



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

TÍTULO:

Confinamiento social y bienestar psicológico en estudiantes de 3° de
bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo”

**Trabajo de titulación para optar al título de Licenciatura en
Psicopedagogía**

Autores:

Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango

Erik Leandro Mora Gavilánez

Tutor:

MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango con número de cédula 0604251785 y Erik Leandro Mora Gavilánez, con cédula de ciudadanía 1723895148, autores del trabajo de investigación titulado: **CONFINAMIENTO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 3º DE BACHILLERATO DE LA “UNIDAD EDUCATIVA MANUELA DE SANTA CRUZ Y ESPEJO”** certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; liberando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, al 16 de agosto de 2022.



Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango

C.I: 0604251785



Erik Leandro Mora Gavilánez

C.I: 1723895148

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello, catedrático adscrito a la Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **CONFINAMIENTO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 3º DE BACHILLERATO DE LA "UNIDAD EDUCATIVA MANUELA DE SANTA CRUZ Y ESPEJO"**, bajo la autoría de Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango con número de cédula 0604251785 y Erik Leandro Mora Gavilánez 1723895148; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 16 días del mes de agosto de 2022



MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello
C.I 0602437329

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **CONFINAMIENTO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 3º DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELA DE SANTA CRUZ Y ESPEJO**, presentado por Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango y Erik Leandro Mora Gavilánez, con cédulas de identidad número 0604251785, 1723895148; bajo la tutoría de MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 16 de agosto de 2022.

Presidente del Tribunal de Grado
Dr. Marco Vinicio Paredes



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Dr. Vicente Ureña



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Aracely Rodríguez



Firma

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICACIÓN

Que, Massón Ulcuango Lisbeth Alejandra con CC: 0604251785, estudiante de la Carrera Psicopedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado CONFINAMIENTO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 3º DE BACHILLERATO DE LA "UNIDAD EDUCATIVA MANUELA DE SANTA CRUZ Y ESPEJO", cumple con el 1 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de julio de 2022



Firma digitalizada por:
JUAN CARLOS
MARCILLO
COELLO

MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello

TUTOR



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, Mora Gavilanez Erik Leandro con CC: 1723895148, estudiante de la Carrera Psicopedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado CONFINAMIENTO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 3º DE BACHILLERATO DE LA "UNIDAD EDUCATIVA MANUELA DE SANTA CRUZ Y ESPEJO", cumple con el 1 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de julio de 2022



Firma digitalizada por:
**JUAN CARLOS
MARCILLO
COELLO**

MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello

TUTOR

DEDICATORIA

A Dios quien ha sido nuestra guía, fortaleza y amor. Nuestros padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo nos permiten llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en nosotros el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque ellas nos hacen más fuertes. A toda mi familia porque con su apoyo, consejos y palabras de aliento hicieron de nosotros unas mejores personas y de una u otra forma nos acompañan en todos nuestros sueños y metas. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todos nuestros amigos, por apoyarnos cuando más los necesitábamos, por extender su mano en momentos difíciles y por el favor brindado cada día.

Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango

Erik Leandro Mora Gavilánez

AGRADECIMIENTO

“A nuestro tutor MgSc. Juan Carlos Marcillo Coello por el tiempo dedicado y los conocimientos brindados. A mis padres por la vida y por enseñarme a vivirla. Por último, pero no por eso menos importante a todos mis familiares y amigos.”

Lisbeth Alejandra Massón Ulcuango

Erik Leandro Mora Gavilánez

ÍNDICE GENERAL

PORTADA

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

CAPÍTULO I.....	15
1.INTRODUCCIÓN.....	15
1.2 Antecedentes	17
1.2 Planteamiento del problema	18
1.3 Justificación.....	20
1.4 Objetivos	21
1.4.1 Objetivo general.....	21
1.4.2 Objetivos específicos	21
CAPÍTULO II.....	22
2. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes de estudios	22
2.2. <i>El confinamiento social.</i>	24
2.2.1. Consecuencias del confinamiento social	24
2.2.2 Estrés.....	25
2.2.3. Ansiedad	26
2.2.4. Hostilidad.....	27
2.3. DIMENSIONES BIENESTAR PSICOLÓGICO	29
2.3.1. Bienestar psicológico.....	29
2.3.2. Bienestar psicológico subjetivo	30
2.3.3. Bienestar material	31
2.3.4. Bienestar académico/laboral	32
2.3.5 Relaciones de pareja	33
2.3.6 Factores para un óptimo bienestar psicológico.....	34

CAPÍTULO III.	35
3. METODOLOGÍA.....	35
3.1. Enfoque de la investigación	35
3.2. Diseño de la investigación.....	35
3.3. Tipo de investigación	35
3.3.1. Por los objetivos.....	35
3.3.2. Por el lugar.....	35
3.3.3. Por el tipo de inferencia	35
3.3.4. Por el tiempo	36
3.4. Nivel o alcance de la investigación	36
3.5. Población.....	36
3.6. Muestra.....	36
3.7. Técnica de recolección de datos.....	37
3.7.1. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	37
3.8. Técnicas para procesamiento de interpretación de datos	37
CAPÍTULO IV.	39
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	39
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	39
4.2 Resultados de la encuesta en la que se evidencia la población de estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, por edad y género	39
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
5.1 Conclusiones	49
5.2 Recomendaciones.....	50
BIBLIOGRAFÍA	51
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Muestra de estudiantes	36
Tabla 2. Técnica e instrumentos	37
Tabla 3. Edad y género de los estudiantes	39
Tabla 4. Nivel de desarrollo de bienestar psicológico.....	41
Tabla 5. Nivel de desarrollo de bienestar psicológico subjetivo	42
Tabla 6. Nivel de desarrollo de bienestar material	43
Tabla 7. Nivel de desarrollo de bienestar académico	44
Tabla 8. Nivel de desarrollo de relaciones personales	45
Tabla 9. Nivel de desarrollo entre subescalas.....	46
Tabla 10. Nivel de desarrollo de bienestar psicológico entre género	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Edad y género de los estudiantes	40
Figura 2: Nivel de desarrollo de bienestar psicológico.....	41
Figura 3: Nivel de desarrollo de bienestar psicológico subjetivo	42
Figura 4: Nivel de desarrollo de bienestar material.	43
Figura 5: Nivel de desarrollo de bienestar académico.	44
Figura 6: Nivel de desarrollo de bienestar de relaciones personales.	45
Figura 7: Nivel de desarrollo entre subescalas.....	46
Figura 8: Nivel de desarrollo de bienestar psicológico entre género.....	47

RESUMEN

Esta investigación buscó determinar el bienestar psicológico en los estudiantes de tercero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo” los mismos que fueron seleccionados a través de una muestra no probabilística. Se abordó el estudio del bienestar psicológico en confinamiento social el cual fue tomado como contexto para el desarrollo de esta investigación, cuya característica principal fue el confinamiento social debido al desencadenamiento de la pandemia COVID-19. La metodología de la investigación es de corte cuantitativo, presenta datos sobre los niveles de bienestar psicológico recolectados a través de un instrumento psicométrico tal como es el EBP (ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO), esta escala se aplicó a 56 estudiantes de entre 17 y 20 años de edad, la misma entrega información sobre el bienestar personal, haciendo énfasis en apreciaciones específicas tales como; bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral-académico y bienestar en las relaciones de pareja, esto con el fin de determinar el nivel de desarrollo de cada indicador y comparar los niveles de desarrollo entre varones y mujeres. Los resultados que arroja la escala entregan una clara perspectiva de cómo se encuentra el nivel de desarrollo del bienestar psicológico de los estudiantes, tales resultados muestran que la mayoría de estudiantes experimentaron sentimientos de temor, ansiedad entre otros, estos factores también muestran que el nivel de desarrollo psicológico se encuentra afectado. El alcance descriptivo de esta investigación permite conocer a profundidad varios aspectos de los estudiantes que podrían permanecer ocultos y constituirse en desencadenantes de problemas, y que ahora podrían abordarse y tratar de entenderlos de mejor manera.

Palabras claves: Confinamiento social, bienestar psicológico, felicidad, dificultades.

Abstract

This research explores the psychological well-being of Senior year high school students from "Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo." The students were selected through a non-probabilistic sample, which sought to determine their psychological well-being level during the social confinement decreed by the National Government due to the outbreak of the pandemic (COVID-19). The research methodology is mixed, and it presents data on the levels of psychological well-being collected through a psychometric instrument known as EBP (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE). This test was applied to 56 students between 17 and 20 years old. The scale provides information on personal well-being, emphasizing specific assessments such as subjective psychological well-being, material well-being, work-academic well-being, and the well-being in relationships. These aspects help to investigate the psychological well-being of the students who are the subject of the research. The results that the scale provides give us a clear perspective of the level of development of the student's psychological well-being. These results show that most students experienced feelings of fear and anxiety, among others. These factors also show that the level of psychological development has been affected. Essential details and positive aspects of social confinement can be highlighted, such as satisfaction with the family union or adaptation to the new reality. These details will be later demonstrated in the research. The descriptive scope of this research allows deepening several aspects of the students that could remain hidden, which could trigger any problems that could be addressed now to try to solve them.

Keywords: Social confinement, psychological well-being, Happiness, Difficulties



Reviewed by:

Mgs. Lorena Solís Viteri

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603356783

CAPÍTULO I.

1.INTRODUCCIÓN

A partir del mes de marzo del año 2019 la realidad ha sufrido cambios repentinos e impredecibles, pues ningún ciudadano ecuatoriano imaginó que el convivir en confinamiento significaría para todos los miembros de la familia un nuevo aprendizaje, que sin dudas implica integrar nuevas rutinas, crear nuevos hábitos, en fin aprender nuevas conductas sociales y familiares, situaciones que se manifestaron de forma sorpresiva, pero que debe asimilarse progresivamente, todo recae en el aprender a convivir en una nueva realidad adoptando diferentes costumbres educativas y laborales.

Cambiaron los estilos de vida, los planes e incluso las emociones pudieron verse alteradas, y con ello el bienestar psicológico, las situaciones de vida actuales implican que en esta nueva normalidad el ser humano se adapte a la misma; niños, jóvenes, adultos y ancianos han encontrado con el pasar de los días alternativas que facilitan el compartir con las personas más cercanas, pero que sin duda también generaron distanciamientos y en muchos casos se ha sufrido la pérdida de miembros de las familias.

Mientras el gobierno impulsa nuevos decretos de Estado interesados en la búsqueda del cuidado y protección ciudadana ante el virus COVID-19, se ha notado posibles afectaciones que el confinamiento social ha generado, tales como insomnio, cambios de alimentación y en la actividad, sentimientos complejos como frustración, culpa, impotencia, soledad y tristeza, teniendo en consideración este cúmulo de incidencias, se impone el bienestar psicológico como denominador común.

En el estudio instrumental desplegado por Sánchez, C (2007) el constructo bienestar psicológico está compuesto por cuatro subcomponentes: bienestar subjetivo, material, laboral y relaciones con la pareja. Donde el bienestar subjetivo se refiere a la felicidad y a afectos positivos, en tanto que el bienestar material como la percepción subjetiva de cada persona sobre ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables, por otro lado existe el bienestar laboral que se relaciona con la satisfacción general, y la insatisfacción laboral que es la mayor causa de infelicidad, en este componente se demuestra los estereotipos que se han generado con respecto a lo laboral como son estatus social, género y otros índices semejantes. La relación con la pareja es un factor importante para el desarrollo del bienestar general y la construcción de la felicidad. Tales perspectivas son de básica interacción para el desarrollo de una salud mental que genera relaciones positivas con la sociedad.

El confinamiento social podría ser un factor que impida gozar o conseguir bienestar psicológico en todas sus dimensiones, que se refleje en un desarrollo físico y emocionalmente limitado, que además impida gozar de garantías de seguridad laboral que lógicamente mermen la felicidad del ser humano.

El confinamiento social es un antónimo de libertad social y como tal se puede definir como la incapacidad del uso de las libres actividades que son parte de una realidad normal, y al ser impuesta en la sociedad se espera que los resultados sean factores asociados

al insomnio, cambios de alimentación y en la actividad, sentimientos complejos como frustración, culpa, impotencia, soledad y tristeza.

Por otro lado se determina que existen aspectos positivos acerca del confinamiento social, las personas han empezado a valorar aspectos sencillos de la vida, como el apreciar las actividades familiares porque existe una mayor convivencia y en ciertos casos mayor comunicación entre los pares, se ha dedicado mayor atención a las relaciones interpersonales, aprender nuevas aficiones y nuevas actividades, un mayor desarrollo espiritual, entre otros aspectos que han determinado un desenvolvimiento personal frente a la sociedad en ciertos casos y en distintos ámbitos, entendiendo al ser humano como un ente diverso y multidisciplinario.

La diversidad de consecuencias generadas por el confinamiento social ha puesto en evidencia la necesidad del estudio del bienestar psicológico desde una perspectiva actual. Así, las variables que pueden afectar al bienestar psicológico pueden diferir dependiendo de las características sociales, culturales y emocionales de las realidades actuales; por lo que se requiere estudios que aporten conocimiento desde los enfoques y características particulares de cada participante. Por tal motivo el confinamiento social y su implicación en el bienestar psicológico han dado origen a la temática en cuestión, queda por investigar la afectación del mismo, sus repercusiones a corto, mediano y largo plazo, el cómo afectarían de manera significativa al bienestar psicológico de la humanidad. Es innegable que el confinamiento social ha influenciado directamente al bienestar psicológico de todos los estudiantes, cada uno podrá determinar en qué nivel y en qué aspecto.

El objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el confinamiento social de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”, a través de la utilización de instrumentos psicométricos que determinarán con especificidad las realidades estudiadas. En lo que corresponde a la metodología la presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, el tipo de investigación es descriptiva, según su naturaleza es básica. El diseño es no experimental y el tipo de estudio es transversal. La presente investigación presenta una estructura, la misma que se detallada a continuación los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I.- Contiene la introducción, la misma que consta de una breve revisión de los antecedentes, el planteamiento del problema con sus respectivas preguntas, la justificación en la que se describe la importancia y trascendencia de la investigación y factibilidad en donde se menciona la posibilidad de efectivizar la investigación y cumplir con los objetivos planteados y por último están los objetivos tanto general como específicos que se cumplieron y verificaron con la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

CAPÍTULO II.- Presenta el marco teórico que constituye el soporte científico teórico de la investigación que se consigue y apoya en la información bibliográfica obtenida de libros, revistas y otros documentos tanto físicos como digitales; los que sirvieron como para la argumentación de las variables de investigación. Cada concepto propuesto se ha ampliado de manera precisa y clara en afán de brindar claridad a la investigación.

CAPÍTULO III.- Pertenece a la metodología de la investigación, en ella se establece los principios que encauzan de manera eficiente y tendiente al éxito el proceso de la investigación; especificando el enfoque, diseño, tipo y nivel de la investigación, detallando la población y muestra considerada para el desarrollo del trabajo investigativo. Además, se describen las técnicas e instrumentos para la recolección y procesamiento de los datos.

CAPÍTULO IV.- Contempla el análisis descriptivo de los resultados arrojados después de aplicar la “Escala de Bienestar Psicológico”, EBP a los estudiantes que forman parte de este proyecto investigativo.

Esta medición cuantitativa fue interpretada mediante el uso de tablas y barras estadísticas para alcanzar la respuesta a los objetivos e interrogantes planteados, que sin duda también nos aportan importantes datos.

CAPÍTULO V.- Corresponde a las conclusiones y recomendaciones establecidas por los investigadores a partir de los resultados que se generaron durante el proceso investigativo.

Finalmente, se ha añadido las referencias bibliográficas, que fue considerada para establecer el marco teórico, pero también para brindar soporte científico y técnico al proceso investigativo, lo que ha permitido consolidar de manera eficiente la redacción del proyecto, también nos permitimos adjuntar varios anexos obtenidos como producto del trabajo investigativo.

1.2 Antecedentes

En estos últimos años, millones de personas han perdido la vida por causa del COVID-19, las medidas que han implementado los diversos gobiernos en todo el mundo tienen un denominador común “El confinamiento social” como sinónimo de encierro, el mismo ha generado que todo el mundo opte por salvaguardar sus vidas evitando la exposición y el contacto social y prefiriendo la seguridad de sus hogares con el fin de prevenir el contagio y la propagación del virus, tales medidas gubernamentales han dado como resultado que millones de personas en todo el mundo comiencen a presentar problemas en el sueño, miedos y algunas patologías relacionadas con el buen desarrollo del bienestar psicológico todo estos factores debido a la nueva realidad que enfrentamos.

También Hernández Rodríguez (2020), mencionan que la crisis ocasionada por la pandemia del COVID-19, afecta la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles emocionales en todos los seres humanos, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad, hostilidad y estrés. La incertidumbre asociada con el contagio y enfermedad en sí, su rápida propagación y alto riesgo de infección, así como, la duración desconocida de las intervenciones de salud pública para enfrentar la progresión de la enfermedad, pueden ocasionar y afectar los problemas de salud mental preexistentes en toda la humanidad. Así

también la educación formal de las personas jóvenes se ha visto muy afectada por los efectos de la pandemia, específicamente por el confinamiento social y las nuevas normas impuestas.

De acuerdo con la UNESCO. (s.f.). 107 países han implementado cierres de escuelas a nivel nacional, una situación que ha afectado a más de 861 7 000 000 de niños y jóvenes. Los jóvenes también se alterados por el cierre de oportunidades para recibir educación informal, algo que les impide relacionarse socialmente con sus pares y educadores. Se denota que, los extendidos períodos de cierre de escuelas y la restricción de movimiento pueden traducirse en intranquilidad emocional y ansiedades adicionales. El análisis desplegado por la UNESCO. (s.f.). muestra como a nivel mundial la situación pandémica ha generado daños que tienen su afectación en la realidad de la una población que tendrá que asimilar esta nueva realidad a punto de generar cambios significativos en sus vidas. La Organización Mundial de la Salud [OMS] tardó en declarar al COVID-19 como pandemia mundial, solo hasta el 11 de marzo del 2020 lo hizo, debido a los graves efectos producidos por la enfermedad. Desde este anuncio la humanidad ha experimentado algo inédito y extraordinario, debido a los impactos negativos producidos por el virus sobre las distintas realidades sociales.

De hecho, a nivel global y nacional, lo que se conocía como “normalidad” del funcionamiento social se transformó drásticamente y de una manera repentina, en espacios de incertidumbre donde la realidad de todos, nosotros como seres humanos, se han convertido en momentos de vida extraordinarios que han provocado en varios grupos poblacionales, entre ellos estudiantes universitarios con altos niveles de estrés y ansiedad, aumentando problemas en la salud mental.

La humanidad espera que esta crisis sanitaria y social se disuelva y resuelva de la mejor manera para todos (Trujillo, 2020; CEPAL, 2020). En Ecuador, a partir del 14 de marzo del 2020, se vive un estado de alarma por la crisis sanitaria, que ha incluido aislamiento social de la población, paralización de labores productivas y educativas, afectando a la economía nacional, generando incertidumbre, pánico social e impactos sobre la salud mental de la población a consecuencia del temor a infectarse y perder la vida. A los 100 días de la declaración oficial del primer caso en Ecuador, se han podido evidenciar que el encierro obligado o cuarentena ha causado una serie de problemas en el comportamiento social, familiar y afectivo, incrementando estados de ansiedad, angustia y estrés que se mezclan con incertidumbre por los serios problemas que el país enfrenta, relacionados a la pérdida de trabajos, al aumento de la pobreza y desigualdades sociales, generando una crisis sin precedentes del modelo civilizatorio (Trujillo, 2020; Medeiros de Figueiredo, 2020).

1.2 Planteamiento del problema

Para situarnos en el contexto del estudio planteado, es necesario hacer referencia de un concepto clave, según Díaz et al. (2006) el bienestar psicológico se conceptualiza como una meta en el proceso de desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Debemos de entender que cada

persona es única y poseerá un nivel de bienestar psicológico de acuerdo a su desarrollo evolutivo, razón principal para inferir que el funcionamiento positivo óptimo, que requiere para el desarrollo adecuado de las potencialidades individuales (Medina et al., 2013).

El bienestar psicológico marca un punto de interés capital en la vida de los seres humanos, uno de los retos fundamentales de la psicología en el siglo XXI es ampliar su campo de acción y estudiar los mecanismos que previenen y promueven la salud con el fin de potenciar los recursos y aportar a la mejoría de la calidad de vida de la población desde esta perspectiva, el bienestar psicológico ha centrado su interés en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, ambas consideradas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

Para la organización mundial de la salud un estado completo de bienestar físico y mental necesita recaer en un estado social, la misma alude a la eficacia funcional tanto a nivel celular como social incorporando la armónica y sinérgica ecuanimidad de todas y cada una de ellas con el fin de dar un equilibrio en todas las partes que comprende el bienestar general (Feldenkrais, 1991). También es importante hablar sobre las perspectivas de Keyes y Annas (2009) quienes concluyeron que realmente a pesar que las personas se sientan estables, no existen muchas personas que estén funcionando bien en la vida, lo que nos indica la razón principal para la búsqueda y el desarrollo de intervenciones validadas dirigidas a incrementar el bienestar psicológico. Este preámbulo abre una ventana que muestra la importancia que se desencadena cuando se habla del bienestar psicológico el mismo puede estar afectado por factores que rodean al ser humano, uno de los más relevantes que se destaca es la realidad actual.

Se hace evidente que, los prolongados periodos de cierre de escuelas y la restricción de movimiento pueden interpretarse en intranquilidad emocional y ansiedades adicionales. Esta pandemia ha creado una crisis sin antecedentes en diferentes planos sanitario, económico y social a nivel mundial, con sus consecuentes impactos en las personas, los colectivos y la salud mental.

La salud mental está relacionada con el bienestar emocional, psicológico y social y afecta la forma de pensar, sentir y actuar, determina la capacidad para manejar el estrés, relacionarse con los demás y es la motivación para que los niños, niñas, adolescentes y sus familias puedan tener una vida de calidad, que se constituye en el pilar fundamental de sus actos voluntarios, de esta manera el proyecto de investigación pretende encontrar en la población de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo las respuestas a las posibles incidencias del confinamiento social en el bienestar psicológico de los jóvenes.

Las preguntas que nos servirán de guía en nuestro proceso investigativo son:

¿Cuál es el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el confinamiento social de los estudiantes de 3° de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”?

¿Cuáles son los niveles de desarrollo en las subescalas del bienestar psicológico de los estudiantes de 3.º de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”?

¿Cuál es el nivel de desarrollo comparativo entre las subescalas (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar académico y relaciones de pareja) entre varones y mujeres de los estudiantes de 3º de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”?

1.3 Justificación

Ante la presencia del virus conocido como COVID-19 se han generado nuevas formas de enfrentar la nueva realidad, el confinamiento social sugerido por el gobierno nacional ha tomado un papel protagónico, tanto para prevenir los contagios como para evitar la posible muerte; sin embargo, se mencionado únicamente los beneficios físicos que se evidencian en la reducción de porcentajes de contagios, sin considerar mayormente los efectos que se producen en el bienestar psicológico de la población. A raíz de los mencionados factores, el presente proyecto investigativo busca determinar el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el tiempo de confinamiento social de los estudiantes de 3ero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”.

El estudio instrumental desplegado por Sánchez, C (2007) argumenta que el constructo bienestar psicológico está compuesto por cuatro subcomponentes: bienestar subjetivo, material, laboral y relaciones con la pareja, donde el bienestar subjetivo se refiere a la felicidad y a afectos positivos, en tanto que el bienestar material como la percepción subjetiva de cada persona sobre ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes, tales perspectivas son de básica interacción para el desarrollo de una salud mental que genere con la sociedad relaciones positivas. A su vez se pretende abordar al confinamiento social como un contexto que ha generado disfunción en las actividades diarias de la persona. Se espera que a partir de este estudio se obtengan resultados del cómo se encuentra la población en estudio en las sub escalas de bienestar psicológico, ya que consideramos se han visto expuestos a un cambio que se ve caracterizado por la nueva realidad la misma que obliga a modificaciones drásticas en aspectos sociales generales.

En el contexto ecuatoriano existen escasos estudios enfocados en el bienestar psicológico de los estudiantes ecuatorianos por efecto del confinamiento social por este factor este trabajo pretende dar un impacto educativo y social. De la misma manera, el presente trabajo de investigación enfatiza su valor y relevancia en la variable de estudio, porque se ha revisado en el repositorio de trabajos de investigación en la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo” y se ha observado que no existen estudios sobre la variable bienestar psicológico la misma que permita conocer el nivel de desarrollo de los estudiantes de dicha institución. La presente investigación es importante porque fue realizada con población estudiantil, lo que permitió contribuir al conocimiento y noción del cómo se encuentran los niveles del desarrollo de los estudiantes, y además porque los datos que se obtuvieron a través de esta investigación son de utilidad para que las futuras investigaciones mantengan matices similares.

Este es un trabajo único porque se llevó a cabo en un contexto en el que no se han realizado investigaciones en relación con la temática planteada. Es trascendente considerar que el bajo nivel de bienestar psicológico puede afectar radicalmente al bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar académico y relaciones de pareja. Como es evidente se puede decir que un óptimo nivel de bienestar psicológico genera un mejor estilo de vida. Y es así como la factibilidad del proyecto nos arroja los resultados que se requieren para no solo tener una perspectiva trascendental del contexto, sino que también nos ayude a comprender qué áreas son las más afectadas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el confinamiento social de los estudiantes de 3° de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo” Quito.

1.4.2 Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de desarrollo del bienestar psicológico, (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar académico y relaciones de pareja) de los estudiantes de 3° de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo” Quito dentro del contexto del confinamiento social.
- Comparar los resultados de la evaluación de los niveles de desarrollo del bienestar psicológico entre varones y mujeres, estudiantes de tercero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo” Quito, dentro del contexto del confinamiento social.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de estudios

En el 2019 se detectó un nuevo virus que afectó en varios ámbitos a toda la humanidad, el COVID-19, es una enfermedad infecciosa que puede causar dificultad respiratoria, neumonía, fiebre, entre otras condiciones médicas. Entre este año y el siguiente se establecieron varias medidas de bioseguridad para resguardar la vida y evitar los contagios. Algunas disposiciones que se establecieron detallan una exigente mejora en la rutina de higiene personal, distanciamiento social, y el confinamiento parcial y progresivamente total en los hogares. En primeras instancias las actividades deportivas, educativas, laborales, estaban limitadas, lo que provocó que las personas de todo el mundo permanecieran en sus hogares, ocupándose de estas y otras actividades.

Este suceso provocó que las personas incluyan nuevas actividades y cambios en sus rutinas diarias, los aspectos más afectados son el bienestar físico y psicológico, con esto una pérdida de motivación, cambios de rutinas, adquisición de nuevos hábitos, patrones de sueño irregulares, sedentarismo entre otras. Dentro de esta perspectiva, se destaca que también existen aspectos psicológicos positivos como la convivencia familiar, apreciación de la vida y preferir una vida saludable.

Durante el confinamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020). La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables, por ejemplo, los malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas pueden derivar en problemas físicos.

Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas. Los estudios sobre situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks et al., 2020) o la presencia de previos problemas de salud mental o problemas económicos (Wang, Zhang, et al., 2020). También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede provocar una peor adaptación (Brooks et al., 2020). El grado de impacto dependerá de varios factores.

De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo, de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático). Por el momento, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato de la COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados, principalmente con población china.

El primero consistió en una encuesta a 1.210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderados o graves y el 8% niveles de estrés moderados o graves. Para la mayoría la principal preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaron de coronavirus (Wang, Pan et al., 2020).

En otro estudio con residentes de Wuhan y ciudades cercanas realizado un mes después de que se declarara el brote de COVID-19, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu et al., 2020). En tercer lugar, el mismo grupo y con una muestra más amplia de 2.091 personas, perteneciente a la China continental, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático agudo un mes después del brote de COVID-19 del 4,6% (Sun et al., 2020). La realidad psicosocial de España puede tener puntos de conexión con los resultados obtenidos en estos estudios, pero sin duda pueden verse especificidades culturales. Durante los meses de marzo y abril de 2020 surgieron numerosas encuestas, la mayoría con muestras reducidas y poco representativas. De la mayoría no se han publicado por el momento resultados. Sí se han publicado los resultados de Oliver, Barber, Roomp y Roomp (2020) que evaluaron cuatro áreas relacionadas con la pandemia: comportamiento de contacto social, impacto financiero, situación laboral y salud estado. Más del 18% de los encuestados informaron haber tenido contacto cercano con alguien infectado por el coronavirus. En cuanto al grado de afectación, las mujeres se mostraron en general más vulnerables.

El 15% de los trabajadores de pequeñas empresas señalaron que estaban en bancarrota y más del 19% habían perdido una parte significativa de sus ahorros, algunos hasta el punto de no poder pagar su hipoteca o comprar alimentos. La cifra de teletrabajo era más baja que en otros países. El 19% de los que dieron positivo (no siendo trabajadores del sector de la salud) habían tenido contacto cercano con un cliente que tenía coronavirus. El primer estudio con población infantil española concluyó que el 89% de niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento (Orgilés et al., 2020). Si tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, y se proporcionaron los apoyos necesarios por parte de los cuidadores, será esperable que la mayoría de individuos recuperen su funcionamiento normal (Barlett, Griffin y Thomson, 2020), si bien es posible que una minoría pueda necesitar apoyo psicológico tras el confinamiento, especialmente quienes ya presentaban problemas psicológicos (p.ej. traumas previos, ansiedad o depresión), trastornos del desarrollo, aquellos con cuidadores con inestabilidad económica o psicopatología previa.

En el caso de los niños separados de sus cuidadores durante la epidemia o que han sufrido la pérdida de un ser querido serán más propensos a presentar problemas psicológicos, miedo a la infección y ansiedad por separación, por lo que posiblemente necesitarán atención psicológica especializada (Liu et al., 2020).

2.2. El confinamiento social.

Según Cetron, y Landwirth. (2005). Respecto al concepto de confinamiento social, hacen referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el período de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación. También Wilder, y Freedman. (2019). Defienden que es un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, delimitación de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera.

El confinamiento social ha llevado a las familias a implementar nuevas relaciones e interacciones intergeneracionales, alterando sus vidas cotidianas, rutinas y hábitos y repercutiendo en las dinámicas diarias de convivencia social. No obstante, la realidad actual ha obligado a repensar el comportamiento familiar, siendo necesario en esta situación de confinamiento, el apoyo familiar, tanto desde la perspectiva emocional, como la perspectiva psicológica.

Las familias se han reinventado, por necesidad o no, considerando que una vida familiar con buenas relaciones ayudará a reducir posibles factores psicosociales. No obstante, el aislamiento social ha obligado a repensar el comportamiento familiar, siendo necesario en esta situación de confinamiento, el apoyo familiar, tanto desde la perspectiva emocional, como a nivel económico. La pandemia del Covid-19, ha demostrado que un núcleo familiar sólido y estable es de vital importancia en la sociedad, no solo durante los buenos tiempos, sino también durante momentos difíciles (Gunes, 2020).

Ante las medidas nacionales de confinamiento social, el hogar se ha convertido en el espacio psicosocial principal de las relaciones familiares, donde se requiere de un cambio radical en las dinámicas de convivencia. Las familias se han reinventado por la necesidad de las nuevas condiciones de vida, considerando que una vida familiar con buenas relaciones ayudará a disminuir posibles factores psicosociales (Robles Mendoza et al., 2021)

2.2.1. Consecuencias del confinamiento social

La pandemia ha desencadenado una serie de sucesos que enmarcan una nueva normalidad, algunas características de la misma son la cuarentena, o el confinamiento social, estas normas estandarizadas en todos los países, han generado que miles de personas hagan caso obligatorio a las disposiciones que cada gobierno tomó para implementar controles que eviten la propagación del virus. El objetivo primordial de este tipo de decisiones han sido frenar la expansión del problema global, así como también evitar el colapso del sistema sanitario.

Uno de los factores psicosociales y también un factor consecuente a la nueva normalidad ha desencadenado conflictos y problemáticas familiares que se hacen notorios ante el cierre progresivo de una vida social libre que permite que los miembros de la familia liberen tensiones acumuladas.

La familia, como el espacio de intercambio interpersonal, se expresa a partir de las condiciones socioculturales que la generan: contexto social, ambiente socio-urbano, creencias y costumbres culturales, prácticas de crianza generacionales, políticas sociales, entre otras; donde lleva implícita la posición adquirida por el reconocimiento social y socioemocional de los miembros que la integran (Robles Mendoza et al., 2021).

Un aspecto importante que trae en consecuencia el confinamiento social por COVID-19 son las problemáticas económicas que mundialmente han provocado un desajuste en todos los sectores sociales y políticos de los Estados. (Robles Mendoza et al., 2021). A continuación, algunos aspectos psicológicos provocados por el confinamiento social.

2.2.2 Estrés

Según la definición de Chrousos y Gold (1992), se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos óptimos. El cerebro ha evolucionado mecanismos para mantenerlos.

Según Robert Sapolsky (2004) un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la autorregulación.

El estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su regulación. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés. La habilidad de eliminar el estresor activamente mediante la relocalización o la evitación, requiere la evolución de una habilidad para detectar o anticipar los cambios estresantes y el conocimiento o memoria de las estrategias o ajustes exitosos para evitarlos. Así, la evolución de estas estrategias o ajustes se da cuando los eventos estresantes son predecibles, prolongados y frecuentes en relación a los tiempos generacionales de los individuos.

El estrés y los trastornos emocionales, afecta a las personas en sus diferentes etapas de vida. En el caso particular de jóvenes estudiantes, el estrés se considera una problemática importante a nivel mundial (Bedoya-lau, Matos y Zelaya, (2014), que se puede reflejar en reacciones psicológicas, físicas y de comportamiento. Al respecto, Domínguez et al, citado por Hugo, L. Méndez et al., (2014) clasifican como fuentes de estrés, elementos ambientales, familiares y aspectos laborales e interpersonales; fuentes que ante una pandemia pueden combinarse y mostrar múltiples explicaciones en un individuo o en una familia entera confinada.

A nivel de los estudiantes, las reacciones estresantes más frecuentes son la somnolencia, la inquietud y el aumento o reducción del consumo de alimentos (Hugo, L. Méndez et al., (2014). Desde la posición de Beery y Kaufer (2015), cada día interactuamos con el estrés, y nuestro comportamiento social cambia, enfatizando que el virus ha afectado a nivel psicológico, a quienes luchan por sobrevivir, a los que se quedan en casa durante la cuarentena, a los desfavorecidos de la economía, y a los que han perdido sus trabajos; bajo estas circunstancias, resulta evidente la presencia de factores estresantes para las familias.

2.2.3. Ansiedad

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de congoja, preocupación, intensa incomodidad ante acontecimientos futuros o situaciones de complejidad. También se considera que, es la anticipación temerosa de peligro inminente acompañada de un sentimiento intenso y nada agradable o de síntomas físicos ubicados en cualquier región corporal. Implica el presentimiento de que algo grave le va a ocurrir al sujeto. es así como en mención de lo dicho.

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, en varios casos, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico.

Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986). Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro (Cambell, 1986; Thyer, 1987). Además, ambos se consideran mecanismos evolucionados de adaptación que potencian la supervivencia de nuestra especie (Thyer, 1987).

En esta línea, Johnson y Melamed (1979) indican que la ansiedad consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos focalizada, ocurriendo sin causa aparente y quizás mejor descrita como aprehensión para el individuo. Por factores ya mencionados y en base a la nueva normalidad un estudio realizado a los estudiantes de Universidad Pública de Perú, referente a la ansiedad muestra que el 65,2% refirió tener ansiedad moderada., de estos el 40,9% son mujeres y el 24,3% varones. El 26,4% se encontró en la condición de ansiedad con intensidad grave, de estos el 18,2% son mujeres y el 8,1% son varones. Un 8,1% reportó ansiedad total, de los cuales el 7,1% son mujeres y el 1% varones. De los datos analizados, se revela que las mujeres tienden a presentar mayor intensidad de ansiedad en una situación de confinamiento que los varones.

Los signos y síntomas más significativos relacionados a la prevalencia de ansiedad psíquica fueron el insomnio (15,9%), la fatiga (10,5%), el humor depresivo (10,1%) y sentirse ansioso con preocupaciones o temor a que suceda lo peor (8,8%). Para la prevalencia de ansiedad somática fueron la presencia de síntomas somáticos sensoriales como zumbido de oídos, visión borrosa (9,5%), síntomas somáticos musculares como dolores musculares, calambres (6,8%) y síntomas del sistema nervioso autónomo como boca seca, cefalea, erectismo piloso (piel de gallina) en un (6,8%).

2.2.4. Hostilidad

La hostilidad se caracteriza porque el individuo piensa que su entorno es un medio de lucha para lograr sus metas, además constantemente espera lo peor de los demás, siempre está a la defensiva y crea ambientes de tensión y competitividad. Esta percepción se debe a las influencias que el sujeto ha recibido del medio ambiente durante toda su vida (Iacovella y Troglia, 2003).

Para Smith (1992) las nociones de ira, agresión y hostilidad están íntimamente relacionadas. Es esta mutua relación lo que impide una fácil diferenciación. Sin embargo, la distinción entre afecto, cognición y conducta, permite un marco de referencia útil para establecer diferencias entre las nociones.

Las definiciones de hostilidad consideran que ésta implica la presencia de una serie de creencias, expectativas y actitudes negativas relativamente duraderas y estables acerca de las personas y de las cosas. Predominan como creencias el cinismo y las atribuciones hostiles, se piensa que las demás personas son generalmente mezquinas, egoístas, deshonestas, antisociales e inmorales.

Las demás personas constituyen una fuente de amenaza y tienen intenciones malevolentes con respecto a nosotros (Barefoot, 1992). Otras creencias consisten en considerar que todo lo que uno hace, piensa y dice es correcto, que los demás son ignorantes e ineptos (Friedman, 1983) y que los recursos disponibles son escasos y finitos, por lo que hay que luchar con los demás para poder cubrir las necesidades (Price, 1982). Asociadas aparecen expectativas negativas como desconfianza o sospecha. No se confía en la bondad de los otros, estimando que es poco probable que éstos cumplan con sus obligaciones y sean agradables y cooperativos sin un propósito determinado (Barefoot, 1992). También puede manifestarse una actitud negativa caracterizada por enemistad, negativismo, resentimiento (Smith, 1994).

A su vez, la ira refiere a una emoción displacentera compuesta por sentimientos de variable intensidad, conlleva una experiencia subjetiva (sentimientos y pensamientos), una activación fisiológica y neuroquímica y un determinado modo de expresión o afrontamiento. Las situaciones que la desencadenan están relacionadas con condiciones en las que somos heridos, engañados o traicionados, tienen que ver con el ejercicio de un control físico o psicológico en contra de nuestra voluntad o se nos impide alcanzar una meta a la que consideramos que tenemos derecho. También pueden actuar como desencadenantes de la ira la estimulación aversiva (dolor físico, exposición al humo de los cigarrillos, olores fuertes y

altas temperaturas) o la falta de un mínimo de estimulación, tales como restricción física o psicológica (Lazarus, 1991).

El componente subjetivo o experiencial de la ira suele ser llamado experiencia de ira. Puede variar en intensidad, oscilando desde una irritación leve hasta la furia o rabia. Parece que la experiencia de ira es más intensa cuando el individuo tiene baja tolerancia a la frustración, cuando la pérdida de aquello que valoramos ocurre inesperadamente, cuando es percibida como excesivamente injusta y cuando compromete cualquier aspecto muy valorado por el individuo.

2.2.5. Efectos psicológicos positivos

Se asume que los efectos psicológicos son netamente negativos sin embargo el confinamiento social representa nuevas experiencias, se entiende que son nuevos aprendizajes, vivencias y estilos de pensamiento. En un estudio realizado en España sobre el impacto psicológico de la pandemia de COVID-19, rescata los aspectos positivos y negativos del confinamiento social, mediante un instrumento como es, Escala de Experiencias Positivas ante las Adversidades (EEPA), se realizaron preguntas a una muestra que variaba las edades, y se determinó que las personas ahora valoran aspectos sencillos de la vida.

Un porcentaje elevado de participantes experimentó en grado elevado nuevas experiencias positivas, como aprender a valorar más las actividades al aire libre, interesarse más por otras personas, valorar más la importancia de las relaciones interpersonales, preocuparse más por el futuro, apreciar el valor de dedicar más tiempo a la familia, dedicar tiempo a la organización de su tiempo, aprovechar el tiempo libre, aprender nuevas aficiones o actividades nuevas.

Incluso se considera que las personas se han vuelto más religiosas o espirituales debido al tiempo que se han dedicado para sí mismos. Este estudio demuestra que a pesar de los miedos e inseguridades que puede provocar el confinamiento social existe aspectos positivos por rescatar en cada situación. Compartir más tiempo con la familia y hacer actividades que eleven la autoestima mejorará la calidad de vida y la salud mental. Es importante en estos tiempos de confinamiento fomentar buenos hábitos rutinarios y alimenticios para mantener esa buena salud.

2.3. DIMENSIONES BIENESTAR PSICOLÓGICO

2.3.1. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir pragmático y el pensar constructivo del ser humano acerca del modo personal y único, que se define por su estado natural y subjetivo el mismo se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como vínculo de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más fuertes. (García, V; González, I. 2000).

Para Seligman (2005) quien ha dado inicio a un nuevo campo de la psicología, denominado “Psicología Positiva”, en esta nueva área que comienzan a conglomerar e integrar todas aquellas definiciones relativas al bienestar, la felicidad y a los enfoques positivos y optimistas de la salud mental dejando el foco más tradicional de la enfermedad o los estados negativos de salud mental.

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, las características personales positivas, las instituciones que facilitan su progresión y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

También una investigación realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), nos da una visión de cómo una situación difícil en la vida ante el bienestar resultan contrarias al punto de dar preeminencia o afectación al bienestar general, relacionando enfrentamiento y bienestar psicológico, se logró obtener como objetivo estudiar la incidencia de la edad, el género y el nivel de bienestar sobre los estilos y estrategias de afrontamiento, así como la relación entre el constructo de bienestar y como este al ser enfrentado se estresa. Tales interacciones definen que la relación entre afrontamiento y bienestar muestran relaciones significativas, una depende de la otra para el buen desarrollo del bienestar.

El estilo y estrategias dirigidos a la resolución del problema se relacionan con un alto bienestar, mientras que el estilo improductivo se relaciona con un bajo bienestar, en ambos géneros. El estilo en la interacción con los demás sujeta una relación positiva con el bienestar en los varones. Por su parte, en las mujeres se muestra con la estrategia del encontrar el apoyo social (Parsons, Frydenberg y Poole, 1996).

Las diferentes perspectivas nos dan como resultado que ante una dificultad el bienestar puede presentar diversas dificultades que le impidan mostrar todas sus características positivas.

2.3.2. Bienestar psicológico subjetivo

El bienestar psicológico subjetivo desde una proyección de autoría da como resultado la integración de dos tradiciones conceptuales: una tradición de tendencia hedónica referida al “bienestar subjetivo” con sus elementos tales como la satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente y otra de tendencia eudamónica referida al “bienestar psicológico” con la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro partes del mismo. (Díaz et al, 2005).

Es así que con base a esta mirada integradora del bienestar psicológico subjetivo son reconocidos sus elementos hedónicos: la satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente; y sus componentes eudamónicos: la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro significado prospectivo.

También es necesario tener un enfoque histórico del estudio científico del bienestar psicológico subjetivo es preciso comentar que su desarrollo ha confrontado algunas controversias dentro del campo de la psicología, más que todo en fecha inmediata posterior a la revisión teórica llevada a cabo por Wilson Warner en 1967 y al uso científico del término “bienestar psicológico” hecho por Norman Bradburn en 1969, (Vielma y Alonso, 2010) quién sugirió a través de sus escritos clínicos e investigativos, la idea de formular una evaluación integral del constructo para evitar preguntas éticas acerca de su naturaleza por parte de grupos ortodoxos vinculados a la religión y a la política en los Estados Unidos (Salotti, 2006; Díaz et ál., 2006; Cuadra y Florenzano, 2003).

Muchos investigadores se han puesto en contra de la tendencia generalizada de usar términos similares como sinónimos del constructo “bienestar” sosteniendo que esto ha impedido el logro de consenso en la creación de una definición única. Otros en cambio, han ampliado la revisión teórica de la definición destacando su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, dando importancia a las características personales y socioculturales que lo facilitan o dificultan (Ballesteros et al., 2006).

Mas sin embargo para Csikszentmihalyi (2005) estar y sentirse pleno con la vida es un estado psíquico y por lo tanto subjetivo anexado con la felicidad, la cual se define de maneras diferentes según sea la dimensión temporal en que tiende a contextualizarse.

Por ejemplo, en el plano sincrónico se habla de felicidad como un estado temporal variable en la misma persona según determinadas condiciones psíquicas o externas. Y en el plano diacrónico, se ve la felicidad como un rasgo que puede variar de un individuo a otro. las precisiones de los diversos criterios nos muestran como el

El bienestar psicológico subjetivo es visto de diferentes posiciones y cómo ha evolucionado con el pasar de los años y criterios, pero es necesario que entendamos que el bienestar se desarrolla en cada individuo según el criterio que este tenga sobre su vida y su entorno general.

2.3.3. Bienestar material

Dentro de los más beneficiosos ítems del bienestar la cual se le ha otorgado diversas investigaciones y proyectos de investigación, pueden nombrarse las siguientes fuentes: el ingreso corriente; el patrimonio familiar bienes durables y activos que dan servicios básicos al hogar, los activos no básicos y la capacidad de endeudamiento del hogar; el acceso a los bienes y servicios que ofrece el gobierno; el tiempo libre y el disponible para el descanso, el trabajo doméstico y la educación y los conocimientos de las personas (Rodríguez, 2020).

Las personas que disfrutan de niveles de ingresos muy por encima de su canasta básica pueden tener acceso a bienes y servicios que no están al alcance de todos y por otro lado la vida en condiciones de pobreza extrema puede ser muy complicada de sobrellevar. Dicho de otra manera: la economía en parte se hace cargo del bienestar material y condiciona con una previa de bienestar general, la felicidad y los cambios de ésta están estrecha y directamente relacionados con los cambios en el poder adquisitivo. Para (Eceiza, 2008) Una de las cuestiones que plantea la economía de la felicidad es la de la relación entre renta y felicidad, comprendida ésta última como la visión subjetiva que declaran los individuos acerca de su propio bienestar, es decir, que nos estamos refiriendo a lo que ya se ha abordado como felicidad subjetiva. Las investigaciones al respecto se basan en las respuestas que dan los encuestados a cuestionarios tipo Gallup en los que se les pide que autoevalúen su satisfacción con la vida. La toma de estas escalas no solo ayuda a tener una idea clara del cómo la economía y la felicidad están ligadas y el saber la interacción de ellas.

Existe una inclinación a que los países millonarios tengan índices de felicidad más elevados, hay algunos casos de países con renta per-cápita mucho más baja que se sitúan por encima de otros con renta per-cápita mucho mayor. La relación renta – felicidad es complicada, pero hay algunas predisposiciones bastante claras: los países más ricos tienden a ser más felices que los pobres; la relación existe y es sólida (Eceiza, 2008).

Es necesario abordar la perspectiva de Daniel Kahneman es el único psicólogo que ha ganado el Premio Nobel de Economía (en 2002) por haber integrado aspectos de la investigación psicológica en la ciencia económica, especialmente en lo que respecta al juicio humano y la toma de decisiones. Una de sus contribuciones es la medición del bienestar subjetivo con la precisión necesaria para poder ser aceptada en ciencias económicas (Kahneman, 1999).

Un papel imprescindible en la economía del bienestar según Scitovsky (1976), quien argumenta que el bienestar ha sido distorsionado con el “consumo”; como consecuencia, el bienestar resulta a desarrollo económico. Pero el bienestar debe ser medido en términos de calidad. Scitovsky replica que el bienestar o placer derivado del consumo es una composición de varios elementos, entre los cuales están el sentido de logro y el desarrollo personal, que tienen un papel predominante.

Muchas sociedades pueden obtener un consumo de mejor calidad con menos recursos; mientras que otras poseen más recursos y sólo logran calidades de consumo inferior. Estas visiones del cómo se ve la economía y su interacción con el bienestar están encaminadas a darnos una perspectiva clara del cómo estas interactúan y como una no puede inferir en la otra.

Lastimosamente el mundo es sinónimo de dinero y esto hace que se marquen escalas en las sociedades, y fruto de esto se vean expresadas las necesidades de los diferentes grupos sociales ya mencionados con anterioridad.

2.3.4. Bienestar académico/laboral

El bienestar o placer laboral guarda una gran relación con la satisfacción general, debido a que esta se encuentra unida a la del matrimonio por ser un denominante imprescindible en la estabilidad de roles dentro del cúmulo de integración familiar (Argyle, 1992).

Benin y Nierstdt, (1985) argumentan a través de su investigación que, si la felicidad matrimonial era mayor fuente de felicidad, el descontento laboral era una de las causas de mayor desdicha. Teniendo en cuenta estos datos, (Argyle, 1992) resalta que el placer laboral es una fuente importante de infelicidad y preocupaciones que de satisfacción la cantidad de horas trabajadas, salarios no remunerados, afiliaciones inexistentes son más que un motivo para que se presenten estas denominadas adversidades laborales más mismas que impiden que el bienestar general se vea expresado en su totalidad. En relación con los estereotipos en muchas de nuestras sociedades, todavía se considera que el status social de las mujeres está relacionado con su papel como esposas.

Los estereotipos que durante largo tiempo han denominado son dos: el “lugar” normal de la mujer está en el hogar y el “destino” normal de la mujer a la maternidad.

Afortunadamente, estos estereotipos van perdiendo peso, pero no han se han extinguido todavía. En cuanto a los sentimientos y actitudes sobre el trabajo, un estudio realizado por (Kauppinen-Toropainen, Haavion-Mannila y Kandolin, 1984) sobre las mujeres trabajadoras de Finlandia, uno de los países europeos donde la participación de las mujeres como fuerza laboral es más alta, concluía que “como regla general las mujeres disfrutaban con su trabajo... El trabajo fuera de casa les da sensación de independencia y un sentimiento grande de participación activa en la sociedad las principales fuentes de insatisfacción laboral estuvieron relacionadas con lo siguiente: “Mi salario es muy bajo (64%).

Las mujeres no son iguales a los hombres en el puesto de trabajo 34% las mujeres no consiguieron la clase de trabajo que desean (34%) y las mujeres no tienen las posibilidades de ascenso que tienen los hombres (31%)” (págs. 198-199). En este mismo estudio se reconoce que se está produciendo un cambio en los varones en relación con su participación más activa en la crianza de los hijos. El problema estriba en reorganizar y reevaluar las diferencias exigencias del trabajo y de la familia.

Los cambios en los roles de las mujeres y sus expectativas suplican cambios en los roles de los varones. Afortunadamente en muchas sociedades parece que comienzan a romperse las barreras entre los roles de varones y mujeres. Se ha visto que la satisfacción laboral es un componente importante de la satisfacción general y esta lo es de la salud en su sentido global y completo.

En contrapunto, la infelicidad laboral es una de las principales fuentes de estrés en el trabajo, el estrés laboral parece ser el resultado de las características del ambiente laboral que se convierte en una amenaza para el ente participativo, esta amenaza puede deberse bien

a las exigencias excesivas del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajo, como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción (Rise, 1987).

2.3.5 Relaciones de pareja

En la vida existe un rango de relaciones interpersonales que conectan en gran importancia y propósito por ser un pilar relevante, las relaciones son parte de nuestro entorno de manera intrínseca y literal estas relaciones forman vínculos que a los seres humanos les hace bien, lo que constituye un aspecto clave en la mirada ecológica del desarrollo humano y el impacto de los sistemas.

Para (Luthar, 2006). Dentro de estas relaciones existen unas más íntimas que otras, una de las más intensas que se pueden establecer entre seres humanos es la pareja sexual, concatenado al vínculo de mayor importancia fuera de la familia de origen. También para (Maureira, 2011). quien ha realizado muchos estudios que exploran la influencia de estar en pareja sobre el bienestar dicatamina que, cuyos resultados han sido consistentes, ya que indican que las personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas. (Myers, 2000/2005; Myers & Diener, 1995).

Por ejemplo, para Bagladi (2009) señala que las personas solas —solteras y viudas— son menos felices que las casadas, siendo la calidad de la relación matrimonial una muestra indicativa importante de la satisfacción e incluso como un factor protector para la salud. Otras visiones como las de Moyano y Ramos (2007). Resaltan que los aspectos específicos de la relación de pareja que inciden en el bienestar están sujetos a un gran marco subjetivo, donde un miembro de pareja tiene diversas formas de ver el mundo y cómo estas se conectan al punto de generar la sinergia adecuada que dé el bienestar necesario para mantener la relación. Al respecto, Pozos, Rivera, Reyes y López (2013) plantean que la influencia se produce debido a que en la pareja es común la reciprocidad y la consideración de las necesidades del otro.

También para Argyle (1987) quien sugiere que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos:

- 1) satisfacción-instrumental, que implica la satisfacción de necesidades básicas como la comida, el vestido y el dinero;
- 2) satisfacción-emocional, es decir, el apoyo social, la intimidad y la sexualidad;
- 3) satisfacción-lúdica, que corresponde a actividades de esparcimiento que provocan bienestar.

Una de las visiones que es necesario abordar para comprender mejor la importancia de este punto es la de Díaz-Guerrero (2003) quien sugirió que la felicidad en la pareja es un sinónimo de amor. En este sentido Sternberg (1986) plantea que el amor se compone de tres dimensiones: a) intimidad sentimientos de la relación que promueven el acercamiento en términos de contacto, calidez, unión y vínculo; b) pasión, atracción física y el intenso deseo de unión y consumación sexual; y c) compromiso (decisión de estar con una pareja).

Al respecto existen estudios que indican que las personas con mayor satisfacción en su relación tienden a tener puntajes altos en los tres componentes del amor: pasión, intimidad y compromiso (Díaz-Loviving, Rivera-Aragón & Sánchez-Aragón, 1996; García et al., en prensa).

2.3.6 Factores para un óptimo bienestar psicológico.

Según Rodríguez y otros (2015), menciona algunos factores importantes de cara a conseguir un estado psicológico de bienestar óptimo: El bienestar, la felicidad y el afecto positivo están relacionados con componentes de la personalidad como la extraversión y la afabilidad. Se podría decir que la felicidad se explica en un 50% por factores genéticos.

El incremento de la riqueza personal no se asocia a aumentos en la felicidad. La consecución de metas, más que el dinero, es lo que más se asocia con el bienestar psicológico. El crecimiento personal hacia metas intrínsecas está más asociado que el progreso relacionado con metas extrínsecas.

A nivel colectivo y de sociedad, existe una correlación positiva entre riqueza y felicidad. Sin embargo, no es del todo cierto, ya que en los países ricos el nivel económico no existe correlación tan positivamente con la felicidad que en los países pobres. Esto es debido a que en los pobres el dinero facilita el acceso a necesidades primarias que ya tienen como habituales en países desarrollados, por lo que pierde su capacidad de relación subjetiva con la felicidad.

Tener relaciones interpersonales íntimas se conectan con un estado positivo de bienestar psicológico al ser las relaciones sociales una necesidad humana básica, siempre y cuando estas sean de calidad. Se ha demostrado que tener relaciones íntimas mejora los niveles de afrontamiento frente al estrés. El efecto positivo relacionado con la consecución de metas es menor cuando estas son demasiado fáciles o difíciles, es decir su nivel de reto no es apropiado a la situación. Las metas de evitación (quiero conseguir no fumar) se asocia con menor bienestar que las de aproximación (quiero terminar mis estudios universitarios).

Una perspectiva final que nos da una vista trascendental de cómo los diversos factores de bienestar deben estar conectados entre sí para el desarrollo óptimo de un estado pleno general, uno no puede sin el otro es por esta razón que el equilibrio armonioso de estos factores y el sobrellevar la situación ayudarán a individuo a mejorar el afrontamiento de las situaciones de riesgo que podrían ser detonantes para que este estado pleno de bienestar se pierda.

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativa, debido a que los datos que se obtienen como parte del proceso investigativo son a partir de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), resultados que fueron valorados a través de procesos estadísticos SPSS. La capacidad de esta herramienta software permite gestionar el volumen de datos y también llevar a cabo el análisis de texto. Además, por ser una investigación de carácter social, y pertenecer al área de conocimiento de las ciencias sociales y de la educación, se configura como un estudio humanístico.

3.2. Diseño de la investigación

El presente proyecto de investigación se fundamenta en un diseño no experimental debido a que las variables de estudio no serán manipuladas, por el contrario, se procedió a la recolección de datos tal como se presentan en su contexto, en su realidad.

3.3. Tipo de investigación

La investigación es descriptiva ya que se especifican propiedades y características importantes del fenómeno analizado. Describió tendencias de un grupo o población, se puntualizan las situaciones tal y como se presenta en la realidad.

3.3.1. Por los objetivos

La investigación es básica ya que ha ofrecido el desarrollo de la ciencia y el logro del conocimiento científico, los logros de este tipo de investigación son las leyes de carácter general. A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que sí le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.3.2. Por el lugar

La investigación se realizará en el lugar de los hechos con los estudiantes de tercero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”, quienes son la población de estudio.

3.3.3. Por el tipo de inferencia

El estudio realizado exigió operar con algunos métodos y procedimientos que la investigación científica y educativa exigen, para el caso que nos ocupa se ha aplicado el método inductivo-deductivo, ya que se analizó partiendo de una premisa general que nos condujo a una conclusión específica, observando los hechos tal y como presenta la realidad, genera conocimiento a partir de la recolección de datos específicos para poder crear nuevas teorías.

3.3.4. Por el tiempo

Debido a que la investigación se realizó en un periodo establecido de tiempo limitado, con una población específica con los estudiantes de tercero de bachillerato de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo”, Quito, donde los instrumentos se aplicarán por una sola vez y no se realizará un seguimiento.

3.4. Nivel o alcance de la investigación

La investigación es descriptiva ya que sus procesos se centran en el fenómeno a estudiar permitiendo detallar, las características del problema a ser investigado y tal como se presenta en la realidad.

3.5. Población

La población de este estudio estuvo conformada por los estudiantes “Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo” Quito.

3.6. Muestra

Se trabajó con una muestra no probabilística intencionada por parte de los investigadores la misma que se la determinó con 56 estudiantes que corresponden a tercero de bachillerato paralelos A y B. Muestra estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo” Quito.

Tabla 1

Muestra de estudiantes

3ro Bach	Mujeres	%	Hombres	%	Total
Paralelo A	12	21,43	16	28,57	28
Paralelo B	14	25,00	14	25,00	28
Total	26	46,43	30	53,57	56

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

3.7. Técnica de recolección de datos

3.7.1. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

El instrumento seleccionado para la recogida de datos en los estudiantes de la “Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo” es una escala EBP (Escala de Bienestar Psicológico), el cual consiste en un conjunto de 65 preguntas respecto de una o más variables a medir (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p 310), este instrumento se seleccionó por considerarse el más apto para lograr el acercamiento con la población educativa en estudio y además nos permitirá interpretar acertadamente la realidad estudiada.

Tabla 2.

Técnica e instrumentos

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Bienestar psicológico	Escala Psicométrica	EBP Escala de Bienestar Psicológico	Autores J. Sánchez Cánovas. Aplicación papel y online N° de ítems 65 ítems Ámbito de aplicación a partir de los 17 años en adelante. Duración 20 minutos aprox. Finalidad La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

3.8. Técnicas para procesamiento de interpretación de datos

Para desarrollar la investigación se utilizó las técnicas que sugiere la estadística en el procesamiento de la información obtenida, se complementa la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y barras estadísticas, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Búsqueda del IRD – Instrumento de Recolección de Datos
- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos
- Aplicación de los IRD – Instrumentos de Recolección de Datos

- Tabulación y representación gráfica de los resultados
- Tratamiento estadístico de la información
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación de resultados

El análisis de la información es una fase muy importante en el proceso de investigación ya que nos brinda los resultados de los instrumentos aplicados y nos da la posibilidad de extraer las conclusiones esperadas. El análisis de datos cuantitativos es un proceso que se efectúa empleando la estadística, que nos permite analizar la información, pero no es suficiente ya que la realidad educativa es muy compleja por tanto es necesario comprender esta información y usarla adecuadamente.

La función de la estadística es aglutinar y caracterizar información con análisis de fácil comprensión y la vez más dar un estudio más complejo, dependiendo de la problemática abordada. En algunos casos el avance en el uso de las herramientas informáticas facilita el almacenamiento masivo y la disponibilidad de información, la razón e importancia recaen en cómo se la lleva a cabo y cómo esta interactúa con los datos obtenidos.

4.2 Resultados de la encuesta en la que se evidencia la población de estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, por edad y género

Tabla 3.

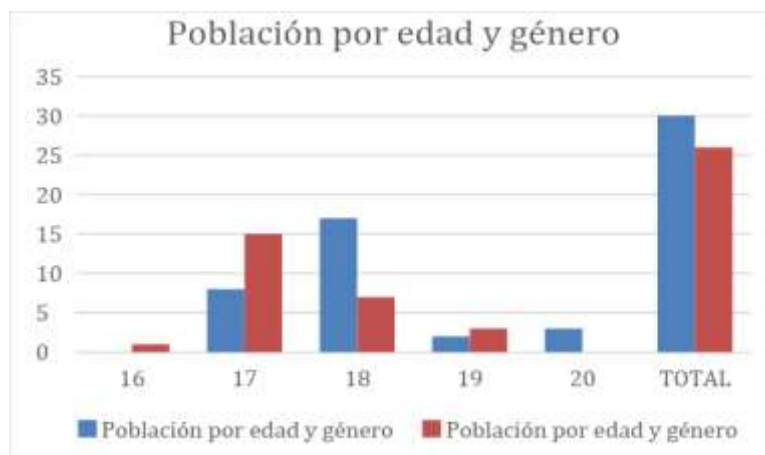
Edad y género de los estudiantes

GÉNERO					
EDAD	MASCULINO	%	FEMENINO	%	
16	0	0,00	1	1,79	
17	8	14,29	15	26,79	
18	17	30,36	7	12,50	
19	2	3,57	3	5,36	
20	3	5,36	0	0,00	
TOTAL	30	53,57	26	46,43	100%

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”
Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 1:

Edad y género de los estudiantes



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes que participaron en la investigación 30 corresponden al género masculino lo que equivale a un 53.57% y 26 estudiantes participantes son de género femenino lo que equivale al 46.43%.

Interpretación:

El mayor número de estudiantes de tercero de bachillerato tienen entre 17 y 18 años de edad de los cuales, 24 estudiantes están en los 18 años de los cuales 17 son hombres y representan la mayor parte de la población estudiantil, mientras que 23 estudiantes tienen 17 años de los cuales 15 mujeres representan la mayor población estudiantil en ese grupo de edad.

Tabla 4.

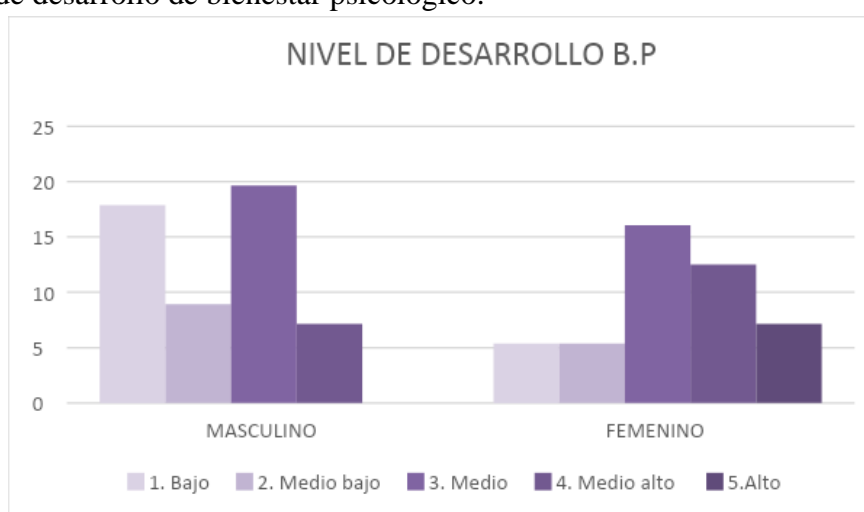
Nivel de desarrollo de bienestar psicológico

	BAJO		MEDIO BAJO		MEDIO		MEDIO ALTO		ALTO		TOTAL	
	f	%	F	%	f	%	F	%	f	%	f	%
FEMENINO	3	5.36	3	5.36	9	16.07	7	12.5	4	7.14	26	45.98
MASCULINO	8	14.29	5	8.93	11	19.64	4	7.14	2	3.57	30	53.57
TOTAL	11	19.64	8	14.29	20	35.71	11	19.64	6	10.71	56	100

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”
Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 2:

Nivel de desarrollo de bienestar psicológico.



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”
Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación 37 estudiantes denotan un bienestar psicológico general lo que significa que el 66.06% presenta un nivel medio, medio alto y alto. Cabe mencionar como dato de esta investigación que 19 estudiantes manifiestan un bienestar psicológico general en nivel bajo y medio bajo.

Interpretación:

Los datos que arroja la escala EBP, en relación al bienestar psicológico general, manifiesta que la mayoría de estudiantes 37 (66.06%), de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, alcanzan un nivel adecuado en su bienestar psicológico general, sin embargo, debemos mencionar que 19 estudiantes manifiestan un nivel bajo en su bienestar psicológico general (33.93%).

Tabla 5.

Nivel de desarrollo de bienestar psicológico subjetivo

	BAJO		MEDIO BAJO		MEDIO		MEDIO ALTO		ALTO		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
FEMENINO	4	7.14	5	8.92	3	5.35	4	7.14	10	17.85	26	46.43
MASCULINO	3	5.35	4	7.14	4	7.14	7	12.5	12	21.42	30	53.56
TOTAL	7	12.5	9	16.07	7	12.5	11	19.64	22	39.28	56	100

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 3:

Nivel de desarrollo de bienestar psicológico subjetivo



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación denotan un bienestar psicológico subjetivo medio 7 estudiantes, medio alto 11 estudiantes y alto 22 estudiantes lo que significa que el 71.42% de estudiantes alcanzan bienestar en sus vidas, mientras que 16 estudiantes se encuentran en un nivel bajo y medio bajo lo que constituye un 28.57%.

Interpretación:

Los datos que arroja la escala EBP, en relación al bienestar psicológico subjetivo nos manifiesta que la mayoría de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, 40 de ellos alcanzan un nivel de medio a alto en su bienestar psicológico subjetivo, lo cual 23 estudiantes del género masculino que representa (41.06%) y 17 estudiantes del género femenino que representa (30.34%) presentan un nivel de desarrollo de bienestar psicológico subjetivo alto, denotando que la población masculina ha desarrollado más el nivel de desarrollo de B.P.S.

Tabla 6.

Nivel de desarrollo de bienestar material

	BAJO		MEDIO BAJO		MEDIO		MEDIO ALTO		ALTO			
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
FEMENINO	0	0	2	3.57	3	5.36	7	12.5	14	25.0	26	46.43
MASCULINO	2	3.57	2	3.57	5	8.33	10	17.86	11	19.64	30	53.56
TOTAL	2	3.57	4	7.14	8	14.29	17	30.36	25	44.64	56	100

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 4:

Nivel de desarrollo de bienestar material.



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación denotan un bienestar psicológico material medio 8 estudiantes, medio alto 17 estudiantes y alto 25 estudiantes lo que significa que el 88.74% de estudiantes alcanzan bienestar psicológico material en sus vidas, de ellos, 24 estudiantes son de género femenino 42.86%, mientras que 26 estudiantes de género masculino 45.88%, como dato debemos mencionar que se encuentran en un nivel bajo y medio bajo 6 estudiantes lo que corresponde al 10.71%.

Interpretación:

Los datos que arroja la escala EBP, en relación al bienestar psicológico material nos manifiesta que la mayoría de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, 50 de ellos alcanzan un nivel de medio a alto en su bienestar psicológico material, de los cuales 26 estudiantes del género masculino que representa (45.88%) y 24 estudiantes del género femenino que representa (42.86%) presentan un nivel de desarrollo de bienestar psicológico material alto, denotando que la población femenina ha desarrollado más el nivel de desarrollo de B.P.M.

Tabla 7.

Nivel de desarrollo de bienestar académico

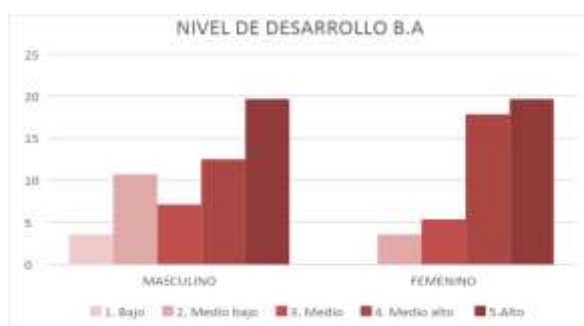
	BAJO		MEDIO BAJO		MEDIO		MEDIO ALTO		ALTO		f	%
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%		
FEMENINO	0	0	2	3.57	3	5.36	10	17.86	11	19.64	26	46.43
MASCULINO	2	3.57	6	10.71	4	7.14	7	12.50	11	19.64	30	53.56
TOTAL	2	3.57	8	14.29	7	12.50	17	30.36	22	39.28	56	100

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 5:

Nivel de desarrollo de bienestar académico.



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora.

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación denotan un bienestar psicológico académico medio 7 estudiantes, medio alto 17 estudiantes y alto 22 estudiantes lo que significa que el 82.14% de estudiantes alcanzan bienestar psicológico académico en sus vidas, de ellos, 24 estudiantes son de género femenino 42.86%, mientras que 22 estudiantes de género masculino 39.28%, como dato debemos mencionar que se encuentran en un nivel bajo y medio bajo 10 estudiantes lo que corresponde al 17.86%.

Interpretación:

Los datos que arroja el test EBP, en relación al bienestar psicológico académico manifiesta que la mayoría de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, 46 de ellos alcanzan un nivel de medio a alto en su bienestar psicológico académico, de los cuales 22 estudiantes del género masculino que representa (39.28%) y 24 estudiantes del género femenino que representa (42.86%) presentan un nivel de desarrollo de bienestar psicológico académico alto. Siendo así que denotan bienestar personal en sus actividades académicas por igual de género.

Tabla 8.

Nivel de desarrollo de relaciones personales

	BAJO		MEDIO BAJO		MEDIO		MEDIO ALTO		ALTO		f	%
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%		
FEMENINO	2	3.57	2	3.57	11	19.64	10	17.86	1	1.79	26	46.43
MASCULINO	3	5.36	1	1.79	15	26.79	10	17.86	1	1.79	30	53.59
TOTAL	5	8.93	3	5.36	26	46.43	20	35.71	2	3.57	56	100

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 6:

Nivel de desarrollo de bienestar de relaciones personales.



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación denotan un bienestar en sus relaciones interpersonales (enamoramamiento) en un nivel medio, medio alto y alto un total de 48 estudiantes lo que significa que el 85.73%, de ellos, 22 (39.29%,) estudiantes son de género femenino mientras que 26 (46.44%) estudiantes de género masculino, como dato debemos mencionar que 8 (14.29%), estudiantes se encuentran en un nivel bajo y medio en la escala mencionada.

Interpretación:

Los datos que arroja el test EBP, en relación al bienestar en las relaciones interpersonales (enamoramamiento), manifiesta que la mayoría de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, 48 de ellos han experimentado satisfacción en sus relaciones, lo que refleja mejor autoestima y autoeficacia. De los cuales se considera una notable diferencia con 26 estudiantes del género masculino que representa (46,43%) y 22 estudiantes del género femenino que representa (39.29%).

Tabla 9.

Nivel de desarrollo entre subescalas

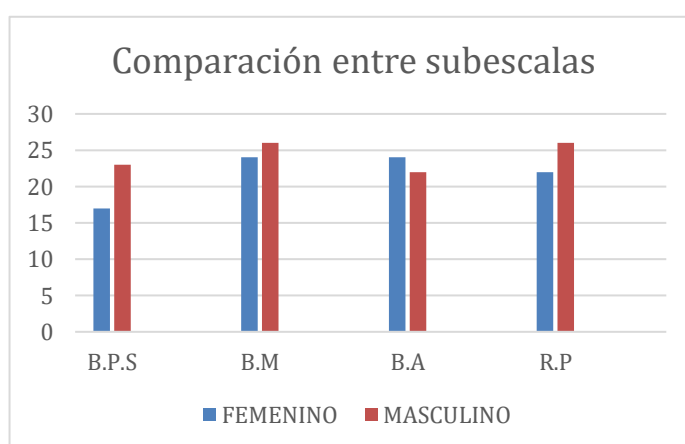
	B.P.S		B.M		B.A		R.P	
	medio, medio alto, alto		medio, medio alto, alto		medio, medio alto, alto		medio, medio alto, alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%
FEMENINO	17	30.34%	24	42.86%	24	42.86%	22	39.29%
MASCULINO	23	41.6%	26	45.88%	22	39.28%	26	46.44%
TOTAL	40	71.94%	50	88.74%	46	82.14%	48	85.73%

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 7:

Nivel de desarrollo entre subescalas.



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”

Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación denotan un mayor desarrollo en la subescala de bienestar material en un nivel medio, medio alto y alto un total de 50 estudiantes lo que significa que el 88.74% de ellos, 24 (42.86%,) estudiantes son de género femenino mientras que 26 (45.88%) estudiantes de género masculino.

Interpretación:

Los datos que arroja el test EBP, en relación a todas las subescalas, manifiesta que la mayoría de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”, denotan un bienestar material en relación a las demás subescalas 50 de ellos han experimentado satisfacción en bienestar material, lo que refleja mejor confianza y confort.

Tabla 10.

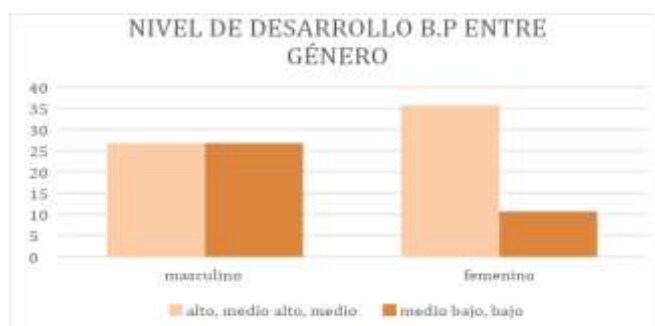
Nivel de desarrollo de bienestar psicológico entre género

	Masculino		Femenino		Total
Alto, medio alto, medio	15	26.79%	20	35.71	62.5%
Medio bajo, bajo	15	26.79%	6	10.71	37.5
total	30	53.58%	26	46.42	100%

Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”
Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Figura 8:

Nivel de desarrollo de bienestar psicológico entre género



Fuente: Unidad Educativa “Manuela de Santa Cruz y Espejo”
Elaborado por: Alejandra Massón y Erik Mora

Análisis:

De los 56 estudiantes participantes en la investigación, 37 de ellos denotan un bienestar psicológico general, correspondiendo a un nivel alto, medio alto y medio. En el género masculino 15 estudiantes correspondiendo al 26.79% y 20 estudiantes son de género femenino que representan 35.71%, también debemos mencionar como dato adjunto de esta investigación que 21 estudiantes manifiestan un bienestar psicológico general en nivel bajo y medio bajo de los cuales 6 (10.71%), estudiantes son de género femenino y 15 (26.79%) estudiantes son de género masculino en este nivel.

Interpretación:

Los datos que muestra la escala EBP, en relación al bienestar psicológico general, manifiesta que 37 de estudiantes de tercero de bachillerato de la UE “Manuela de Santa Cruz y Espejo”,

(62.50%) siendo la mayoría de la muestra, alcanzan un nivel adecuado en su bienestar psicológico general, sin embargo, debemos mencionar que 21 estudiantes manifiestan un nivel bajo en su bienestar psicológico general. De los cuales se considera una notable diferencia con 15 estudiantes del género masculino que representa (26.79%) y 6 estudiantes del género femenino que representa (10.72%). Siendo así la población masculina la mayor afectada con menor puntuación (37.50%) en niveles de bienestar psicológico general. Y la población femenina con mayores puntajes en esta escala.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Una vez desarrollada la investigación en su fase ejecutiva, además de haberse aplicado las Técnicas e IRD se han determinado los siguientes resultados en correspondencia con las preguntas de investigación y objetivos propuestos en el estudio:

- Se determinó que en el contexto de confinamiento social los estudiantes alcanzan un nivel entre medio y alto de desarrollo de bienestar psicológico. 37 estudiantes que representa al (66.06%), lo que significa que la mayoría de estudiantes se sintieron y se sienten bien en el presente y han adquirido hábitos que pueden facilitar sentirse bien en el futuro, lo que puede aportar significativamente a construir buenas relaciones con los demás.
- En base a la evaluación de los niveles de desarrollo de cada subescala se determinó que, la mayoría de los estudiantes alcanzan un nivel medio, medio alto y alto de desarrollo de bienestar material con 50 estudiantes que representan al (89.28%) siendo así esta escala con mayor puntuación en relación a las demás, por lo tanto, se evidencia la influencia del bienestar material sobre el bienestar psicológico, definiendo de esta manera sentimientos de felicidad y confort en los estudiantes.
- En base a la comparación por género de los niveles de desarrollo de cada subescala en el contexto de confinamiento social. Los 15 estudiantes del género masculino que representan (26.79%), alcanzan un desarrollo de bienestar psicológico que se ubica en el nivel entre medio, medio alto y alto, se destaca el desarrollo de bienestar psicológico entre la población femenina 20 estudiantes que representa al (35.71%), que alcanzan un nivel entre medio, medio alto y alto. Denotando que la población femenina estudiada tiene puntajes más altos en comparación a la población masculina con respecto al bienestar psicológico general.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda la buena práctica de hábitos de forma general y permanente que garantice que las personas específicamente desarrollen sensaciones positivas sobre sí mismo, mejoren las relaciones con los demás, optimicen sus recursos materiales, y mantengan buenos hábitos de estudio.
- Se recomienda principalmente a padres de familia fortalecer los hábitos familiares de manera que se procure cuidar la salud física y mental, que provoque experimentar vivencias positivas que procuren momentos de felicidad. Valorar y optimizar los bienes materiales que se disponen en los hogares como contribuyentes de sentimientos de felicidad.
- Se sugiere a los estudiantes fomentar en base a charlas, cursos o talleres fortalecer las relaciones interpersonales y de pareja debido a que generan vínculos afectivos positivos, fortalecen el apoyo mutuo, incrementan los niveles de confianza en busca de desarrollar mejores maneras de percepción de la felicidad. Se recomienda a los estudiantes con regularidad la buena práctica de hábitos que faciliten las actividades y sobre todo el sentirse bien con lo que hacen, generando buenas relaciones con los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Bagladi, V. (2009). Una aproximación clínica al bienestar humano. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 1, 20-58
- Barlett, J. D., Griffin, J. y Thomson, D. (2020). Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. Recuperado de <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supportingchildrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psicológica*. 5 (2), 239-258
- Barefoot, J. C. (1992). Developments in the measurement of Hostility. En H. S. Friedman (Eds.). *Hostility, coping and health* (pp. 13-21). Washington: American Psychological Association.
- Bedoya-lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. 77(4).
- Beery, A. K., & Kaufer, D. (2015). Neurobiology of Stress Stress , social behavior , and resilience : Insights from rodents. *Neurobiology of Stress*, 1, 116–127. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2014.10.004>
- Benin, M.H y Nierstedt, B.C. (1985)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad. (1era edición 1990). (Undécima edición 2005). Barcelona: Kairós. {Versión original en inglés: *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, 1990}.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, 12(1), ág-83.
- Cetron M., Landwirth J. Salud pública y consideraciones éticas en la planificación de la cuarentena. *Yale J Biol Med*. 2005; 78 :325–330.
- CEPAL (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19 Efectos económicos y sociales. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf
- Chrousos, G.P. & Gold, P.W. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *Journal American Medical Association*. (267, 9): 1244-1252.
- Díaz-Loving, R.; Rivera-Aragón, S. & Sánchez-Aragón, R. (1996). Predictores de la satisfacción marital a través del tiempo. *La psicología social en México*, VI, (pp. 289-295). México: AMEPSO.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Psicología del mexicano*. Descubrimiento de la etnopsicología. México: Trillas.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Dierendonck, D. (2005). Adaptación española Escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*. 18(3), 572- 577.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Eceiza, M. M. A. (2008). Economía y felicidad: Acerca de la relación entre bienestar material y bienestar subjetivo. 22. *Investigación de campo*. (s. f.). Significados. Recuperado 21 de febrero de 2022, de <https://www.significados.com/investigacion-de-campo/> ¿Qué es un estudio transversal? (2018, julio 27). QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
- Encuestas levantadas por el MINEDUC y UNICEF Ecuador a 4.500 representantes de hogares con niñas, niños y adolescentes en el sistema educativo. Julio, 2020.

- Fondo de Población de las Naciones Unidas. Preparación y Respuesta a la Enfermedad del Coronavirus (COVID-19). Resúmenes Técnicos del UNFPA [internet]. Ginebra: UNFPA; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID19-TechBrief-Youth-24Mar20.pdf>
- Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behaviour and your heart* New York: Knopf.
- Feldenkrais, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires-Barcelona-México: Paidós.
- García, V., González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales *Rev Cubana Med Gen Integr* v.16 n.6 Ciudad de La Habana
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 2, 363-368
- Gunes, A. (8 de Mayo de 2020). Agencia Anadolu. Recuperado el 10 de Mayo de 2020, de <https://www.aa.com.tr/es/an%C3%A1lisis/el-coronavirus-le-devolvi%C3%B3-la-relevancia-a-la-instituci%C3%B3n-de-la-familia/1834341>
- Hugo, L. E., Méndez, A., María, M., & Cruz, D. L. Á. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS . 13(2838).
- Johnson, S. & Melamed, B. G. (1979). The Assessment and treatment of children's fears. In B. Lahey & Kazdin, *Advances in Clinical Child Psychology* (Vol. 2 pp. 108-139). New York: Plenum Press.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation. <http://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610443258>
- Kauppinen -Toropainen, K., Haavio-Mannila, E. y Kandolin, I. (1984)
- Keyes, C., y Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J. y Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Advance online publication.
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332
- Medina, M., Gutiérrez, C., y Padrós, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25-30. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Myers, D. (2005). *Psicología social*. EYJDP .D(S BX)JMM Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6, 1, 10-17.
- Núñez Gaitán, M. D. C. (2006). *Ansiedad en delinquentes institucionalizados*.
- Vicente, O., Boscaiu, M., Naranjo, M. Á., Estrelles, E., Bellés, J. M., & Soriano, P. (2004). Responses to salt stress in the halophyte *Plantago crassifolia* (Plantaginaceae). *Journal of Arid Environments*, 58(4), 463-481. Iacovella, J. & Troglia, M. (2003). La hostilidad y su relación con los trastornos cardiovasculares. *Psico-USF*, 8(1), 53-61. <https://doi.org/10.1590/s1413-82712003000100008>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* New York: Springer.

- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across Ave decades. In D. Cicchetti & S. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk disorder and adaptation* 7PMQQ /FX York: John Wiley and Sons.
- Oliver, N., Barber, X., Roomp, K. y Roomp, K. (2020). The Covid19 Impact Survey: Assessing the pulse of the COVID-19 pandemic in Spain via 24 questions. Accesible en: <https://arxiv.org/abs/2004.01014>
- Organización Mundial de la Salud (2020). COVID-19. Recomendaciones, 11 de marzo de 2020. Recuperado de: https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_docman&view=download&alias=453-covid-19-recomendaciones&category_slug=2019-ncov-1&Itemid=624
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Bienestar. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesci, M., y Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Accesible en: <https://psyarxiv.com/5bpfz/>
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and Coping Strategies in Adolescent Males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114
- Pozos, J.; Rivera, S.; Reyes I. & López, M. (2013). Escala de Felicidad en la Pareja: desarrollo y validación. *Acta de Investigación Psicológica*, 3 (3), 1280-1297.
- Plataforma digital única del Estado Peruano. (9 de Mayo de 2020). Plataforma digital única del Estado Peruano. Coronavirus en el Perú: casos confirmados. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/151163minsa-casos-confirmados-porcoronavirus-covid-19-ascienden-a65-015-en-el-peru-comunicado-n-95>
- Price, V. A. (1982). *Type A behavior pattern: a model for research and practice* New York: Academic Press
- Rice, P.L (1987).
- Rodríguez, F. (2015). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento.
- Rodríguez, D. (2020, septiembre 17). Investigación básica: Características, definición, ejemplos. <https://www.lifeder.com/investigacion-basica/>
- Sánchez, C. (2007). HABLEMOS DE NEUROCIENCIA. Obtenido de <https://hablemosdeneurociencia.com/ebp-escala-de-bienestar-psicologico/>
- Sapolsky, R.M. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Owl Books
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Universidad de Belgrano. Sánchez-Cánovas, J. (1994). *Escala de Bienestar Psicológico*. Barcelona: Tea Ediciones.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B.S.A.
- Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Scitovsky, T. (1976). *La economía sin alegría: una investigación sobre la satisfacción humana y la insatisfacción del consumidor*. Oxford U Press.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: current status of a psychosomatic hyphotesis. *Health Psychology*, 11, 139-150.
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the studios of anger, hostility and health. En A. W. Siegman y T. W. Smith (Eds.). *Anger, hostility and heart*. (pp. 23-42). Hillsdale, N. J.: Lawrence Earlbaum Associates.
- Sprang, G. y Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110. doi:10.1017/dmp.2013.22.

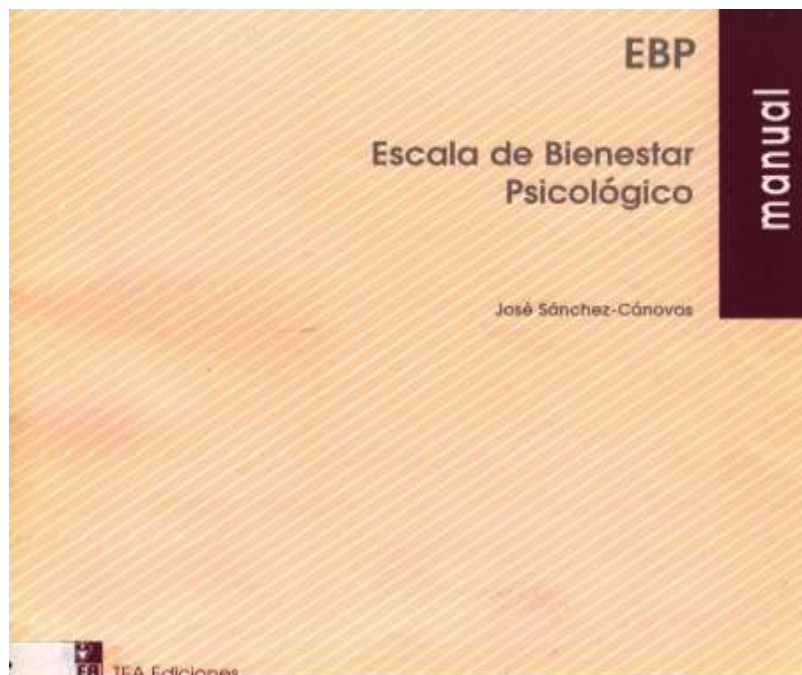
- Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., ... y Liu, N. (2020). Prevalence and risk factors of acute posttraumatic stress symptoms during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China. doi:10.1101/2020.03.06.20032425.
- Trujillo, P. (2020). Guayaquil y el COVID-19: relato de la enfermedad, el estigma y la desigualdad social. *Aurora* (5), p.49-53.
- Thyer, B. A. (1987). *Treating anxiety disorders: A guide for human service professionals*. London: Sage Publications.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). “El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana” Manuscrito no publicado. Tesis doctoral en proceso
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi:10.3390/ijerph17051729.
- Wilder-Smith A., Freedman DO Aislamiento, cuarentena, distanciamiento social y contención comunitaria: papel fundamental de las medidas de salud pública tradicionales en el brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV). *J Viajes Med.* 2020; 27 :1–410.1093/jtm/taaa020.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOPEDAGOGÍA					
MATRIZ DE CONSISTENCIA					
TÍTULO – TEMA: Confinamiento social y bienestar psicológico en los estudiantes de 3ero de Bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo"					
AUTORES MASSÓN Alejandra/ MORA Erik					
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	3. HIPÓTESIS	4. MARCO TEÓRICO	5. METODOLOGÍA	6. TÉCNICAS E IRD – INSTR-RECOLECC-DATOS
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo está determinado el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el confinamiento social de los estudiantes de 3º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo"? 	2.1 OBJETIVO GENERAL <ul style="list-style-type: none"> Valorar el nivel de desarrollo del bienestar psicológico en el confinamiento social de los estudiantes de 3º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo" 	3.1 HIPÓTESIS GENERAL <ul style="list-style-type: none"> H: El confinamiento social disminuye el nivel desarrollo de bienestar psicológico general de los estudiantes de 3ero de bachillerato paralelo A y B. 	4.1 Variable independiente: <p>Bienestar Psicológico. Sub escalas - Bienestar psicológico subjetivo - Bienestar material - Bienestar académica - Relaciones de pareja.</p>	5.1 Enfoque o corte Cualitativo, 5.2 Diseño No experimental 5.3 Tipo de Investigación <ul style="list-style-type: none"> Por el nivel-alcance Descriptivo. Por el objetivo Básica Por el tiempo Transversal Por el lugar De campo, 5.4 Unidad de análisis <ul style="list-style-type: none"> Población de estudio 35 estudiantes Tamaño de Muestra 5.5 Técnicas e IRD 5.6 Técnicas psicométricas EBP Escala de Bienestar Psicológico	6.1 Variable independiente: <p>Bienestar Psicológico Técnica: Psicométrica</p> <p>Instrumento: EBP Escala de Bienestar Psicológico Descripción general: Instrumento psicométrico que evalúa: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material y bienestar académico. 65 ítems que se responden en la escala de likert con un 1 que equivale a nunca y un 5 que equivale a siempre</p>
1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son los niveles de desarrollo en las sub escalas del bienestar psicológico de los estudiantes de 3.º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo"? 	2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> Evaluar los niveles de desarrollo del bienestar psicológico, (bienestar subjetivo, bienestar académico y relaciones de pareja) de los estudiantes de 3º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo" dentro 	3.2 HIPÓTESIS DE TRABAJO <ul style="list-style-type: none"> H1: El nivel de desarrollo que incluyen las escalas de (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar académico y relaciones de 			
	confinamiento social.	estudiantes de 3º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo" se encuentran afectadas,			
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de desarrollo comparativo entre las subescalas (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar académico y relaciones de pareja) entre varones y mujeres de los estudiantes de 3º de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo"? 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar los resultados de la evaluación de los niveles de desarrollo del bienestar psicológico entre varones y mujeres, estudiantes de tercero de bachillerato de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo" dentro del contexto del confinamiento social. 	<ul style="list-style-type: none"> H2: Los niveles de desarrollo de hombres y mujeres de la "Unidad Educativa Manuela De Santa Cruz y Espejo" se encuentran afectadas, 		Análisis e Interpretación de la información. 5.8 HOJAS EXEL	
•	•	•			

Anexo 2: Escala de bienestar psicológico.



1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
3. Me siento bien conmigo mismo.
4. Todo me parece interesante.
5. Me gusta divertirme.
6. Me siento jovial.
7. Busco momentos de distracción y descanso.
8. Tengo buena suerte.
9. Estoy ilusionado/a.
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
11. Me siento optimista.
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.
13. Creo que tengo buena salud.
14. Duermo bien y de forma tranquila.
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.
16. Creo que me sucederán cosas agradables.
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
20. Creo que mi familia me quiere.
21. Me siento «en forma».
22. Tengo muchas ganas de vivir.
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
24. Me gusta lo que hago.
25. Disfruto de las comidas.
26. Me gusta salir y ver a la gente.
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.
29. Siento que todo me va bien.
30. Tengo confianza en mí mismo/a.
31. Vivo con cierto desahogo y bienestar.
32. Puedo decir que soy afortunado/a.
33. Tengo una vida tranquila.
34. Tengo lo necesario para vivir.
35. La vida me ha sido favorable.
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.
39. Mi situación es relativamente próspera.
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.