



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

---

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA**

---

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título del título de Licenciadas en Psicología.

**Autor(a)**

Lopez Goyes Zaira Mishell

Rodríguez Duque Daniela Ivonne

**Tutor**

Ps. Ind. Paúl Bladimir Acosta Pérez , Mg.

AMBATO– ECUADOR  
2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Zaira Mishell López Goyes declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 13 días del mes de Septiembre de 2023, firmo conforme:

**Autor:** Zaira Mishell López Goyes

**Firma:** 

**Número de Cédula:** 1726387770

**Dirección:** Av. Manuelita Sáenz y Victor Hugo

**Provincia:** Tungurahua

**Ciudad:** Ambato

**Parroquia:** Huachi Chico

**Barrio:** La Floresta

**Correo Electrónico:** zmlogo97@gmail.com

**Teléfono:** 0996263564

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**


Yo, Daniela Ivonne Rodríguez Duque declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 13 días del mes de Septiembre de 2023, firmo conforme:

**Autor:** Daniela Ivonne Rodríguez Duque

**Firma:**   
**Número de Cédula:** 1751081710  
**Dirección:** Río Machángara y Av. Julio César Cañar  
**Provincia:** Tungurahua  
**Ciudad:** Ambato  
**Parroquia:** Huachi Chico  
**Barrio:** Cdla. Nuevo Ambato  
**Correo Electrónico:** danielarodriguezduque04@gmail.com  
**Teléfono:** 0961526638

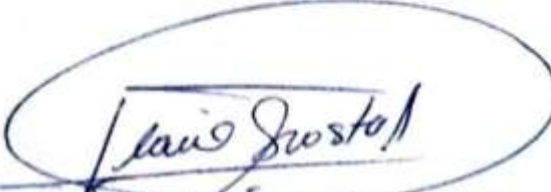
## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular "BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA" presentado por Zaira Mishell López Goyes y Daniela Ivonne Rodríguez Duque, para optar por el Título de Licenciado en Psicología General.

### CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 13 de Septiembre del 2023



Mg. Paul Bladimir Acosta Pérez Ps. Ind

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 13 de Septiembre de 2023



Zaira Mishell López Goyes  
1726387770



Daniela Ivonne Rodríguez Duque  
1751081710

## APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 13 de Septiembre de 2023



**Mg. José Miguel Acuña Mayorga, Ps.Ind.**  
LECTOR



**Mg. Mónica Maribel Vasco Álvarez, Ps.Cl.**  
LECTOR

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado a mis amados padres Edgar y Alicia, cuyo apoyo y sacrificios han sido la fuerza impulsora detrás de mis actividades académicas. Desde las primeras etapas de mi educación hasta este logro trascendental, ustedes han sido mis pilares de fortaleza, brindándome su amor y apoyo incondicional. Este gran paso de mi vida no hubiera sido posible sin su sacrificio, comprensión y fe en mis sueños. Me han apoyado en momentos de duda y han celebrado mis éxitos con auténtico orgullo. A través de esta dedicatoria, también quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios por darme todos los días la fortaleza para seguir adelante y otorgarme la sabiduría e inteligencia para lograr culminar mis estudios.

Con todo mi amor y aprecio,

- *Zaira López*

Dedico este trabajo de investigación principalmente a mi abuela y a mi madre, quienes con su empeño, entrega y dedicación han logrado que el principal objetivo en mi vida sea superarme tanto personalmente como en el ámbito académico. Gracias a ellas he logrado concluir de una manera adecuada otra etapa en mi vida. Agradezco primordialmente a la gran bondad y solidaridad de Fabiola Figueroa, ya que con su ayuda aportó para que pueda continuar hasta el final en mi carrera universitaria. Mi gratitud a mi hermano, a mi tío David y a mi tía Diana, a mis mascotas y a todos mis familiares que me han apoyado en esta trayectoria, a mis amigos de la universidad que conjuntamente hemos logrado superar todos los obstáculos de este trayecto y a mis amigos que se encuentran en Quito porque siempre estuvieron para brindarme palabras de aliento que me ayudaron a no rendirme. Finalmente dedico este trabajo a mí misma y me agradezco por creer en mí, por realizar y culminar este proyecto y por nunca renunciar a pesar de las adversidades.

- Daniela Rodríguez



## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que han contribuido a la culminación exitosa de este trabajo de investigación, su gran apoyo ha sido muy importante durante este proceso. En primer lugar, agradecemos a nuestro tutor individual MSc. Paul Bladimir Acosta Pérez, por su guía constante, sugerencias y paciencia. Su experiencia y tutoría jugaron un papel fundamental en dar forma a la dirección de esta investigación y a su vez mejorar la calidad de la misma. Extendemos nuestro agradecimiento al tutor grupal Psc.Ind. José Acuña MSc. por compartir sus conocimientos, despejar nuestras dudas y guiarnos en la elaboración del presente trabajo de investigación. Finalmente, agradecemos al Consejo Nacional Electoral Delegación Tungurahua que fue la institución que nos abrió las puertas para realizar la recolección de datos, además agradecer a los participantes que generosamente dedicaron su tiempo y cooperación para participar en las entrevistas. Su disposición a compartir sus experiencias y puntos de vista contribuyó significativamente a los resultados de esta investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	II
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	III
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	IV
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	V
APROBACIÓN DE LECTORES.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO .....	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	IX
ÍNDICE DE TABLAS .....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XI
ABSTRACT .....	XII
INTRODUCCIÓN.....	2
MARCO METODOLÓGICO .....	8
RESULTADOS .....	11
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	22
ANEXOS .....	25

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Cuadro de categorización autoaceptación .....	11
Tabla No. 2 Cuadro de categorización dominio del entorno .....	13
Tabla No. 3 Cuadro de categorización crecimiento personal .....	16

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL  
CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA

**AUTORES:**

Zaira Mishell Lopez Goyes

Daniela Ivonne Rodríguez Duque

**TUTOR:**

Mg. Paúl Bladimir Acosta Pérez Ps. Ind

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad el bienestar psicológico es importante y debe ser tomado en cuenta dentro de las empresas, ya que el bienestar de los colaboradores influye en el funcionamiento óptimo de una organización. Por lo cual el objetivo de esta investigación fue comprender las experiencias sobre el bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua. La metodología fue cualitativa con un diseño fenomenológico, se realizó un muestreo teórico con siete colaboradores, sus edades están en un rango de entre 25 a 50 años. El paradigma utilizado fue el constructivismo, principalmente los participantes al ser interrogados en su mayoría expresaron que hasta el momento si han conseguido poseer una satisfacción principalmente en el aspecto familiar y laboral. Como hallazgo se obtuvo que las fortalezas individuales han permitido que logren alcanzar sus metas en el contexto laboral, tienen la capacidad de reconocer cualidades que les permiten aceptar la individualidad que fomentará la realización personal detonando en contribuir con la autoaceptación. Se comprobó que el bienestar psicológico se relaciona con el laboral, el social y el familiar, dado que, si no existe bienestar en el ámbito laboral, las personas no vivirán en equilibrio lo que detonará en que se afecten otros aspectos.

**DESCRIPTORES:** Adaptación, autoevaluación, calidad de vida, psicología positiva, salud mental

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF NATIONAL ELECTORAL COUNCIL EMPLOYEES IN TUNGURAHUA

**AUTORES:**

Zaira Mishell Lopez Goyes

Daniela Ivonne Rodríguez Duque

**TUTOR:**

Mg. Paúl Bladimir Acosta Pérez Ps. Ind

**ABSTRACT**

Nowadays, psychological well-being is relevant and must be considered within companies, since the employees' well-being influences the optimal functioning of an organization. Therefore, the aim of this research was to understand the experiences of the employees' psychological well-being of the National Electoral Council (CNE) in Tungurahua. The methodology was qualitative with a phenomenological design, theoretical sampling was carried out with seven employees, their ages were from 25 to 50 years old. The paradigm used was constructivism, mainly the participants expressed that they have achieved satisfaction mainly in the family and work aspects. As a result, it was found that individual strengths have allowed them to achieve their goals in the work context, they have the ability to recognize qualities that allow them to accept their individuality, which will promote personal fulfillment and contribute to self-acceptance. It was proven that psychological well-being is related to work, social and family well-being, since if there is no well-being in the work environment, people will not live in balance, which will affect other aspects.

**KEYWORDS:** Adaptation, mental health, positive psychology, quality of life, self-assessment.

# BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DEL CONSEJO NACIONAL ELECTORAL DELEGACIÓN TUNGURAHUA

## *Psychological wellbeing in the collaborators of the National Electoral council Tungurahua Delegation*

*Autor:* Zaira López Goyes  
[zlopez3@indoamerica.edu.ec](mailto:zlopez3@indoamerica.edu.ec)

*Autor:* Daniela Rodríguez Duque  
[drodriguez24@indoamerica.edu.ec](mailto:drodriguez24@indoamerica.edu.ec)

*Tutor:* Ps.Ind. Paul Bladimir Acosta  
Pérez  
[paulacosta@indoamerica.edu.ec](mailto:paulacosta@indoamerica.edu.ec)

*Lector:* José Miguel Acuña Mayorga  
[joseacuña@indoamerica.edu.ec](mailto:joseacuña@indoamerica.edu.ec)

*Lector:* Mónica Maribel Vasco Álvarez  
[monicavasco@indoamerica.edu.ec](mailto:monicavasco@indoamerica.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la  
obtención del título de  
Psicólogo General de la  
Universidad Tecnológica  
Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cualitativa.

Ambato, Ecuador.  
Agosto de 2023.

### RESUMEN

En la actualidad el bienestar psicológico es importante y debe ser tomado en cuenta dentro de las empresas, ya que el bienestar de los colaboradores influye en el funcionamiento óptimo de una organización. Por lo cual el objetivo de esta investigación fue comprender las experiencias sobre el bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua.

La metodología utilizada es cualitativa con un diseño fenomenológico, se realizó un muestreo teórico con siete colaboradores, sus edades están en un rango de entre 25 a 60 años. El paradigma utilizado fue el constructivismo, principalmente los participantes al ser interrogados en su mayoría expresaron que hasta el momento si han conseguido poseer una satisfacción principalmente en el aspecto familiar y laboral. Como hallazgo se obtuvo que las fortalezas individuales han permitido que logren alcanzar sus metas en el contexto laboral, teniendo la capacidad de reconocer cualidades que les permiten aceptar la individualidad que fomentará la realización personal originando en contribuir con la autoaceptación. Se

### ABSTRACT

Nowadays, psychological well-being is relevant and must be considered within companies, since the employees' well-being influences the optimal functioning of an organization. Therefore, the aim of this research was to understand the experiences of the employees' psychological well-being of the National Electoral Council (CNE) in Tungurahua. The methodology was qualitative with a phenomenological design, theoretical sampling was carried out with seven employees, their ages were from 25 to 50 years old. The paradigm used was constructivism, mainly the participants expressed that they have achieved satisfaction mainly in the family and work aspects. As a result, it was found that individual strengths have allowed them to achieve their goals in the work context, they have the ability to recognize qualities that allow them to accept their individuality, which will promote personal fulfillment and contribute to self-acceptance. It was proven that psychological well-being is related to work, social and family well-being, since if there is no well-being in the work environment, people will not live in balance, which will affect other aspects.

comprobó que el bienestar psicológico se relaciona con el laboral, el social y el familiar, dado que, si no existe bienestar en el ámbito laboral, las personas no vivirán en equilibrio lo que detonará en que se afecten otros aspectos.

**Palabras Clave:** *Adaptación, Autoevaluación, Calidad de vida, Psicología Positiva, Salud mental* **Keywords:** *Adaptation, Mental Health, Positive Psychology, Quality of Life, Self-Assessment.*

## 1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación está enfocada en el área de la psicología organizacional, la cual específicamente se relaciona con el comportamiento de los individuos en las empresas u organizaciones. En la actualidad el bienestar psicológico es un tema importante que debe ser tomado en cuenta dentro de las empresas, ya que el bienestar de los colaboradores influye en el funcionamiento óptimo de una organización. Además, se conoce que la salud mental es considerada como un componente importante en el bienestar del

individuo, la necesidad de sentirse bien con uno mismo, con el entorno, sentir motivación y seguridad, hace que los comportamientos y pensamientos se modifiquen, para con ello poder desarrollarse de mejor manera dentro del ámbito laboral. La psicología organizacional es un área sumamente extensa que además de todos los subsistemas de la gestión de talento humano también se dedica al estudio del comportamiento, bienestar y satisfacción laboral. Es así que la Psicología Organizacional se define según Zepeda (2017) como “la rama de la psicología que se

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

dedica al estudio de los fenómenos psicológicos individuales al interior de las organizaciones, y a través de las formas en que los procesos organizacionales ejercen su impacto en las personas” (p. 3). Es decir, que se encarga de estudiar el comportamiento, actitudes, sentimientos, su proceso de desarrollo y todo lo que tiene que ver con los fenómenos psicológicos, pero en el contexto de la organización.

En cuanto a la postura epistemológica se tomará como base la teoría humanista, la cual fue denominada la tercera fuerza y nació antes de la década de los 60, se menciona a Abraham Maslow como el padre de dicha teoría, dado que fue el primero en plasmar la teoría en la academia, además del proceso de autorrealización, a su vez es conocido en el campo laboral y educativo por desarrollar su teoría de la motivación humana y la pirámide de necesidades.

Otros teóricos del humanismo son: Carl Rogers que proponía estudios sobre el desarrollo del potencial humano, mismo que se define como la capacidad humana para crear, innovar y alcanzar objetivos personales, esto es un rasgo personal y cada uno lo desarrolla de acuerdo a su actitud y entusiasmo. Viktor Frankl que manifestaba que la autorrealización no es una meta, por lo contrario, es un camino constante en donde se va aprendiendo a ser mejores cada día para acercarse a la mejor versión de cada uno. También fue el creador de la logoterapia con base en propuestas y teorías relacionadas con darle sentido a la vida, además fue el fundador del análisis existencial que es un método de psicoterapia con un diseño fenomenológico que se

centra en la persona y su relación con todo lo que le rodea, es decir, con otros seres humanos, cabe recalcar que tiene por objetivo ayudar al sujeto a encontrar una forma de vivir en la que pueda desarrollar una aprobación interior de su propio actuar (Riveros, 2014).

El humanismo tiene una gran relación con el tema de investigación, debido a que las dimensiones se relacionan con el desarrollo del ser humano mediante; sentirse bien consigo mismo, desarrollar una potencialidad individual y trabajar continuamente en uno mismo para llegar a la autorrealización.

Respecto a la variable de estudio, el término bienestar está relacionado con la felicidad, salud mental y calidad de vida como también con el trabajo satisfactorio, la vida familiar, afectiva y amorosa, la buena situación económica, entre otros. Así mismo, el bienestar psicológico es un tema relativamente nuevo dentro de la psicología, surge como línea de la psicología positiva y tiene como objetivo la búsqueda de la realización personal lo cual se relaciona con el ámbito laboral (Domínguez e Ibarra, 2017). El bienestar psicológico es definido por Ramos y Narváez (2020) como algo subjetivo que se va construyendo en el ser humano a través del desarrollo psicológico, de la capacidad con la que se relaciona y del crecimiento personal que ha adquirido debido a las experiencias que han ocurrido en su vida, es caracterizado por ser un factor multidimensional de motivación de tipo intrínseca para las personas, así mismo su estudio se ha enfocado en la eudaimonía y en los indicadores del funcionamiento positivo de la persona. En otras palabras, el



## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

bienestar psicológico es la percepción de un manejo óptimo a nivel psicosocial y personal.

Con base en los estudios realizados por Carol Ryff en 1989, Soto y Almagía (2017) manifiestan que el sentimiento de bienestar psicológico es el efecto de la evaluación que el individuo le otorga a sus logros de vida y a la estructura cognitiva que crea sobre sí mismo, por lo que este sentimiento va más allá de una reacción emocional inmediata. Ryff es una de las principales exponentes de este tema, ya que, formuló un “modelo multidimensional de Bienestar Psicológico” basado en la tradición eudodaimónica. El modelo propone una estructura de seis factores o dimensiones del bienestar, las cuales son: autoaceptación, relaciones positivas, control del entorno, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal.

A su vez Orozco, ét.al (2020) expresan que las raíces del bienestar psicológico son dos corrientes filosóficas: El hedonismo, que se define como la felicidad subjetiva basada en la valoración o experiencia que un ser humano le da a su propia vida, según el predominio de las emociones positivas con un flujo negativo y eudaimónico, refiriéndose a un sentido de expresión personal, estos estados se refieren a las actividades que realiza una persona para lograr una sensación de bienestar y autorrealización. En el aspecto laboral los estados positivos que se relacionan como lo es el compromiso organizacional, aspectos del bienestar psicológico, median la relación entre las características psicosociales del trabajo y la rotación. De esta forma, si surge un riesgo psicosocial que puede afectar de alguna manera a los colaboradores de la

empresa, no solo se verá reflejado en la calidad de vida, sino que también afecta negativamente las condiciones productivas de la organización, es decir, para alcanzar la competitividad, la productividad, la sostenibilidad y un adecuado desarrollo de las tareas organizacionales, es importante que el personal tenga una buena salud física y mental lograda a través del bienestar profesional y psicológico.

En cuanto a las dimensiones, la autoaceptación se refiere al conocimiento de sí mismo, el trabajo que hace un individuo para descubrir de manera detallada sus acciones, emociones y motivaciones, dado que para el ser humano es importante sentirse bien consigo mismo y reconocer sus limitaciones personales. Es decir, se entiende como la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y libres sobre sus vidas. Acerca del propósito de vida, son las motivaciones intrínsecas que otorgan un sentido de significado y dirección a la propia existencia. Referente a las relaciones positivas, las mismas se logran cuando dos o más sujetos comparten ideas o tienen un contacto con el objetivo de alcanzar altos niveles de aceptación, solidaridad, empatía y compromiso consigo mismo y la sociedad. Otra dimensión por considerar es el dominio del entorno que es la capacidad personal para reconocer y manejar situaciones difíciles por medio del funcionamiento mental y físico, cuando la capacidad de dominio del entorno es elevada se tiene mayor control sobre el mundo y se es capaz de contribuir al entorno. Finalmente, la dimensión de crecimiento personal se relaciona con la autorrealización, busca la potencialidad

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

individual y con ello conseguir un desarrollo personal y potenciar las capacidades.

En otro punto, es importante mencionar a algunos autores que se han dedicado al estudio de la psicología positiva y por ende al bienestar psicológico, Martin Seligman fue el pionero, siendo presidente de la American Psychological Association (APA) en el año 1998, propuso la denominada psicología positiva y promovió el estudio del bienestar siendo el principal objetivo de la investigación psicológica, aunque desde antes de la creación de dicho movimiento ya existían otros autores como: Mihaly Csikszentmihalyi que durante algunas décadas ya se dedicaba al estudio de la felicidad, creatividad y el Dr. Edward Diener quien es considerado como el padre del estudio de la felicidad y aportó con estudios sobre la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo (Gaxiola y Palomar, 2016).

Previo a la realización del presente proyecto se tomaron en cuenta investigaciones y estudios que se relacionan con la temática planteada, como lo es la investigación realizada a 227 personas adultas que comprendían las edades de 18 a 35 años, donde los resultados señalan que las estrategias de evitación y la búsqueda de apoyo social se suelen relacionar con niveles mayores de bienestar psicológico, a nivel general como en cada una de las dimensiones antes mencionadas. Además, la expresión emocional también conduce al bienestar psicológico y a las relaciones positivas con otras personas.

En un estudio realizado sobre el bienestar psicológico y los niveles de felicidad en individuos residentes en Argentina y España

se evaluó la influencia de variables sociodemográficas y se analizó el impacto de mediación de la felicidad en el bienestar psicológico en relación a cada país. Para ello se utilizó la escala de Felicidad Subjetiva y de Bienestar Psicológico, los resultados arrojan que la población de los dos países posee adecuados niveles de felicidad y bienestar psicológico, según el análisis de varianza se demuestra que los ciudadanos españoles son más felices mientras que los individuos argentinos tienen mayor bienestar psicológico, a su vez las mujeres argentinas presentan un mejor dominio del entorno; en comparación a los hombres las mujeres españolas poseen mejores relaciones positivas.

Por lo tanto, en el bienestar psicológico el aspecto con el que se sienten más cómodos es el crecimiento personal y las relaciones positivas con los demás, lo que refleja que poseer relaciones sociales estables y un entorno de confianza permite a los sujetos alcanzar su potencial y tener un crecimiento personal. Las mujeres demuestran mejor bienestar que los hombres en cuanto a relaciones positivas con los demás y control del entorno, asimismo evidencian tener más capacidad que los hombres para crear un ambiente propicio, mantener relaciones sociales satisfechas y entablar amistades de confianza (Muratori, ét. al., 2015).

Respecto a un estudio llevado a cabo en México por Orozco, ét. al (2020), en el cual participaron 121 colaboradores 77 mujeres y 61 hombres de una institución gubernamental, la mayoría se encontraba en un rango de edad de 50 a 60 años. El factor del bienestar psicológico fue medido mediante la Escala de Carol Ryff y el

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

instrumento Factores de Riesgo Psicosocial (NOM-035-STPS), el estrés se midió con base en el Cuestionario de Desequilibrio, Recompensa y Esfuerzo, los resultados señalaron que los principales factores de riesgo psicosociales son la falta de autonomía y control en el trabajo, las condiciones en el ambiente laboral, la carga de trabajo, la inexistencia o las limitadas capacitaciones. Los factores de riesgo se relacionan con el estrés y el bienestar psicológico, sin embargo, no se halló una relación entre el estrés y el bienestar psicológico.

En una investigación desarrollada en Lima-Perú, cuyo objetivo fue encontrar la relación entre el compromiso organizacional y el bienestar psicológico en los trabajadores se empleó como técnica la recolección de datos a través de la encuesta y dos cuestionarios denominados “Cuestionario sobre Compromiso Organizacional y Escala de Bienestar Psicológico para Adultos”, lo que ayudó a obtener resultados mediante los cuales García (2018), establece que la mayor parte de los colaboradores tienen un nivel medio de bienestar; en otras palabras, estos individuos poseen un gozo parcial por la vida, lo que indica un equilibrio psicológico y la presencia de algunas emociones negativas. Se recalca que el bienestar psicológico abarca un equilibrio entre la satisfacción de la mente y el cuerpo, al mismo tiempo como resultado de la investigación se establece que el personal presenta bajos niveles de estrés, a pesar de ello, no se sienten cómodos con su trabajo; están más o menos involucrados y existe la posibilidad de que se cambien de trabajo si en alguna ocasión les presentan otra propuesta de trabajo. Referente a las

dimensiones del bienestar psicológico los trabajadores muestran un alto grado de satisfacción en términos de aceptación y proyectos; pero en cuanto a vínculos y autonomía, están en la media. Esto significa que demuestran pleno conocimiento de sus habilidades, capacidades y limitaciones; también, representan su sentido de satisfacción consigo mismo, sus metas, tareas, proyectos y logros, demostrando su motivación de vida. En contraste, se les dificulta establecer relaciones sociales con los otros, así como para actuar y tomar sus propias decisiones. De manera que, los resultados fueron explicados por los sujetos encuestados, quienes explican que existen condiciones en la organización que ocasionan cierto malestar relacionado con la toma de decisiones, comunicación efectiva, resolución de problemas, ambiente de trabajo. En consecuencia, las emociones negativas, la baja empatía, la intolerancia y la baja reciprocidad emocional suelen expresarse entre los miembros de la empresa.

En el Ecuador también se realizó un estudio sobre el bienestar psicológico, en donde se utilizó como muestra a 144 colaboradores de entre 23 - 59 años correspondientes al área de salud. Los autores Ramos, et.al (2020) concluyeron que los niveles de bienestar psicológico, subjetivo y laboral son apropiados. El 22% de la diferencia del bienestar laboral fue predicha por el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. La salud mental, subjetiva y laboral estuvo presente en los trabajadores de la salud analizados, a su vez el bienestar psicológico como el subjetivo y el laboral se entrelazan mayormente con relación al primero, así mismo la satisfacción en la vida

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

como un componente del bienestar subjetivo es un predictor multifactorial del bienestar psicológico, por ello se considera relevante la percepción del bienestar psicológico en la construcción del bienestar laboral y la relación con el desempeño de los trabajadores dentro de la empresa.

A pesar de que los estudios sobre este tema son escasos en el Ecuador, en la ciudad de Ambato se encuentra una investigación de carácter descriptiva en la que se utiliza el Cuestionario de Salud General Goldberg (GHQ-12), aplicado a 280 participantes en donde se establece una relación entre los niveles de estrés y el bienestar psicológico, se indica que el 61% poseen niveles muy altos y altos de estrés laboral, el 59% auto perciben al bienestar psicológico como muy bajo o bajo, por lo que se concluye que el estrés afecta a todos los individuos sin distinción de edad, género, estado civil, etc. Los altos niveles del mismo alteran el mecanismo físico y psicológico de los seres humanos, independientemente de la actividad que ejecuten por lo que es indispensable que este padecimiento sea afrontado con la importancia del caso, de lo contrario se seguirá agravando hasta ocasionar enfermedades graves, afecciones corporales o producir alteraciones de la personalidad (Pozo, 2020).

Los estudios antes mencionados se relacionan con el trabajo de investigación en curso, debido a que proporcionan datos a través de resultados objetivos y claros apoyados en sustentos teóricos que dan paso a tener presente los precedentes respecto a la temática abordada.

Considerando la importancia del bienestar psicológico de los colaboradores dentro de

las organizaciones, el propósito de esta investigación es conocer los distintos aspectos que influyen dentro del bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua, porque consideramos que actualmente el bienestar psicológico se ha visto afectado por las crisis presentadas en nuestro país tanto económicas, sociales y de salud. En este caso nos parece interesante abordar este tema en el ámbito laboral, ya que los colaboradores se ven afectados por las crisis que se están vivenciando actualmente y con el antecedente del COVID-19 que también influyó en la salud mental de los individuos. Al realizar esta investigación se podrá conocer qué tanto han afectado todos los factores anteriormente mencionados al bienestar psicológico de los colaboradores, siendo este tema una problemática que afecta tanto al colaborador como a las organizaciones. Según Cobos (2022), si no existe bienestar en el ámbito laboral, el individuo no vive en equilibrio lo que puede afectar también a otros ámbitos como el familiar y social. Cuando un trabajador se siente feliz y satisfecho refleja que la empresa tiene un equilibrio financiero, porque se reducen los accidentes laborales, el absentismo y se eleva la productividad.

Con la revisión bibliográfica se pudo evidenciar que existen investigaciones sobre el tema basadas tanto en métodos cualitativos como cuantitativos, cabe mencionar que en Ecuador son pocas las investigaciones que se han realizado acerca del bienestar psicológico en las organizaciones es por ello que se ha identificado el vacío de conocimiento de contexto, por lo tanto consideramos que la

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

presente investigación aportaría con evidencia contextualizada a la realidad del país y al ámbito laboral sobre el bienestar psicológico. A su vez, se identificó el vacío de participantes, debido a que no se han encontrado investigaciones en entidades públicas, es por lo que con esta investigación se busca ampliar el campo de participantes, ya que indagando investigaciones previas la mayoría se enfocan en instituciones relacionadas al ámbito de la salud sobre el bienestar psicológico.

A partir de estos vacíos se formulan las siguientes preguntas investigativas:

¿Cuáles son las experiencias sobre el bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua?, ¿Cuáles son las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con la autoaceptación que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua?,

¿Cuáles son las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el dominio del entorno que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua?,

¿Cuáles son las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el crecimiento personal que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua?

Mediante las preguntas de investigación se establecen los siguientes objetivos, como objetivo general se plantea: Comprender las experiencias sobre el bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua.

Asimismo, se abordan los siguientes objetivos específicos:

A) Explicar las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con la autoaceptación que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua.

B) Describir las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el dominio del entorno que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua.

C) Identificar las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el crecimiento personal que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua.

## 2. MARCO METODOLÓGICO.

El paradigma que mejor respalda a la investigación es el constructivismo, según Feizas (2000) “el constructivismo propone que es el sujeto (observador) quien activamente construye el conocimiento del mundo exterior y que la realidad puede ser interpretada en distintas formas” (p. 20). Considerando la cita antes expuesta, el constructivismo postula que el conocimiento se construye mediante la experiencia. Así mismo, según Santana (2001) “El individuo tanto en su comportamiento cognitivo y social como en el afectivo no es un mero producto de sus disposiciones internas, sino una construcción propia hecha día a día, como resultado de la interacción entre esos dos factores” (p. 49). Es decir, que según esta postura el conocimiento no viene a ser una copia exacta de la realidad sino más bien una

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

construcción que hace el ser humano. Ahora bien, se considera este paradigma porque nos permite obtener un conocimiento a partir de la construcción de experiencias de los individuos con respecto al bienestar psicológico.

En relación con el paradigma se encuentran tres dimensiones: la onto epistemológica, la metodológica y la ética política. De acuerdo con Arriola (2013) la revolución ontológica más importante del constructivismo con respecto a las teorías predominantes hasta su aparición es el reconocimiento expreso de que la realidad social no es sino una construcción intersubjetiva. Respecto a la dimensión metodológica el paradigma constructivista asume que el conocimiento es una construcción mental, resultado de la actividad cognitiva del sujeto que aprende. Según Gergen (2007) en el constructivismo se brinda gran interés al cómo se producen los significados y su utilización mediada por las convenciones lingüísticas dentro de los diversos contextos sociales o culturales. Por otro lado, la dimensión ético-política se refiere a la relación entre la construcción social de la realidad y las cuestiones éticas y políticas que surgen de ella (Cathalifaud, 2014). En términos éticos, el paradigma constructivista plantea que los valores y principios éticos no son absolutos ni predefinidos, sino que también son construidos socialmente. Desde una perspectiva política, el constructivismo destaca el papel de la construcción social en la formación de las instituciones políticas y en la configuración del poder (Ortiz, 2018).

La investigación se realizará utilizando una metodología cualitativa, sus principales características son que su enfoque es

cualificar y describir fenómenos sociales tomando en cuenta rasgos determinantes según la percepción de los elementos que son parte de la situación que es objeto de estudio (Bernal, 2010). Además, tiene como punto de partida hechos documentados, análisis de fuentes bibliográficas u observaciones de los hechos, para por consiguiente interpretar y emitir conclusiones argumentadas (Muñoz, 2015). Por último, en una investigación cualitativa los significados son tomados de los participantes y los resultados obtenidos no se reducen solamente a valores numéricos o estadísticos (Hernández, 2014). Se utilizará este tipo de metodología porque permitirá describir y explicar el bienestar psicológico a partir de la percepción y realidad de cada uno de los individuos que participarán en el presente estudio.

Para la investigación se ha considerado un diseño fenomenológico, mismo que se basa en el estudio de las experiencias de vida desde el punto de vista del sujeto, revelando así los elementos comunes de esas experiencias. Su objetivo principal es estudiar, describir y comprender las experiencias de los individuos relacionados con cualquier fenómeno y descubrir los elementos comunes de esas vivencias (Amaya, ét.al., 2023). Fuster (2019), menciona que el enfoque fenomenológico surge al analizar fenómenos o experiencias significativas que se presentan en la conciencia, está separado del conocimiento del objeto en sí mismo, aislado de la experiencia. En este enfoque es esencial la comprensión de que un fenómeno es parte de un todo significativo y que no puede analizarse sin un enfoque holístico de la experiencia de la que forma parte. Es

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

importante recalcar que este diseño encuentra su riqueza en explicar los fenómenos que se hallan en la conciencia del ser humano, en su contexto natural y con un gran sentido de profundidad. Debido a sus raíces filosóficas, la realidad se explica mediante el uso de técnicas cualitativas que enfatizan el discurso, la empatía y el significado de la experiencia humana (De los Reyes, ét. al., 2019).

Además, este diseño tiene como unidad de análisis las experiencias las cuales engloban relativamente todo lo que sucede dentro de la conciencia de un organismo y tienen relación con los sentimientos, acciones, creencias y emociones (Rogers, 1978). Las experiencias que se indagarán en los participantes de la presente investigación permitirán interpretar o dar un significado a la representación simbólica que tengan sobre el bienestar psicológico.

La investigación se llevará a cabo en el Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua, el número aproximado de los participantes es de siete colaboradores, sus edades están en un rango de entre 25 a 60 años y el género de los participantes serán femenino y masculino.

Se realizará un muestreo teórico, el cual es un proceso que permite recoger datos con el objetivo de generar teoría, para ello el investigador recoge, codifica y analiza los datos de la muestra de manera conjunta para desarrollar la teoría. Lo que se busca con este tipo de muestreo es comprender principalmente los patrones culturales en torno a lo que se estructuran las conductas y comportamientos con lo que se le otorga sentido al fenómeno bajo estudio (Monje, 2011). Se realizará este tipo de muestreo

debido a que la muestra seleccionada tiene varios atributos que contribuyen a comprender las diferentes dimensiones que forman parte del bienestar psicológico.

Los criterios de inclusión y exclusión son importantes para fortalecer la calidad metodológica y académica de los estudios además permiten identificar a la población a la que se va a aplicar los resultados, esto es un punto clave para cuando se quieran aplicar los resultados de la investigación en otras poblaciones (Manzano y García, 2016). En el proceso de esta investigación se seleccionó a personas que laboran en el Consejo Nacional Electoral Delegación Tungurahua. Se tomaron en cuenta, los siguientes criterios de inclusión: A) Servidores del Consejo Nacional Electoral Delegación Tungurahua, B) Individuos mayores de edad, C) Haber firmado el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión que se contemplaron fueron: A) Personas que no pertenezcan al Consejo Nacional Electoral, B) Individuos que sean menores de edad, C) Personas que no nos dieron su autorización mediante la firma en el consentimiento informado. El tamaño de la muestra fue de 7 individuos de sexo masculino y femenino, servidores del CNE de entre 25 a 60 años.

En cuanto a la técnica de recolección de datos se utilizará la entrevista semiestructurada, según Hernández (2014) “es la que basándose en una guía no es tan formal y rígida porque permite que el entrevistador pueda introducir algunas preguntas para esclarecer vacíos en la información; esto quiere decir que no todas las preguntas están predeterminadas” (p. 220). En otras palabras, este tipo de

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

entrevista es flexible porque se pueden agregar preguntas según el caso con la finalidad de construir juntamente con el entrevistador los significados con respecto al tema central. Durante la entrevista se le permite al entrevistado que se exprese con libertad sobre los temas que se quieren indagar y se va registrando las respuestas. Además, las preguntas son a manera de interrogatorio las cuales parten de un guion temático que es un conjunto de preguntas generales y que son utilizadas de guía para lograr obtener la información que se requiere. Para la presente investigación se realizarán entrevistas semiestructuradas porque permitirán obtener información de manera más flexible y también profundizar o añadir información que ayudarán a obtener datos de calidad según el tema de investigación para posteriormente realizar un análisis correcto de la información. Así mismo, durante la entrevista será posible evidenciar algunas actitudes, formas de pensar, sentimientos y valores de los participantes.

La técnica de análisis de datos con la que se va a trabajar es la codificación, dicha técnica permite la identificación de experiencias o conceptos de los segmentos de los datos obtenidos, para después elegir las piezas que más encajen entre sí para luego ser categorizadas, clasificadas y agrupadas para formar patrones con la finalidad de interpretar los datos (Hernández, 2014). Se utilizará esta técnica de análisis, debido a que los datos obtenidos son transcripciones que necesariamente se deben codificar para obtener resultados, realizando la codificación se podrá obtener una descripción más completa de las transcripciones para encontrar categorías

que revelarán significados potenciales y permitieran desarrollar un análisis entre categorías.

Respecto a las consideraciones éticas, se utilizará el consentimiento informado que según el Código de Ética del Psicólogo afirma que en aspectos relativos a la investigación es necesario que el psicólogo otorgue el consentimiento informado a cada uno de los participantes y que posteriormente sea aceptado y firmado. Por otro lado, tratándose de una entidad pública, se solicitó autorización a la autoridad correspondiente del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua mediante un oficio en el cual también se estipula el tema, los objetivos, el sentido y el alcance de la investigación.

### 3. RESULTADOS.

Para realizar el apartado de los resultados, se analizaron y codificaron las contestaciones emitidas por los individuos entrevistados, con la finalidad de dar respuesta a los objetivos planteados, siendo así que la información fue categorizada para cada uno de los temas, en el tema 3.1 se presentan las categorías 1) logros personales, desafíos, individualidad, en cuanto al tema 3.2 se encuentran las categorías 1) dificultades en el ámbito laboral, 2) comportamientos para enfrentarlas, 3) satisfacción personal (objetivos personales/ profesionales) y 4) obstáculos. Finalmente, en el tema 3.3 se tomaron en cuenta las categorías 1) competencias personales, 2) adaptabilidad y 3) apertura a las experiencias.



### **3.1 EXPERIENCIAS SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RELACIÓN CON LA AUTOACEPTACIÓN**

En cuanto a la autoaceptación se hallaron las siguientes categorías: *logros personales, desafíos, individualidad.*

**Tabla 1.**

*Cuadro de categorización*

<b>AUTOACEPTACIÓN</b>	
Logros Personales	Son el resultado positivo en un contexto personal del cual los individuos se sienten orgullosos.
Desafíos	Son retos que las personas se imponen a sí mismos. Es decir, es una forma de autoestimulación que requiere perseverancia, esfuerzo y lucha.
Individualidad	Se refiere al conjunto distintivo de características, rasgos, cualidades y atributos que hacen que un individuo sea único y diferente de los demás.

*Elaborado por: Zaira López y Daniela Rodríguez*

Respecto a la categoría de *logros personales*, se hace referencia a metas alcanzadas que tienen importancia para el crecimiento, desarrollo o satisfacción personal de un individuo. Es una medida subjetiva del éxito que varía de persona a persona, ya que está impulsada por aspiraciones, valores y deseos individuales. Pueden abarcar varios aspectos

de la vida, como educación, carrera, relaciones, salud, pasatiempos o hitos personales. Lo cual se puede evidenciar en el discurso del entrevistado *D.B.* mismo que menciona lo siguiente “en el ámbito laboral estoy en un puesto mucho mejor del que antes me desempeñaba y es gracias a mis fortalezas y habilidades que he aprendido” (Entrevista *D.B.*, párrafo 24, línea 2-3). De igual manera el entrevistado *J.V.* menciona “Sí, en mí mismo trabajo (...) me han permitido lograr avanzar y seguir creciendo en la institución” (Entrevista *J.V.*, párrafo 29, línea 1-2). Se puede interpretar que las fortalezas individuales son consideradas por los entrevistados como características que les han permitido alcanzar logros y metas en el contexto laboral, además con ello se evidencia que tienen conocimiento de sus fortalezas individuales, lo cual contribuye con la autoaceptación.

Por otro lado, se identificó la categoría de *desafíos*, hace referencia a los obstáculos o dificultades que enfrentan las personas en su vida personal. Estos desafíos pueden variar mucho según las circunstancias, los objetivos y los valores de cada individuo, pueden surgir en varias áreas de la vida, incluidas las relaciones, la carrera, la salud, el desarrollo personal y el bienestar emocional. Es importante mencionar que, al reconocer y abordar estos desafíos, las personas pueden desarrollar resiliencia, adquirir nuevas habilidades, ampliar sus perspectivas y mejorar su bienestar general y calidad de vida, cuando se enfrentan a desafíos personales, la autoaceptación juega un papel crucial en la forma en que las personas responden y navegan a través de ellos. La mayoría de los entrevistados consideran como desafíos el hecho de trabajar en sus

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

debilidades personales como es el caso del entrevistado *J.V.* que comentó que una de sus debilidades es la impuntualidad, lo toma como un desafío a superar por lo que menciona “es difícil porque no era un hábito mío (...) pero también me puse a pensar en que es jugar con el tiempo de otras personas, algo que a mí no me gustaría que me hicieran, quizás ponerme en el lugar de la otra persona me ayudó” (Entrevista *J.V.*, párrafo 41, línea 2-3). De la misma manera el entrevistado *V.M.* mencionó que una de sus debilidades es el manejo de emociones, en su discurso afirma lo siguiente: “no saco nada con estar enojada, pienso que, a través del diálogo y el trabajo en equipo, se puede superar cualquier obstáculo que se presente dentro de la unidad o ante cualquier presión que uno tenga.” (Entrevista *V.M.*, párrafo 38, línea 3-4). Entonces trabajar en las debilidades personales es considerado como un desafío, pero al realizar un trabajo de mejora logran adquirir nuevas habilidades como la empatía y desarrollar resiliencia. Además, reconocer las debilidades y realizar acciones para trabajar en ellas hace que el individuo se sienta bien consigo mismo, ya que cuando las personas se aceptan a sí mismas tal como son, incluidas sus fortalezas y debilidades, desarrollan una fuerza interior y una creencia en su capacidad para superar los obstáculos.

Finalmente, la categoría *individualidad* hace referencia al conjunto distintivo de características, rasgos, cualidades y atributos que hacen que una persona sea única y diferente de los demás. Al aceptar y apreciar su individualidad, las personas pueden experimentar crecimiento personal, realización y un profundo sentido de conexión con su verdadero yo. En este

contexto el entrevistado *V.M.* menciona “yo creo que me diferencia de los demás, el tomar a cabalidad mi responsabilidad (...) Cultivar la responsabilidad creo que es un punto muy importante que me identifica.” (Entrevista *V.M.*, párrafo 47, línea 1-2). De igual manera el entrevistado *J.V.* menciona “soy una persona comprometida, un ejemplo, me ponen a hacer algo o algún tipo de actividad yo la cumpla y aparte doy mi valor agregado a lo que el resto solo hacen lo que les dicen y ya” (Entrevista *J.V.*, párrafo 53, línea 3-5). Se puede interpretar que los entrevistados reconocen ciertas características que los hacen únicos y aceptar su individualidad puede actuar como un impulso clave del crecimiento y la realización personal, ya que cuando las personas aceptan y aprecian su individualidad, es más probable que busquen caminos y metas que se alineen con su verdadero yo, esta búsqueda de un crecimiento auténtico conduce a una sensación de plenitud y bienestar. Por otro lado, es importante mencionar que la autoaceptación no es solo conocer y aceptar las fortalezas personales sino también aceptarse a uno mismo, incluyendo las debilidades e imperfecciones, lo cual se evidencia en el discurso del entrevistado *J.A.* que mencionó que reconoce que tener mente fría es una debilidad, pero a pesar de eso también menciona “tener la mente fría y ser calmado ha sido bastante importante en mi círculo social en todas las cosas, porque me ha ayudado a liderar los grupos, es muy importante tener la mente fría y saber cómo manejarse con las personas.” (Entrevista *J.A.*, párrafo 61, línea 2-5). Es decir, que aceptarse a sí mismo tanto las virtudes como debilidades, también permite que los

# Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

individuos utilicen esas características que los distinguen de los demás para su crecimiento personal.

## 3.2 EXPERIENCIAS SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RELACIÓN CON EL DOMINIO DEL ENTORNO

En este tema se identificaron cuatro categorías: *dificultades en el ámbito laboral, comportamientos para enfrentarlas, satisfacción personal (objetivos personales/ profesionales) y obstáculos.*

**Tabla 2.**

*Cuadro de categorización*

<b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>	
Dificultades en el Ámbito Laboral	Son todas las situaciones que causan dificultad, conflicto o insatisfacción en el trabajo.
Comportamientos para enfrentarlas	Son acciones que permiten afrontar las situaciones de peligro, compromiso o problemas.
Satisfacción Personal (objetivos personales/ profesionales)	Es la sensación general de bienestar que experimenta una persona en relación con su vida, consigo mismo o con sus necesidades.
Obstáculos	Son aquellas características que en ocasiones

	limitan al individuo, para que pueda avanzar o crecer en distintos aspectos de la vida cotidiana.
--	---

*Elaborado por: Zaira López y Daniela Rodríguez*

El *ámbito laboral* se refiere a un espacio o entorno donde los individuos realizan distintas labores, por ende, es importante que las personas desempeñen sus actividades en un lugar adecuado. Dicho ámbito se compone de aspectos que contribuyen en las tareas que se desarrollan en la fábrica, oficina, etc., a su vez las organizaciones están tomando preocupaciones en referencia a lo que es un buen ambiente laboral, promoviéndolo de tal manera que sus empleados se sientan cómodos realizando su trabajo. A pesar de ello se pueden revelar dificultades en el ámbito laboral, sin embargo, la mayoría de la población tomada en cuenta en el presente estudio manifiesta que no se presentan dificultades en la organización, V. M manifiesta, "No, bueno, en lo profesional la verdad es que no he tenido dificultades, más bien nos hemos abierto las puertas para poder conocer nuevas situaciones" (Entrevista V.M, párrafo 12, línea 2-3). Asimismo A. L comenta, "La verdad no, porque como he tenido personas que me han enseñado las funciones del trabajo, yo también he tenido la predisposición de aprender porque para eso estamos en esta vida. Entonces la verdad no he tenido dificultades" (Entrevista A.L, párrafo 9, línea 3-5).

Un ambiente laboral positivo en el que en su mayoría no se presentan dificultades contribuye a que se genere confianza y compromiso en los colaboradores, lo que

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

ocasiona una mayor productividad y una menor rotación voluntaria. Desde hace algún tiempo se ha venido inculcando la importancia de que se establezca un buen ambiente laboral en el interior de las organizaciones o empresas, aunque aún en la actualidad todavía se presentan deficiencias en dicho aspecto, lo que puede producir ciertas dificultades como lo manifiesta J.A, "Si tenía otro cargo antes, era de atención al usuario. Entonces ahí siempre la gente va muy molesta. Entonces siempre hay conflictos, siempre uno recibe insultos" (Entrevista J.A, párrafo 14, línea 1-2). Lo cual nos da a entender que en esta área se presentan problemas en la comunicación entre el trabajador y los usuarios, de modo que se puede contrarrestar aplicando ciertos factores como: brindar una experiencia de atención positiva, darle valor al usuario, responder a las dudas de las personas, crear una estrecha relación con el usuario, entre otros.

La categoría de los *comportamientos para enfrentar las dificultades*, hace referencia a un conjunto de conductas, reacciones y acciones notables en uno o un grupo de individuos en respuesta a un evento o situación específica, es decir, es la manera en que una persona actúa, se relaciona o se comporta en su ambiente y con los demás, entre las principales maneras de afrontar dichas dificultades se encuentran: la correcta comunicación entre los trabajadores, fomentar valores como la prudencia, el respeto, la paciencia, el autoeducarse y aprender constantemente, como lo expresa N.P "Una acción, como le decía, es ser muy prudente y ser una persona, como le digo que no nos saque a relucir la noción de conceptos negativos" (Entrevista N.P, párrafo 14, línea 5-6), de igual manera D.B explica "Una de las opciones a las que yo

pude acudir para empezar en el ámbito laboral fue empezar con personas que me puedan ayudar, que me puedan decir cómo hacer mi trabajo, cómo lograr eso. Creo que tener buena relación laboral con mis compañeros del trabajo, en donde para mí se hizo un poco más fácil el poder aprender, el poder aprender sobre mi área de trabajo en lo que yo me desempeño" (Entrevista D.B, párrafo 18, línea 2). De este modo se establece que los sujetos entrevistados tienen la predisposición correcta para poder manejar dificultades que se pueden presentar, mediante actitudes activas y empáticas. Así pues, la organización se beneficia de gran manera, puesto que tanto los gerentes como los colaboradores disfrutaban de un mejor trato interpersonal, la productividad aumenta y se logran cambios positivos en todo el entorno laboral.

En cuanto a la categoría de la *satisfacción personal* se define como el estado emocional de plenitud y cumplimiento que vive el ser humano en relación con su vida, logros, relaciones, metas y sentido de bienestar. Los participantes al ser interrogados sobre si creen que han dirigido su vida hacia un camino que les satisface, en su mayoría expresan que hasta el momento si han conseguido poseer esa satisfacción principalmente en el aspecto familiar y laboral, esto concuerda con los relatos emitidos por: A.L "Un aspecto gratificante es que ahora yo estoy dependiendo de mí mismo, tengo mi dependencia económica, estabilidad laboral, entonces es el aspecto que imaginaba para que yo como persona crezca y profesionalmente, porque uno va aprendiendo, aprende de las personas, entonces todo es cosa de ayudar, de que sigamos creciendo" (Entrevista A.L., párrafo 85, línea 1-3). D.B "Cada persona es diferente y cada persona busca lo que quiere

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

hacer, entonces yo creo que lo estoy encaminando a donde yo quiero llegar y hacia lo que yo quiero que es triunfar” (Entrevista D.B, párrafo 20, línea 17). *N.P* “Lo mejor en mi vida es haber formado una familia, el tener buenos hijos, tener una buena esposa, haber sacado adelante a mi hogar” (Entrevista N.P., párrafo 50, línea 5) y *J.V* “Si estoy donde siempre quise estar y he logrado lo que me he propuesto, pero siempre ha habido obstáculos que uno es como que le desmotiva. Pero creo que no hay que dejarse llevar por eso” (Entrevista J.V., párrafo 30, línea 3).

De este modo se establece que al existir satisfacción personal los colaboradores tienen un alto grado de conformidad en cuanto a su entorno y condiciones de trabajo, lo que genera que en el aspecto familiar y social se cree una serie de interacciones gratificantes y positivas que se relacionan directamente con el bienestar psicológico.

*J.A* alega “Como le comentaba antes, yo daba clases de natación. Esto era bastante primordial para mí porque me gustaba mucho el enseñar. Ya entonces, siempre estaba encaminando mi vida en el ayudar a los demás” (Entrevista J.A., párrafo 82, línea 1-2). De igual manera, *M.R* menciona “Conversar con las personas para conocer los puntos de vista de ellos. Más que nada nunca tratar de imponer la idea de uno sin conocer las opiniones del otro. Eso sería una acción muy importante para poder avanzar” (Entrevista M.R., párrafo 45, línea 5). Estos relatos permiten entender que entre las principales acciones que los individuos han desarrollado para conseguir dicha satisfacción se encuentran: el ayudar a los demás, ser honesto, dedicar cierto tiempo a actividades recreativas, ser empáticos y conocer los puntos de vista de la otra persona para que no se generen conflictos,

dichas acciones suponen una mejora en el bienestar psicológico, personal y laboral de los participantes entrevistados.

Finalmente la categoría de los *obstáculos* hace referencia a las circunstancias, barreras, situaciones o dificultades que nacen en el camino hacia la realización de una tarea o el alcance de un objetivo. Mayoritariamente la población de esta investigación refiere haber tenido obstáculos en la parte económica, así lo relata *N.P* “A veces un obstáculo puede ser económico, porque a veces usted traza algunas metas y tiene una realidad, a veces es económico” (Entrevista N.P., párrafo 20, línea 4-6). Y *J.A* manifiesta “Por mi carrera, porque era a una carrera demasiado cara y demasiado exigente. Y al tener problemas con mi familia y esas cosas tuve que dejar entonces justamente donde estoy ahorita trabajando para mí fue la solución a ese problema y mi economía mejoró” (Entrevista J.A., párrafo 27, línea 10). En otro punto *V.M* indica que “Creo que el obstáculo más grande que actualmente presentamos es que no hay una estabilidad laboral. Entonces, como le digo, las personas somos pasajeras y terminamos aquí y tenemos que estar en otro lado. Entonces creo que es así de fácil. Lo más grave es no conseguir estabilidad laboral” (Entrevista V.M., párrafo 40, línea 5).

Los recursos económicos son algo fundamental para todo aquello que el ser humano desea adquirir, desde pequeñas o simples cosas hasta bienes que le permitan un estilo de vida más cómodo, para ello es importante que exista la planeación y planificación económica con el fin de que este recurso se emplee en lo necesario y lo que resulte ser más primordial para el individuo. En otro aspecto, la estabilidad laboral es algo fundamental para que se mantenga la motivación de los

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

colaboradores, de esta manera se generará un sentimiento de pertenencia con la institución o empresa, aumentando así el rendimiento, ya que los trabajadores se sentirán parte de una "familia".

A pesar de ello los obstáculos, se pueden presentar en todos los aspectos de la vida diaria con la finalidad de que cada individuo se pruebe así mismo y se reinvente en su realidad. Dado que, una vida sin altibajos ni desafíos resultaría ser cómoda solamente a corto plazo, sin embargo, desembocaría en la falta de objetivos y en la apatía, ya que las personas generalmente valoran y adquieren un aprendizaje de aquello que les cuesta más trabajo realizar.

### 3.3 EXPERIENCIAS SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RELACIÓN CON EL CRECIMIENTO PERSONAL

Respecto al tema del crecimiento personal, se hallaron las siguientes categorías: *competencias personales, adaptabilidad, apertura a las experiencias.*

**Tabla 3.**

*Cuadro de categorización*

<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>	
Competencias Personales	Conjunto de comportamientos y habilidades que permiten al individuo identificarse además enfrentarse a las dificultades de la vida y apreciarse a sí mismo.
Adaptabilidad	Capacidad de los individuos para

	adaptarse a los cambios que pueden ocurrir en el desempeño de la realización de su trabajo.
Apertura a las Experiencias	Voluntad de un individuo para participar en experiencias novedosas, las cuales pueden conducir al crecimiento personal

*Elaborado por: Zaira López y Daniela Rodríguez*

La categoría *competencias personales* hace referencia a las habilidades, capacidades, conocimientos y atributos individuales de una persona que contribuyen a su eficacia en diversas áreas de la vida, además sirven como base para el crecimiento personal ya que cuando las personas poseen una amplia gama de competencias, están mejor equipadas para afrontar los desafíos, adaptarse a nuevas situaciones y aprovechar las oportunidades de crecimiento. En relación con el desarrollo de competencias en el ámbito laboral el entrevistado *A.L.* menciona lo siguiente "estamos en un ámbito donde uno tiene que aprender nuevas cosas, entonces con estos nuevos conocimientos se va adquiriendo nuevas habilidades" (Entrevista A.L., párrafo 85, línea 1-3). Se evidencia una predisposición para aprender a desarrollar habilidades lo cual ayuda a construir bases sólidas para el éxito, fomentar relaciones laborales positivas y crear oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo continuo. De la misma manera el entrevistado *J.A.* menciona "me he dado cuenta de que trabajar aquí me ha ayudado a ser más organizado (...) y siento que me va a ayudar

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

a adquirir más virtudes para el futuro” (Entrevista J.A., párrafo 82, línea 1-2). El ámbito laboral se puede constituir como un ambiente en el cual un individuo puede aprovechar para desarrollar nuevos conocimientos, habilidades e incluso perfeccionar sus capacidades y atributos personales. Es así como adoptar una mentalidad de crecimiento y estar abierto a las experiencias de aprendizaje son fundamentales para el crecimiento personal.

Respecto a la categoría *adaptabilidad* cabe mencionar que hace referencia a la capacidad de un individuo para adaptarse y responder positivamente a los cambios, desafíos y nuevas circunstancias. La adaptabilidad juega un papel crucial para fomentar el crecimiento personal ya que, al aceptar el cambio, aprender de los desafíos y mantener una perspectiva positiva, las personas pueden mejorar su resiliencia psicológica, desarrollar nuevas habilidades y experimentar una mayor sensación de realización y satisfacción en la vida. Este tema se evidencia en el discurso del entrevistado J.V. “Yo creo que el ser humano siempre está en constante evolución. Entonces también depende de uno mismo el querer cambiar.” (Entrevista J.V., Párrafo 89, línea 1-2). Es decir, que se tiene en cuenta que adaptarse a los cambios también implica salir de sus zonas de confort y explorar oportunidades de desarrollo personal. Además, el entrevistado D.V. también menciona que “yo creo que día tras día uno va teniendo cambios (...) Yo creo que cambios existe todos los días uno aprende nuevas cosas, uno aprende de personas, entonces yo creo que los cambios son algo muy importante” (Entrevista D.V., párrafo 85, línea 1-4). Al tener la voluntad

de enfrentarse a los cambios los individuos tienen más posibilidades de aprender nuevas habilidades y asumir desafíos promueve el bienestar psicológico al inculcar un sentido de logro y realización personal.

Finalmente, respecto a la categoría *apertura a las experiencias* se refiere a la medida en que un individuo es receptivo a nuevas ideas y perspectivas, además describe la voluntad de un individuo para participar en experiencias novedosas o no convencionales, la apertura a las experiencias puede contribuir a una mayor resiliencia frente a la adversidad la cual ayuda a las personas a recuperarse de contratiempos y desafíos, lo que lleva al crecimiento personal y a un mayor bienestar psicológico. En este contexto el entrevistado N.P. menciona “las experiencias de la vida nos dan la oportunidad de siempre ir aprendiendo e ir adquiriendo logros” (Entrevista N.P., párrafo 74, línea 1-2). De igual manera el entrevistado J.V. menciona lo siguiente “La experiencia, como dije, sí cuesta, pero al fin y al cabo uno con la experiencia puede tomar decisiones.” (Entrevista J.V., párrafo 105, línea 1-2). Se interpreta que los entrevistados tienen en cuenta la importancia de adquirir experiencias lo cual está vinculado a una mayor disposición a explorar diferentes ideas, culturas y perspectivas. Considerando lo anterior, los individuos que tienen más apertura a la experiencia tienden a aceptar más y no juzgar a los demás, fomentando relaciones positivas y significativas. Por último, a medida que las personas crecen y se desarrollan, es probable que experimenten una mayor satisfacción y plenitud en sus vidas.

#### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

La presente investigación estuvo contemplada por el objetivo general, en el que se planteó comprender las experiencias sobre el bienestar psicológico de los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua. Se recalca que la población fue de 7 participantes que se encuentran en una edad entre 25 a 60 años y laboran en el Consejo Nacional Electoral. Para lograr dicho propósito se emplearon objetivos específicos, el primero consistió en explicar las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con la autoaceptación que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua, como hallazgo se obtuvo que las fortalezas individuales han permitido que los participantes logren alcanzar sus metas en el contexto laboral, además se establece el hecho de que los individuos consideran como un desafío el trabajar en sus debilidades personales, sin embargo, tienen la capacidad de reconocer ciertas cualidades que les permiten ser únicos para así aceptar la individualidad que fomentará el crecimiento y la realización personal detonando en una sensación de plenitud y bienestar que contribuye con la autoaceptación. Sánchez (2023) expresa que la autoaceptación es un desafío en donde el sujeto se ve y se quiere tal y como es, esto siendo la raíz para avanzar y crecer hacia un bienestar, en otras palabras, autoaceptarse incluye dejar de lado todo juicio para amarse a sí mismos, aceptar sus pedazos rotos y darse cuenta del valor propio. Significa despegarse de las exigencias, críticas, ideales y la perfección para quererse por lo que son. A su vez el reconocido psicólogo Albert

Ellis refería que la autoaceptación se lleva a cabo cuando una persona se acepta a sí misma completa e incondicionalmente, independientemente de si se comporta de manera razonable, adecuada o competente y de si los demás pueden expresar su aprobación, amor y respeto.

El segundo objetivo consta de describir las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el dominio del entorno que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua, allí se estableció que la mayoría de los participantes no presentan dificultades en su ambiente laboral, generando así confianza, compromiso, mayor productividad y una menor rotación voluntaria en los mismos. También se encontró el tema de la satisfacción personal en donde los colaboradores cuentan con un alto grado de conformidad en su entorno y condiciones de trabajo generando que en los aspectos sociales y familiares existan interacciones positivas y gratificantes que se vinculan al bienestar psicológico. Las principales acciones que desarrollan para conseguir esta satisfacción es ser empáticos, honestos, realizar actividades recreativas y evitar conflictos lo que supone una mejoría en el ámbito laboral, psicológico y personal de los individuos. Se rescata también el factor económico como algo de gran importancia para el ser humano, debido a que le permite acceder a bienes materiales que desea, que en la mayoría de ocasiones le permitirá adquirir un estilo de vida más cómodo, sin embargo, los obstáculos estarán presentes en varios aspectos de la vida cotidiana con el objetivo de que cada persona reinvente su realidad y se pruebe a sí mismo. Si bien es cierto, estos aspectos se relacionan



## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

netamente con lo que es el dominio del entorno por ende Carol Ryff (1995) manifestaba que el dominio del entorno es la capacidad individual de elegir o crear un entorno favorable para uno mismo. Los individuos con un alto grado de dominio del entorno tienen un mayor sentido de control sobre el mundo y se sienten empoderados para influir en el contexto que les rodea. Freire (2019) añade que el dominio del entorno es una de las dimensiones importantes del bienestar psicológico de una persona, en la medida en que indica hasta qué punto se siente responsable de los acontecimientos que suceden en su vida y, por lo tanto, se considera lo suficientemente competente para elegir y crear un entorno propicio para satisfacer las propias necesidades de desarrollo.

Para el tercer objetivo se identificaron las experiencias sobre el bienestar psicológico en relación con el crecimiento personal que construyen los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua, entre los principales hallazgos se evidenció la existencia de una predisposición para adquirir nuevos conocimientos y desarrollar habilidades por parte de los trabajadores, es así que el acoger una mentalidad de crecimiento abierta a las nuevas experiencias del aprendizaje es primordial para el crecimiento personal, dado que el poseer la voluntad de querer enfrentarse a aprender nuevas habilidades y asumir desafíos fomenta el bienestar psicológico, además de inculcar un sentido de logro y realización personal. Siendo así, el crecimiento personal está asociado a actividades que fortalecen el talento, el trabajo, el potencial, la capacidad de generar prosperidad, de cumplir sus objetivos y la conciencia. Es decir, el

crecimiento personal es lo que se hace para mejorarse a sí mismo y a las perspectivas de vida. La vida adulta está formada por las experiencias vividas en los sistemas familiares, ambientales y educativos. A pesar de ello, a medida que avanza la vida, la motivación para el crecimiento personal surge del deseo de satisfacer ciertas necesidades, tal como se expresa en la Pirámide de Necesidades de Maslow.

El crecimiento personal es un proceso de toda la vida, porque después de que se satisface un cierto nivel de necesidad, surgen necesidades superiores que también deben ser satisfechas (Intelema, 2021).

En el estudio realizado se presentaron varias limitaciones, al momento de recopilar información el tiempo fue muy escaso, debido a que el país está atravesando por un proceso electoral precipitado la carga de trabajo en el Consejo Nacional Electoral por esta temporada es más amplia por lo cual las entrevistas se realizaron en un solo día con el acuerdo de que las mismas no podían durar más de media hora por cada persona, por ende se tuvo que respetar el tiempo acordado lo que imposibilitó que la entrevista se prolongue para poder obtener mayor información.

Adicionalmente otra limitación presentada fue que no se pudo escoger la población que pertenezca a solo un área laboral, por el mismo hecho de que se están preparando para el proceso electoral no todos los individuos de un mismo departamento contaban con el tiempo disponible para participar en la entrevista, por lo cual se decidió que independientemente del área en la que laboren podrían ser partícipes de la entrevista.

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

Cabe recalcar que también se presentó la limitación en cuanto a la manera de expresarse de cada participante, dado que al ser colaboradores en el área pública el tema de la confidencialidad es muy estricto, por lo que al inicio de las entrevistas los mismos no querían expresarse con total sinceridad.

Otra de las limitaciones es que el tema elegido para la investigación abordada presenta poca información en cuanto es a estudios realizados en instituciones públicas del país, debido a que la mayoría se centra en realizar investigaciones sobre el tema del bienestar psicológico en estudiantes o colaboradores que pertenecen al ámbito de la salud.

Como causa de estas limitaciones se puede abrir nuevas direcciones de investigación sobre el mismo tema, puesto que el guion temático utilizado para realizar las entrevistas puede ser aplicado a personas correspondientes a otros grupos de edades, otras instituciones públicas e incluso se puede realizar investigaciones más profundas acerca de lo que se constituye como bienestar psicológico en las organizaciones y cómo con el pasar del tiempo se le ha ido otorgando importancia a este tema, lo cual en el presente estudio no pudo ser enfatizado de una forma profunda. Mediante el estudio llevado a cabo se logró resultados convenientes a pesar de las condiciones en las que se realizó, proporcionando información relevante que abarca una problemática actual y los datos obtenidos se apoyan en sustentos teóricos.

La investigación fue de gran importancia, debido a que se demostraron los distintos aspectos que influyen dentro del bienestar psicológico de los colaboradores. A pesar

de que en la institución en donde se realizaron las entrevistas no se obtuvo un mayor índice de afectación al bienestar psicológico de los colaboradores, no se descarta que en otras organizaciones del país esta problemática se encuentre presente. A su vez se comprobó que el bienestar psicológico se relaciona con el laboral, el social y el familiar, dado que, si no existe bienestar en el ámbito laboral, las personas no vivirán en equilibrio lo que detonará en que se afecten también a otros aspectos como el social y el familiar.

Respecto al primer objetivo específico se concluye que los hallazgos de la investigación destacan la importancia de la autoaceptación en el cultivo del bienestar psicológico dado que abrazar las fortalezas individuales, reconocer las debilidades y celebrar las cualidades únicas contribuye a una sensación de realización y crecimiento personal. Esta investigación proporciona información valiosa para comprender la importancia de la autoaceptación y su impacto en la promoción de un entorno de trabajo positivo y próspero. A medida que se avanza, promover la autoaceptación entre las personas puede conducir a un mejor desarrollo personal y una fuerza laboral más saludable y feliz.

Además, tomando en cuenta el segundo objetivo específico se llega a la conclusión que es importante desarrollar la capacidad de navegar e influir en el entorno laboral y personal, debido a que juega un papel crucial en la creación de una vida positiva y satisfactoria. Los empleadores y las organizaciones pueden beneficiarse al comprender la importancia de fomentar un ambiente de trabajo que promueva el

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

dominio, ya que conduce a una mayor satisfacción, compromiso y productividad de los empleados. También al brindar oportunidades para el crecimiento personal, el empoderamiento y las interacciones de apoyo, los lugares de trabajo pueden contribuir significativamente al bienestar psicológico de su fuerza laboral, lo que en última instancia conduce a mejores resultados generales tanto para las personas como para las organizaciones.

Finalmente, con base al tercer objetivo específico se concluye que adoptar una mentalidad de crecimiento y ser proactivo en la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos contribuye a una sensación de realización y satisfacción, a medida que las personas continúan evolucionando y se

esfuerzan por satisfacer necesidades de nivel superior, la búsqueda del crecimiento personal sigue siendo una fuerza impulsora para dar forma a su bienestar y perspectivas de vida.

# Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Amaya Jiménez, L. F, Dávila González, J. C., Jara Gonzalez, H. V., y Murcia Torres, L. K. (2023). Método Fenomenológico Hermenéutico.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación. Tercera edición*. Bogotá: PEARSON EDUCACIÓN.
- Cathalifaud, M. A. (2014). La construcción del conocimiento fundamentos epistemológicos del constructivismo. *Investigaciones sociales*, 271-287.
- Cobos Lazo, F. A. (2022). *Psicología de la salud ocupacional: salud y bienestar laboral desde una perspectiva psicológica*. Loja: Instituto Superior Tecnológico American Collage.
- Código Ético del Psicólogo. (2012). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 209-225.
- De los Reyes Navarro, H. R., Rojano Alvarado, Á. Y., & Araújo Castellar, L. S. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento & Gestión*, (47), 203-223.
- Domínguez Bolaños, R. E., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 660-679.
- Feizas Viaplana, G. (2000). *Constructivismo y psicoterapia (3a. ed.)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Gaxiola Romero, J., & Palomar Lever, J. (2016). *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Qartuppi, S. de R.L. de C.V.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Manzano Nunez, R., & García Perdomo, H. (2016). Sobre los criterios de inclusión y exclusión. Más allá de la publicación. *SciELO*.
- Millán, A., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218.
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa Guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Muñoz Rocha, C. (2015). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México: Editorial Progreso S.A de C.V.

## Bienestar Psicológico en los colaboradores del Consejo Nacional Electoral delegación Tungurahua

- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhe* (Santiago), 24(2), 1-18.
- Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., & Torres, B. E. M. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias sociales*, 26(1), 25-30.
- Ortiz Rodríguez, F. (2018). La dimensión ética de las propuestas constructivistas contemporáneas para la evaluación del aprendizaje. *Panorama*, 82-88.
- Pozo, L. F. T., Palacios, V. A. F., & Álvarez, M. D. L. Á. M. (2020). Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato, aplicando el cuestionario de salud general de Goldberg GHQ-12. *Ciencia Digital*, 4(1.1.), 32-44.
- Ramos-Narváez, A. D., Coral-Bolaños, J. A., Villota-López, K. L., Cabrera-Gómez, C. C., Herrera-Santacruz, J. P., & Ivera-Porras, D. (2020). Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. *Archivos Venezolanos de Farmacología y terapéutica*, 39(2), 237-250.
- Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Scielo*, 1-5.
- Rogers, C. (1978). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Versión.
- Santana Tovar, A. (2001). *El constructivismo en el proceso enseñanza-aprendizaje*. México: Instituto Politécnico Nacional.
- Soto, J. P., & Almagiá, E. B. (2017). Conflicto trabajo-familia y bienestar psicológico en trabajadores de empresas industriales de Chile. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(1), 15-24.
- Yáñez-Ramos, D., & Herrera, C. R. M. (2020). Relación del bienestar psicológico, subjetivo y laboral. Análisis en profesionales de la salud en Ecuador. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(2), 99-111.
- Zepeda, F. (2017). *Psicología Organizacional*. México: Addison Wesley Longman.

## ANEXOS.

[https://indoamericaedu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/zlopez3\\_indoamerica\\_edu\\_ec/Esx4MTgYfXtDg9N07VsaNaEBrXyJ4TEQdJQfHXkLM0Dr6w?e=dqOqzs](https://indoamericaedu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/zlopez3_indoamerica_edu_ec/Esx4MTgYfXtDg9N07VsaNaEBrXyJ4TEQdJQfHXkLM0Dr6w?e=dqOqzs)