



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Bienestar Psicológico en el Personal Humanitario de la Cruz
Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay.**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de:
Licenciada en Psicología clínica

Autoras:

Patricia Alexandra Aranda Zhispon

Eva Daniela Maza Campoverde

Directora:

Pamela Merchán Bustamante

Cuenca – Ecuador

2024

Dedicatoria

A mi madre, Ana, quien, desde donde este, ha sido una inmensa inspiración. Por todo el amor que en su momento me dio y que llevo siempre conmigo. Aunque no sé dónde se encuentra, su recuerdo ha sido una guía constante, seguí adelante por ella y por mi hermano, con las palabras que solía decirme, alentándome siempre a luchar por mis sueños.

A mi familia y mi pareja, por ser por ser mi fortaleza y apoyo incondicional. Gracias por estar siempre presentes, aconsejándome, motivándome y recordándome que no debo rendirme. En los momentos en que sentía desfallecer, su ayuda fue fundamental.

A mi abuelo, quien en paz descanse, por enseñarme el valor de la perseverancia, por sus sonrisas y los recuerdos que acompañaron cada paso en este camino.

Finalmente, dedico este logro a mí misma y a mi compañera Eva, quien siempre estuvo a mi lado brindándome apoyo para alcanzar esta meta.

Patricia Alexandra Aranda Zhispon

Este proyecto de tesis está dedicado a las personas que más han influenciado en mi vida, dándome los mejores consejos, guiándome y haciéndome una persona de bien, que la única recompensa sin equivocarme es haber sabido valorar todo el sacrificio, no solo económico sino mucho más que por oportunidades laborales y brindarnos un bienestar, el estar distantes y compartir esporádicamente y sentir el abrazo que muchas familias tienen el privilegio de sentir día a día.

Dios les bendiga a mis padres Luis Maza, Ana Campoverde y hermana Zuleima Maza por estar juntos siendo ese mi apoyo para culminar esta fase de mi aprendizaje y preparación, los amo.

Eva Daniela Maza Campoverde

Agradecimiento

Agradezco a mis tíos sobre todo a Ángel Zhispon por todo el apoyo económico que siempre estuvo dispuesto a brindarme se lo agradezco mucho.

Agradezco a Dios que siempre me escucho cuando nadie más lo hacía por la sabiduría y la fuerza que me brindo para lograr para dar cada paso. Sobre todo, a esta universidad que me permitió crecer en conocimiento.

A mi abuelita, mi hermano, mi tío por el apoyo, las risas, que siempre me estuvieron en cada momento del día.

Patricia Alexandra Aranda Zhispon

Agradezco a esta prestigiosa institución la Universidad Del Azuay. En sus aulas me acogió para recibir las enseñanzas de cada uno de mis facultativos, a mi tutor de tesis Pamela Merchán por su paciencia y entendernos y direccionarnos para hoy contar con mi tesis, a mi compañera de tesis Patricia Aranda.

Muchas fueron las personas que en forma directa e indirecta y aún sin saberlo me ayudaron con sus conocimientos, me apoyaron con mis dudas, ansiedades y mis dos seres vivientes más que mascotas son un pilar para mantenerme en pie en mis días de los que muchos tenemos y necesitamos refugiarnos ellos son Kira y Max.

Eva Daniela Maza Campoverde

Resumen:

Un favorable estado mental ayuda a mejorar la calidad de vida y ayuda a resolver malestares. El personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay, enfrenta factores de riesgo que pueden afectar su bienestar psicológico, físico y social. Aunque se les percibe como resistentes, esta suposición puede poner en riesgo su salud mental. Esta investigación analiza su bienestar psicológico y la necesidad de programas de apoyo que maneje el estrés. Esta investigación es de tipo cuantitativa, descriptiva y comparativa utiliza la escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) con una muestra de 30 personas a las que se les aplicó factores socio monografías incluyendo edad, género, estado civil y tiempo en la institución, para evaluar el bienestar emocional, social y psicológico. Los resultados de la escala aplicada muestran diferencias significativas según el género: el 3,3 % de los hombres presenta niveles de bienestar graves, mientras que en el grupo de mujeres no se observan casos graves o leves. Los estudios previos destacan que las mujeres suelen desarrollar mejores mecanismos de afrontamiento que los hombres, quienes minimizan el estrés, lo que agrava su malestar.

Palabras claves: *Bienestar psicológico, Salud mental, Bienestar emocional, Bienestar físico, Estrés*

Abstract

A positive mental state helps improve quality of life and alleviates discomfort. The humanitarian staff of the Ecuadorian Red Cross, Azuay Provincial Board, faces risk factors that may affect their psychological, physical, and social well-being. Although they are perceived as resilient, this assumption can put their mental health at risk. This research examines their psychological well-being and the need for support programs to manage stress. This is a quantitative, descriptive, and comparative study that uses the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) scale with a sample of 30 people. Socio-demographic factors such as age, gender, marital status, and time in the institution were included to assess emotional, social, and psychological well-being. The results of the applied scale show significant differences by gender: 3.3% of men show severe levels of well-being, while in the group of women, no severe or mild cases are observed. Previous studies highlight that women tend to develop better coping mechanisms than men, who often downplay stress, worsening their discomfort.

Keywords: *Psychological well-being, Mental health, Emotional well-being, Physical well-being, Stress.*

Contenido

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	9
Problemática.....	9
Preguntas de investigación o hipótesis	10
Descripción global.....	10
Objetivo general	11
Objetivos específicos	11
CAPITULO I.....	12
Marco teórico y estado del arte	12
Bienestar	12
Historia	12
Tipos de Bienestar	12
Autor.....	21
Cruz Roja.....	22
Historia	22
Personal humanitario	23
Objetivo	24
Población	25
Misión.....	25
Visión.....	25
Principios fundamentales.....	25
Guías y protocolos	27
CAPITULO II	29

Metodología	29
Tipo de investigación.....	29
Participantes	29
Instrumentos	30
Análisis de datos:.....	31
Procedimiento.....	31
CAPITULO III.....	33
Resultados	33
Discusión	37
Conclusiones	38
Recomendaciones.....	39
Referencias.....	41
Anexos	43

Índice de tablas

Tabla 1: Población de estudio según género y nivel de bienestar	33
Tabla 2: Población de estudio según Género	34
Tabla 3: Población de estudio según edad	34
Tabla 4: Población de estudio según estado civil.....	35
Tabla 5: Población de estudio según el tiempo que lleva trabajando en la institución.....	35

Introducción.

Problemática:

La salud mental es tan crucial como la salud física, y ambas están conectadas, un adecuado estado de salud mental no solo mejora la calidad de vida, sino que también capacita a las personas para hacer frente al estrés y a las adversidades con mayor resiliencia, fortalece los vínculos personales y fomenta la productividad (Bonet, Morales, 2010).

El trabajo humanitario llevado a cabo por la Cruz Roja Ecuatoriana, Se destaca por su intervención en emergencias, catástrofes y desastres, en cual el personal enfrenta múltiples factores estresantes que pueden afectar su bienestar físico, psicológico y social. Por esta razón, es crucial implementar programas de promoción y prevención de la salud adaptados a las necesidades específicas del equipo, brindando herramientas efectivas para manejar el estrés, disminuir el agotamiento y promover un entorno saludable y sostenible. El impacto del trabajo del personal de la Cruz Roja puede manifestarse tanto de manera directa como indirecta en situaciones de emergencia. A menudo se presume que este personal posee una mayor resistencia ante los desastres, pero esta percepción puede poner en riesgo su propia salud mental (Molina, Chinchilla, 2011).

El objetivo de este estudio es analizar el bienestar psicológico de los trabajadores humanitarios de la Cruz Roja con la escala del Continuum de salud mental evaluando la dimensión del problema. Evaluar el bienestar psicológico de los socorristas será esencial para determinar la necesidad de implementar nuevos programas de asistencia para el personal humanitario, emplear un respaldo al personal humanitario de la Cruz Roja, tanto durante como fuera de su horario laboral (Mariño, Vargas, 2023).

Preguntas de investigación o hipótesis:

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico del personal humanitario de la Cruz Roja ecuatoriana de la junta provincial del Azuay?

Descripción global

La salud mental de los trabajadores humanitarios es cada vez más importante, especialmente en organizaciones como la Cruz Roja que se enfrentan a importantes tensiones y estrés emocional. Este estudio se basa en un marco teórico que revisa la teoría y las investigaciones previas sobre la salud mental y su impacto en el trabajo humanitario, analizando la salud general desde una perspectiva biopsicosocial, teniendo en cuenta la interacción de factores sociales, físicos y psicológicos.

Definición de bienestar como un estado holístico que abarca aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales, donde el bienestar psicológico es crucial para los trabajadores humanitarios, ya que les permite hacer frente a las demandas emocionales de su trabajo. La adaptabilidad a situaciones estresantes mejora la salud emocional, mientras que la salud física y la salud social son fundamentales para mantener una buena salud general y una calidad de vida satisfactoria.

Para medir estos aspectos se utilizará la Mental Health Thrive Scale (MHC-SF), que mide el nivel de salud mental desde "floreciente" (alto bienestar) hasta "decreciente" (bajo bienestar). Con más de 160 años de experiencia, La Cruz Roja participa en la intervención de emergencia y la promoción de la salud, centrándose en la salud mental de los empleados que a menudo están expuestos a situaciones traumáticas.

El estudio tenía como objetivo evaluar el bienestar de los trabajadores humanitarios de la Cruz Roja. Acudir al Consejo Provincial del Azuay y contribuir al desarrollo de planes para fortalecer su bienestar emocional y mental, asegurando así la efectividad y sostenibilidad de su misión humanitaria.

Objetivo general:

Analizar el bienestar psicológico en el personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay, mediante la escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF)

Objetivos específicos:

Analizar los protocolos, guías o herramientas que promuevan el bienestar psicológico del personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay

Comparar los niveles de bienestar según variables sociodemográficas: género, edad, estado civil y tiempo en la institución.

CAPITULO I

Marco teórico y estado del arte

Bienestar

Historia

El bienestar se refiere a un estado general de salud, felicidad y prosperidad. Este concepto abarca tanto el bienestar físico como el mental y social, y se centra en cómo las personas perciben la calidad de vida en diferentes áreas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la salud no solo como la ausencia de enfermedades, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

El bienestar es algo que todos se esfuerzan por buscarlo, porque abarca ciertos aspectos positivos: el sentirse feliz, con salud, socialmente conectado y propósito. Desafortunadamente, el bienestar parece estar en deteriorándose. Y aumentar el bienestar puede ser difícil sin saber qué hacer y cómo hacerlo, las personas comienzan a usar constantemente técnicas que son basadas en la ciencia para mejorar el bienestar, comienzan a mejorar con bastante rapidez (Davis, 2024).

¿De dónde viene el bienestar? El bienestar proviene de los pensamientos, acciones y experiencias, la mayoría de las cuales puedes controlar. Por ejemplo, cuando pensamos en positivo, tendemos a experimentar un muy buen estado de bienestar emocional. Una vez que examinamos las relaciones relevantes, tendemos a presentar un buen bienestar social. Inmediatamente que perdemos nuestro empleo o sencillamente lo odiamos, tendemos a presentar un menor nivel bienestar en el lugar de trabajo.

Tipos de Bienestar

- Bienestar psicológico

- Bienestar emocional
- Bienestar físico
- Bienestar social
- Bienestar ocupacional
- Bienestar espiritual
- Bienestar intelectual

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico del personal humanitario es fundamental para garantizar que puedan llevar a cabo sus tareas de manera efectiva y sostenible. El trabajo humanitario, debido a la exposición constante a situaciones de crisis, violencia, desastres naturales y sufrimiento humano, puede ser extremadamente estresante y desafiante. Por ello, es esencial implementar estrategias y medidas que apoyen y mantengan la salud mental de estos trabajadores desde el principio hasta el final de sus labores.

Durante muchos años, los estudios sobre personas que funcionaban normalmente fueron ignorados. Se ha observado que, cuanto mejor es el estado mental de las personas, más felices son, se valoran más y tienen mayor control sobre su entorno. También poseen mejores habilidades sociales. Es interesante entender por qué algunas personas son más felices que otras, qué provoca los cambios en los niveles de felicidad y cómo mejorar la calidad de vida de las personas (Castro, 2009).

Desde hace algunas décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) propuso un modelo alternativo al biomédico para definir la salud, conocido como el modelo biopsicosocial. Este modelo redefine la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social", en lugar de simplemente "la ausencia de la enfermedad". Sin embargo, uno de los desafíos de esta expansión ha sido demostrar con precisión en qué consiste exactamente

el bienestar humano. En consecuencia, ha habido significativos esfuerzos por comprender y describir este concepto.

La investigación del bienestar subjetivo se centra en el equilibrio afectivo, teniendo en cuenta la frecuencia de las experiencias positivas y la satisfacción con la vida. En contraste, la investigación sobre el bienestar psicológico pone un mayor énfasis en la mejora de las aptitudes y el crecimiento personal. Un hito importante en la investigación sobre el bienestar fue el trabajo de la psicóloga Marie Jahoda en 1958. Modelos posteriores, inspirados en su teoría, han intentado definir de manera más precisa el concepto de bienestar, mostrando claros puntos de convergencia entre sus formulaciones (Jahoda, 1958).

Escobar (2022). señala que la salud mental no se basa únicamente en la ausencia de los padecimientos, sino que es una etapa del bienestar integral en la persona, abarcando todas las áreas de su vida y permitiendo su desarrollo personal. Sin embargo, este estado de equilibrio puede verse alterado por diversos factores, como el estrés, que puede convertirse en una patología cuando el individuo enfrenta situaciones de alta demanda sin la capacidad de responder eficazmente. Esta situación afecta tanto la salud física como mental del ser humano.

Rodríguez, et al. (2023), indica que el cansancio emocional genera una amenaza a la integridad psíquica de las personas, con el bienestar psicológico en 184 colaboradores de la Cruz Roja, se recogió la información de las escalas, donde se demuestra que las experiencias estresantes afectan el bienestar de ellos

Por otro lado, Mariño y Vargas (2023), sostienen que la importante misión de la salud mental a nivel individual y colectivo se ha hecho evidente desde la pandemia de COVID-19, con el personal humanitario y médico sufriendo condiciones de salud extremas. Los eventos estresantes y las respuestas del cuerpo ante estos eventos pueden ser inespecíficos, provocando cambios físicos, cognitivos y emocionales, por lo que la finalidad de este estudio

fue el diagnosticar la relación entre el estrés y la regulación de las emociones en empleados de la Cruz Roja Ecuatoriana

La salud mental va más allá de las reacciones emocionales inmediatas, es decir, los estados de ánimo. Las discusiones entre los aspectos estables y transitorios del bienestar caracterizan los enfoques de diferentes autores.

El bienestar psicológico es un sistema que manifiesta los sentimientos positivos y los pensamientos provechosos de las personas sobre sí mismas. Está determinada por el ambiente peculiar de la experiencia y está ligeramente relacionada con elementos característicos del funcionamiento físico, psicológico y social. Se espera que las causas de la felicidad varíen según el ciclo vital, las circunstancias de la vida, la educación, la profesión o el grupo social. El bienestar es una experiencia humana relacionada con el presente, pero también con las proyecciones futuras, ya que se produce directamente por la obtención de bienes (Idarmis, 2000).

Según Maricruz (2018), el bienestar psicológico es naturalmente pluri determinada, se refiere a diversas categorías como condiciones de vida como el estilo de vida y calidad de vida, abarcando tanto dimensiones objetivas como subjetivas. La calidad de vida incluye elementos de vivencia, lo que lleva a hablar de calidad de vida percibida o bienestar subjetivo, resultado de la interacción entre el individuo y su entorno social. Este bienestar está determinado socioculturalmente, con una interacción entre lo biológico, social y psicológico, mediado por la personalidad.

El bienestar psicológico surge de un equilibrio entre expectativas y logros personales en áreas significativas, influenciado por el contexto socio-histórico y cultural del individuo. Por tanto, el bienestar psicológico no tiene una definición única, sino que se compone de

elementos objetivos y subjetivos de la calidad de vida, los cuales deben evaluarse en relación con el entorno social para entender completamente el bienestar de una persona.

Por otro lado, Ormas (2013), indica que es una perspectiva positiva de la Psicología. Hace importancia en los procesos psicológicos relacionados con el cumplimiento de sí mismo como reguladores, facilitadores y motivadores del bienestar. Se revisan diferentes conceptos e indicadores del bienestar psicológico.

En cambio, Sulbaran, et al, (2014) explica cómo el tipo de relación laboral modera los efectos mediadores del flujo en la relación entre las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico en el entorno laboral. Los resultados aportan valiosa información sobre los recursos que protegen el bienestar psicológico en el trabajo, destacando la importancia del flujo y su papel en diferentes tipos de relaciones laborales.

El bienestar psicológico se podría lograr;

- Alimenta la inteligencia de manera positiva.
- Alimentación sana y proporcionada.
- Planificación de cada fase.
- Vivir en la actualidad.
- Despreocuparse.
- Descansar bien.
- Participar en actividad deportivas.
- deleitarse con la compañía de seres queridos y hacer nuevos amigos.

Bienestar emocional

El bienestar emocional se trata de sus sentimientos: de modo que lo identifiquemos, expresemos, y cómo afrontarlos de modo que aporte a tu tratamiento y recuperación. Si una

persona se siente asustada, enojada, estresada o desesperada, esto puede afectar tanto a esa persona como a quienes la rodean. Es posible que se pregunte cómo puede enfrentar estos sentimientos. Tal vez le resulta complicado hablar con amigos y familiares sobre lo que está experimentando, o quizás sienta que necesita ayuda, pero no sabe cómo solicitarla. Todas estas reacciones y temores son comunes y pueden presentarse en cualquier etapa de su experiencia como el cáncer (Commonwealth, 2018).

Mejorar el bienestar emocional se podría:

- Ayúdame a comprender que los sentimientos son normales.
- Enseñar estrategias para reducir el miedo y aumentar la esperanza
- Ayudarte a afrontar el estrés y mejorar el bienestar emocional
- Ayudar a mantener una buena relación con amigos y familiares
- Ayudar a expresar de tus sentimientos
- Animar a buscar y aceptar ayuda de los demás

Bienestar físico

El bienestar físico es un elemento valioso para una vida saludable y dichoso. Es valioso que preservemos nuestro cuerpo y le demostremos el interés que merece, para poder disfrutar de una favorable condición de vida y lograr prevenir enfermedades. En este artículo, explicaremos la importancia del bienestar físico y algunas formas de promoverlo (Arley, 2023).

El bienestar físico es uno de los principios básicos de un estilo de vida saludable. Estos aspectos engloban una diversas de áreas lo que incluyen el cuidado de la salud, la nutrición, el ejercicio físico y el reposo adecuado. En este artículo, explicaremos cada uno de

estos aspectos para comprender la importancia del bienestar físico y cómo podemos mejorar nuestra salud y calidad de vida (Arley,2023).

Estas son algunas de las cosas que pueden ayudar a mejorar tu bienestar físico:

- Consumir nutrientes para gozar de buena salud.
- Desintoxicar el organismo.
- Corregir deficiencias nutricionales.
- Remover el reciclaje en tu hogar.

Tristemente puedes comer sano y aun así ser pobre, vigoroso. Es posible que accidentalmente */dejemos de comer alimentos o nutrientes importantes. O podemos sobrecargarnos con toxinas de plástico o alimentos procesados (Davis, 2024).

Bienestar social

El bienestar social es una impresión relativamente nueva que esta basa en las acciones necesarias para una vivir feliz y pacífica. La forma en que se mide es crucial para orientar el rumbo de las políticas gubernamentales hacia acciones que contribuyan a aumentar la calidad de vida (Communications, 2024)

El conjunto de elementos indispensables para llevar una vida holgada, plena y tranquila. Si sumamos a esto las necesidades sociales, podemos determinar cuál es el bienestar social como suma positiva de ciertas variables mensurables que se unen en conjunto para mejorar la vida de las personas.

Por lo tanto, se deben considerar dos tipos de factores para determinar el bienestar social. Los primeros, aquellos de índole personal que aluden directamente a temas como la salud, física o mental, o a la felicidad (Communications, 2024).

Las investigaciones muestran que estas son algunas habilidades que promueven el bienestar social:

- Expresar gratitud.
- Construir enlaces sociales distinguidos.
- Gestionar un nexo con la tecnología.

Es primordial saber que generar el bienestar social es una de las más convenientes maneras formas de mejorar el bienestar emocional.

Bienestar ocupacional

El Bienestar Ocupacional se refiere a una agrupación de beneficios y ocupaciones proporcionados por las organizaciones con objeto de mejorar la protección social de sus empleadores frente a diversas amenazas. El término, formulado por primera vez en año de 1958 por Richard Titmuss, especialista en justicia social de la London School of Economics. En los últimos años este interés por el bienestar social se ha renovado y desarrollado de manera significativa en la Unión Europea, de tal forma que nos permite diferenciar el bienestar público –prestado por los estados a través de servicios públicos o de transferencias monetarias-; el bienestar fiscal –a través de las deducciones impositivas e incentivos fiscales a los contribuyentes-; y el bienestar ocupacional (BO), que incluye un amplio catálogo de beneficios sociales y coberturas frente a riesgos sociales proporcionados por los empleadores (Prieto, 2021).

Algunas de las cualidades claves que son necesarias para el bienestar en el trabajo:

- Asegurar una armonía entre el trabajo y la vida personal.
- Hallar un propósito.

Bienestar espiritual

El bienestar espiritual es una parte integral de la existencia humana, se caracteriza por el sentido que tiene la vida y la esperanza. La espiritualidad amplía las dimensiones de la visión humana en su conjunto. Para que los profesionales de enfermería brinden un buen cuidado espiritual, tendría que ayudar a los clientes a identificar y explorar lo que es relevante en sus vidas y según ellos busquen maneras para afrontar al dolor y sufrimiento de las enfermedades. Es importante destacar que el profesional de enfermería requiere ciertas características para brindar cuidado espiritual y a partir de ello proporcionar cuidado de manera integral en todas las dimensiones del Ser Humano (Morales, 2014)

El bienestar espiritual podría;

- Ayudarte a sobrellevar el diagnóstico y el tratamiento del trauma.
- Ayudar a la disminución de la ansiedad, el estrés, el enojo y la depresión
- Restablecer la calidad de vida
- Ampliar los sentimientos de paz interior y esperanza

Bienestar intelectual

El bienestar intelectual se refiere a las habilidades necesarias para mantener relaciones agradables con los demás y al mismo tiempo ser capaz de resolver conflictos sin causar daño a los demás. Es la capacidad de transmitir la información, aclarar creencias, comprender nuevas ideas y cultivar nuevas cosas. Si tú quieres cuidar de tu bienestar intelectual y potenciar aquellas capacidades que crees puedes mejorar, sigue nuestras recomendaciones.

Con esto podría conseguir el bienestar intelectual:

- Escuchar música clásica.

- Aprender a tocar un instrumento.
- Pintar.
- Escribir poesía.
- Cultivar nuevas habilidades.
- Leer diferentes noticias para estar bien informado y nutrirse de varias fuentes.

Autor

La escala de MHC-SF, fue desarrollada por Corey L.M. Keyes, un sociólogo y psicólogo reconocido por su trabajo en salud mental y bienestar psicológico.

Se utiliza en investigaciones y evaluaciones clínicas para determinar cómo se siente una persona en términos de su bienestar psicológico. A diferencia de muchas escalas que se centran solo en los síntomas negativos o trastornos específicos, la MHC-SF también evalúa aspectos positivos del funcionamiento psicológico, como la satisfacción con la vida, el sentido de propósito y la capacidad para enfrentar los desafíos emocionales (Keyes, 2002).

Flourishing (Florecimiento): Indica un alto nivel de bienestar mental, caracterizado por emociones positivas, funcionamiento psicológico óptimo y satisfacción con la vida.

Moderate Mental Health (Salud Mental Moderada): Refleja un nivel intermedio de bienestar, donde pueden existir algunas emociones positivas y un funcionamiento psicológico moderado.

Languishing (Estancamiento o Marchitamiento): Se refiere a un bajo nivel de bienestar mental, marcado por la falta de emociones positivas y un funcionamiento psicológico deficiente.

Cruz Roja

Historia

La Cruz Roja es una institución humanitaria a nivel mundial que proporciona ayuda en situaciones de emergencia, asistencia en situaciones de catástrofe y educación sobre salud en comunidades alrededor del mundo.

Proporciona ayuda inmediata y apoyo a las víctimas de desastres naturales como terremotos, huracanes, inundaciones, y otros. Ofrece servicios médicos, primeros auxilios, donación de sangre, y programas de salud pública. Desempeña una función importante que es el proteger y asistir a los damnificados de enfrentamientos armados y violencia, siguiendo los principios del Derecho Internacional Humanitario. Realiza campañas de educación y formación en temas de salud. (La Cruz Roja, 2024)

Proporciona apoyo emocional y psicológico a las personas afectadas por desastres, combates y otras crisis. La Cruz Roja realiza programas de educación y capacitación para preparar a las comunidades ante emergencias, enseñando primeros auxilios, técnicas de reanimación y medidas de seguridad (La Cruz Roja,2024).

Estas actividades son realizadas por miles de voluntarios y empleados en todo el mundo, demostrando el compromiso de la Cruz Roja con la humanidad y el alivio del sufrimiento (La Cruz Roja,2024).

En otro sentido, Rodríguez, Gende, (2023), pretende mostrar a la Cruz Roja como una organización humanitaria, vinculada a un movimiento internacional creado hace 160 años. Analizar su creación, los principios fundamentales que han servido de sustento a las sociedades nacionales y el ser de la Cruz Roja Española, desde una sociedad de socorro civil y

voluntaria en tiempos de guerra, una organización que busca como aliviar el sufrimiento humano también en tiempos de paz. La información se refiere a la intervención de lucha contra la vulnerabilidad social y la exclusión en el ámbito nacional (La Cruz Roja, 2024).

Por el contrario, Vásquez, Coronel (2024), expone que el equipo de profesionales que trabaja en la Cruz Roja frecuentemente se enfrenta a circunstancias desafiantes y complejas, destacando la relevancia de las capacidades de administración emocional para enfrentar y superar con valentía los retos propios de su trabajo humanitario. El propósito de la investigación fue desarrollar y valorar el plan de desarrollo grupal en administración emocional en el personal de la Cruz Roja.

Personal humanitario

La Cruz Roja es una organización humanitaria internacional dedicada a aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud, y garantizar el respeto a todas las personas, especialmente en tiempos de conflicto armado y otras emergencias (Ecuatoriana, 2019).

La Federación Internacional, tras la Primera Guerra Mundial, fue instaurada en París en 1919. Inicialmente conocida como la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, fue una fundación de Henry Davison, líder del Comité de Guerra de la Cruz Roja en Estados Unidos. Davison llamo en una conferencia médica a los fundadores de la Liga, las Sociedades de la Cruz Roja de Francia, Gran Bretaña, Italia, Japón y Estados Unidos. Unidos, pensaban que la compasión y la vivencia evidenciadas por el personal voluntario de la Cruz Roja durante la guerra también podrían manifestarse en periodos de tranquilidad.

El personal humanitario de la Cruz Roja desempeña una amplia variedad de funciones esenciales para responder a emergencias y crisis alrededor del mundo.

El personal médico de la Cruz Roja, que incluye médicos, enfermeros y técnicos de emergencia, proporciona atención médica a las víctimas de desastres naturales, conflictos armados y otras emergencias. Esto incluye primeros auxilios, tratamiento de enfermedades y apoyo psicológico (Cruz Roja,2021).

El personal humanitario de la cruz roja son profesionales competentes que tiene una buena preparación ante donde se ve afectada la seguridad de ellos mismos. En esta línea, el personal humanitario de la Cruz Roja ecuatoriana actúa aplicando los protocolos de emergencia. Estos protocolos están diseñados para establecer cuáles serán los pasos a seguir para la solución de una situación crítica, mas no para proteger su nivel de bienestar psicológico (Betancourt, et al. 2018). Las variadas vivencias pueden provocar consecuencias traumáticas que representan una amenaza para la integridad física o mental del personal humanitario, por ejemplo; cuando hay una exposición a un suceso como catástrofes naturales, accidentes de tráfico, cambios peligrosos en el ambiente social del sujeto como el cuidado de víctimas y heridos de accidentes, la participación en incendios, entre otros. Los cambios o/y adaptaciones que surgen a partir del afrontamiento de un agente estresante puede ser una amenaza a la integridad social de la persona, repercutiendo a nivel individual, familiar o social, es decir con los individuos que interacciona y la comunidad que lo apoye (Valero, 2001).

Objetivo

Implementar las iniciativas innovadoras de las y los voluntarios de CRE en la Sociedad Nacional y Comunidades, con acciones de salud, integración, medios de vida, protección, restablecimiento de contacto familiar, comunicación y otras líneas de asistencia humanitaria, atendemos a la población migrante con el fin de aliviar sus necesidades (CRE,2023).

Población

La Cruz Roja trabaja con una amplia gama de poblaciones vulnerables y en situaciones de crisis, **Víctimas de desastres naturales:** Proveen asistencia inmediata y apoyo a comunidades afectadas por terremotos, huracanes, inundaciones. **Refugiados y desplazados:** Brindan ayuda a personas que han tenido que abandonar sus hogares debido a combates armados, acoso u otras emergencias. **Comunidades vulnerables:** Ofrecen programas de salud, educación y desarrollo para mejorar las condiciones de vida en áreas desfavorecidas. **Grupos en riesgo:** Apoyan a personas en situación de vulnerabilidad como niños, ancianos, personas con discapacidades y otras poblaciones marginadas.

Misión

La Cruz Roja Ecuatoriana busca aliviar y prevenir el sufrimiento humano, promoviendo comunidades resilientes que se orientan al desarrollo sostenible, mediante el accionar neutral e imparcial del personal humanitario y el continuo desarrollo de la Sociedad Nacional, sustentados en los Principios Fundamentales del Movimiento (CRE,2023).

Visión

Al 2025, la Cruz Roja Ecuatoriana será un referente nacional de la acción humanitaria neutral e imparcial, a través de su voluntariado y personal comprometido, brindando servicios de calidad a las comunidades, contribuyendo a su desarrollo sostenible, basados en una gestión innovadora, transparente y movilizadora (CRE,2023).

Principios fundamentales

Se anunciaron en Viena en 1965 los siete principios esenciales, que establecen un lazo de unión entre las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, el Comité Internacional de la Cruz Roja y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y

de la Media Luna Roja. Los Principios Fundamentales garantizan la continuidad del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y su labor humanitaria (CRE,2023).

Humanidad

La Cruz Roja, nacida del deseo de prestar auxilio sin distinción a todos los heridos, se basa en su habilidad tanto internacional como nacional para prevenir y mitigar el dolor humano en cualquier lugar que se halle. Su objetivo es salvaguardar la vida y la salud, y fomentar el respeto hacia la vida humana. Promueve la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre los pueblos (CRE,2023).

Imparcialidad

No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes (CRE,2023).

Neutralidad

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso o ideológico (CRE,2023).

Independencia

El Movimiento es independiente. Los auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, pese a que, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento (CRE,2023).

Voluntariado

La Cruz Roja es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado (CRE,2023).

Unidad

En cada país sólo debe existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que tiene que ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio (CRE,2023).

Universalidad

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de colaborar mutuamente, es universal (CRE,2023).

Guías y protocolos

Las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja deben impartir formación a los voluntarios en procedimientos y protocolos de seguridad, especialmente en el uso de equipo de protección. Esto busca promover una cultura de seguridad y brindar apoyo operativo. Las Sociedades deben establecer protocolos para tres tipos de situaciones de seguridad:

- Riesgo razonable: Situaciones de baja intensidad en actividades ordinarias.
- Riesgo elevado: Emergencias, crisis o desastres.
- Riesgo muy elevado: Conflictos armados, disturbios, violencia extrema.

Los procedimientos de protección y seguridad aseguran que los voluntarios puedan desempeñar su labor sin poner en riesgo su bienestar físico o mental. Estos se imparten a través de sesiones de formación inicial, cursos básicos y repasos periódicos. Además, se

estandariza el uso del equipo de protección para garantizar su acceso equitativo en toda la organización.

La revisión periódica de los protocolos permite aprender de la experiencia y adaptarse a cambios en el contexto. El Marco para un acceso más seguro y la Guía Stay Safe son herramientas clave que ayudan a las Sociedades Nacionales a gestionar el riesgo y adaptar su estrategia de seguridad a cada contexto.

Las Sociedades Nacionales deben garantizar que los voluntarios cuenten con una “red de protección social” adecuada para casos de fallecimiento, lesiones, enfermedad o trauma. El Movimiento de la Cruz Roja y la Media Luna Roja insta a que se asuma el deber de diligencia, cubriendo a los voluntarios ante posibles riesgos durante sus labores. Esto podría incluir seguros o indemnizaciones para los voluntarios o sus familias en caso de accidentes.

Las coberturas varían según el país, algunas Sociedades Nacionales ofrecen seguros nacionales o internacionales. Es crucial que las indemnizaciones y reembolsos se paguen de manera rápida, ya que los voluntarios a menudo no pueden afrontar altos costos médicos. Algunas Sociedades también cubren discapacidades, enfermedades, salud mental y otros servicios como vacunación o asesoría médica.

En algunos lugares, se establecen fondos de solidaridad que actúan como un seguro, regulados por la Sociedad Nacional y con participación de voluntarios para garantizar transparencia y equidad. Las compensaciones y responsabilidades dependen del marco legal de cada país, por lo que es necesario contar con asesoramiento local para asegurar la sostenibilidad del sistema.

CAPITULO II

Metodología:

Tipo de investigación:

Esta es una investigación de *tipo cuantitativa* por lo que se realiza una recolección y análisis de datos para comprender fenómenos sociales, naturales, de *tipo descriptiva*, donde se va a describir las características, comportamientos o fenómenos tal como se presentan en un momento específico, sin manipulación de variables o intentos de establecer relaciones causales, de *corte transversal* se busca examinar la situación en un momento dado sin preocuparse por cómo cambian las cosas con el tiempo y de *tipo comparativa*, implicaría comparar diferentes aspectos del bienestar entre diferentes grupos de trabajadores, ya sea niveles de experiencia, edad, género y estado civil. Proporcionar información valiosa para comprender cómo factores específicos pueden influir en el bienestar de los trabajadores humanitarios y qué prácticas pueden promover un mejor bienestar en este contexto.

Participantes:

Se tiene previsto llevar a cabo la evaluación de 30 personas pertenecientes al equipo humanitario de la Cruz Roja Junta Provincial del Azuay. Que cumplan con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Voluntarios activos de la Cruz roja ecuatoriana.
- Personas mayores de 18 años.
- Personas que hayan otorgado su consentimiento informado para participar en la evaluación.

Criterios de exclusión

- Personas que hayan experimentado eventos traumáticos graves en las últimas semanas o meses.
- Voluntarios que estén en procesos disciplinarios o que tengan conflictos laborales graves en curso.
- Individuos que no estén dispuestos a completar el test de manera adecuada o que puedan sesgar los resultados de manera intencional.

Instrumentos:

Escala Continuum de Salud Mental (MHC-SF) Escala Mental Health Continuum Short Form: Se produjo una versión en español de esta escala. Se siguieron las normas generales de traducción y adaptación de test (Guillemin, Bombardier, & Beaton, 1993), incluyendo la retro - traducción (Brislin, Lonner, & Thorndike, 1973), considerando que para la fecha de elaboración de esta investigación aún no se publicaban estudios de adaptación o validación de la escala al español.

La versión que se utilizará para el presente trabajo consta de 14 ítems considerados prototípicos de las tres dimensiones de salud mental positiva:

- Bienestar emocional ($\alpha=.91$): contiene tres reactivos (del 1 al 3)
- Bienestar social ($\alpha=.81$): contiene 5 reactivos (del 4 al 8)
- Bienestar psicológico ($\alpha=.81$) contiene 6 reactivos (del 9 al 14).

La escala presenta una confiabilidad global de .80 (Keyes, 2009). Cuando se les pregunta cómo se han sentido durante el último mes, las personas califican la frecuencia de cada síntoma positivo de salud mental en el último mes en una escala Likert de 6 puntos: 1 = nunca; 2 = una o dos veces por semana; 3= menos una vez.

Análisis de datos:

Para dar respuesta a los objetivos planteados se realizarán los siguientes procedimientos estadísticos. Estadísticos descriptivos: Se utilizarán frecuencias(f) y porcentajes (%) para datos categóricos y Media (M), desviación estándar (sd), mínimo y máximo para datos continuos, utilizando el método Jamovi.

Procedimiento:

- Se realizará la entrega de los oficios a la institución de la Cruz Roja, donde lograremos obtener permisos necesarios, se procederá a solicitar al personal humanitario (socorristas) la debida autorización para lo que desean realizar el test.
- Luego de haber recibido los permisos procederemos a explicar sobre el bienestar psicológico del personal humanitario de la cruz roja y en que se puede ver afectado, se procederá a aplicar el bienestar psicológico con la Escala Continuum de Salud Mental (MHC-SF).
- Posteriormente, se desarrollará el marco teórico y el estado del arte del trabajo de tesis.
- Después de recopilar los datos utilizando el instrumento, se creará una base de datos que será analizada con un programa estadístico para responder a los objetivos y preguntas de investigación.
- Tras los análisis, se generarán tablas y luego se llevará a cabo la discusión, junto con las conclusiones, recomendaciones y limitaciones del estudio.

Beneficios: Los resultados obtenidos de la investigación permitirá crear programas para promover el bienestar psicológico y prevenir consecuencias emocionales derivadas de su actividad profesional.

Riesgos: Los resultados del instrumento, pueden ser mal interpretados por el personal lo que puede provocar un incremento del malestar emocional, además de tener conclusiones o decisiones equivocadas.

CAPITULO III

Resultados

Tabla 1: Población de estudio según género y nivel de bienestar

Género	Interpretación Emocional	Frecuencias	% del total
Femenino	Grave	0	0.0%
	Leve	0	0.0%
	Normal	10	33.3%
Masculino	Grave	1	3.3%
	Leve	1	3.3%
	Normal	18	60.0%

Tabla 1: En esta tabla se puede observar que, en el grupo de hombres, existe un bajo nivel de bienestar, con un 3.3% de los participantes presentando un estado de bienestar catalogado como grave y otro 3.3% en la categoría leve. En contraste, el 60.0% de los hombres se encuentra dentro de los niveles considerados normales. Por otro lado, en el caso de las mujeres, no se evidencian casos en las categorías de bienestar grave ni leve, ya que ambos muestran un porcentaje del 0.0%. Sin embargo, el 33,3% de las mujeres se encuentra dentro del rango normal de bienestar.

Este análisis resalta una diferencia notable en los niveles de bienestar entre hombres y mujeres, mostrando que los hombres presentan una mayor proporción de casos con bienestar grave y nivel en comparación con las mujeres.

Tabla 2: Población de estudio según Género

Género	Frecuencias	% del total
Femenino	10	33.3%
Masculino	20	66.7%

La tabla 2. Muestra que en los hombres hay un porcentaje del (66.7%) y en mujeres un porcentaje del (33.3%).

Tabla 3: Población de estudio según edad

EDAD	Frecuencias	% del Total
20 a 26	6	20.0%
27 a 33	11	36.7%
34 a 40	4	13.3%
41 a 48	6	20.0%
49 a 56	3	10.0%

La Tabla 3 muestra que el grupo de 27 a 33 años representa el 36.7% de la muestra, seguido de los grupos de 20 a 26 años y 41 a 48 años, ambos con un 20.0%. El grupo de 34 a 40 años corresponde al 13.3%, mientras que el de 49 a 56 años representa el 10.0%.

Tabla 4: Población de estudio según estado civil

Estado civil	Frecuencias	% del Total
Casado	10	33.3%
Divorciado	5	16.7%
Soltero	13	43.3%
Unión libre	1	3.3%
Viudo	1	3.3%

La Tabla 4 presenta los resultados sobre el estado civil de los participantes. Se observa que la mayoría se encontraba en la categoría de solteros, representando un total de 43.3%. Le siguen los casados, con un 33.3%, y los divorciados, que constituyen el 16.7%. Además, un 3.3% de los participantes estaba en unión libre, mientras que otro 3.3% eran viudos.

Tabla 5: Población de estudio según el tiempo que lleva trabajando en la institución

Tiempo que usted lleva trabajando en la institución	Frecuencia	% de Total
1 año	6	20.0%
2 años	7	23.3%
3 años	6	20.0%
4 años	1	3.3%

8 años	2	6.7%
9 años	1	3.3%
Menos de 6 meses	7	23.3%

La tabla 5 muestra la distribución del tiempo que los individuos han permanecido en la institución, ordenados de mayor a menor: menos de 6 meses (23.3%), 2 años (23.3%), 1 año (20.0%), 3 años (20.0 %), 8 años (6,7%), 4 años (3,3%) y 9 años (3,3%).

Discusión

El bienestar psicológico de los socorristas ha sido ampliamente estudiado debido a la naturaleza demandante y emocionalmente agotadora de su trabajo. Martínez et al. (2019) señalan que los socorristas, debido a la exposición constante a situaciones traumáticas, suelen presentar altos niveles de estrés, lo que puede impactar negativamente en su bienestar psicológico. En su estudio sobre profesionales de emergencia, los autores encontraron que, aunque tanto hombres como las mujeres están expuestos a factores estresantes similares, las mujeres suelen mostrar una mayor capacidad para así lograr desarrollar mecanismos de afrontamiento que pueden favorecer un mejor bienestar general.

Por otro lado, López y Fernández (2020) realizaron un análisis sobre el bienestar psicológico en personal de emergencias y encontraron que los hombres tienden a minimizar los efectos del estrés, lo que los puede llevar a que desarrollen síntomas más graves de malestar a largo plazo. Según los autores, los estereotipos de género que rodean la expresión emocional y la percepción del bienestar pueden influir en que los hombres no busquen apoyo psicológico de manera tan frecuente como las mujeres, lo que agrava su situación.

González et al. (2021) en su estudio sobre el bienestar en socorristas de organizaciones humanitarias como la Cruz Roja, sugieren que la intervención temprana en el manejo del estrés y el apoyo emocional puede marcar una diferencia significativa en los niveles de bienestar, independientemente del género. En su investigación, también destacaron que los programas de apoyo psicológico y de autocuidado deben estar adaptados a las necesidades específicas de cada género para ser efectivos.

El análisis de los niveles de bienestar entre hombres y mujeres, representado en las tablas, revela una diferencia significativa en los resultados. En el caso de los hombres, se

observa que el 3.3% de los participantes presenta un bienestar clasificado como grave, y otro 3.3% se encuentra en la categoría leve. Sin embargo, la mayoría, un 60%, se sitúa en niveles de bienestar considerados normales. En cambio, en el grupo de mujeres, no se reportan casos en las categorías de bienestar grave ni leve, con un 0.0% en ambas. Aun así, el 33.3% de las mujeres se encuentra en un nivel normal de bienestar.

Esta disparidad en los niveles de bienestar entre géneros sugiere que los hombres presentan una mayor proporción de casos con bienestar grave y leve en comparación con las mujeres. Esto resalta la necesidad de aplicar enfoques diferenciados para atender las distintas condiciones de bienestar en hombres y mujeres, lo cual es especialmente evidente al observar que las mujeres no muestran casos en niveles bajos de bienestar, a diferencia de los hombres, quienes sí registran mayores índices en estos rangos.

Conclusiones

El presente estudio ha permitido alcanzar los objetivos planteados, encontrando hallazgos significativos sobre el bienestar psicológico del personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana. A lo largo de la evaluación, se recopiló información valiosa que refleja el estado de bienestar psicológico del equipo, proporcionando un panorama claro de sus condiciones emocionales.

- Los resultados obtenidos a través de la Escala Continuum de Salud Mental muestran una tendencia mayoritaria hacia el bienestar, con la mayoría de los participantes encontrándose en niveles psicológicos satisfactorios. Sin embargo, es importante mencionar la presencia de casos con bienestar grave con un 3.3 %, lo que evidencia la necesidad de intervenciones específicas para aquellos miembros que experimentan un deterioro en su salud mental.

- La Cruz Roja Ecuatoriana dispone de recursos para promover el bienestar psicológico de su personal humanitario, destacando la importancia de fortalecer continuamente estas medidas. Para ello, se sugiere una revisión constante de los protocolos, que clasifiquen los niveles de riesgo de la siguiente manera: **Riesgo razonable:** Situaciones de baja intensidad en actividades ordinarias. **Riesgo elevado:** Emergencias, crisis o desastres. **Riesgo muy elevado:** Conflictos armados, disturbios o violencia extrema. La seguridad de una red de protección social adecuada contribuirá a una mayor estabilidad emocional del personal, mejorando su capacidad para enfrentar los desafíos de sus funciones humanitarias.
- En cuanto a la edad, estado civil y tiempo en la institución, los resultados muestran una distribución diversa, pero sin diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar entre los grupos de edad, estado civil o tiempo en la institución. El estudio revela que, aunque el personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay, presenta un buen nivel de bienestar psicológico, se han identificado áreas de mejora, particularmente en la atención dirigida a los hombres.

Recomendaciones

Para mejorar la salud mental del personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, con base en los resultados de la investigación se realizan las siguientes recomendaciones:

- Implementar intervención psicológica personalizada: Considerando que el 3.3% de los participantes experimentó una disminución en el bienestar, se recomienda adoptar medidas de intervención psicológica personalizadas para desarrollar un programa de apoyo psicológico dirigido. En estos casos específicos, esto puede incluir tratamientos a corto plazo, tratamientos individuales y controles frecuentes.

- Fortalecer los protocolos de intervención de la salud y seguridad: revisar y actualizar periódicamente los protocolos de intervención existentes puede prevenir el empeoramiento de las condiciones de salud mental en situaciones de alto estrés. Una red de apoyo sólida, que incluya recursos internos y acceso a ayuda externa en momentos críticos, será de gran ayuda.
- Capacita al personal para identificar signos tempranos de deterioro emocional en ellos mismos y en sus compañeros, fomentando un ambiente de apoyo en el que puedan actuar de manera proactiva ante riesgos psicológicos. Además, promueve la formación en autocuidado y técnicas como la meditación y el mindfulness, prácticas preventivas que contribuyen eficazmente a la gestión del bienestar.

Referencias

- Arley, A. (2023). *Bienestar físico: La importancia de cuidar nuestro cuerpo*. Clinicas AuraMed. <https://clnicasauramed.com/blog/bienestar-fisico-la-importancia-de-cuidar-nuestro-cuerpo/>
- Bienestar - Bienestar Integral UDD*. (2021). *Bienestar Integral UDD*. <https://bienestarintegral.udd.cl/que-es-bienestar-integral/>
- Bienestar psicológico concepto - Google Académico*. (n.d.). https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=bienestar+psicologico+concepto&btnG=#d=gs_cit&t=1718245340559&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AuZknoyESJB4J%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des
- Castro, A. (2009). *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. Dialnet. <https://C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-ElBienestarPsicologico-3098202.pdf>
- Commonwealth of Massachusetts. (n.d.). *Bienestar emocional*. Mass.gov. <https://www.mass.gov/info-details/bienestar-emocional>.
- Communications. (2024). *¿Qué es el bienestar social? Cuando economía y felicidad van de la mano*. BBVA NOTICIAS. <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-el-edadismo-y-como-combatir-los-estereotipos-prejuicios-y-discriminacion-por-cumplir-anos/>
- Coronel Cabrera, C. E. (2024). *Creación y evaluación del plan piloto en gestión emocional* (Bachelor 's thesis, Universidad del Azuay).
- Davis, T. (2024). *¿Quieres mejorar tu bienestar? Estas son las habilidades que necesitas*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>

García, E et al (2009). *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.

Madríz, M. C. *Correlación Entre Inteligencia Emocional Y Bienestar Psicológico En Rescatistas Que Han Laborado Durante Al Menos Un Año*.

Mental health crisis services: promoting personcentred and rights-based approaches. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021
(<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025721>).

Oramas Viera, A. (2013). *El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental*.

Prieto, A. B. (2021). *Bienestar Ocupacional: un importante concepto para la responsabilidad social empresarial - Diario Responsable*. *Diario Responsable*.
<https://diarioresponsable.com/opinion/30735-bienestar-ocupacional-un-importante-concepto-para-la-responsabilidad-social-empresarial>

Rodríguez, V., & Bridgeat, L. (2020). *Inteligencia emocional en socorristas de la Defensa Civil de Bogotá*.

Sulbarán, D., Contreras, S., & Guevara, M. (2014). *Condiciones de trabajo, flujo y bienestar psicológico en voluntarios y empleados*. *Revista Psicología*, 33(1), 87-108.

¿Qué es el bienestar? | Cigna. (n.d.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/qu-es-el-bienestar-acl6332>

xR, V. G. C., & Idarmis, G. B. (n.d.). *La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt

Anexos

Anexo 1: Escala continuum de salud mental

	Cada día	Casi todos los días	Aproximadamente 2 o 3 veces por semana	Una vez a la semana	Uno o dos veces	Nunca
1. Feliz						
2. Interesado(a) en la vida						
3. Satisfecho(a) con la vida						
4. Que has hecho algo importante para contribuir con la sociedad						
5. Que perteneces a una comunidad (como un grupo social, familia, amigos, escuela o trabajo u otro)						
6. Que nuestra sociedad es un buen lugar para vivir						
7. Que las personas en general son buenas						
8. Que la forma en la que funciona nuestra sociedad tiene sentido para ti						
9. Que te gusta tu forma de ser						
10. Que eres capaz de cumplir con tus responsabilidades						
11. Que tienes relaciones cálidas y de confianza con otras personas						
12. Que has tenido experiencias que te motivan para crecer y ser mejor persona						
13. Seguro (a) de ti mismo (a) para expresar tus ideas y opiniones						
14. Que la vida tiene significado para ti						

Anexo 2: Solicitud para la gerencia

Carta de permiso

Mgs, Esteban Cando Ochoa

Gerente de Áreas Esenciales de la Junta Provincial del Azuay

De: Patricia Aranda - Eva Maza

Estudiantes de Psicología Clínica

Asunto: Solicitud de autorización para la aplicación de test

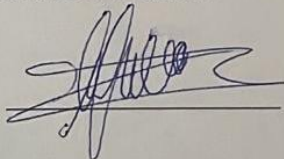
Estimado Director:

Reciba un cordial saludo. Espero que se encuentre bien. Me dirijo a usted para solicitar su autorización para aplicar la *Escala Continuum de Salud Mental (MHC-SF)* al personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana. Este test es una herramienta valiosa que nos permitirá evaluar el nivel de bienestar mental del personal, lo cual es fundamental para realizar el desarrollo de la tesis para la obtención de datos.

Adicionalmente, solicitamos recoger información sobre el bienestar del personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, con el fin de contribuir a la identificación de factores que no beneficien al personal humanitario. Estos datos serán esenciales para el análisis y desarrollo de nuestra tesis.

ATENTAMENTE**Solicitantes**

Patricia Aranda - Eva Maza



Pamela merchán

Directora de Tesis



Mgs, Esteban Cando Ochoa

**Gerente de Áreas Esenciales de la Junta
Provincial de Azuay**

Anexo 3: Solicitud para talento humano

Cuenca, 12 de septiembre del 2024

Srta. Daniela Aldaz
Coordinadora de talento humano de la Cruz Roja Ecuatoriana, de la Junta Provincial del Azuay

Asunto: Solicitud para la aplicación de test psicológico en el personal humanitario de la Cruz Roja

De mis consideraciones.

Reciba un cordial saludo, esperando se encuentre bien en sus labores y deseándole éxitos en su vida profesional, por medio de la presente, me permito solicitar su apoyo para la realización de mi tesis titulada "**Bienestar Psicológico del Personal Humanitario de la Cruz Roja**". Como parte fundamental de mi investigación, necesito llevar a cabo la aplicación del test Escala Mental Health Continuum Short Form psicológico al personal humanitario de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay, con el fin de evaluar y analizar su bienestar emocional y mental.

La aplicación del test será dirigida exclusivamente al personal humanitario de la Cruz Roja, toda la información recolectada se manejará de manera confidencial. Los datos individuales no serán divulgados y los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos. En caso de que la institución necesite acceso a la información recopilada, estaremos dispuestas a proporcionarles, siempre respetando los derechos de privacidad de los participantes, Se le adjuntara el link para la realización del test.

<https://forms.gle/bUpD77iCKPb7JJwdA>

Agradezco de antemano la colaboración de Talento Humano en esta etapa crucial de mi investigación.

Atentamente.



Patricia Aranda
Eva Maza

**ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA DE LA
UNIVERSIDAD DEL AZUAY.**



2024/09/12