliza como del tipo más común, el cual es provocado por exigencias o presiones que la persona presenta en corto tiempo, el estrés agudo tiende a ser de fácil reconocimiento y sus síntomas pueden presentarse de una forma intensa, pero breve y en altos niveles pueden ser extenuantes o agobiantes, que según el CIE 10 (2000) este tipo de estrés generalmente ocasiona “embotamiento afectivo, desorientación, estupor disociativo, incapacidad de reaccionar a estímulos externos, ataques de pánico, agitación e hiperactividad, entre otros” (p. 120). El abuso del estrés agudo puede también en ocasiones provocar aflicciones psicológicas u otros síntomas fisiológicos, incidiendo en el organismo y salud de la persona (American AP, 2018).

### **Estrés agudo episódico**

Este tipo de estrés se da debido a la alta frecuencia en la que se presenta el estrés agudo, originado por entonos desordenados en las que habitan las personas y caracterizado específicamente por su constate desorganización al realizar sus actividades cotidianas, las cuales provocan acciones apresuradas, impertinentes e irresponsables, que no permiten cumplir las exigencias de dichas situaciones y que en mayor parte son autoimpuestas por la misma persona. Todo este tipo de desorden, exigencias y presiones conllevan a que la persona presencia repetitivamente estrés agudo, provocando agitación, mal carácter, irritabilidad y ansiedad, volviendo sus actividades estresantes y unas malas relaciones interpersonales (American AP, 2018).

### **Estrés Crónico**

Al hablar del estrés crónico se puede esclarecer que esta se diferencia, debido a que su tiempo de duración es más largo que la del estrés agudo, donde esta pasa de ser momentánea a durar meses e incluso años, lo que acostumbra a la persona con estrés crónico a vivir con dicho estrés, el cual a largo plazo puede ocasionar problemas mentales y de salud, y esta se da cuando la persona no encuentra una solución o manera de confrontar o salir de una situación compleja, que en ocasiones se encuentran interiorizadas desde cortas edades y se mantienen latentes hasta la actualidad (Gallardo I, 2021).

Este tipo de estrés agobia y agota cada vez más a las personas con el pasar del tiempo, afectando directamente a la vida de la persona que la padece, donde según la Asociación Americana de Psiquiatría (2018) este tipo de estado es detonante de la destrucción del cuerpo, el cual específicamente es ocasionado por factores económicos, disfunciones en el hogar, problemas de pareja e incluso disgusto por el trabajo, limitando y terminando con la voluntad propia de las personas para encontrar soluciones y a su vez generando situaciones de depresión, complicando cada vez más el estado y la personalidad de la persona.

## **Estrés positivo o negativo (Distrés o Eustres)**

Al presentarse alguna situación de riesgo o amenaza, la persona afectada puede presentar como respuesta a dicha situación dos tipos de escenarios de estrés, el cual puede ser positivo o negativo, donde el escenario positivo tiende a ser agradable y gratificante, impulsado a responder y dar solución a dicha situación, al contrario de la negativa que provoca, preocupación, ansiedad e incomodidad, bloqueando a la persona y a una buena reacción ante esta situación, limitando las posibilidades de enfrentar dicha dificultad.

Selye (1955), define estos dos tipos de escenarios como factores espontáneos de la vida diaria de las personas, donde dichas “acontecimiento preparan a las personas para la lucha o la huida” (p. 12), haciendo énfasis que el estrés no siempre será positivo como también negativo, incidiendo en los dos escenarios al bienestar fisiológico y psicológica de la persona.

### **Eustres (Positivo)**

Según Pérez (2014), este estrés es de fácil adaptación y estimula una pronta reacción y confrontación a una situación estresante, permitiendo no estancarse en el problema, provocando sensaciones satisfactorias mediante la interacción. Este escenario específicamente estimula a la persona a buscar una solución inmediata del problema, por medio de habilidades propias de la persona, trabajando tanto su parte física como cognitiva con el fin de resolverlo.

### **Distrés (Negativo)**

A diferencia de un escenario positivo, este es perjudicial y no permite una adaptación a la situación estresante, la persona tiende a bloquearse y pierde toda la capacidad y condición afrontar el problema, provocando no solo problemas fisiológicos sino también psicológicos, afectando en sí la salud de la persona, además de los problemas evidentes de salud que esta provoca, genera

sensaciones de insatisfacción y malestar lo que concluye en un deterioro del desempeño de las personas y el desarrollo de enfermedades (Pérez et al., 2014).

En otras palabras, este escenario no permite confrontar a la situación de estrés, la cual termina absorbiendo cualquier posibilidad de resolver el problema suscitado, afectando a la salud física y mental de la persona, a más de generar sentimientos de desesperación, angustia y miedo, que termina desencadenando mayores problemas.

### **Fases del Estrés**

Al hablar del estrés es primordial saber cómo la persona que la padece tiende a manifestar síntomas, los cuales según Hans Selye se basan en respuestas ante situaciones estresantes distribuidas en tres fases tales como: “alarma, resistencia y fase de seguimiento” (Valera S, 2019).

#### **Fase de Alarma**

En esta fase se puede evidenciar la presencia de una posible situación que genere estrés, mostrando y desarrollando diferentes desórdenes fisiológicos y psicológicos, con el fin de confrontar la posible situación de estrés, en esta fase inciden varios factores tales como físicos, personales, perceptivos y de control, que influyen en el entorno y en los estímulos que están suscitando en dicha situación de estrés (Valera S, 2019). Es decir, en esta fase aparecen reacciones de respuesta por medio del cuerpo y de la mente ante momentos de estrés, advirtiéndole a la persona que existe alguna situación nueva o poco común a la que se va a enfrentar, la alarma no es más que poder conocer e identificar que la persona está manifestando estrés y como consecuencia el mismo va a buscar maneras de enfrentarlo de una forma natural y espontánea (Jerez M, 2022).

## **Fase de Resistencia**

Se refiere a la adaptación de la persona frente a la situación de estrés en la que se encuentra, donde aparecen diferentes interacciones, tanto fisiológicas, cognitivas y emocionales, las cuales buscan generar los menores daños posibles a la persona que se encuentra en una situación estresante, todas estas interacciones o alteraciones de la persona permitirán lograr un consenso y menores efectos provocantes de dicha situación (Valera S, 2019). Para Selye en su modelo hace mención que, si la persona logra una adaptación a una situación estresante, esta no es que elimina sus efectos adversos, sino que, si los presenta, pero en un menor grado, tales como “resistencia del organismo, bajo rendimiento personal, menor tolerancia, presencia de trastornos y problemas en el carácter psicossomático (p. 82)”.

## **Fase de Agotamiento**

Esta fase se presenta debido al fracaso en la fase de adaptación, donde las interacciones de la persona tanto fisiológicas como psicológicas no pudieron hacer frente a la situación de estrés, la cual genera sentimientos inestables que suelen ser crónicos e irreversibles, además de provocar sensaciones de fatiga, cansancio, preocupación constante y recurrentes actos agresivos, la estabilidad emocional y el autoestima llega a ser afectado de una manera negativa, creando una persona sin razón de vivir.

Para (González, 2006; citado en el artículo de Varela, 2019) menciona que en esta fase las personas sufren de falta de motivación, “las cuales se ven privatizadas de placer y presentan un alto grado de fuerzas yojicas negativas. Siendo finalmente la fase que condena física y psicológicamente a la persona en un entorno inestable y dañino”. Al conocer como cada una de las fases del estrés incide una con otra, se detallará dichas fases en una figura a continuación:

Tabla 1. Fases del estrés

<b>Fases del estrés</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Fase de alarma</b>	Aparece la situación estresante Estímulos estresores Alteraciones fisiológicas y psicológicas Reconocimiento del estrés.
<b>Fase de resistencia</b>	La situación estresante continua Interacciones fisiológicas, cognitivas y emocionales Adaptación al Estrés Resistencia del organismo Bajo rendimiento personal Presencia de trastornos y problemas psicossomático.
<b>Fase de agotamiento</b>	Fracaso a la adaptación Fatiga Inestabilidad emocional Baja autoestima Depresión Ansiedad

Fuente: Tomado de Valera, 2019.

## **Factores de Riesgo**

Al conocer ya todos los tipos de estrés que la persona puede presentar y todos los problemas tanto fisiológicos como mentales, es importante conocer cuáles son los factores de riesgo que provocan estas alteraciones y la reacción de las personas ante situaciones estresantes, sabiendo que pueden terminar incluso en trastornos psicossomáticos y otras enfermedades como depresión, ansiedad, entre otras. Se presentará a continuación los factores que inciden en la provocación de estrés.

## **Factores Psicológicos**

Uno de los factores más predominantes en la parte psicológica hace referencia a experiencias subjetivas y a la percepción que tiene la persona hacia el control de su vida, el cual puede ser interno o externo, donde el interno sucede cuando lo persona cree tener el control de todo lo que le sucede en su vida, a diferencia del externo, que la persona cree que otras personas o circunstancias inciden netamente en lo que le sucede en su vida y es porque así debe suceder y las debe aceptar.

Otros de los factores de riesgo que pueden presentarse son la auto influencia, porque debido a esta se interioriza de una manera u otra los problemas, con la expectativa de que en ocasiones se reaccione con altos grados de estrés y en otras con un bajo grado, además, la timidez y la ansiedad son situaciones más sensibles y de mayor riesgo, las personas que la sienten, corren más riesgo de presenciar estrés debido a la presión, falta de control, inquietud y agobio (ESNECA, 2021)

### **Factores Ambientales**

Estos factores dependen totalmente del entorno o ambiente en el que la persona se encuentra, el cual tiene que ver con la adaptación a cambios, nuevas situaciones, rutinas, hábitos y todos los aspectos nuevos a los que vive la persona en sí, este tipo de cambios inesperados y volátiles en la vida generan estrés y el nivel de este depende de cómo la persona reaccione a esa nueva vivencia (ESNECA, 2021). También en estos factores se encuentran inmersos los sucesos accidentales, enfermedades, fallecimientos y acontecimientos que se encuentran fuera del control de la persona, siendo estímulos ambientales que puedan alterar o afectar al cuerpo de forma directa, para Jerez (2022), estos factores ambientales provocan incomodidad por el solo hecho de ser nuevas, creando una sensación de inestabilidad, donde la persona prefiere huir o no enfrentar.

Estos factores concretamente son aquellos que impiden adaptarse a nuevas situaciones, como miedo, vergüenza, desconocimiento, entre otros, generando mayor posibilidad de estrés y mayor riesgo de problemas psicológicos y fisiológicos.

### **Métodos de evaluación del estrés**

Para hablar sobre los modos de evaluación del estrés, se debe determinar que esta se encarga de identificar y describir la presencia del estrés, proceso por del cual se mide el nivel de la presencia del mismo, que según Patlan (2019), define a la medición como el proceso de “asignar números a situaciones, objetos y todas las características presentes en las variables de estudio” (p. parr.), lo que permite deducir que los métodos de evaluación son procesos y técnicas que otorgan

información confiable y válida para el tratamiento del mismo. Donde Abuín (2010), afirma que dentro de los instrumentos y técnicas utilizadas para la evaluación y medición del estrés están los *test*, *checklists*, cuestionarios, escalas, entrevistas, evaluaciones psicofisiológicas, herramientas por las cuales se logra obtener información psicológica, médica y física.

El estrés a más de reconocerlo e identificarlo por parte personal o profesional, se lo puede evaluar o medir, con el fin de conocer el rango o nivel de su intensidad, en la actualidad y sustentado por varias investigaciones existen varios métodos de evaluación, los cuales permiten conocer de forma específica el nivel de estrés que una persona posee. Según (Abuin, 2010; citado en Cevallos, 2020) define a los métodos de evaluación como un instrumento que “mide un factor de estrés de forma fiable y precisa, con un rango mínimo de errores” (p. 13). Determinando y esclareciendo como los métodos de evaluación o medición del estrés permiten obtener información específica, concreta y precisa, que permite no solo alcanzar los propósitos investigativos referentes a la psicometría del estrés, sino a su vez sustentar la evaluación.

### **Métodos de intervención del estrés**

Los métodos de intervención son procesos que se enfocan en controlar las respuestas o reacciones de las personas ante situaciones de estrés, que pueden ser tanto físicas como mentales, debido a eso el control, parte de lo físico, donde la respiración, relajación muscular, respiración profunda, entre otras, permite focalizar y mentalizar a la persona a una relajación total del cuerpo, que aporta tranquilidad a la parte mental, donde la parte cognitiva permite identificar y tratar todos los pensamientos o ideas disfuncionales que pueden influir o afectar en la respuesta de una situación estresante (Ortiz et al., 2020).

Para Moadel (2019) los métodos de cómo se trata el estrés depende de varios aspectos, tanto personales como de su entorno, las cuales se basan en “el afrontamiento”, los métodos de tratamiento no son más que intervenciones que ya ha sido evaluadas con anterioridad, para poder aplicar una intervención a personas

identificadas con estrés su enfoque se basa a las experiencias y reacciones a las situaciones estresantes, donde después de identificadas, se puede presentar de acuerdo a la situación diferentes tipos de tratamientos entre los que tenemos:

Tabla 2. Estrategias de Intervención para el Estrés

<b>Estrategias de intervención para el estrés</b>	
<b>Basado en la evidencia</b>	La terapia cognitiva conductual La terapia de afectación y compromiso
<b>Técnicas de relajación</b>	La respiración profunda abdominal La visualización guiada La relajación muscular progresiva
<b>Medicina Integrativa y terapia complementaria</b>	Acupuntura Actividad física Hipnosis Terapia de masaje Meditación Música y arteterapia.

Fuente: Tomado de Moadel et al., 2019, p. 11-15.

## 1.2. Bienestar Psicológico

El bienestar viene de un constructo multidimensional hace muchos años atrás, donde su origen metodológico según Menchaca (2016) viene de los vocablos en latín *bene* y *stare* los cuales significan bien y estar respectivamente, refiriéndose a situaciones o condiciones de ser positivas, entendiendo al bienestar como un estado de felicidad y tranquilidad, que siente y vive la persona.

Por lo cual Cevallos (2020) en su investigación establece que el bienestar se presenta gracias a la percepción que tienen las personas ante experiencias y vivencias favorables que cumplen sus expectativas y genera sentimientos de satisfacción. Está entendido y evidente que el bienestar no es más que un sentimiento satisfactorio y de felicidad consigo mismo y por percepciones propias, siendo de una forma subjetiva o motivada por vivencias experimentadas favorables.

## Características y componentes del bienestar psicológico

El bienestar psicológico en las personas se caracteriza por su percepción positiva y de felicidad, las cuales generan y mejoran el desempeño personal, además de una motivación extra al enfrentar una situación complicada o estresante, características que se basan especialmente en diferentes enfoques los cuales son detallados en la siguiente tabla 3.

Tabla 3. Características del Bienestar Psicológico

<b>Características</b>	Presentar confianza y mayor capacidad de animarse Ver el lado positivo a las fallas y dificultades del diario vivir Motivarse y ser responsable de sus acciones y consecuencias Manejar asertivamente los vínculos sociales Gozar de un sentido de pertenencia a los grupos en los que interactúa Presentar autodeterminación Contar con recursos de ayuda que ayuden el planteamiento y cumplimiento de objetivos. No pensar en aspectos negativos
------------------------	--

**Fuente:** Tomado de González et al., 2010, p. 55.

El bienestar psicológico en sí se encuentra caracterizado por las percepciones de plenitud y felicidad que la persona presenta, y como se puede deducir todas buscan de alguna manera minimizar los problemas y dificultades del diario vivir, lo cual permite generar mejores respuestas ante situaciones de estrés que no solo benefician a la disminución del estrés, sino también a la salud en general de la persona.

## Tipos de Bienestar

Al ya conocer todas las determinantes que intervienen en un estado de bienestar y el desarrollo de capacidades, como también sus actividades coherentes positivas, podemos conocer su tipología, la cual la clasifica en tres tipos tales como:

Tabla 4: Tipos de Bienestar

Tipos de bienestar	Concepto
<b>Bienestar Psicológico</b>	Este tipo de bienestar también se lo llama eudamónico, el cual trata de comportamientos que llevan a las personas a vivir de una forma positiva, donde la preponderancia de sentimientos positivos está sobre los negativos. Donde Ryff (1989) menciona que este tipo de bienestar consta de seis dimensiones tales como: 1) autoaceptación, 2) relaciones positivas, 3) autonomía, 4) dominio del entorno, 5) propósitos de la vida y 6) desarrollo personal.
<b>Bienestar Subjetivo</b>	Con el nombre de hedónico, este tipo de bienestar define a la persona como autorrealizada por sus propias apreciaciones expresa satisfacción con su vida y sentimientos positivos hacia sus vivencias, basada en emociones busca conseguir momentos placenteros y tranquilos. Que según Cevallos (2020) las personas generan perspectivas adecuadas de su realidad y armonía en aspectos como trabajo, familia y personales.
<b>Bienestar Social</b>	Trata de una condición lograda y alcanzada por las convivencias con la sociedad. Donde el desenvolvimiento e interacción con la sociedad genera un estado satisfactorio a la persona, permitiendo que su existencia dentro de un grupo sea placentera y cómoda. Por otro lado, Navarro (2016) lo defino como "la persona no solamente genera una buena calidad de vida, sino además cumple sus necesidades objetivas y subjetivas"(p9).

**Fuente:** Tomado de Cevallos L, 2020, p.9.

### Factores de riesgo del Bienestar

El factor con mayor incidencia tiene que ver con lo social, se considera a la incapacidad de la persona, especialmente para establecer relaciones sociales, ya sea con desconocidos, familia o amigos, un riesgo programado debido a la interacción y este tipo de impotencia genera un riesgo para mantener un estado de bienestar. Valle (2018) menciona que "al mantener relaciones sociales, que propicia el necesario apoyo social y emocional y esté relacionado fuertemente con el bienestar psicológico" (p.17). Por lo tanto, se puede determinar que no poseer un apoyo afecta a la persona, no posee motivación a seguir con sus actividades.

Otro factor de riesgo con alta presencia en la persona es la aparición de situaciones que ocasionen estrés los mismos que generan problemas o inconvenientes en la vida cotidiana, donde la perspectiva del autoconcepto es prominente para dichas afecciones, al presenciar dichos conflictos la presencia de insatisfacción como desmotivación conlleva a tratar con problemas graves como la depresión y el suicidio (Guevara L, 2017). Estas interpretaciones nos permiten deducir como las

exigencias del entorno y la impotencia de no poder afrontar una amenaza o presión llega a ser un riesgo no solo en la percepción del bienestar, sino hacia las condiciones físicas y mentales de la persona.

### **Métodos de medición del bienestar.**

Para poder medir el bienestar es evidente que se debe tomar en cuenta no solo aspectos de la persona y de su entorno, sino a demás sus percepciones subjetivas, las cuales permitirán determinar y evaluar la satisfacción de la persona, estas no se pueden identificar en ciencias exactas o concepciones disciplinarias específicas, por tanto esta evaluación parte de las personas hacia los otros aspectos, que según Jaramillo (2016) el evaluar la satisfacción requiere de un método de “abajo hacia arriba”.

El contexto de bienestar viene ligado a tradiciones de imputación (Jaramillo M, 2016) Por lo que muchos autores han tratado de definirlo y por lo que se enfocaron en una metodología como la ya antes mencionada que es la de, abajo hacia arriba, la cual como en toda metodología presenta riesgos en su medición, por lo que se presentara en la siguiente figura 5 dichos riesgos.

Tabla 5: Riesgos en la medición del bienestar

<b>Riesgos</b>	<b>Conceptos</b>
<b>Error de predicción</b>	Se sobredimensiona o subdimensión el bienestar y sus factores.
<b>Error de perspectivismo</b>	Se brinda una relevancia o importancia equivocada a los factores del bienestar por la perspectiva de análisis.
<b>Error de etnocentrismo</b>	Se otorga información acerca del bienestar y se le otorga relevancia desde una cultura a otra.
<b>Error de focalización</b>	Se sobredimensiona un área de estudio.
<b>Error de Ausencia de corroboración</b>	

Fuente: tomado de Jaramillo, 2016, p.51.

Ahora bien, existen otro tipo de métodos utilizados para medir el bienestar y la satisfacción de las personas por medio de entrevistas, encuestas, cuestionarios, herramientas las cuales permiten la retrospección del comportamiento, conductas y carácter de una persona en específico e identificar si la misma padece de felicidad o no. Por otro lado, también existen experiencias subjetivas a través de reportes

faciales, donde las actividades permitirán conocer su bienestar, sumergiendo a la persona a presiones y captar sus expresiones faciales, permitiéndonos obtener una respuesta de su estado, apoyada por conductas observables.

### **1.3. Bienestar Psicológico según Carol Ryff.**

Hace muchos años atrás, el bienestar ha venido desarrollándose y evolucionando a la par con el avance de la sociedad y del mundo, la cual ha provocado una gran cantidad de investigaciones sobre este tema y a su vez la participación y aportación de varios de autores que ha tratado dicho contexto, con el fin de ampliar el constructo o contexto que conlleva el bienestar.

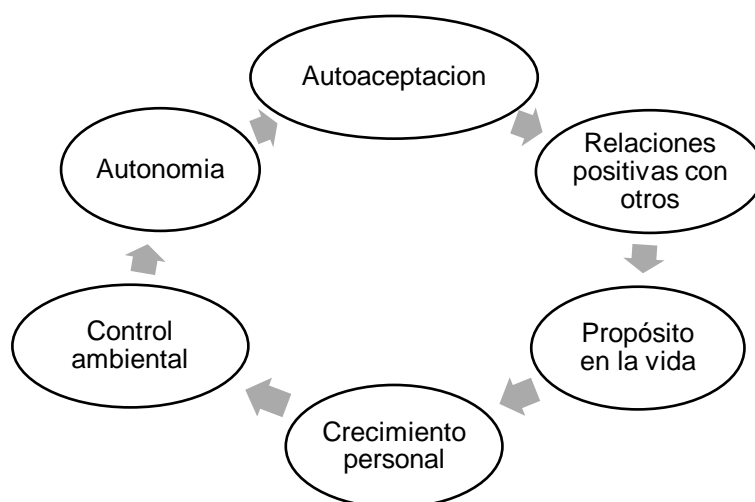
Todos estos autores a través del tiempo han propuesto diferentes fundamentos y estudios, donde uno de los más relevantes como Carol Ryff (1995) define que el bienestar proporciona dos tipos de perspectivas sobre el bienestar, siendo el bienestar hedónico, el cual, trata netamente la felicidad y el bienestar eudamónico, en cambio, basada al desarrollo del potencial humano (Mayordomo et al., 2016).

Para Carol Ryff (1995) el bienestar psicológico se define, como las acciones de “esfuerzo que se realizan para que la persona se perfeccione y alcance su máximo potencial”, lo que determina como las personas generan un propósito en sus vidas, las cuales permiten darle un significado a las mismas, afrontando retos que implica la utilización del nivel más alto de las capacidades de las personas, la cual permitirá realizar esfuerzo que permitirán superar dichos retos y alcanzar las metas propuestas (Díaz et al., 2006).

A pesar de que por décadas varias investigaciones como autores no lograron generar la relevancia teórica necesaria o un impacto significativo con respecto al bienestar y a la ausencia de fiabilidad y valides en los procesos de medición del bienestar, Carol Ryff (1989) presenta un modelo de bienestar psicológico donde sirve como base a la psicología positiva actual, siendo las teorías y fundamentos más adaptables a la realidad y bienestar humano, considerando al bienestar psicológico como “elementos no hedónicos donde el óptimo funcionamiento de las

personas se da cuando existe una mayor cantidad de emociones positivas” (Castelo, 2018). Ryff (1989) presenta a más de diferentes contextualizaciones sobre y analizar el bienestar psicológico, el cual consta de seis dimensiones, tales como los que se observaran a continuación.

Figura 1. Dimensiones del bienestar psicológico tomado de Díaz et al, 2006.



### Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Carol Ryff crea un cuestionario el cual sirve para valorar las dimensiones presentadas, donde dicha escala de bienestar psicológica donde interfiere en la salud psicológica de las personas diferenciando aspectos positivos de los negativos y teniendo la facultad de medirlos, que consecuente a ello, Van Dierendonck (2004) con el fin de mejorar su consistencia interna propone la versión de 39 ítems (Díaz et al., 2006), que posteriormente es reducida a 29 en la adaptación al español.

La prueba se basa en seis dimensiones como ya fue mencionado anteriormente y cada una valora ciertos elementos de la vida de la persona, entre estas están: a) la autoaceptación (1, 7, 17, 24) que se enfoca en las actitudes positivas del individuo en relación con sí mismo; b) relaciones positivas (2, 8, 12, 22, 25) dirigidas al aporte significativo y la calidad de los vínculos con otros; c) autonomía (3, 4, 9, 13, 18, 23) corresponde a que si una persona es independiente o tiende a ser influenciada por otras en distintos contextos; d) crecimiento personal (21, 26, 27, 28) se refiere al potencial propio de un individuo a través del fomento de sus capacidades; e) control

ambiental (5, 10, 14, 19, 29) se enfoca en el nivel de control y responsabilidad de una persona con respecto a sus situaciones de vida y desenvolvimiento en el medio y f) propósito en la vida (6, 11, 15, 16, 20) se basa en la direccionalidad de las metas a alcanzar (Freire et al. C. F., 2017).

#### **1.4. Bienestar Psicológico y Estrés.**

Para alcanzar una buena relación con nosotros mismos y con el entorno que nos rodea es fundamental generar emociones positivas y tener un alto grado de felicidad. El bienestar está muy relacionado con las distintas formas de como cada persona afronta sus retos día tras día, lo que conlleva a que cuando nos sentimos bien, tenemos más motivaciones para realizar nuestras actividades como afrontar todo tipo de situaciones, a más de alimentarnos de mejor manera e incluso incita a realizar actividades físicas, el bienestar psicológico mejora y aporta en varios aspectos de la persona porque al llevar un estilo de vida plena y esta incorpora llevar una vida sana (Cruz M, 2017).

Gestionar el estrés y tratar de generar más probabilidades de emociones positivas, conlleva tener el control propio tanto del aspecto físico como mental, el cual permite manejar de forma efectiva y eficiente la respuesta ante cualquier tipo estímulos, como se ha podido determinar el estrés ocasionado por la superación de nuestras capacidades y no poder afrontarlas, genera un deterioro notable en el bienestar psicológico afectando y generando emociones negativas, siendo especialmente de frustración. Para la cual lograr un equilibrio entre el bienestar y el estrés, permitirá se capaz de manejar no solo nuestro cuerpo y mente, sino también alcanzando el mejor potencial personal y el funcionamiento óptimo en la vida diaria, es de vital importancia saber manejar las situaciones de estrés.

Al hablar de bienestar psicológico y el estrés, implica en tomar conciencia de que ciertos hábitos y estilos de vida mejoran o deterioran la percepción del bienestar e igualmente la forma de actuar y afrontar situaciones amenazantes predispondrá el equilibrio y nivel ante el estrés.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología de la investigación.**

La presente investigación se fundamenta en el paradigma post positivista, el diseño es no experimental, bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional con corte transversal.

#### **Paradigma.**

El estudio tiene un paradigma positivista, el cual trabaja con una metodología hipotético deductivo, donde no se toma en cuenta la subjetividad, sino que esta se basa en encontrar las causas específicas de una situación o fenómeno de estudio de una forma independiente al entorno o a la persona. Con respecto a un paradigma, los principios con los que este trabaja son metodológicos, los cuales se encuentran fundamentados por conocimientos científicos. Que en palabras de Martínez (2013) la característica principal del paradigma positivista se basa en “su naturaleza cuantitativa, esta brinda seguridad y precisión que cumple el rigor que requiere la ciencia, buscando que las mismas se conviertan en conocimientos sistemáticos, comprobables, medibles y a su vez replicables” (p. 2). Para lo cual se puede deducir que las investigaciones que trabajan con un paradigma presenten rasgos objetivos y verificables, donde las variables analizadas puedan ser observables y medibles.

#### **Tipo de investigación**

#### **Modalidad**

La investigación en la que la presente investigación es de tipo cuantitativa, permite la recolección y análisis de datos, los cuales permitirán conocer e interpretar la realidad de las variables de estudio como del estudio en general. En esta modalidad se utiliza métodos cuantificables y medibles, con el fin de encontrar relaciones entre variables, siendo trabajada de una forma numérica donde los datos obtenidos

permitan definir o explicar tendencias y resultados específicos con base en los objetivos o necesidades del estudio (Cárdenas J, 2018).

Se plantea la utilización de este tipo de investigación con el fin de analizar de una forma precisa la problemática encontrada en la presente investigación, los métodos cuantificables y medibles que otorga la investigación cuantitativa, tiende a ser necesaria en este estudio, para el cumplimiento de objetivos y comprobación de la hipótesis de la misma, porque gracias a sus herramientas estadísticas y fundamentación metodológica, se lograra conocer aspectos en común dentro de la población de estudio como la posible relación de variables. El análisis cuantitativo no solo nos permitirá conocer y relacionar al fenómeno y sus variables sino también obtener datos cuantitativos entre las variables analizadas, niveles de estrés y bienestar psicológico.

Asimismo, la presente investigación trabajará con una investigación de campo, la cual permita la obtención y extracción de datos de forma directa e inmediata del objeto o situación de estudio, a través de la observación directa de dicho fenómeno, donde según Questionpro (2018) el estudio de campo “recolecta directamente información de sus fuentes originales, permitiendo un control de la naturaleza de los datos y su cantidad como precisión de registro” (p. 1). También agregar que la investigación de campo interactúa de forma directa al fenómeno por medio de diversas técnicas, siendo encuestas, fichas de observación, entre otras.

## **Nivel**

Este estudio tiene un nivel no experimental, donde Monje (2017) dice que este tipo de diseños busca el tratamiento de la información, de manera que el investigador no tenga ningún tipo de interacción o intervención sobre las variables que se están analizando, es decir, el investigador en este diseño se encuentra en un estado pasivo, el cual permite tratar a las diferentes situaciones suscitadas de una forma indiferente, basándose solamente en la observación y recolección de datos. Lo que quiere decir que este diseño ayuda a la recolección directa y al tratamiento de la información, la cual será aplicada en los empleados de las farmacias Cuxibamba

sin ninguna intervención, ayudándonos a observar el entorno natural de las variables analizadas.

Al hablar de una investigación de forma no experimental, se la puede definir como una metodología la cual “busca de manera sistemática y empírica abordar a variables independientes que ya acontecieron o se manifestaron con anterioridad o si presentan un aspecto intrínsecamente no manipulable, donde el investigador no posee el control directo de las mismas” (Nieto&Rodríguez, 2010, p. 119). Aportando a este estudio la factibilidad de estudiar de forma estadística las posibles relaciones entre las variables dependiente e independiente y si la una influye de alguna manera con la otras.

### **Alcance**

La presente investigación presenta un alcance descriptivo, siendo este “un proceso que recolecta datos e información de las características específicas de un objeto o situación de estudio, permitiendo comprobar una hipótesis y alcanzar resultados precisos y coherentes a los objetivos planteados en la investigación” (Nicomedes T, 2018). Igualmente, este alcance nos ayuda a implementar o generar soluciones correctivas a una problemática, gracias a la precisión que este alcance, la misma proporciona su información clara y relevante de las características principales de la investigación, permitiendo formular y desarrollar propuestas de mejora como también recomendaciones, que logren el desarrollo de buenas investigaciones como de la eficiente obtención de resultados.

La investigación descriptiva aplicada en este estudio ayudará a evidenciar y detallar todos los factores y aspectos más relevantes, que permitirá conocer la realidad de su naturaleza como también un enfoque más amplio y todo lo que abarca las variables de estudio, brindando conocimientos y perspectivas más concretas del estudio en general. Logrando evidenciar todos los niveles de estrés, además de qué manera y como influyeron en el mismo, se podrá analizar el bienestar psicológico y su constructo multidimensional. Generalizando, en dicha investigación se logrará obtener información precisa y detallada si de alguna manera los niveles

de estrés influyen en el bienestar psicológico en el personal de farmacias Cuxibamba a nivel nacional.

Por otro lado, la investigación también presenta un alcance correlacional, que ayudara a conocer la posible relación entre los niveles de estrés y la variable bienestar psicológico, agrupándolas por medio de un patrón previsible en la población de estudio y de una forma estadística, para lo que Shaughnessy (2007) ratifica a dicho alcance como “una técnica en la que se realiza la identificación de relaciones entre varias variables y que suscitan de manera natural y espontánea” (p.544).

### **Corte**

Para finalizar, se aplica un corte transversal el cual agiliza y facilita la obtención de datos, como la interpretación del mismo, donde a más de proponer un análisis descriptivo, permite realizar todas las mediciones por una sola ocasión, donde Manterola (2019) menciona que el corte transversal al caracterizarse por realizarse en una sola ocasión, carece de “seguimiento o evaluación” (p. 40), por lo que al trabajar con este tipo de corte en un estudio, solo se podrá efectuar en un momento determinado donde se suscita el fenómeno o situación de interés.

Aplicado a este proyecto, dicho alcance corroboro detallar e indagar las situaciones u objetos de los que no se tienen conocimiento, lo cual aportara de forma informativa y preparatoria ante todos los aspectos a conocer, siendo esta, la de tomar la información en cuanto a los niveles de estrés y bienestar psicológico en el personal de Farmacias Cuxibamba a nivel Nacional, para establecer hipótesis y describir ampliamente cada una de las variables.

### **2.2. Población**

La población del presente estudio, son todos los 356 empleados a nivel nacional de las farmacias Cuxibamba. Por lo que, al no ser una población grande, se trabaja

con la totalidad de empleados, de todas las áreas de trabajo, tales como gerencia, administrativo, ventas, y bodega.

### **2.3. Tipos de recolección de información**

#### **Herramientas**

Para esta investigación, las herramientas aplicadas son la ficha sociodemográfica.

#### **Ficha Sociodemográfica**

La ficha sociodemográfica es una herramienta investigativa la cual, por medio de un cuestionario, obtiene información relevante y específica de la población de estudio, permitiendo conocer y profundizar todas las características de cada uno de las personas investigadas, con respecto a esta investigación el cuestionario aplicado nos permite obtener información general y específica como edad, cédula de identidad, sexo, ciudad de procedencia, ciudad de domicilio actual, estado civil, con quien vive, si posee alguna enfermedad y cuál enfermedad es.

En la otra parte de la ficha elaborada para este estudio proporciona información de su situación socioeconómica, situación académica y laboral, igualmente en la parte laboral se consideró los días, horas de trabajo. De forma general, la ficha elaborada en este estudio cuenta de 14 ítems, los cuales están divididos en dos partes, donde la primera trata de información general de cada uno de los participantes y la segunda parte trata de información laboral y condiciones de trabajo. La ficha sociodemográfica aplicada previamente fue revisada y valorada por un académico con alto conocimiento en el área metodológico, investigativo y psicológico que permito dar validez a dicho cuestionario y poder aplicarlo a la población de estudio.

#### **Instrumentos**

Con respecto a los instrumentos se utilizó la escala de estrés percibido (PSS14), la cual permitió tratar la variable de estrés y sus niveles y, por otro lado, se utilizó la

Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff para la variable de bienestar psicológico.

### **Escala de Estrés Percibido (PSS14)**

Dentro de los instrumentos más usados para evaluar el estrés, tenemos la escala de estrés percibido, desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), la cual nos permite medir el grado en el que las personas consideran o evalúan las situaciones estresantes. Donde Calderón y otros colaboradores (2017) mencionan que los 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre las recientes situaciones y niveles de estrés experimentadas, son utilizadas a través de un modelo de respuesta tipo likert de cinco puntos, tales como 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 muy a menudo, para lo que, la escala evalúa el estrés y está diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida son percibidas como estresantes, donde se califica las respuestas de los encuestados mediante rangos que van de puntuaciones de 0 a 56, considerando de 0 a 14, que la persona está casi nunca o nunca estresado, de 15 a 28 los cuales indican que están estresados de vez en cuando, de 29 a 42 el estrés es a menudo y finalmente, de 43 a 56 muy a menudo esta la persona estresada. Es importante también esclarecer que la escala planteada ha sido utilizada en varias poblaciones de estudio, lo cual ha provocado ser traducida en diferentes idiomas del mundo, acogiendo para esta investigación la traducida al español (Remor E, 2006).

Con el fin de conocer en esta investigación, la percepción de las personas ante situaciones de estrés en su diario vivir, se utiliza esta escala como instrumento de medición, la cual se enfoca en dos dimensiones consideradas como “percepción del estrés y el afrontamiento del estrés” (Campo et al., 2009, p. 276), permitiendo a este instrumento medir el estrés percibido de un tiempo determinado por medio de una escala likert la cual consta de respuestas como, nunca (0), casi nunca (1), de vez en cuando (2), a menudo (3) y muy a menudo (4), donde es importante esclarecer que los ítems positivos 4,5,6,7,9,10 y 13 tienen una calificación inversa.

Los resultados que arrojan la presencia de estrés son analizadas de forma acumulativa, es decir, el total de la sumatoria de sus calificaciones es considerado como el puntaje de presencia de estrés percibido, que van de entre 0 y 56, valores que permitirá evidenciar que si a mayor puntaje mayor presencia de estrés y viceversa (Campo et al., 2009). Por otro lado si los puntajes totales son inferiores a 19, mostraria que estos carecen de estrés percibido, como también si los puntajes fueran de 19 a 28, estos indicaran un estrés percibido leve, al estar de un 29 a 38 este seria moderad, alcanzando los más altos de 39 a 56 siendo un estrés percibido severo, siendo para Amr (2008), Shah (2010) y otros autores citados en Cazares y Moral (2016) puntajes o calificaciones altas o bajas que muestran el nivel de estrés de una forma cuantificable.

Con respecto a la adaptación hecha en Ecuador por Larzabal-Fernández y Ramos-Noboa (2019), la consistencia interna para los 14 ítems de la escala fue de  $\alpha = 0,617$ , no obstante, al efectuar un segundo análisis factorial y al considerar sus dos dimensiones, en percepción de estrés (1, 2, 3, 8, 11, 14), se reflejó un valor de  $\alpha = 0.811$  y en afrontamiento al estrés (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) un valor de  $\alpha = 0,805$ . Lo cual quiere decir, que la consistencia interna es adecuada (Cevallos, 2020).

En un estudio realizado se muestra que los resultados descriptivos de la PSS-14, se obtuvo en el factor de percepción de estrés valores de  $\bar{x} = 12.77$ ,  $s = 4.60$ ,  $As = -0.09$  y  $Cu = -0.40$  y en base al segundo factor de afrontamiento al estrés una  $\bar{x} = 9.59$ ,  $s = 4.34$ ,  $As = 0.27$  y  $Cu = 0.32$ , lo cual indica predominancia en la percepción de estrés de los estudiantes frente al afrontamiento del mismo, aunque el valor no es muy significativo (Cevallos, 2020).

Así como, una media referencial de 18.90 o menos indica niveles bajos de estrés (Gambetta, Mariño, 50 Morgan, Evans & Anderson, 2013). En un estudio se encuentra que en base al factor total de la escala, se muestra una  $\bar{x} = 22.37$ ,  $s = 6.79$ ,  $As = -0.19$  y  $Cu = 0.00$ , que no refleja niveles elevados de estrés percibido en la muestra considerada para la investigación, según estudios realizados en universitarios un puntaje mayor a 28 en su media define presencia alta de estrés (Amr et al., 2008; Meyer et al., 2013; Shah et al., 2010, como se citó en Cázares & Moral, 2016).

Además, para lograr una investigación confiable y adaptada a nuestra realidad, se toma en cuenta la adaptación realizada en el Ecuador por Larzabal y Ramos (2019), donde la “consistencia interna de la escala de los 14 ítems fue de  $\alpha = 0,617$ ” y con respecto a sus dimensiones esta fue de  $\alpha = 0,811$  para la percepción del estrés (ítems 1,2,3,8,11,14) y de  $\alpha = 0,805$  en el afrontamiento del estrés (ítems 4,5,6,7,9,10,13), demostrando según los resultados una consistencia interna adecuada. Se debe tomar en cuenta también que uno de los ítems (12), es considerado ambiguo, motivo por el cual varios autores e investigadores han optado por eliminarlo, para obtener una escala más eficiente y concreta (Pedrero et al., 2015 ).

Por lo que para la presente investigación existe evidencia previa que muestran la fiabilidad aceptable en la población ecuatoriana, siendo de  $\alpha = 0,617$ , ya estudiadas con anterioridad, para lo cual la fiabilidad y validez de este estudio, se contrasta con el modelo de Alfa de Cronbach, aplicado en la adaptación en Ecuador, el cual se basa en el promedio de las correlaciones de los ítems permitiendo analizar y evaluar la consistencia interna de la escala por cada una de sus dimensiones y puntajes. La tabla a continuación nos muestra, como está conformada, cada una de las dimensiones, tales como la percepción del estrés y el afrontamiento del estrés en la actual investigación.

Tabla 6. Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

<b>Factor</b>	<b>Alfa</b>	<b>Ítems</b>
Percepción del Estrés	0,801	7
Afrontamiento del Estrés	0,813	7
<b>TOTAL</b>	<b>0,762</b>	<b>13</b>

Nota: La tabla contiene 356 observaciones. Alfa de Cronbach.

Fuente: Elaboración Propia

El análisis observado en la tabla permite determinar cada dimensión del estrés percibido, con el número total de ítems, demuestran una fiabilidad en su valor alfa entre ambas dimensiones. Generando una puntuación con 14 ítems de  $\alpha = 0,762$ , describe que tan valido y confiable es la metodología, siendo una consistencia interna aceptable.

## Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Las escalas de bienestar psicológico son herramientas de medición y evaluación que nos permite comprender el bienestar psicológico de una forma objetiva, esta escala fue propuesta en un modelo multidimensional por Carol Ryff (1989), que posteriormente fue adaptada y propuesta por Van Dierendonck (2004) con una versión de 39 ítems, que proponía la mejora de la consistencia interna de las evaluaciones, la cual después fue adaptada al español y a su vez reducida a 29 ítems (Díaz et al., 2006), adaptación con la que se trabajará la presente investigación (Freire et al. C. M., 2017).

Los ítems de esta escala son calificados con opciones del 1 al 6, donde 1 es totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 es indiferente, 4 algo de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo, las cuales miden el grado de acuerdo o desacuerdo de la persona encuestada con cada pregunta aplicada, donde a mayor puntuación mayor es la presencia de bienestar psicológico, permitiendo determinar y valorar la conformidad de las personas con respecto a diferentes ámbitos de su vida, y a su vez, el grado de bienestar acerca de sus niveles de satisfacción en las seis dimensiones del bienestar psicológico. además, determinar las seis dimensiones, las cuales serán presentadas en la tabla a continuación:

Tabla 7. Dimensiones del Bienestar Psicológico

<b>Dimensiones</b>	<b>Conceptos</b>
<b>Autoaceptación</b> (1,7,17,24)	La cual trata de la capacidad de la persona de conocer sus límites, a más de sus actitudes positivas.
<b>Relaciones positivas con otros.</b> (2,8,12,22,25)	Trata de la percepción de buenas relaciones sociales y los buenos vínculos con otras personas.
<b>Propósito en la vida.</b> (6,11,15,16,20)	Capacidad objetiva de la persona, donde se fija metas y brinda un sentido a la vida.
<b>Crecimiento personal.</b> (21,26,27,28)	El deseo de desarrollar su máximo potencial, el cual le permite ser cada vez una mejor persona.
<b>Control ambiental.</b> (5,10,14,19,29)	La persona tiene la capacidad de elegir o crear ambientes favorables y satisfactorios, que convengan a su bienestar personal.
<b>Autonomía.</b> (3,4,9,13,18,23)	Capacidad de independencia de la persona y su autorregulación del comportamiento ante la presión social.

Fuente: Tomado de Keyes, 1998.

Todas estas dimensiones permitirán predecir de una mejor manera el bienestar psicológico del personal de las farmacias Cuxibamba, como también otorgar un valor y calificación que expandirá la interpretación del bienestar en la población

estudiada. Según Díaz (2006) los ítems como relaciones positivas (2, 8, 22), autonomía (4, 9, 13, 23), dominio de entorno (5, 19) y crecimiento personal (26) pueden ser evaluados de una forma inversa con base en a la calificación propuesta.

Con respecto a la versión reducida de 29 ítems, en la cual se basa esta investigación, se puede hacer referencia y validar la fiabilidad, gracias a la investigación previa realizada en el Ecuador, donde se encontró una fiabilidad de  $\alpha = 0,91$ , considerada como un grado alto encontrado en una muestra de 982 estudiantes de 2 ciudades diferentes, y con respecto a sus dimensiones como autoaceptación y autonomía estas presentaban puntajes de  $\alpha = 0,84$  y  $\alpha = 0,70$ , respectivamente, donde también se establece un puntaje de corte de 90 puntos, los cuales determinan los niveles bajos de bienestar psicológico, considerados según Torres (2020) de acuerdo a una “escala likert de cinco niveles la cual consta de respuestas como, totalmente de acuerdo (1), algo de acuerdo (2), me es indiferente (3), a menudo (4), algo en desacuerdo (5) y totalmente en desacuerdo” (p. 65).

De acuerdo a lo ya mencionado, el análisis de fiabilidad y validez de consistencia interna con respecto a la escala de bienestar psicológico de esta investigación, es tratada en la siguiente Tabla 8, donde se presenta los datos estadísticos de las seis dimensiones de la escala y del puntaje alfa total.

Tabla 8. Análisis de fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

<b>Factor</b>	<b>Alfa</b>	<b>Ítems</b>
Autoaceptación	0,845	4
Relaciones Positivas	0,805	5
Autonomía	0,801	6
Control Ambiental	0,798	5
Crecimiento Personal	0,875	4
Propósito en la vida	0,805	5
<b>TOTAL</b>	<b>0,870</b>	<b>29</b>

Fuente: Elaboración propia

Todos los datos obtenidos en este análisis muestran todos los valores alfa de las seis dimensiones, donde la autoaceptación tiene un alfa Cronbach de  $\alpha = 0,845$ , las relaciones positivas muestran  $\alpha = 0,805$ , para la dimensión de autonomía es  $\alpha = 0,801$ , para el control ambiental el alfa es  $\alpha = 0,798$ , el crecimiento personal es  $\alpha = 0,875$  y para el propósito en la vida muestra  $\alpha = 0,805$ . Finalmente, el total que el

análisis estadístico de alfa de cronbach muestra es  $\alpha = 0,870$  con un total de 29 ítems.

En un estudio realizado se presenta un análisis descriptivo del cuestionario en relación a todas las dimensiones, se obtuvo una puntuación más baja tanto para el factor de autoaceptación con una  $\bar{x} = 18.22$ ,  $s = 3.53$ ,  $As = - 0.60$  y  $Cu = 0.08$  como para crecimiento personal con una  $\bar{x} = 18.52$ ,  $s = 3.20$ ,  $As = - 0.29$  y  $Cu = - 0.27$ , lo cual refleja menor percepción positiva de los estudiantes con respecto a sí mismos, sus capacidades y su potencial individual. No obstante, se reflejan puntuaciones más altas en autonomía con una  $\bar{x} = 24.97$ ,  $s = 4.85$ ,  $As = - 0.13$  y  $Cu = - 0.05$  y en propósito en la vida con una  $\bar{x} = 22.48$ ,  $s = 4.59$ ,  $As = - 0.39$  y  $Cu = - 0.38$ , datos que indican mayores características de independencia y proyección a metas a nivel personal.

En base a los factores que presentan puntuaciones equilibradas, es decir, que no son ni muy altas o bajas están relaciones positivas con una  $\bar{x} = 20.62$ ,  $s = 4.50$ ,  $As = - 0.26$  y  $Cu = 0.08$  y dominio del entorno con una  $\bar{x} = 21.26$ ,  $s = 3.89$ ,  $As = - 0.02$  y  $Cu = - 0.23$ , por tanto, se entiende que la muestra universitaria no presenta dificultades en el establecimiento de vínculos de calidad o para desenvolverse y rendir idóneamente en los distintos contextos de su vida. Estos datos encontrados en muestra universitaria, se asemejan a revisiones anteriores en muestra ecuatoriana (Moreta, Gabior & Barrera, 2017).

En relación al factor total, se obtuvo  $\bar{x} = 126.08$ ,  $s = 18.47$ ,  $As = - 0.11$  y  $Cu = - 0.53$  lo que evidencia niveles moderadamente elevados de percepción de bienestar en la muestra universitaria, en vista de que la media obtenida, se encuentra por encima del punto de corte. Además, este resultado es bastante compatible al encontrado en otros estudios (Moreta-Herrera, López-Calle, Gordón-Villalba, Ortiz-Ochoa, & Gaibor-González, 2018).

## Procesamiento y análisis de la información

Con respecto al tratamiento y proceso de la información, se empezó con una revisión documental y bibliográfica, la cual permitió aclarar y conocer contextos como teorías, sobre el tema de investigación de estudio, por medio de fundamentación teórica que brindaba un soporte a las variables de estudios y al tema en general. Además, la revisión bibliográfica se enfocó en el análisis de aspectos, instrumento y herramientas metodológicas que permitirán realizar la metodología de la investigación, como también comprobar la hipótesis y cumplir los objetivos propuestos de esta investigación.

Después se planteó la población de estudio, donde fue necesario solicitar permisos a las autoridades de las farmacias Cuxibamba, donde se tratara la información y a su población, a la cual se presentará una carta de consentimiento que permitirá informar a la población sobre el estudio a realizar, así como también los requisitos, instrucciones de cómo se tratara dicho proceso de estudio con la población, consentimiento el cual a continuación permitirá implementar la ficha sociodemográfica, las escalas con sus respectivos ítems, denominados como cuestionarios los que se enfocan en las variables de estudio, siendo el nivel de estrés y el bienestar psicológico.

Posteriormente, con la autorización de las farmacias y ya con las herramientas e instrumentos propuestos, fue posible la coordinación de accesibilidad a todo el personal, a más de la planificación y administración de la carta, ficha y cuestionarios, logrando ejecutar y aplicar los mismos, los cuales fueron registrados de forma virtual mediante *Google forms*, este proceso de recolección y registro de información fue realizado durante varios días, al empezar el desarrollo, se brindó explicaciones del estudio y posteriormente se llegó a cada uno de los miembros de la población estudiada, provocando un tiempo de espera mientras todos los participantes enviaban de forma virtual toda la información solicitada, para lograr constatar las respuestas y el cumplimiento de todos los ítems. Para después unificar las respuestas de las 356 personas que trabajan en las farmacias Cuxibamba a nivel nacional.

Con respecto a la población se puede esclarecer que esta abarca todas las áreas departamentales como gerencia, administración, ventas y bodega, denotando el análisis en la totalidad de la población con un corte de marzo - abril.

Por otro lado, para la realización del capítulo 1 se necesitó de un mes, donde se enfocó en la revisión de documentos bibliográficos, que previamente ya fueron analizados como guías base para realizar la presente investigación, siendo tesis que se encontraban en la misma línea de estudio, artículos científicos, libros y páginas web viables y verificadas de forma científica, lo que ayudó aclarar dudas, como también aportando información relevante sobre el estudio en sí.

Después de ya realizada la fundamentación, metodología y teorización de la investigación, se realizó la tabulación de datos en hojas de cálculo de Excel, los cuales posteriormente se ingresaron en el programa SPSS, el cual brindó la facilidad de obtener los resultados estadísticos que el estudio demanda, al contener una gran cantidad de datos que se necesitó cuantificar y analizar, logrando el análisis descriptivo y correlacional de los datos como las puntuaciones de los instrumentos psicométricos aplicados con respecto a las variables de estudio.

Al trabajar con el programa SPSS primero se tuvo que analizar los datos obtenidos de la ficha sociodemográfica y de forma seguida se definió cada una de las herramientas de recolección de información aplicadas y de forma inmediata se buscó comprobar e identificar la fiabilidad y validez de cada una de estas.

Finalmente, en el mismo programa se realizó el análisis correlacional de las dos variables, y con base en los resultados fue posible avanzar en el resto de los capítulos, culminado con la interpretación de dichos resultados, lo que permitió elaborar las conclusiones y recomendaciones que contestan los objetivos planteados en la presente investigación.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. Análisis descriptivo de las evaluaciones psicológicas

En el siguiente capítulo, se presenta el análisis descriptivo de los datos sociodemográficos y también de los resultados que se han obtenido en las pruebas de Estrés Percibido el mismo que fue utilizado para medir el estrés y también de la prueba de Bienestar Psicológico de Carol Ryff el mismo que permite evaluar como su nombre ya lo menciona el bienestar de la población aplicada.

Tabla 9. Análisis descriptivo de la ficha sociodemográfica

Variable	N	Mínimo	Máximo	Media
<b>Edad</b>	356	18	53	<b>30.54</b>
Variable	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>Sexo</b>				
Hombre	111	31.2	31.2	31.2
Mujer	245	68.8	68.8	100.0
Total	356	100.0	100.0	
<b>Estado civil</b>				
Soltero	184	51.7	51.7	51.7
Casado	105	29.5	29.5	81.2
Divorciado	29	8.1	8.1	89.3
Unión libre	35	9.8	9.8	99.2
Separado	3	0.8	0.8	100.0
Total	356	100.0	100.0	
<b>Situación laboral</b>				
Trabajo	269	75.6	75.6	75.6
Trabajo y estudio	87	24.4	24.4	100.0
Total	<b>356</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran que la edad de los participantes va entre 18 años 53 años; con una media de 30,54 y una desviación estándar de 6,346. En cuanto al género, se obtiene una mayor prevalencia de mujeres con el 68,8% en comparación al hombre, en el que se obtiene el 31,2%. Dentro de la variable de estado civil, el 51,7% son participantes solteros; seguidamente de casados con el 29,5%; divorciados el 8,1%; unión libre con el 9,8%; y separados con 0,8%. Finalmente, la variable de situación laboral en la que el 75,6% trabajan a diferencia

de trabajo y estudio, se obtiene el 24,4%.

### 3.2. Análisis descriptivo de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

En el análisis descriptivo en relación a la Escala de estrés percibido PSS-14, se evalúan dos dimensiones tales como: a) Percepción del estrés que abarca seis ítems y b) Afrontamiento del estrés, abarca siete ítems. En la tabla 3.2., se demuestran los resultados de la media ( $\bar{x}$ ), la desviación estándar (s), la asimetría (As) y la curtosis (Cu) de cada factor que evalúa el test, de la misma manera también se presenta el total del mismo.

Tabla 10. Análisis de los resultados de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

<b>Factor</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>S</b>	<b>As</b>	<b>Cu</b>
Percepción de Estrés	12.65	5,05	0,509	-0.25
Afrontamiento al Estrés	18.76	5,19	-0.508	0.45
Total	31.41	6.79	-0.508	0.00

Fuente: Elaboración propia

En los resultados presentados de la prueba PSS-14, se obtuvo en la dimensión de percepción de estrés los siguientes valores:  $\bar{x} = 12.65$ ,  $s = 5.05$ ,  $As = 0.509$  y  $Cu = -0.25$  y en relación a la segunda dimensión que es el afrontamiento al estrés valores de:  $\bar{x} = 18.76$ ,  $s = 5.19$ ,  $As = -0.508$  y  $Cu = 0.45$ , que da como resultado la predominancia en el afrontamiento de estrés de las personas frente a la percepción de la misma, a pesar de que el valor no es muy significativo EN la dimensión total de la escala, se muestra una  $\bar{x} = 31.41$ ,  $s = 6.79$ ,  $As = -0.508$  y  $Cu = 0.00$ , puesto que, no presenta niveles elevados de estrés percibido en los participantes que fueron tomados en cuenta para la investigación, según investigaciones realizadas con universitarios con una calificación mayor a 28 en su media existe alta presencia de estrés (Amr et al., 2008; Meyer et al., 2013; Shah et al., 2010, como se citó en Cázares & Moral, 2016).

Es por eso que, en base a la media que se toma como referencia de 18.90 o menor a este indica bajos niveles de estrés (Gambetta, Mariño, Morgan, Evans & Anderson, 2013). Dando como resultado que existe niveles de estrés en una

escala de moderada a baja en la presente investigación.

### 3.3. Análisis descriptivo de las Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Con respecto al bienestar psicológico, se analizan los resultados de los seis factores del cuestionario aplicado, las mismas que se encuentran clasificadas de la siguiente manera: a) Autoaceptación que consta de seis ítems, b) Relaciones positivas consta de cinco ítems, c) Autonomía consta de seis ítems, d) Dominio del entorno consta de cinco ítems, e) Crecimiento personal consta de cuatro ítems y finalmente, f) Propósito en la vida que consta de seis ítems. Los resultados interpretados de la media ( $\bar{x}$ ), la desviación estándar ( $s$ ), la asimetría ( $As$ ) y la curtosis ( $Cu$ ) en cada una de las secciones es del cuestionario y de la puntuación total.

Tabla 11. Análisis de los resultados de las Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

<b>Factor</b>	$\bar{x}$	$s$	$As$	$Cu$
Autoaceptación	19.02	4.13	-1.25	1.51
Relaciones Positivas	20.81	4.79	-0.22	-0.20
Autonomía	26.53	5.03	-0.14	-0.51
Dominio del Entorno	22.94	4.28	-0.17	-0.65
Crecimiento Personal	19.62	3.76	-1.09	1.58
Propósito en la Vida	23.92	5.24	-1.27	1.60
Total	132.84	21.83	-0.59	0.05

Fuente: Elaboración propia

En el análisis descriptivo en la prueba aplicada en relación con las dimensiones que aborda, obteniendo una puntuación más baja en el factor de auto aceptación;  $\bar{x} = 19.02$ ,  $s = 4.13$ ,  $As = -1.25$  y  $Cu = 1.51$  así también resultados, en la dimensión de crecimiento personal;  $\bar{x} = 19.62$ ,  $s = 3.76$ ,  $As = -1.09$  y  $Cu = 1.58$ , el mismo que muestra un menor enfoque positivo de los participantes con respecto a sí mismos, al igual que sus capacidades y su potencial individual.

Existen valores más altos en autonomía con una  $\bar{x} = 26.53$ ,  $s = 5.03$ ,  $As = -0.14$  y  $Cu = -0.51$ ; referente a propósito en la vida con una  $\bar{x} = 23.92$ ,  $s = 5.24$ ,  $As = -1.27$  y  $Cu = 1.60$ , por lo que son resultados que muestran mayores características de proyección a metas y también de independencia a nivel personal. En relación a

las dimensiones presentan puntuaciones equilibradas las mismas que no son ni muy altas o bajas; al igual que se encuentran las relaciones positivas con una  $\bar{x} = 20.62$ ,  $s = 4.50$ ,  $As = -0.26$  y  $Cu = 0.08$  y dominio del entorno con una  $\bar{x} = 21.26$ ,  $s = 3.89$ ,  $As = -0.59$  y  $Cu = -0.05$ , se puede afirmar que la muestra de los participantes no existen problemas para establecer vínculos de calidad o para desarrollarse y rendir adecuadamente en las diferentes situaciones que se presenten en su vida cotidiana.

Los datos que se encontraron en base a los participantes tienen similitud a revisiones anteriores en muestra ecuatoriana (Moreta, Gaibor & Barrera, 2017). Relacionados con el factor total, se obtuvo  $\bar{x} = 132.84$ ,  $s = 21.83$ ,  $As = -0$  y  $Cu = -0.53$ , el cual muestra que los niveles se encuentran moderadamente elevados frente a la percepción del bienestar en dicha muestra universitaria., debido a la media obtenida, se encuentra por encima del punto corte. Dicho resultado presenta similitudes en otras investigaciones (Morta – Herrera, López – Calle, Gordón-Villalba, Ortiz-Ochoa, & Gaibor-González, 2018).

### 3.4. Análisis de correlación del Estrés, y Bienestar Psicológico

En esta sección, se presenta el nivel de relación encontrada en las dos variables de estudio. En la siguiente tabla, se evidencian los coeficientes de Pearson (r) de cada una de las variables analizadas.

Tabla 12: Correlación de las variables del Estrés Percibido y el Bienestar psicológico

	AA	RP	AUT	D	CP	PV	PE	AE
AUTOACEPTACIÓN	1	-0,012	0,029	,233**	,526**	,787**	-,346**	,431**
RELACIONES PERSONALES		1	,457**	,487**	,206**	0,015	,258**	-0,063
AUTONOMÍA			1	,451**	,207**	0,04	,174**	-0,003
DOMINIO DEL ENTORNO				1	,360**	,304**	,170**	0,068
CRECIMIENTO PERSONAL					1	,564**	-0,081	,322**
PROPÓSITO EN LA VIDA						1	-,280**	,421**
PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS							1	-,172**
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS								1

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Autoaceptación (AA); Relaciones personales (RP); Autonomía (AUT); Dominio del entorno (D); Crecimiento Personal (CP); Propósito de Vida (PV); Percepción del Estrés (PE); Afrontamiento del Estrés (AE).

El análisis estadístico correlacional aplicado a las dos variables de este estudio nos presenta una correlación positiva débil, mostrando una relación de  $-.346$  entre las variables de Autoaceptación y  $.431$  con Percepción del estrés (PE) y afrontamiento del estrés (AE); de igual manera Relaciones Personales  $.258$  con percepción del estrés; crecimiento personal con  $.322$  en afrontamiento del estrés y finalmente propósito en la vida con  $-.280$  en percepción del estrés y  $.421$  afrontamiento del estrés, pero existente entre el estrés percibido representado por la Escala de Estrés percibido PSS-14 y el bienestar psicológico analizado mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff siendo ( $\rho = 0.200$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Los resultados arrojados demuestran que, a mayor estrés, mayor va a ser la relación en el bienestar psicológico, relacionando la una con la otra de una forma similar como se pudo observar en la correlación. Donde los resultados obtenidos de correlación nos permiten interpretar cómo los niveles de estrés si se relacionan de alguna manera en el bienestar psicológico de las personas, reafirmando y constatando la relación que existe entre estas variables, las cuales ya eran relacionadas en otras investigaciones como la de Matalinares (2016) que se fundamenta en marcos teóricos como Ryff (1989) y Diener (1985) entre otros autores, hablan de la relación existente y directa entre el estrés y el bienestar psicológico de las personas, motivada por las perspectivas personales, dependientes no solo del entorno, sino también de la manera de afrontamiento ante dichas situaciones estresantes. Como también Bairero (2017) corrobora, que el estrés tiene una relación con todos los aspectos de la vida y que se presenta en varios entornos y enfermedades de las personas, un principal motivante en la afección del rendimiento humano, lo que ha conllevado con el tiempo analizar y desarrollar investigaciones que profundicen esta problemática global. Es por eso que de acuerdo a todo lo descrito anteriormente, se puede corroborar la existencia de una relación, aunque con una baja significancia entre las dos variables de estudio, de manera que se encuentran relacionadas una con la otra.

## CONCLUSIONES

- En base a la fundamentación teórica y metodológica que se llevó a cabo en el presente estudio la relación entre el estrés y el bienestar psicológico, se determina que el estrés son reacciones inmediatas de la persona hacia presiones excesivas de cualquier entorno, donde las presiones y exigencias superan las capacidades y habilidades de la persona y el bienestar psicológico se refiere a situaciones o condiciones de ser positivas, entendiendo al bienestar como un estado de felicidad y tranquilidad, que siente y vive la persona.
- Se logró analizar los niveles de estrés en el personal farmacéutico, el cual se dio a conocer resultados como un bajo nivel de percepción con respecto a sus capacidades y potencial, en las que las personas evaluadas no tienen dificultad con establecer vínculos y son eficaces en el desenvolvimiento de distintos aspectos que exige las actividades de su vida diaria. De la misma manera, se pudo observar que el bienestar psicológico se encuentra en niveles satisfactorios, lo que nos permite entender que las personas desde la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida, son factores que les permite tener un desenvolvimiento equilibrado en su día a día.
- Según el análisis correlacional entre los niveles de estrés y el bienestar psicológico del personal de Farmacias, se concluye que existe relación entre ambas variables, lo que significa que, a bajos niveles de estrés aumenta los niveles de bienestar, y nos permitió aceptar la hipótesis alternativa.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que para próximos estudios se utilice una muestra similar a la de este caso, pues así los resultados podrán compararse de mejor manera y también, permitirá tener resultados globales en los que se pueda preservar la realidad del estrés que padecen las personas y cómo este factor puede afectar al bienestar psicológico de los mismos.
- Los resultados de la evaluación de estrés arrojaron puntajes, altos en la predominancia en el afrontamiento de estrés de las personas frente a la percepción de este, que no refleja niveles elevados de estrés en la muestra considerada para la investigación. Por esta razón, se recomienda realizar un nuevo estudio en los que se tenga presente las actividades que realizan los farmacéuticos, su experiencia laboral, su desenvolvimiento e incluso la aplicación de un test adicional que puedan presentar nuevos resultados.
- Se recomienda tener en cuenta las dimensiones en las que se presencia niveles altos de estrés para que se pueda modificar o dar solución a las mismas, de modo que en una próxima evaluación, aquellos puntajes que obtuvieron como resultado un nivel alto al estrés cambie a niveles bajos y así, se brinde mayor oportunidad de conocimiento y de experiencia que los encuestados perciben al momento de realizar sus actividades diarias y a la vez dar una aportación más valiosa de la percepción del estrés a nivel nacional.

## BIBLIOGRAFÍA

Abuín M, M. R. (2010). Los síndromes de estrés. Síntesis. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/282183937\\_Psicometria\\_del\\_estres](https://www.researchgate.net/publication/282183937_Psicometria_del_estres)

Águila et al., B. A. (2015). Estrés académico. EDUMECENTRO. Obtenido de <file:///C:/Users/mathi/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-5023824.pdf>

Aguilar M, M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. Multimed. Revista Médica. Granma, 21(6). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>

Alcocer A, A. A. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10. EDITORIAL MtDICA PANAMERICANA, S. Obtenido de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920\\_spa.pdf;jsessionid=DF97135223813DC9055EB452FAAD420A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42326/8479034920_spa.pdf;jsessionid=DF97135223813DC9055EB452FAAD420A?sequence=1)

Amagua M, M. d. (2017). Factores que causan el estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral y comportamiento frente al usuario final, en el personal de farmacia del hospital pediátrico Baca Ortiz, D.M.Q período 2017 [Tesis en Administración de Boticas y Farmacias]. Quito. Obtenido de <https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3407/1/25-FAR-17-17-1716728819.pdf>

American AP, A. A. (2018). Los distintos tipos de estrés adaptado. The Stress Solution, de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD. Prevención Integral. Obtenido de <https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2017/07/25/tres-tipos-estres-segun-american-psychological-association>

American PA, A. P. (1995). DSM-IV Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona: MASSON S.A.

- Cajal A, A. C. (2021). Entrevista psicológica: características, objetivos, pasos, tipos. Liferder. Obtenido de <https://www.liferder.com/entrevista-psicologica/>
- Calderon et al., C. C. (2017). ESTRUCTURA FACTORIAL DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS) EN UNA MUESTRA DE TRABAJADORES CHILENOS. *Salud & Sociedad*, 8(3), 218-226. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439754607002.pdf>
- Campo et al., C. A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3), 271-280. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/741/74112147007.pdf>
- Cárdenas J, J. C. (2018). Investigación cuantitativa. *trAndeS – Programa de Posgrado en Desarrollo Sostenible y Desigualdades Sociales en la Región Andina*(8). doi:DOI: 10.17169/refubium-216
- Castelo, D. C. (2018). <http://www.crecimientopositivo.es/>. Obtenido de Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff: [http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff#:~:text=Carol%20Ryff%20\(1989%2C%201998\),relacionadas%20con%20el%20bienestar%20humano.](http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff#:~:text=Carol%20Ryff%20(1989%2C%201998),relacionadas%20con%20el%20bienestar%20humano.)
- Cázares & Moral, F. C. (2016). Diferencias sociodemográficas y de práctica profesional asociadas a estrés percibido entre dentistas colegiados de Monterrey. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1). Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242016000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242016000100007)

- Cázares&Moral, C. d. (2016). Diferencias sociodemográficas y de práctica profesional asociadas a estrés percibido entre dentistas colegiados de Monterrey. 34(1), 83-97. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79943294007.pdf>
- Cevallos L, L. C. (2020). El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua (Tesis Pregrado) PUCESA. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3035>
- Chavarría M, M. G. (2019). Bienestar psicológico y engagement laboral en trabajadores de una empresa privada del. Lima, Peru. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36880/Chavarr%C3%ada\\_HMG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36880/Chavarr%C3%ada_HMG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cohen et al., C. S. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Collazo&Hernández, C. A. (Junio de 2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Obtenido de <file:///C:/Users/mathi/Downloads/26023-49426-1-PB.pdf>
- Cruz M, M. M. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR*, 15(2). Obtenido de ISSN: 1659-2107
- Diariofarma, D. (22 de 03 de 2022). "Ocho de cada 10 farmacéuticos ha padecido estrés crónico a raíz de la pandemia". *Diariofarma*. Obtenido de <https://www.diariofarma.com/2022/03/22/8-de-cada-10-farmaceuticos-ha-padecido-estres-cronico-a-raiz-de-la-pandemia>

Díaz et al., D. D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).

Diener et al., D. E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Dierendonck D, D. D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886903001223>

ESNECA, G. E. (2021). Tipos de estrés, síntomas y factores de riesgo. *Medicina y Sanidad*. Obtenido de <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>

Freire et al., C. F. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899216300198>

Freire et al., C. M. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899216300198>

Gallardo I, I. G. (08 de febrero de 2021). *CuídatePlus* . Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/>:  
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Goldberg D, G. D. (1978). *Manual of General Health Questionnaire*. Windsor: NFER Publishing.

González et al., R. G. (2010). Calidad de vida, bienestar y salud. *Psicoeduca*.  
Obtenido de  
[https://www.researchgate.net/publication/288653542\\_Calidad\\_de\\_vida\\_bienestar\\_y\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/288653542_Calidad_de_vida_bienestar_y_salud)

González&Salguero, D. G. (2018). Síndrome de Burnout en una empresa de la industria farmacéutica localizada en Colombia (Tesis de maestría) Universidad EAN. Bogotá. Obtenido de  
<https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/11595/SalgueroSandra2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gutiérrez et al., M. T. (2015). Estrés, fatiga y somnolencia en trabajadores del área de. *Salud de los Trabajadores*, 23(2), 85-94. Obtenido de  
<http://ve.scielo.org/pdf/st/v23n2/art02.pdf>

Herrera et al., H. C. (22 de Junio de 2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista eNeurobiología*, 8(17). Obtenido de  
[https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)

Jaramillo M, M. J. (2016). Mediciones de Bienestar Subjetivo y Objetivo: ¿Complemento o sustituto? *Science Direct*. Obtenido de  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0186602817300038>

Jerez M, M. G. (2022). Relación entre los niveles de autoestima y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato (tesis para optar el título de psicología clínica). En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3477/1/77656.pdf>

Keyes C, K. C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2), 121-140.

LABADMIN/OSH, S. d. (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Ginebra. Obtenido de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)

Larzabal & Ramos, L. F. (2019). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-14) EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA (ECUADOR). *Ajayu*, 17(2), 269-282. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200003&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200003&script=sci_abstract)

Luje K, L. V. (2018). Estudio de Relación entre la Fatiga Laboral y Síndrome Burnout y su incidencia en la atención al cliente del Área de Farmacias de la Clínica de Espacialidades, DQM periodo 2017-2018.(Proyecto de Investigación). ITSC. Quito. Obtenido de <http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3969/13-FAR-17-18-1753493574.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Manterola et al., C. G. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1). Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>

Manterola&Otzen, C. M. (2019). Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados. *Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados.*

Martínez V, M. G. (2013). Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica. Obtenido de <https://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3790>

- Mayordomo et al., T. M. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. Obtenido de doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe
- MEDAC, M. I. (2021). ¿Qué es el burnout? Causas, síntomas y consejos. Obtenido de <https://medac.es/blogs/masteres-online/sindrome-burnout>
- Menchaca E, E. M. (2016). Progreso, bienestar y modernidad. El bienestar subjetivo como un desafío para la democracia en México (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Zacatecas. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/316856795\\_Progreso\\_bienestar\\_y\\_modernidad\\_El\\_bienestar\\_subjetivo\\_como\\_un\\_desafio\\_para\\_la\\_democracia\\_en\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/316856795_Progreso_bienestar_y_modernidad_El_bienestar_subjetivo_como_un_desafio_para_la_democracia_en_Mexico)
- Moadel et al., A. M. (2019). Manejo del estrés. Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS). Obtenido de [https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S\\_SP\\_Managing\\_Stress2019.pdf](https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf)
- Monje C, C. A. (2017). Guía didáctica metodológica de la investigación. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreta et al., M. R. (2017). EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA COMO PREDICTORES DEL BIENESTAR SOCIAL EN UNA MUESTRA DE UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS. *Salud & Sociedad*, 8(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Nicomedes T, N. T. (junio de 2018). Tipos de Investigación. USDG. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

Nieto&Rodríguez, S. N. (2010). Investigación y evaluación educativa en la sociedad del conocimiento educativa en la sociedad del conocimiento (Ediciones Universidad de Salamanca ed.). Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=0OmjkbteDG8C&pg=PA119&lpg=PA119&dq=%E2%80%9Cuna+b%C3%BAsqueda+sistem%C3%A1tica+emp%C3%ADrica+en+la+cual+el+cient%C3%ADfico+no+tiene+control+directo+sobre+las+variables+independientes+porque+ya+acontecieron+sus+manifest>

OMS, O. M. (2017). Protección de la salud de los trabajadores. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>

Orozco et al., C. S. (2019). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 26(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/280/28063104003/>

Ortiz et al., O. L. (2020). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30). Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572019000200009#:~:text=Las%20intervenciones%20frecuentemente%20se%20enfocan,y%20control%20de%20la%20respiraci%C3%B3n.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000200009#:~:text=Las%20intervenciones%20frecuentemente%20se%20enfocan,y%20control%20de%20la%20respiraci%C3%B3n.)

Patlan J, J. P. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/html/>

Pedrero et al., E. J. (2015 ). LA “ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO”: ESTUDIO PSICOMÉTRICO SIN RESTRICCIONES EN POBLACIÓN NO CLÍNICA Y ADICTOS A SUSTANCIAS EN TRATAMIENTO. *Psicología Conductual*, 23(2), 305-324. Obtenido de [https://www.logicortex.com/wp-content/uploads/Arti%CC%81culo\\_44\\_EEPAdictos\\_BehavioralPsychology\\_2015.pdf](https://www.logicortex.com/wp-content/uploads/Arti%CC%81culo_44_EEPAdictos_BehavioralPsychology_2015.pdf)

Pérez et al., D. P. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 358-359. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)

Questionpro, q. (2018). questionpro.com. Obtenido de Investigación de campo: <https://www.questionpro.com/es/investigacion-de-campo.html>

Ramos et al., V. R. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista Espacios*, 40(7). Obtenido de <http://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>

Remor E, E. R. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>

Ryff C, R. C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 21(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1 de marzo de 1989). Más allá de Ponce de León y la satisfacción con la vida: nuevos rumbos en la búsqueda de un envejecimiento exitoso. *Revista internacional de desarrollo conductual*, 12(1). Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/016502548901200102>

Selye H, H. S. (Octubre de 1955). Stress and Disease. Science, 122, 625-631.  
Obtenido de <https://www.jstor.org/stable/1749664>

Shah M, M. S. (2010). Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. BMC Medical Education, 10(2). Obtenido de <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-10-2>

Shaughnessy et al., S. J. (2007). Métodos de investigación en Psicología / John J. Shaughnessy , Eugene B. Zechmeister , Jeanne S. Zechmeister, traducción de Ericka Gutierrez Martínez, revisión técnica de Cecilia Balbas Diez Barroso . (7ma ed.). Obtenido de <https://ulatina.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=7760>

Shoppertec Admin, S. A. (15 de 11 de 2019). <https://shoppertec.com/>. Obtenido de Gestión del estrés laboral farmacéutico: Desconexión y teletrabajo: <https://shoppertec.com/gestion-del-estres-laboral-farmaceutico-desconexion-y-teletrabajo/>

TEVA, T. E. (2022). <https://tevafarmacia.es>. Obtenido de El síndrome del burnout, ¿también en la oficina de farmacia?: <https://tevafarmacia.es/ofacademia/gestion/sindrome-burnout-farmacia>

Torres et al., T. S. (2020). Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. Revista Colombiana de Psicología, 29(1), 61-72. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v29n1/0121-5469-rcps-29-01-61.pdf>

Valera S, S. V. (2019). ELEMENTOS BÁSICOS de PSICOLOGÍA AMBIENTAL. Barcelona. Obtenido de [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1)

Watson et al., W. D. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

## ANEXOS

### Anexo 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Preguntas Respuestas **356** Configuración

## Consentimiento Informado

Por medio de la presente, quisiéramos obtener su autorización para incluirlo como participante en la investigación que la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato está llevando a cabo en la ciudad de Ambato durante el año 2022. La presente investigación es realizada por la estudiante de la Escuela de Psicología Clínica, Ana Paula Méndez Vega dirigida por la Mg. Ana Jaramillo docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Esta investigación lleva por tema: "Niveles de Estrés y Bienestar Psicológico en auxiliares de Farmacias Cuxibamba a nivel nacional" El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre los niveles de estrés y bienestar psicológico en empleados de Farmacias Cuxibamba a nivel nacional.

En esta carta se solicita a más de su consentimiento para participar en esta investigación, usar la información obtenida con fines científicos. La participación será anónima y el nombre no aparecerá de ningún modo; ni en los instrumentos, ni en los informes que se redactarán como resultados de la misma. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información.

Además, podrá dejar de responder en cualquier momento las evaluaciones psicológicas si lo desea, sin que ello reciba sanción de ningún tipo. Asimismo, usted puede recurrir a la Escuela de Psicología de la PUCE-Ambato para resguardar sus derechos si usted percibiese que estos han sido vulnerados en algún sentido. Por último, si consciente su participación, por favor llene esta carta de consentimiento, firmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar o puede dirigirla al director de esta investigación.

¿Esta usted de acuerdo? \*

Sí

No

## Anexo 2: Ficha Sociodemográfica

Sección 2 de 4

Ficha Sociodemográfica ✕ ⋮

Descripción (opcional)

Edad \*

Texto de respuesta breve

Cédula de Identidad \*

Texto de respuesta breve

Sexo \*

Mujer

Hombre

Prefiero no decirlo

Otra

### Anexo 3: Ficha Sociodemográfica

<p>Ciudad de Procedencia *</p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>
<p>Ciudad de domicilio actual *</p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>
<p>Estado Civil *</p> <p>☐ Soltero</p> <p>☐ Casado</p> <p>☐ Divorciado</p> <p>☐ Union Libre</p> <p>☐ Separado</p> <p>☐ Otra...</p>

## Anexo 4: Ficha Sociodemográfica

<p>Con quien vive *</p> <p><input type="radio"/> Padres</p> <p><input type="radio"/> Familia</p> <p><input type="radio"/> Otra...</p>
<p>Posee en la actualidad algún problema de salud mental o psicológico *</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Si su respuesta fue si en la anterior pregunta, indique cual</p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>

## Anexo 5: Ficha Sociodemográfica

<p>Situación socio-económica familiar *</p> <p><input type="radio"/> Mala</p> <p><input type="radio"/> Regular</p> <p><input type="radio"/> Buena</p> <p><input type="radio"/> Muy Buena</p>
<p>Situación académica y laboral *</p> <p><input type="radio"/> Trabajo y Estudio</p> <p><input type="radio"/> Solo Trabajo</p>
<p>Cuantos días trabaja por semana * <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>
<p>Cuantos horas trabaja por día *</p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>







## Anexo 9: Test Estrés Percibido (PSS-14)

Escala de Estrés Percibido (PSS-14) ✕ ⋮

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, Cada valor tiene un significado que se detalla a continuación:

0. Nunca  
 1. Casi Nunca  
 2. De vez en cuando  
 3. A menudo  
 4. Muy a menudo



Pregunta

⋮  
🖼️ Cuadrícula de opción múltiple

Filas	Columnas
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	⋮ <input type="radio"/> 0 <span style="float: right;">✕</span>
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se... ✕	<input type="radio"/> 1 <span style="float: right;">✕</span>
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	<input type="radio"/> 2 <span style="float: right;">✕</span>
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	<input type="radio"/> 3 <span style="float: right;">✕</span>
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	<input type="radio"/> 4 <span style="float: right;">✕</span>
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	<input type="radio"/> Agregar columna
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha... ✕	

## Anexo 10: Test Estrés Percibido (PSS-14)

Preguntas	Respuestas	356	Configuración
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha...	X	<input type="radio"/> 3	X
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha...	X	<input type="radio"/> 4	X
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha...	X	<input type="radio"/> Agregar columna	
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha...	X		
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha...	X		
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia se...	X		
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia h...	X		
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia h...	X		
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia h...	X		
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia h...	X		
14. Agregar fila			

  | Requerir una respuesta en cada fila  