

CENTRO UNIVERSITARIO TECNOLÓGICO

CEUTEC

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES

PROYECTO DE GRADUACIÓN

CONFINAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

SUSTENTADO POR:

ALANA NOHEMY GARCÍA DOMÍNGUEZ – 11111120

OSCAR ORLANDO VELÁSQUEZ REYES – 31521438

PREVIA INVESTIDURA AL TÍTULO EN

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ORIENTACIÓN CLÍNICA

TEGUCIGALPA M.D.C

HONDURAS, C.A

OCTUBRE, 2020

CENTRO UNIVERSITARIO TECNOLÓGICO

CEUTEC

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ORIENTACIÓN CLÍNICA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR

DR. MARLON BREVÉ

VICERRECTOR ACADÉMICO

ARQ. DINA ELIZABETH VENTURA

SECRETARIO GENERAL

LIC. ROGER MARTÍNEZ

DIRECTOR ACADÉMICO CEUTEC

LICDA. IRIS GONZALES

JEFE DE CARRERA

LICDA. FIEDKA RUBIO

ÍNDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTOS	II
RESUMEN EJECUTIVO	V
INTRODUCCIÓN	VI
CAPÍTULO I	1
ANTECEDENTES	1
MARCO CONTEXTUAL	3
<i>Historia de CEUTEC</i>	3
<i>Misión de CEUTEC</i>	3
<i>Visión de CEUTEC</i>	4
<i>Valores Institucionales de CEUTEC</i>	4
<i>Modelo Educativo de CEUTEC</i>	5
<i>Vida Universitaria</i>	6
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
JUSTIFICACIÓN	8
VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	9
HIPÓTESIS	10

CAPÍTULO II	11
CONFINAMIENTO	11
<i>¿Qué consecuencias tendrá el confinamiento?</i>	<i>11</i>
BIENESTAR PSICOLÓGICO	12
<i>Bienestar Psicológico de Ryff, Dimensiones y su Escala</i>	<i>13</i>
CONFINAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	14
<i>El confinamiento afecta la salud psicológica en Honduras</i>	<i>15</i>
<i>Los jóvenes son los principales afectados por el confinamiento</i>	<i>16</i>
<i>Recomendación de la OMS</i>	<i>16</i>
<i>La importancia de los datos</i>	<i>19</i>
CAPÍTULO III	20
ENFOQUE	20
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	20
POBLACIÓN Y MUESTRA	20
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	21
PROCEDIMIENTO Y OPERACIONALIZACIÓN	22
CAPÍTULO IV	23
RESULTADOS	23
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	25
CAPÍTULO V	32
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	32

NOMBRE DE LA PROPUESTA.....	34
INTRODUCCIÓN.....	34
PLAN DE ACCION DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	35
ACTIVIDADES.....	40
<i>Actividades para reforzar el Autoconocimiento.....</i>	<i>40</i>
<i>Actividades para reforzar el Autocontrol.....</i>	<i>43</i>
<i>Actividades para mejorar la Automotivación.....</i>	<i>48</i>
<i>Actividades para reforzar la Empatía.....</i>	<i>49</i>
<i>Actividades para reforzar las Relaciones Personales.....</i>	<i>54</i>
BIBLIOGRAFÍA.....	56
GLOSARIO.....	58
ANEXOS.....	61
ENCUESTA APLICADA.....	61

DEDICATORIA

Dedicamos este logro en primer lugar a Dios y a la Virgen María por permitirnos alcanzar esta meta personal, por mantenernos con salud durante esta crisis de pandemia por COVID-19 y por habernos acompañado en todo momento en nuestro desarrollo académico, poniendo personas guías en nuestro camino como ser nuestros docentes, coordinadora académica, jefatura académica y demás autoridades que han velado por nuestro bienestar y aprendizaje.

A nuestra familia y seres queridos que han estado apoyándonos en todo momento a lo largo de este proceso de aprendizaje. Por inspirarnos a seguir creciendo y cumpliendo las metas que nos hemos propuesto a lo largo de nuestra vida poniendo siempre a Dios en primer lugar. Sin su ejemplo, apoyo, motivación, ánimos este logro no sería posible. En todo momento de nuestra vida, han sabido acompañarnos, celebrando nuestros logros y apoyándonos en los momentos de dificultad. Este logro es solo una muestra de todo lo que hemos alcanzado gracias a ustedes.

A todo el personal de salud a nivel mundial que día a día luchan de cara a la pandemia y a todos los científicos que están trabajando arduamente por encontrar una cura para el COVID-19. Sus esfuerzos nos inspiran a ser excelentes profesionales y a dar lo mejor de nosotros para el servicio de los demás.

Alana Nohemy García Domínguez y Oscar Orlando Velásquez Reyes

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios y a la Virgen María por ser pilares fundamentales en mi vida personal, profesional y académica. Por haberme permitido cumplir una meta mas en mi vida, y por permitirme seguir formándome para poder apoyar de la mejor forma a las personas.

A mi mamá Alana Rosario Domínguez Ávila, por siempre motivarme a seguir cumpliendo las metas que me he propuesto y por hacerme ver en todo momento que puedo cumplir cualquier meta que me proponga con la guía del Espíritu Santo, por haberme convertido en la persona que soy hoy y por su apoyo y cariño incondicional.

A mi hermana María José García Domínguez por siempre animarme durante este trayecto, mostrándome siempre el lado positivo y divertido. El haber compartido tiempos de estudio sin duda ha sido una experiencia inolvidable.

A mi abuela María Rosario Ávila Gálvez, por ser un ejemplo para seguir de liderazgo, fortaleza y amor a la vida y a mi abuelo Federico Domínguez Varela por su cariño incondicional y por enseñarme la importancia que tiene el bienestar psicológico.

A mi novio David Enrique Torres Hernández por acompañarme en esta meta propuesta, motivándome cada vez que era necesario y por el apoyo brindado a lo largo de la carrera. Agradezco la oportunidad que nos ha dado Dios de poder celebrar juntos nuestros logros.

A la Licenciada Lilian Reina, por el apoyo incondicional, guía y orientación brindada a lo largo de todo el proyecto de graduación, cada consejo y corrección han logrado que podamos desarrollar de la mejor manera posible esta investigación.

A los docentes por la dedicación y esmero con el que me han formado, sus enseñanzas y consejos sin duda son de gran valor para mi desarrollo.

Alana Nohemy García Domínguez

Agradezco a Dios principalmente por ser mi pilar en mi vida personal, profesional y académica. Por haberme permitido cumplir una meta más en mi vida y por permitirme seguir formándome para poder brindar mi apoyo de la mejor forma a las personas.

A mi madre Yeris Eliseth Reyes, por siempre motivarme a cumplir todas mis metas que me he propuesto y por siempre ser esa persona que me hizo ver en todo momento que puedo conseguir todas las metas que me proponga con esfuerzo y dedicación, por haberme convertido en la persona que soy hoy y su apoyo y cariño incondicional.

A mi tía Paz Argentina Ferrufino Matute, por haberme enseñado a esforzarme y a trabajar arduamente en todos mis proyectos de vida, por siempre estar conmigo, brindarme sus palabras de aliento para seguir adelante, por enseñarme a valorar y a dedicar tiempo a mis estudios en toda mi preparación en mi carrera que sin duda alguna han sido de experiencias únicas.

A demás familiares y amigos que fueron apoyo muy significativo en mi formación, por orientarme, aconsejarme y brindarme apoyo emocional, agradeciendo a Dios por haberme puesto personas en mi vida que sirvieran de apoyo y ejemplo para alcanzar el éxito.

A la Licenciada Lilian Reina, por el apoyo incondicional, guía y orientación brindada a lo largo de todo el proyecto de graduación, cada consejo y corrección han logrado que podamos desarrollar de la mejor manera posible esta investigación.

A los docentes por la dedicación esmero con el que me han formado, su enseñanzas y consejos sin duda alguna son de un gran valor para mi formación.

Oscar Orlando Velásquez Reyes

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo de la investigación es analizar qué relación existe entre confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes del Centro Universitario Tecnológico CEUTEC Tegucigalpa. Para poder analizar la relación entre las variables antes mencionadas se aplicó una encuesta a los estudiantes. En esta encuesta se evaluó la salud psicológica de los mismos y el tipo de confinamiento que están viviendo debido a la pandemia por COVID-19. Contrario a nuestras predicciones, el nivel de salud psicológica de los estudiantes del Centro Universitario Tecnológico CEUTEC Tegucigalpa es elevado, aún durante el tiempo de confinamiento. Consideramos que esto puede ser porque el confinamiento que se está viviendo es debido a la pandemia, sin embargo, consideramos que otro tipo de aislamiento social, si puede tener un impacto en la salud psicológica de las personas.

A pesar de que, según nuestro estudio, no hay una correlación entre el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes, pudimos descubrir el impacto del desempleo en la salud psicológica de los estudiantes del Centro Universitario Tecnológico de CEUTEC Tegucigalpa.

Finalmente, concluimos la investigación con la propuesta de implementar un manual de inteligencia emocional digital para los estudiantes, ya que si bien, tiene una inteligencia psicológica, consideramos de suma importancia el reforzar la inteligencia emocional trabajando cualidades como el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación y la empatía.

Palabras claves: *Confinamiento, salud psicológica, COVID-19, cuarentena.*

INTRODUCCIÓN

Según la OMS “la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2020). El bienestar psicológico es un equilibrio entre la persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida., hoy en día esta misma se ha visto impactada por la pandemia mundial del COVID-19. El objetivo de este estudio consiste en desarrollar una investigación basada en describir cual es la relación existente entre el confinamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa.

En el primer capítulo planteamos el problema a estudiar definiendo nuestros objetivos, los antecedentes existentes, justificación, viabilidad e hipótesis. En el segundo capítulo se exponen las variables de investigación y el análisis de situación actual que se está viviendo a nivel mundial. En el tercer capítulo, se explica la metodología ahondando en el enfoque, diseño, población, técnicas e instrumentos aplicados En el cuarto capítulo, se discuten los resultados obtenidos de la investigación. En el quinto capítulo, se exponen las recomendaciones y conclusiones para CEUTEC Tegucigalpa, según los resultados obtenidos. Finalmente, en el sexto capítulo se presenta un manual de inteligencia emocional como propuesta para la institución, de acuerdo con los resultados obtenidos, la descripción y el cronograma de actividades para la ejecución de este.

Capítulo I

Antecedentes

En diciembre del año 2019, Wuhan, China, reportó los primeros casos de pacientes que presentaban un síndrome respiratorio agudo. En poco tiempo surgió el brote de este nuevo virus llamado Coronavirus (COVID-19). Para el 30 de enero de 2020, se reportaron 9,692 casos en toda china y en diferentes países a nivel mundial. La OMS declaró la situación como una epidemia y para el 11 de marzo de 2020 se anunció oficialmente como una pandemia (OMS, 2020).

Durante el mes de febrero, Honduras no reportó casos confirmados de pacientes infectados por COVID-19. El 11 de marzo de 2020, la Secretaria de Salud informó a la población que, por medio del Laboratorio Nacional de Virología, se confirmaron los primeros dos casos de COVID-19 en el territorio hondureño. Como consecuencia, una nueva autorización fue anunciada el 15 de marzo por el Poder Judicial de Honduras. Se autorizó que todo Servidor mayor a 60 años permaneciera en su casa. De igual manera, en el marco de la emergencia nacional ante la amenaza de propagación, se comunicó la suspensión de labores en el sector público y privado con excepciones. Declarándose el toque de queda a nivel nacional y absoluto para el Distrito Central, lo cual incluye de manera directa los centros de educación, entre ellos CEUTEC.

La población de Tegucigalpa, Distrito Central, ha estado en confinamiento desde el 16 de marzo de 2020 hasta la fecha. Siguiendo las directrices gubernamentales y dialogado con el Consejo de Educación Superior, se cancelaron las actividades

presenciales en todos los campus y sedes de UNITEC y CEUTEC. Esta situación obligó a la institución a culminar el trimestre de manera virtual. El confinamiento trae consigo de manera inevitable, niveles de aislamiento social. Es importante recalcar que las relaciones sociales están vinculadas e impactan de manera directa a la salud física y mental. Esto ha sido comprobado en el estudio realizado por Miguel Moya en el año 2020. La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Este momento de crisis está generando estrés en toda la población. El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19 (Salud, 2020).

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental (OPS, 2020). Con esta investigación se pretende identificar el impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa a causa del confinamiento dictado a partir del 16 de marzo de 2020.

Marco Contextual

Historia de CEUTEC

El Centro Universitario Tecnológico (CEUTEC) – forma parte de Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC Honduras) fue fundado en 2005, el Centro Universitario Tecnológico (CEUTEC) ofrece programas de licenciatura en administración de empresas, contabilidad, diseño gráfico y tecnología de la información para adultos trabajadores. En colaboración con la Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC), su misión se basa en la capacitación de profesionales competentes a través de una educación de calidad, innovadora y accesible, incorporando tecnología de punta con un énfasis especial en responsabilidad social (CEUTEC, 2020).

En la actualidad CEUTEC cuenta con 4 sedes en la ciudad de Tegucigalpa, El Prado, Los Próceres, Premier y Centroamérica; tiene 2 sedes en la ciudad de San Pedro Sula, Sede Central y Sede Norte; y finalmente, 1 sede en la ciudad de La Ceiba nombrada con el nombre de esta.

Misión de CEUTEC

Formar profesionales íntegros y competentes mediante una modalidad educativa de calidad, innovadora y accesible, con uso intensivo de tecnología, que genere crecimiento personal para la transformación de la sociedad (CEUTEC, 2020).

Visión de CEUTEC

Ser una universidad referente a nivel internacional en la formación de profesionales íntegros, competentes y emprendedores, que contribuyan al desarrollo y transformación de la sociedad (CEUTEC, 2020).

Valores Institucionales de CEUTEC

Integridad ética: Las autoridades, docentes, colaboradores y estudiantes de UNITEC enmarcamos nuestra conducta dentro de la honestidad, respeto, responsabilidad, y todas las normas que hacen posible la convivencia social armónica y el desarrollo individual y colectivo.

Compromiso social: En CEUTEC estamos conscientes de la complejidad de la realidad social, que requiere del compromiso y solidaridad de todos; por lo anterior nuestra labor está íntimamente vinculada con las necesidades de las personas y procura responder a ellas.

Excelencia: En CEUTEC nos esforzamos por hacer bien las cosas y trabajamos con base en estándares internacionales, académicos y de servicios, del más alto nivel.

Creatividad e innovación: En CEUTEC creamos los espacios para generar ideas de vanguardia y encontrar soluciones de impacto local y global para problemas concretos.

Espíritu emprendedor: En CEUTEC estamos comprometidos con la creación de un ecosistema que facilite la generación de proyectos y emprendimientos que produzcan beneficio particular y colectivo.

Internacionalidad: En CEUTEC promovemos la participación de nuestra comunidad universitaria en programas y actividades que abren horizontes más allá de nuestras fronteras y nos convierten en ciudadanos del mundo (CEUTEC, 2020).

Modelo Educativo de CEUTEC

El Centro Universitario Tecnológico (CEUTEC), de UNITEC, prepara a sus estudiantes para triunfar en la vida y el trabajo con programas universitarios que responden a las necesidades de las empresas para potenciar su inmediata contratación.

El sistema de aprendizaje cuenta con las siguientes características:

Información e inducción: Todo estudiante de primer ingreso, en su primer periodo académico, cursa un taller en el cual se realizan varias sesiones de inducción a la vida universitaria, al sistema educativo, al nuevo modelo y a la plataforma.

Recursos de aprendizaje: Cada curso tiene su libro de texto y para que todos lo tengan existe un programa de préstamo, de suerte que se apoye el estudio desde el principio. Adicionalmente se ofrecen servicios de biblioteca física y virtual. Los profesores pueden ampliar los recursos didácticos utilizando la plataforma para facilitar lecturas o para remitir a sitios web recomendados.

Guías de estudio: Se pide a cada profesor prepararla para cada una de sus secciones. Se trata de una guía de naturaleza didáctica, también llamada “Sílabo”, que contiene la descripción del curso, los objetivos, los contenidos, los recursos, la calendarización, el sistema de estudio, el sistema de evaluación, planificación de sesiones presenciales, proyectos, tareas e investigaciones, sugerencias para el estudio, así como las políticas y reglas aplicables a ese curso en particular.

Plataforma: La plataforma es un campus virtual, un sitio web diseñado para que cada profesor administre su curso y para posibilitar el contacto permanente con sus estudiantes; su principal ventaja es que brinda tutoría virtual. En la plataforma cada curso contiene la información propia de la respectiva guía de estudio. Permite organizar grupos virtuales de trabajo, realizar debates mediante foros, enviar y recolectar documentos, colocar avisos y remitir a sitios web recomendados. Además, se dan noticias y avisos de importancia en la vida académica y universitaria (CEUTEC, 2020).

Vida Universitaria

Como parte de una formación integral, el Centro Universitario Tecnológico CEUTEC se preocupa también por la experiencia de vida universitaria de los estudiantes. Es por ello, que tienen un programa fuerte de actividades estudiantiles, un departamento de vida estudiantil, servicios para la comunidad universitaria como el CAP y el CRAI entre otros.

El área de Acompañamiento Estudiantil se ofrecen los siguientes servicios:

Programa Orientación Estudiantil: Este programa está conformado por profesionales del área de la psicología, quienes ofrecen atención a estudiantes con dificultades personales o sociales que impacten su desempeño académico (integración grupal, conflictos individuales o grupales, etcétera).

- **Orientación psicológica:** Es la asistencia personalizada y confidencial en cualquier problema que esté afectando su estado emocional.
- **Orientación académica:** Consiste en brindarle ayuda al estudiante para que logre identificar y superar dificultades que afecten su rendimiento académico.
- **Orientación profesional:** Se realiza a través de la evaluación vocacional, la cual le permite obtener un panorama más amplio para tomar una acertada decisión de acuerdo con su vocación en la elección de la carrera universitaria.

Asesoría y Tutorías: Este programa busca contribuir con la mejora académica de los estudiantes de pregrado en CEUTEC a través de la atención personalizada y seguimiento, para el logro de sus metas académicas.

Objetivo General

Describir la relación existente entre confinamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa.

Objetivos Específicos

- Describir si existe un impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa a causa del confinamiento dictado como medida para evitar la propagación del COVID-19 a partir del 16 de marzo de 2020.
- Evaluar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa matriculados en el tercer período del año 2020 mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.

Planteamiento del Problema

¿Qué relación existe entre el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa?

Justificación

Se considera muy importante conocer el impacto que ha tenido el confinamiento en los estudiantes de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa, declarado para la prevención de propagación del COVID-19 desde el 15 de marzo del 2020 hasta fecha. Es importante destacar que los estudiantes además de estar en confinamiento han tenido que adaptarse a una modalidad de completamente virtual debido a esta situación, por lo que es necesario conocer si el confinamiento ha tenido efecto en el bienestar psicológico de los mismos

para poder orientar las estrategias de acompañamiento estudiantil que sean adecuadas a las necesidades de los estudiantes. Además de esto, poder motivar y asegurar el bienestar de la comunidad estudiantil de CEUTEC Tegucigalpa.

Viabilidad de la Investigación

La presente investigación fue considerada viable por los siguientes criterios: el material que se estará utilizando para recopilar los datos de la presente investigación son encuestas estructuradas, que cumplen con los parámetros de validez y confiabilidad. Las encuestas serán aplicadas de manera digital, lo cual no implica ningún riesgo de bioseguridad para los estudiantes. En cuanto a la accesibilidad de información de la investigación se tomará en cuenta la autorización de los directivos de la universidad para poder llegar a los estudiantes de manera virtual y que llenen la encuesta. Con respecto al aspecto ético, los datos recopilados en esta investigación son estrictamente confidenciales y se compartirán con las autoridades respectivas de la universidad manteniendo la confidencialidad en las respuestas de los alumnos. Finalmente, no hay gastos directos o recursos que no se tengan para poder realizar el estudio, de igual manera se cuenta con el apoyo de la universidad para poder llevar a cabo dicha investigación por lo cual consideramos que es factible llevarla a cabo.

Es importante recalcar que la investigación será realizada con los estudiantes que se encuentran matriculados en CEUTEC Tegucigalpa durante el tercer periodo académico del año 2020.

Hipótesis

H1. La correlación existente entre el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa es positiva. En otras palabras, hay una relación entre el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes.

H0. No existe relación entre el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa.

Capítulo II

Confinamiento

De acuerdo con Sánchez 2020, el distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros.

El confinamiento: es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera (Wilder-Smith A, 2020).

¿Qué consecuencias tendrá el confinamiento?

Su repercusión sobre el bienestar; aumento de la ansiedad, depresión, estrés y otros sentimientos negativos han sido valorados. Además, analizan la preocupación por las implicaciones prácticas de la respuesta a la pandemia, incluidas las dificultades económicas (Lopez, 2020).

De hecho, una de las principales preocupaciones es el agravamiento de problemas de bienestar psicológico preexistentes en las personas. Relacionado con esto, la dificultad para acceder a los servicios de salud mental en estas circunstancias, así como el efecto del

Covid-19 en la salud psicológica de los miembros de la familia, especialmente niños y personas mayores (Lopez, 2020).

Bienestar psicológico

Según Loera-Malvaez N, el bienestar psicológico es la evaluación que la persona hace de su vida, en áreas específicas como la laboral, de familia, de pareja, etc. y una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas. (N, P, L, GM, & MP, 2008)

El bienestar psicológico incluye nuestro bienestar emocional, mental y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. El bienestar psicológico es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez (Biblioteca Nacional de Medicina EE.UU, 2019).

El bienestar psicológico es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

Bienestar Psicológico de Ryff, Dimensiones y su Escala

De acuerdo con Alex Veliz, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, es uno de los trabajos más replicados en diferentes contextos ya que plantea una estructura de seis factores propios del bienestar, obtenidos mediante análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, y en diversas versiones de distinta longitud de las escalas de Ryff (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

Las dimensiones planteadas por Ryff (1995) en su escala son:

1. La autoaceptación: Se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.
2. Relaciones positivas: Se requiere mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.
3. Dominio del entorno: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.
4. Autonomía: Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento.

5. Propósito en la vida: Se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta subes cala indicaría que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida.
6. Crecimiento personal: Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.
(Veliz, 2012)

Confinamiento y Bienestar Psicológico

Como mucho sabemos, el bienestar psicológico también conocido como la salud mental, se ve afectada por factores externos, y, durante la pandemia, no es excepción que el confinamiento haya tenido un impacto en la salud mental que tenemos.

Según (Moya, 2019) a salud psicológica de muchas personas se está viendo seriamente afectada y los efectos es muy probable que sean duraderos; lo que sentimos sobre las personas que nos rodean y a las que queremos, pero también sobre extraños, no hay duda de que se verá afectado por esta pandemia. De momento, la pandemia ha cambiado nuestra forma de trabajar, de estudiar, de divertirnos, de hacer deporte, etc. Y no sabemos si todos estos cambios, tan drásticos, perdurarán o se disiparán con el tiempo.

A medida que la pandemia sigue presente en nuestras vidas, los expertos hablan, cada vez con más hincapié del impacto que generará el confinamiento y esta crisis de salud pública en el bienestar psicológico. Los efectos psicológicos, sociales y neurocientíficos del Covid-19 están siendo explorados en las diferentes partes del mundo (Lopez, 2020).

El confinamiento afecta la salud psicológica en Honduras

Landa menciona que el estudio realizado en Honduras, Costa Rica, Chile, México y España indica que el estrés y la preocupación por el aspecto económico difieren significativamente según el país, para el caso, Honduras tiene el porcentaje más alto de preocupación en el ámbito económico. Mientras que en Chile predomina el estrés en el ámbito familiar y en España hay puntajes bajos de preocupación por la salud. (Rodríguez, 2020)

Yarani Echenique, coordinadora de la Maestría en Psicología Clínica, menciona que los principales hallazgos de las investigaciones determinan que el confinamiento, producto de las medidas de prevención, ha desencadenado graves amenazas para el bienestar mental en términos de ansiedad, depresión y somatización.

Se enfatiza que el estrés por confinamiento es causado principalmente por la preocupación por sus familias, situación financiera y la condición de salud, ahondó que el impacto socioeconómico de la pandemia provoca preocupación por la falta de recursos y miedo a una nueva recesión.

“Estas grandes preocupaciones pueden asociarse con sintomatología clínica, se ha identificado que las personas con mayor estrés por confinamiento son las mujeres, los adultos más jóvenes y los trabajadores de salud, quienes tienen un mayor riesgo de enfrentar somatización, ansiedad y depresión”, expresó.

Los jóvenes son los principales afectados por el confinamiento

Las personas más vulnerables al confinamiento y a la situación generada por la pandemia del COVID-19 son los jóvenes, según los primeros resultados de la investigación internacional que lleva a cabo el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga (UMA) con el Grupo de Investigación Cognición, Emoción y Salud de la Universidad Complutense de Madrid, junto a varios centros más para conocer el impacto psicológico que la crisis sanitaria produce en la población.

El estudio también habla de una especial afectación de las mujeres, situación esta que, según los expertos, coincide con los análisis psicológicos llevados a cabo tras otras situaciones traumáticas, en las que las féminas presentaron más ansiedad y episodios de depresión, han explicado desde la UMA a través de un comunicado.

"El confinamiento debe ir ligado a la prevención. En la historia, se confinaba a la población ante las epidemias. Eso ya pasaba en el siglo XVI. Ahora, con los medios que disponemos en la actualidad, debemos ir más allá y prevenir consecuencias negativas para el bienestar de las personas" (Malangas, 2020).

Recomendación de la OMS

Según la OMS el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19 (OPS/OMS, 2020).

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental (OPS/OMS, 2020).

De acuerdo con la situación de pandemia actual que estamos viviendo, es importante tener en mente que esto tendrá un impacto fuerte no solo en la actualidad, sino también a futuro. En la actualidad ya hay muchos estudios que comprueban la relación confinamiento con violencia de género, lo que comprueba que el confinamiento está teniendo impacto fuerte en muchos aspectos de nuestras vidas. Por esta razón, debemos estudiar de manera amplia, los impactos en el bienestar psicológico desde ahora.

Relacionado el confinamiento con la educación podemos observar algunas medidas sugeridas para departamentos de educación a nivel mundial, son:

- Mantener el contacto con las familias a través de llamadas. Ante la imposibilidad de realizar videoconferencias con el todo el alumnado, el tutor o tutora del grupo realiza una llamada semanal a cada familia. La finalidad en estas llamadas va más allá de un seguimiento académico. A la vez, se les apoya emocionalmente, las familias se sienten acompañadas y tienen un recurso con el que contar en el caso de necesidad (Balsells, Vaquero, Ciurana, 2019).

- Utilizar la web de la escuela, correo electrónico y WhatsApp. Se considera inviable incorporar un entorno virtual creado con Moodle cuando nunca se había hecho con anterioridad y cuando no se aseguran unas condiciones básicas e infraestructura tecnológica (Fernández-Rodrigo, Vaquero Tió, Balsells Bailón, 2019). Por lo tanto, se emplea como principal entorno virtual la web de la escuela. Para cada nivel educativo se comparte la lista de tareas semanales y una dirección de correo electrónico donde entregarlas a través de fotografías. El equipo directivo dispone del Smartphone de la escuela, en el que gestiona un grupo de WhatsApp por nivel educativo. Las familias preguntan sobre tareas, envían fotografías de las actividades y, al mismo tiempo, mantienen el contacto.
- Proponer pocas actividades, sencillas y semanales. Cada maestro se responsabiliza de un área curricular y propone una actividad semanal. Las actividades son retos, propuestas artísticas, lecturas, breves escritos, ejercicios en páginas web educativas externas y ejercicios que pueden realizar en su libreta sino tienen la posibilidad de imprimir la ficha.
- Considerar Google Forms. La herramienta libre de Google (Kalnow, et al., 2019) permite crear cuestionarios sencillos, es accesible para Smartphone y permite que los docentes reciban los resultados de cada alumno en una hoja de cálculo gestionada con Google Drive. La herramienta se utiliza para realizar actividades de comprensión a través de un vídeo o de una breve lectura con preguntas de verdadero o falso o de escoger la opción

correcta. Del cuestionario elaborado, se obtiene el enlace y se comparte en la lista de tareas del nivel pertinente en la web de la escuela.

- Promover la cooperación entre el equipo docente. Los docentes se organizan a través de grupos de WhatsApp para compartir las tareas en la web de la escuela y para responder los correos electrónicos. Para apoyar a los docentes con menos conocimientos tecnológicos, aquellos que conocen más recursos realizan y comparten propuestas y video tutoriales explicativos (Fernandez, 2020).

La importancia de los datos

Asimismo, consideran que deben adoptarse técnicas que evalúen los cambios, casi en tiempo real, en los factores de riesgo psicológico. “Dadas las circunstancias únicas de Covid-19, los datos serán vitales para determinar los mecanismos causales asociados con la mala salud mental, incluyendo soledad y atrapamiento. Para optimizar la efectividad de los tratamientos psicológicos, deben estar informados mecánicamente, es decir, dirigirse a los factores que están causalmente asociados con una mala salud mental y modificables por una intervención” (Lopez, 2020).

Capítulo III

Enfoque

El enfoque por utilizar es cuantitativo ya que es un modelo de investigación basado en realizar el análisis de los datos que se hará uso de estadístico sobre el impacto que ha tenido en confinamiento en los estudiantes de la universidad de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa, cuyo propósito es encontrar la relación existente del confinamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Diseño de la Investigación

La investigación realizada es no experimental, ya que de ninguna forma habrá ninguna manipulación en las variables. Lo que se quiere medir el efecto que ha tenido el confinamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes. Dentro de los diseños transaccionales, la presente investigación es correlacional-causal ya que se intenta describir y analizar las relaciones entre dos variables en un momento determinado (Sampieri, 2010).

Población y Muestra

La investigación se realizó con los estudiantes de la universidad de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa. Actualmente CEUTEC Tegucigalpa cuenta con 5,750 estudiantes. Con un 90% de confianza y un margen de error del 6% nuestra muestra de

investigación es de 183.04 estudiantes y fueron 214 que participaron en el estudio aplicado.

$$n = \frac{\frac{z^2 p(1-p)}{e^2}}{1 + \frac{z^2 p(1-p)}{e^2 N}} = \frac{\frac{1.65^2 * 0.5(1-0.5)}{0.06^2}}{1 + \frac{1.65^2 * 0.5(1-0.5)}{0.06^2 * 5750}} = 183.04$$

Técnicas e Instrumentos de Medición

La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario auto administrado. Los cuestionarios son el instrumento más utilizado para recolectar datos. Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables. Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis (Sampieri, 2010). De igual manera, se utilizó una herramienta de medición psicométrica con escalas de bienestar psicológico de Ryff constituida con 39 ítems del bienestar psicológico.

El bienestar psicológico incluye nuestro bienestar emocional, mental y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida, como mencioné anteriormente, por tal razón, utilizamos una de las técnicas más comunes para medir bienestar psicológico: escalamiento Likert. El cuestionario utilizado fue previamente desarrollado y cumple con los parámetros de validez y confiabilidad. Con respecto a la variable de confinamiento se desarrolló un cuestionario con 9 preguntas. Las preguntas buscan recopilar información sobre la manera que afecta el confinamiento en el ámbito laboral, familiar, educativo y personal del estudiante.

Procedimiento y Operacionalización

Para estudiar la relación que existen entre ambas variables se valoró la colaboración de los estudiantes de la universidad de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa. Se compartió un cuestionario de manera online donde se les solicito que respondieran con la mayor sinceridad el impacto que ha tenido el confinamiento en la salud psicológica de los mismos.

Capítulo IV

Resultados

Como comentamos anteriormente, el propósito de nuestra investigación es indagar la relación existente entre confinamiento y salud psicológica. Para estudiar la relación existente entre ambas variables realizamos un análisis de correlación utilizando el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS). Los resultados de los análisis indican que ambas variables tienen una relación negativa, sin embargo, contrario a nuestras predicciones, la relación entre ellas no es significativa (Correlación de Pearson - 0.003). Por esta razón, no se evidencia un impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes a causa del confinamiento dictado como medida para evitar la propagación del COVID-19 a partir del 16 de marzo de 2020.

Se evaluó el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa cuyo promedio es equivalente a 171.76 puntos lo cual es equivalente a un nivel de bienestar psicológico alto.

Evaluamos si existía una relación entre la carrera que estudian y el bienestar psicológico de los estudiantes. Para esto, se hizo un análisis de regresión lineal con carrera como variable independiente y bienestar psicológico como variable dependiente. De igual manera, se observó que la relación entre ambas no es significativa (Sig. 0.668). En otras palabras, la carrera no es un predictor del bienestar psicológico de los estudiantes.

De igual manera, deseábamos indagar si el género de los estudiantes influye en el bienestar psicológico. Para evaluar lo anterior realizamos un análisis de Prueba T para

muestras independientes. Descubrimos que a pesar de que las diferencias entre las medias obtenidas en la escala de bienestar psicológico existen, dicha diferencia no es significativa (Sig. 0.40). Sin embargo, nos llamó la atención y nos pareció interesante el hecho que las mujeres puntuaron levemente menos que los hombres con una media de 170.84 y los hombres una media de 174.13. En otras palabras. El estado de bienestar psicológico de las mujeres es ligeramente menor que el de los varones.

Analizamos si la edad podía ser un predictor de la salud psicológica de los estudiantes mediante un análisis de regresión lineal (Correlación de Pearson 0.14). Encontramos que la relación es positiva pero no significativa. Sin embargo, podemos observar que, a mayor edad, mayor bienestar psicológico.

Profundizando en el estudio, analizamos la relación entre el bienestar psicológico y el desempleo, es decir, si el estudiante está trabajando o no. Para estudiar la relación entre ambas variables realizamos un análisis de Prueba T para muestras independientes, donde se pudo comprobar que la relación positiva y con una significancia de 0.043. De igual manera se observa que la media de bienestar psicológico de los estudiantes que trabajan es mayor (172.94) a la media de bienestar psicológico de los estudiantes que no trabajan (166.13).

Finalmente, evaluamos la relación entre el bienestar psicológico y vivir solos. Para realizar ese análisis comparamos las medias y pese a que la relación no fue significativa, si existió una relación comprobada con la media de los estudiantes que viven solos (168.37) y aquellos que viven acompañados tienen un bienestar psicológico superior (172.10).

Discusión de Resultados

Contrario a nuestras predicciones, los resultados de los análisis indican que ambas variables tienen una relación negativa, la relación entre las variables no es significativa. Esto significa, que el confinamiento no ha influido en el bienestar psicológico de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa. Este no es el resultado que esperábamos de este estudio, ya que esperábamos ver un impacto en la salud psicológica de los estudiantes por causa del confinamiento.

Entendemos que existen tipos de confinamiento y causas. Por ejemplo, la razón de confinamiento de un preso de libertad que vive confinado y alejado de su entorno, en contra de su voluntad, muy probablemente pueda presentar un nivel de salud psicológica bajo o afectado por lo mismo. Sin embargo, la causa de confinamiento actual que es debido a la pandemia por COVID-19, no es el caso. Es una situación en la que la causa de confinamiento es para cuidarnos a nosotros mismos de un virus por el cual muchas personas han muerto. La protección es algo que deseamos y la propagación y contaminación del virus es algo que queremos evitar. En esta ocasión, no presenta impacto en la salud psicológica de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa.

Del total de la muestra (214), podemos observar que el 46% equivalente a 99 estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico elevado, un 42% equivalente a 89 estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico alto, un 8% equivalente a 18 estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico moderado y únicamente un 4% equivalente a 8 estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico bajo.

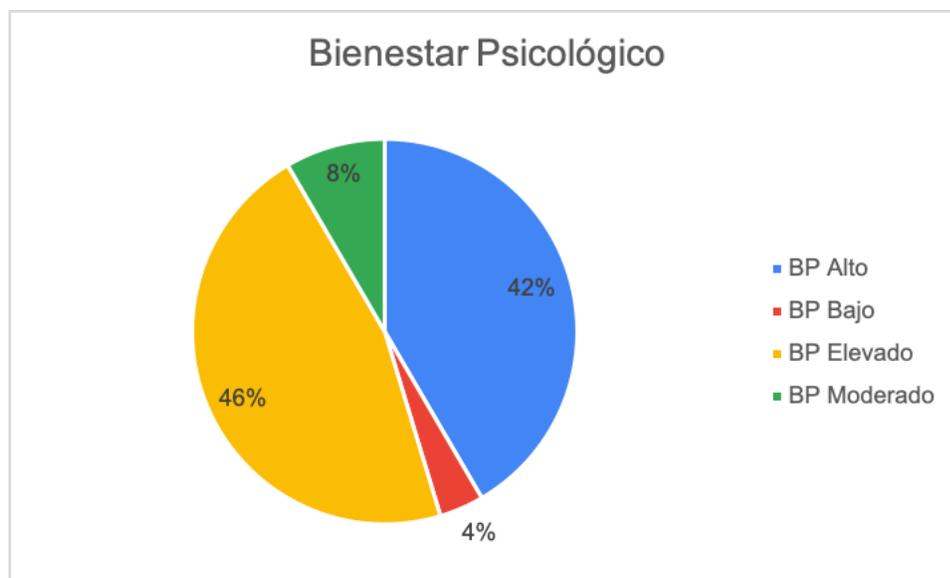


Figura 4.1. Grafica de Pie indicando los porcentajes por nivel de bienestar psicológico.

Con respecto al sexo, del total de la muestra un 72% de los participantes son mujeres y solamente un 28% son hombres. En ambos sexos pudimos verificar que la mayor cantidad de participantes obtuvieron puntuaciones altas y elevadas en la escala de bienestar psicológico. De igual manera, el análisis de Prueba T nos mostró que a pesar de que las diferencias entre las medias obtenidas en la escala de bienestar psicológico existen las mujeres puntuaron levemente menos que los hombres con una media de 170.84 y los hombres una media de 174.13. Sin embargo, dicha diferencia no es significativa (Sig. 0.40).

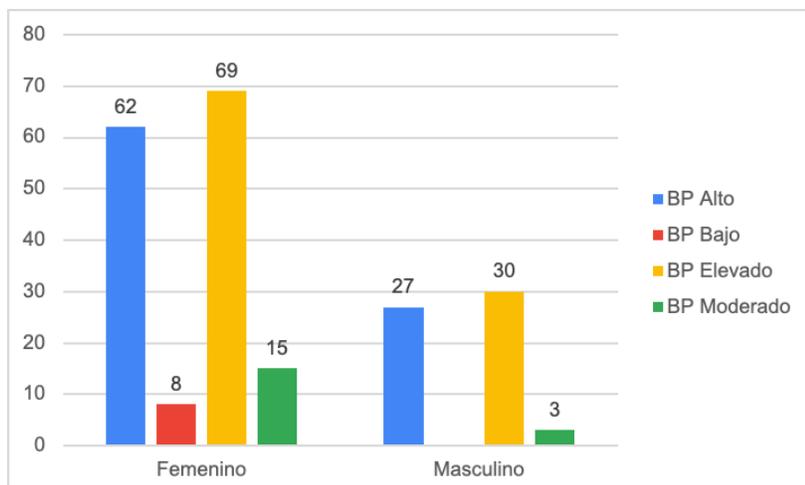


Figura 4.2. Grafica de barra indicando el total de participantes y el nivel de bienestar psicológico alcanzado en cada sexo.

Del total de la muestra, observamos que 131 estudiantes no trabajan y 83 de ellos si. Los estudiantes trabajadores son representados por un 39%. Lo interesante de este dato, es que ese 39% de estudiantes trabajadores, presentan niveles de bienestar psicológico mayor, con una media de 176.24 que la de aquellos que no trabajan que es de 168.93.



Figura 4.3. Grafica de Pie indicando los porcentajes de estudiantes que trabajan.

De igual manera pudimos comprobar que 195 de los estudiantes viven con familiares. Únicamente 19 viven solos. Y mediante un análisis de la relación entre el bienestar psicológico y vivir solos, comparamos las medias y pese a que la relación no fue significativa, si existió una relación comprobada con la media de los estudiantes que viven solos (168.37) y aquellos que viven acompañados tienen un bienestar psicológico superior (172.10). Un dato importante que considerar es, que de los 195 estudiantes que viven acompañados, 99 de ellos viven con 3 y 4 personas.

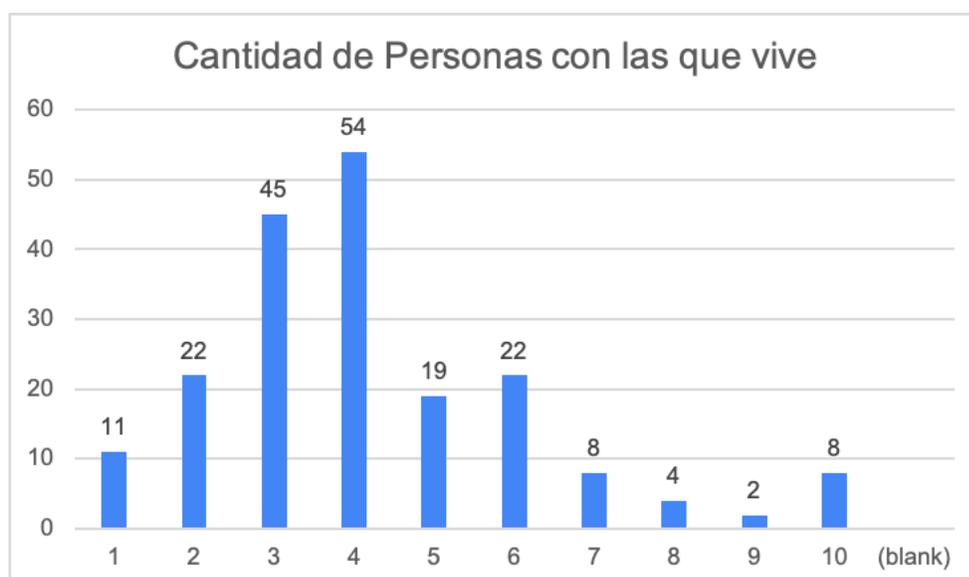


Figura 4.4. Grafica de Barras indicando la cantidad de personas con que viven los estudiantes que viven acompañados.

Como lo indicamos anteriormente, se evaluó si existía una relación entre la carrera que estudian y el bienestar psicológico de los estudiantes mediante un análisis de regresión lineal en la cual la variable dependiente es el bienestar psicológico y la variable independiente la carrera que estudian los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa. Se observó

que la relación no es significativa (Sig. 0.668). Es decir, que la carrera no influye en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Con respecto a las edades del total de la muestra, el 51% tiene 25 años o menos, el 38% tiene de 26-38 años, el 10% tiene de 39-55 años y únicamente un 1% tiene de 56-75 años. Analizamos si la edad podía ser un predictor de la salud psicológica de los estudiantes mediante un análisis de regresión lineal (Correlación de Pearson 0.14) y encontramos que la relación es positiva pero no significativa.

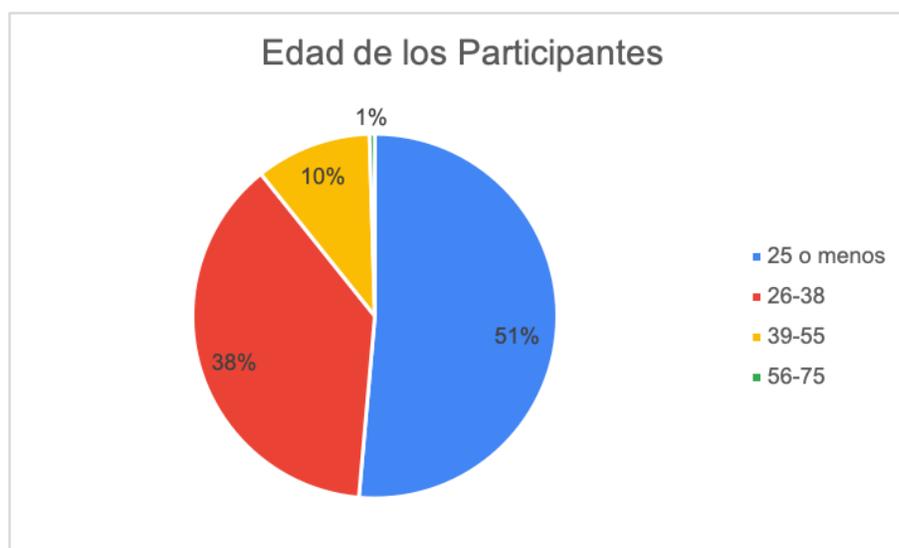


Figura 4.5. Grafica de Pie indicando los porcentajes de las edades de los participantes.

Finalmente, es importante observar que, la escala de bienestar psicológico mide seis dimensiones las cuales son: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Con la suma estas seis dimensiones y dependiendo de la calificación podemos evaluar si el participante tiene un nivel de bienestar psicológico bajo, moderado, alto o elevado. Cada escala tiene una puntuación máxima la cual se detalla a continuación:

Dimensión	Puntuación Máxima
Auto aceptación	36
Relaciones positivas	36
Autonomía	48
Dominio del entorno	36
Crecimiento personal	42
Propósito en la vida	36

Tabla 4.1. Tabla de puntuaciones máximas por dimensión.

De acuerdo con Tabla 4.1. se observa que la dimensión en la que es necesario reforzar con los estudiantes, es la dimensión de las relaciones positivas, pues en ella la media fue de 24.85 y la puntuación máxima era 36. Las relaciones positivas juegan un rol muy importante en el bienestar psicológico y como parte de la inteligencia emocional, es importante que esta dimensión sea reforzada, de modo que, a futuro, no sea un área débil en los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa.

La dimensión mas fortalecida en los estudiantes es la de crecimiento personal, con una media de 33.36 y la puntuación máxima era de 42. Esto es comprobable ya que todos los estudiantes están atravesando un proceso de crecimiento personal a través de sus estudios. El poder observar que en la escala de bienestar de Ryff los estudiantes consideran que están teniendo un crecimiento personal, habla muy bien acerca del impacto que la universidad esta teniendo en las vidas de estos estudiantes y mas aun, en la salud psicológica de los mismos.

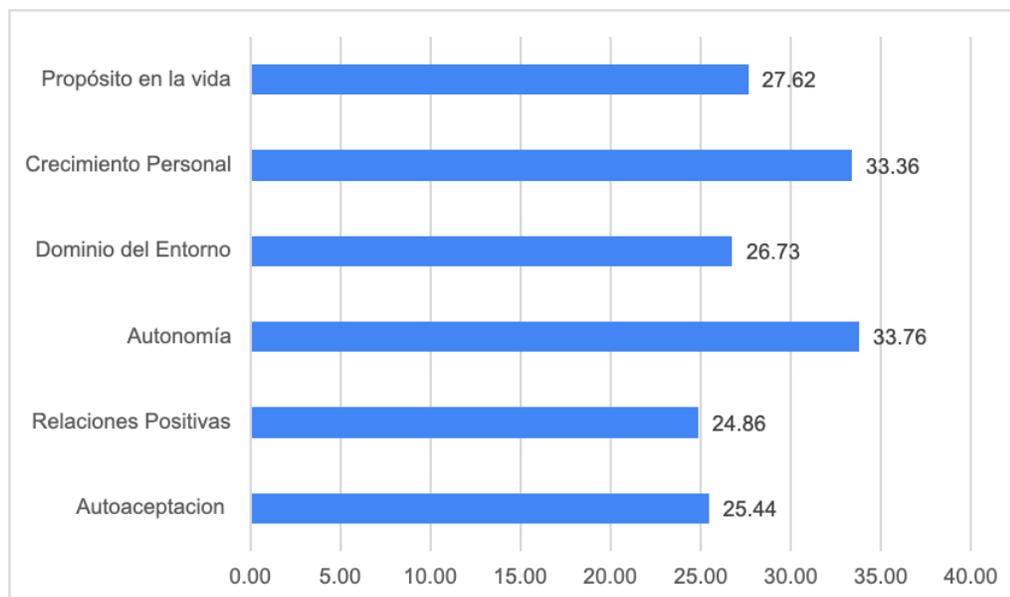


Figura 4.6. Grafica de Barra indicando la media por dimensión obtenida de los resultados de la escala de bienestar psicológico.

Capítulo V

Conclusiones

- De acuerdo con los resultados obtenidos, el confinamiento y la salud psicológica de los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa, tiene una relación negativa no significativa. Por lo cual, podemos concluir que el confinamiento no ha impactado la salud psicológica de los estudiantes.
- Consideramos que el confinamiento si tiene un impacto en el bienestar psicológico de las personas, pero en esta situación no es el caso.
- El 46% de los estudiantes que participaron en el estudio presento un nivel de bienestar psicológico elevado y el 42% un nivel de bienestar psicológico alto. De acuerdo con estos resultados, concluimos la mayor parte de los estudiantes tiene un nivel de bienestar psicológico positivo.
- Únicamente un 4% equivalente a 8 estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico bajo.

Recomendaciones

- Se recomienda continuar con la excelente iniciativa del Consultorio psicológico para los estudiantes de CEUTEC, mediante el cual se puede brindar apoyo psicológico a los estudiantes que lo necesitan.
- Se recomienda incorporar un plan de conferencias referentes al tema de confinamiento y coronavirus para poder ayudar al estudiante a mantenerse informado durante este tiempo de pandemia.

- Fomentar el uso del Global Career Center que apoya a los estudiantes a posicionarse en el mercado laboral, ya que observamos el impacto que tiene el desempleo en la salud psicológica de los estudiantes.
- La implementación de un manual de inteligencia emocional exclusivo para los estudiantes de CEUTEC Tegucigalpa.

Capítulo VI

En este apartado detallamos la propuesta a la Centro Universitario Tecnológico (CEUTEC), con base a los resultados obtenidos en la investigación realizada.

Nombre de la Propuesta

Manual de actividades de inteligencia emocional para los estudiantes de la universidad de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa.

Introducción

En el presente año estamos pasando por situaciones muy difíciles debido al confinamiento causado por la pandemia del Covid-19, por el cual nuestra salud psicológica se ha visto afectada debido a la misma. Este manual está desarrollado en base a los resultados obtenidos en la investigación realizada con la intención de fortalecer la inteligencia emocional en la población estudiantil de CEUTEC de la ciudad de Tegucigalpa. En este manual de inteligencia emocional, nos proponemos presentar un conjunto de actividades de auto aplicación para la mejora de las competencias emocionales. Se trata, pues, de un trabajo efectivamente práctico que pretende ofrecer un ejemplo de acciones que pueden contribuir al desarrollo de las propias competencias emocionales. Estas actividades pueden ser útiles para los alumnos. Catedráticos y tutores.

Se trata de actividades auto-aplicables. Depende de cada uno de los estudiantes llevarlas o no a la práctica. Están agrupadas según las cinco dimensiones de la competencia emocional contempladas en el plan de acción (Gallardo, 2009) que exponemos resumidamente a continuación.

PLAN DE ACCION DE INTELIGENCIA EMOCIONAL				
Manual de Inteligencia Emocional				
Competencias emocionales	Habilidades por reforzar	Objetivo	Descripciones	Excepciones
Conciencia emocional	Autoconocimiento	Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.	Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.	Ninguna
Regulación emocional	Autocontrol	Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.	Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de «afrentamiento», es decir, capacidad para autogenerarse emociones positivas	Ninguna

Competencias emocionales	Habilidades por reforzar	Objetivo	Descripciones	Excepciones
Autonomía emocional	Automotivación	Desarrollar la habilidad de auto motivarse	Conjunto de características relacionadas con la automotivación emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.	Ninguna
Competencia social	Empatía	Desarrollar una mayor competencia emocional.	La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad	Ninguna

Habilidades de vida y bienestar	relaciones personales	Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.	Ninguna
---------------------------------	-----------------------	--	--	---------

(Gallardo, 2009)

Cronograma de actividades																														
Área	Actividad	Duración	Fecha	Recursos	Responsable																									
Actividades para reforzar el Autoconocimiento.	1. Autorregistro emocional	3 días	2/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Internet • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 																									
	2. El lenguaje de rostro		4/11/2020			Actividades para reforzar el Autocontrol	3. Reflexionando sobre mis reacciones	1 semana	9/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Internet • Espejo • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 	4. Cambiar la expresión de nuestro rostro	15/11/2020	5. Autorregistro de regulación	Actividades para mejorar la Automotivación	6. Autorreflexión sobre nuestra autoestima	1 día	17/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 	Actividades para reforzar la Empatía	7. Camino hacia la asertividad	4 días	19/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 	8. El lenguaje mágico del «Yo»	22/11/2020	Actividades para reforzar las Relaciones Personales	9. Botella medio llena
Actividades para reforzar el Autocontrol	3. Reflexionando sobre mis reacciones	1 semana	9/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Internet • Espejo • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 																									
	4. Cambiar la expresión de nuestro rostro		15/11/2020																											
	5. Autorregistro de regulación																													
Actividades para mejorar la Automotivación	6. Autorreflexión sobre nuestra autoestima	1 día	17/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 																									
Actividades para reforzar la Empatía	7. Camino hacia la asertividad	4 días	19/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Manual de actividades • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 																									
	8. El lenguaje mágico del «Yo»		22/11/2020																											
Actividades para reforzar las Relaciones Personales	9. Botella medio llena	1 día	25/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de actividades • Botella plastia • Cuaderno de anotaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de CEUTEC • Catedrático • Alumno 																									

Análisis Financiero

Proyecto Manual de Inteligencia Emocional

Lider Asistencia Estudiantil

Duración del proyecto 2

Costos directos	L. 21,500.00
Costos indirectos	L. -
Reserva para riesgos	5%

Presupuesto	L. 21,500.00
Riesgo	L. 1,075.00
Total	L. 22,575.00

Costos Directos

Elemento	Tipo de recurso	Tipo de Unidad	Unidades	Precio por unidad	Costo
Impresión del Manual	Papel	1	30	50	1500
Envío de Manual Digital	Digital	1	30	0	0
Administrador del Manual	Humano	1	1	12000	12000
Consultor para crear el manual	Humano	1	1	8000	8000

Actividades

Actividades para reforzar el Autoconocimiento.

Actividad nº 1. Auto-registro emocional

INFORMACIÓN PREVIA. Las emociones positivas son las que nos producen bienestar y las negativas son aquellas que atentan contra el bienestar. Son emociones positivas: alegría, amor, felicidad... Son emociones negativas: miedo, ira, tristeza, vergüenza, aversión... También existen emociones ambiguas: las que pueden producir bienestar o no, dependiendo del acontecimiento o suceso que produzca la emoción, de las circunstancias en las que se produzca o de la interpretación que le atribuya la persona al expresarla. Son emociones ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión.

OBJETIVO. La finalidad de la actividad es tomar conciencia de que:

- Cada acontecimiento provoca una emoción de mayor o menor intensidad.
- Las emociones pueden ser positivas, negativas o ambiguas, depende de si producen bienestar o malestar.
- Todas las emociones producen una reacción.

INSTRUCCIONES. Teniendo en cuenta la información anterior, anote en el cuadro siguiente las diferentes experiencias emocionales que le sucedan durante la próxima semana (o durante cualquier otra semana en la que desee llevar a cabo esta actividad) y clasifíquelas en positivas (le producen bienestar), negativas (no le producen bienestar) o ambiguas. A continuación, anote el nombre de la emoción que provocan esas

experiencias, según la información expuesta al principio de esta actividad y los síntomas que observe en su cuerpo. Tenga en cuenta que un mismo acontecimiento puede producir varias emociones prácticamente a la vez. Por último, describa la reacción que ese acontecimiento le ha producido.

AUTORREGISTRO EMOCIONAL				
Acontecimiento	Nombre de la emoción	Positiva/negativa/ambigua	Síntomas	Reacción
Ejemplo: Conduciendo por la carretera se ha cruzado inesperadamente una moto	Susto (miedo) y enfado (ira)	Negativas	Ante el susto se me ha acelerado el corazón y en el enfado he enrojecido y me he puesto tenso	Anote aquí: ¿Cómo reaccionaría? ¿Qué haría o pensaría?

Actividad nº 2. El lenguaje del rostro (adaptada de Sher, 2002:33)

INFORMACIÓN PREVIA. Leyendo los rasgos faciales se puede aprender mucho de los demás y de nosotros mismos.

OBJETIVO. La finalidad de la actividad es aprender a reconocer las emociones por medio de la expresión de la cara en uno mismo y en los demás.

INSTRUCCIONES. Mírese en el espejo y practique diferentes expresiones para ver las arrugas o líneas que se dibujan en el rostro y el movimiento de las cejas y la boca. Le proponemos que siga la siguiente serie:

1. Practique la expresión de miedo o asombro levantando las cejas como diciendo: «¡Oh, qué susto, no podré resistirlo!». Fíjese en las líneas paralelas que se forman en la frente.
2. Siéntase patético, dolido y enfadado como si dijera: «¿Por qué me has hecho daño otra vez? ¡Me la vas a pagar!». Fíjese en las líneas verticales que se forman en el entrecejo.
3. Ahora se trata de mostrar desprecio o desdén. Arrugue un poco la nariz como diciendo: «¡Qué asco!». Observe las líneas que descienden desde los lados de la nariz hacia la boca.
4. Intente mostrarse triste, a punto de llorar. Para ello, saque el labio inferior y haga un puchero. Los labios se curvan hacia abajo y verá que la piel de la barbilla se arruga.
5. Ahora siéntase feliz y sonría ampliamente como si estuviera muy complacido. La boca se curva hacia arriba y se forman arrugas alrededor de la boca, como si estuviera entre paréntesis; los músculos de la mejilla empujan la piel de los ojos provocando las «patas de gallo».
6. Esta vez debe sentirse muy enfadado; para ello, apriete los labios con rabia: unas líneas diminutas se dibujan alrededor de la boca.
7. Por último, observe su cara sin ningún tipo de expresión y observe sus líneas o arrugas. ¿Cuáles abundan más: las patas de gallo (felicidad), las arrugas verticales

del entrecejo (enfado), las líneas horizontales de la frente (miedo o asombro), las arrugas o líneas descendentes de la nariz (desprecio), los paréntesis alrededor de la boca (alegría), ¿las arrugas de la barbilla (tristeza) o pequeñas arrugas alrededor de la boca (rabia)?

Actividades para reforzar el Autocontrol

Actividad nº 3. Reflexionando sobre mis reacciones

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad es necesario haber realizado la actividad nº 1.

OBJETIVO. El objetivo es regular aquellas reacciones más intensas que provocan malestar y problemas.

INTRUCCIONES: Observe el cuadro de la actividad nº1 («Auto-registro emocional») y fíjese en la columna de reacción de cada uno de los acontecimientos que anotó. Partiendo de las diferentes reacciones que tuvo, conteste las siguientes preguntas:

Primera reacción
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Segunda reacción
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?

La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Tercera reacción
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Cuarta reacción
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

La emoción que produce un determinado suceso no puede evitarse, tampoco las alteraciones físicas que provoca, pero sí se puede educar y controlar la reacción para que esta conlleve menos problemas. Pensemos, por ejemplo, en una persona que reacciona con violencia.

En el ejemplo que se muestra en la actividad «Auto-registro emocional», una posible reacción es la de gritar e insultar al motorista. Esto para lo único que serviría es para ponerle de mal humor y alterarle, ya que el motorista probablemente ni le escuchará. Si además va en el coche con otras personas, es probable que cree un ambiente tenso.

Ahora, intente sustituir las reacciones que no le han gustado o le han dado problemas por unas más adecuadas y satisfactorias. No se trata de reprimir la emoción, sino de tener control sobre lo que hacemos a partir de ella, reconocerla, aceptarla y expresarla de forma

que no cause más emociones negativas. A continuación, le sugerimos unas estrategias de regulación que pueden serle útiles.

- **El pensamiento positivo** facilita el control emocional. En el ejemplo anterior consistiría en reconocer que nos hemos asustado con la maniobra de la moto y pensar que no merece la pena decirle nada porque el motorista no nos oye. Ante ese sentimiento de enfado que intenta apoderarse de nosotros conviene crear un pensamiento positivo (esto significa pensar en un recuerdo bonito, o en un sueño que se hace realidad). Sin embargo, para tener un pensamiento positivo con suficiente rapidez, tenemos que entrenar la mente (esto puede conseguirse con la práctica habitual de relajación, meditación, visualizaciones creativas...).
- **La respiración consciente** constituye otra vía que permite regular nuestras emociones. Una de las principales alteraciones que producen las emociones es el cambio de nuestro ritmo respiratorio. Si somos conscientes de ello podremos modificarlo a nuestro favor. En el ejemplo anterior, en el que estábamos enfadados, podemos conscientemente ralentizar nuestra respiración y hacerla más profunda. Esto puede conseguirse respirando profundamente por la nariz hasta que el abdomen esté hinchado y sacando el aire por la boca suavemente hasta deshincharlo. Repitiendo esta simple práctica unas cuantas veces experimentaremos una relajación considerable.
- **La distracción** es otra estrategia para transformar estados negativos en positivos: hacer ejercicio, escuchar música que le guste, quedar con los amigos, leer... En el

ejemplo anterior podría poner una música en el coche que le gustase y que le permitiese mejorar su estado emocional.

Vuelva a anotar las reacciones que no le hayan gustado y sustitúyalas por otras más adecuadas teniendo en cuenta las técnicas que le hemos ofrecido (pensamiento positivo, relajación, respiración, distracción...).

REACCIÓN QUE NO ME HA GUSTADO	REACCIÓN MÁS ADECUADA

Actividad nº 4. Cambiar la expresión de nuestro rostro

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad conviene haber realizado la actividad nº 2.

OBJETIVO. La finalidad de esta actividad es regular la emoción negativa mediante la toma de conciencia de la expresión que se tiene en la cara cuando se experimenta esa emoción negativa, esforzándonos para cambiarla por una expresión de emociones positivas. La vivencia emocional fruto de ese esfuerzo hará disminuir la intensidad de la emoción negativa y permitirá actuar de forma más adecuada.

INSTRUCCIONES. En la actividad nº 2 («El lenguaje del rostro») se exponen algunas indicaciones para reconocer las emociones a través de la expresión facial. Ahora le

proponemos un ejercicio para regular la emoción negativa a través de la expresión de nuestro rostro.

Por ejemplo, si siente miedo, se pueden realizar dos o tres respiraciones conscientes para conseguir que nuestra cara exprese determinación y seguridad. Si se experimenta tristeza, podemos mostrar una sonrisa y mantenerla el máximo tiempo posible. La sonrisa también vale para el enfado: no podemos sostener un enfado si nos estamos riendo.

Nombre de la emoción negativa experimentada	Expresión de la cara	Cambios en la expresión de la cara	¿Ha notado algún cambio en su vivencia emocional?

Actividad nº 5. Auto-registro de regulación

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad es necesario haber realizado las actividades 3 y 4.

OBJETIVO. Tomar conciencia de la emoción negativa que se está sintiendo, regularla (utilizando alguna estrategia de regulación) y reaccionar adecuadamente.

INSTRUCCIONES. A continuación, encontrará un cuadro en el que le proponemos que durante una semana anote algunas de las emociones negativas que va experimentando y el método de regulación que va aplicando para transformar su reacción negativa en una positiva. En la columna «Método de regulación utilizado» indique uno de estos métodos:

pensamiento positivo, relajación a través de la respiración, distracción, cambiar la expresión del rostro, u otros que usted utilice.

Acontecimiento	Emoción experimentada	Método de autocontrol utilizado	¿Ha conseguido regular?	Observaciones y mejora

Actividades para mejorar la Automotivación

Actividad n° 6. Autorreflexión sobre nuestra autoestima

INFORMACIÓN PREVIA. ¿Depende emocionalmente de lo que los demás digan u opinen de usted? ¿Hasta qué punto está seguro de sí mismo para que no le afecte en exceso la actitud de los demás? Vivimos en sociedad y somos sensibles a lo que ocurre en nuestro entorno, sin embargo, esta sensibilidad no debe ser fuente de malestar intenso. Es necesario distinguir cuándo nuestras emociones están contaminadas y tomar conciencia de nuestras posibilidades de interpretar mejor lo que ocurre a nuestro alrededor.

OBJETIVOS. La finalidad de la actividad es reflexionar sobre nuestra autoestima.

INTRUCCIONES. Conteste a las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
a) ¿Merezco que me amen?	

b) ¿Qué puedo ofrecer a los demás? ¿Me considero valioso por ello?	
c) ¿Me trato con respeto? ¿Pienso negativamente sobre mí mismo?	
d) ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas, estando con personas que me gustan o haciendo cosas que me agradan?	
e) ¿Pido serenidad, pero firmemente que los demás muestren respeto por algunas de mis necesidades, o actúo como si yo no importase?	
f) Escribe cinco cualidades que hacen de ti un ser especial, distinto e irrepetible, al que vale la pena amar y tener en cuenta.	- - - - -

Actividades para reforzar la Empatía

Actividad nº 7. Camino hacia la asertividad

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de su grado de asertividad.
- Buscar técnicas de mejora para ser más asertivo.

INFORMACIÓN PREVIA. La asertividad consiste en expresar lo que uno siente, piensa o quiere hacer sin menospreciar los derechos de nadie. La asertividad se pone a prueba en la interacción con los demás. Por ejemplo: cuando está a punto de llegar su turno en una cola en la cual lleva un rato esperando, llega una persona y se pone delante para colarse. Ante esa situación (o cualquier situación en la que se relacione con otras personas y tenga que expresar lo que siente, piensa o quiere hacer) se puede reaccionar de tres maneras distintas:

- Si es una persona **inhibida**, esta situación le enfadará, pero preferirá no decir nada para no crear un conflicto. Esto le provocará malestar y estará pensando mucho rato lo que le hubiera querido decir, pero no le dijo porque no se atrevió.
- Si es una persona **asertiva**, sentirá el enfado y le dirá con mucho respeto que no le toca a él sino a usted y le pedirá que le deje pasar. Si aun así se cuela y lo atienden manifestará su queja a los dependientes que lo han atendido a él y no a usted, y pedirá el libro de reclamaciones. De esta manera se quedará tranquilo porque ha manifestado su disgusto y ha hecho todo lo que estaba en su mano.
- Si es una persona **violenta**, se enfadará y probablemente le gritará que se ha colado y que se vaya para atrás si no quiere recibir un golpe. Si no se quiere ir y persiste en colarse no tendrá más remedio que cumplir su amenaza y se verá envuelto en una escena muy desagradable. Después, ese sentimiento desagradable le perseguirá durante un tiempo y malgastará mucha energía en justificar su reacción

INSTRUCCIONES. En la gráfica siguiente, señale en qué punto del camino hacia el asertividad se encuentra, teniendo en cuenta que cuanto más cerca se sitúe de cada uno de los términos, más se identifica con ese tipo de actitudes

INHIBIDA-----**ASERTIVA**-----**VIOLENTA**

Si en la gráfica muestra que tiende a ser una persona inhibida, necesitará reafirmar su autoestima para acercarse al asertividad. Hay diversos libros que trabajan la autoestima que probablemente le serán muy útiles. Si es una persona con tendencia a ser agresiva necesita ejercicios de regulación de ese impulso que le lleva a situaciones violentas. La

relajación, el ejercicio físico, la meditación o los pensamientos positivos pueden ayudarle. También puede ser que en unas situaciones muestre tendencia a la inhibición y en otras muestre tendencia a la violencia. Por ejemplo: en el trabajo se muestra inhibido y con la familia violento. Le proponemos una revisión de su comportamiento.

a) Cite situaciones en las que suele mostrarse inhibido.

b) A continuación, anote situaciones en las que se muestra violento.

c) Si a partir de ahora desea ser asertivo en las situaciones que ha descrito anteriormente, anote los compromisos que adopta para ello:

Actividad nº 8. El lenguaje mágico del «Yo»

OBJETIVOS

- Resolver conflictos de manera pacífica.
- Tomar conciencia de la emoción que siente y expresarla adecuadamente.
- Responsabilizarse de las emociones y sentimientos sin echar la culpa al otro.

INFORMACIÓN PREVIA. Esta actividad consiste en expresarse de una manera determinada cuando intenta resolver un conflicto. Se trata de cambiar el «Tú» por el «Yo» cuando se dirige a la otra persona. En vez de decir «Estoy enfadado porque tú me has hecho...» o «porque tú eres...», se ha de decir: «Yo me siento enfadado contigo cuando...». De esta manera usted es dueño y responsable de lo que siente o piensa. La otra persona no se puede ofender porque exprese sus emociones y así puede facilitar que le comprenda; en cambio, sí se puede ofender si le culpa o insulta, ya que le obliga a defenderse. Si la otra persona se defiende utilizando también el «Tú eres...» o «Tú has hecho...» se entra en una dinámica de difícil solución.

Para evitar el conflicto y facilitar la resolución se debe hablar desde nuestras emociones, desde el «Yo». El «Tú» implica un juicio y por lo tanto crea la necesidad de que el otro se defienda. Si habla desde el «Yo» se crea la necesidad de que el otro le comprenda.

INTRUCCIONES. Piense en dos situaciones en las que se haya sentido mal con otra persona y siga los pasos para hablar el lenguaje mágico del «Yo»:

a) Dese cuenta de la emoción que está sintiendo: dolor, enfado, tristeza, miedo, celos, vergüenza...

b) Utilice la fórmula mágica:

— **Nombre** de la persona con la que tiene el conflicto.

— **Cuando...:** suceso que le hizo sentir mal.

— **Yo siento o sentí...:** nombre de la emoción que estamos sintiendo o sentimos.

— **Necesito...:** exprese lo que cree que necesita para sentirse mejor.

En ese último paso, al expresar la necesidad, se ha de hacer hablando desde uno mismo, nunca hablando del otro.

Primera situación en la que me he sentido mal con otra persona:
Nombre:
Cuando:
Yo siento o sentí:
Necesito

Segunda situación en la que me he sentido mal con otra persona:
Nombre:
Cuando:
Yo siento o sentí:
Necesito

Actividades para reforzar las Relaciones Personales

Actividad nº 9. Botella medio llena

OBJETIVO. La finalidad de la actividad consiste en identificar lo que hay de positivo en una situación negativa

INFORMACIÓN PREVIA. Ante una misma situación conflictiva se pueden mostrar dos actitudes:

- Limitarse a ver todo lo negativo que conlleva esa situación con las emociones que ello arrastra: miedo, preocupación, ansiedad, tristeza..., que en la mayoría de los casos bloquean una posible solución creativa.
- Ver todo lo negativo, reconocerlo y buscar lo positivo de la situación para sobrellevarla o mejorarla.

Ante una botella que tiene la mitad del líquido se puede elegir cómo verla y sentirla: medio llena (puede seguir disfrutándola) o medio vacía (sentir la pérdida de lo que falta). Es la diferencia entre un optimista y un pesimista. El optimista va a disfrutar más de la vida que el pesimista.

Ejemplo. Imagínese que le despiden del trabajo. Se crea una situación conflictiva que arrastra emociones negativas (miedo, fracaso, ansiedad, preocupación, desvalorización de sí mismo...). Tiene dos opciones:

- a) Hundirse y pensar que es un inútil e incapaz de mantener un puesto de trabajo.

- b) Aprovechar la oportunidad para revisar su vida, ya que tiene que elegir otro trabajo, cambiar la parte de su vida que no le gusta.

La situación es dura en ambos casos, pero mientras la primera actitud le lleva hacia una depresión, la segunda le ofrece una posibilidad de mejora y éxito. Para ver los aspectos positivos de situaciones negativas se han de tener trabajadas las otras cuatro competencias emocionales. Si uno reconoce las emociones y las regula, tiene una autoestima alta y mantiene una buena relación con los demás, es más fácil que pueda ver lo positivo en situaciones negativas.

INSTRUCCIONES. Recuerde dos situaciones conflictivas de su vida y anote:

Primera situación conflictiva	Respuestas
Situación o conflicto	
Emociones negativas que me produce	
¿Qué puede tener de positivo?	
Soluciones posibles	

Segunda situación conflictiva	Respuestas
Situación o conflicto	
Emociones negativas que me produce	
¿Qué puede tener de positivo?	
Soluciones posibles	

Bibliografía

- Biblioteca Nacional de Medicina EE.UU. (4 de Noviembre de 2019). *Salud mental* .
Obtenido de MedlinePlus:
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,los%20dem%C3%A1s%20y%20tomamos%20decisiones.>
- CEUTEC. (31 de Agosto de 2020). *CEUTEC*. Obtenido de <https://www.ceutec.hn/mision-y-vision/>
- Fernandez, L. (Junio de 2020). *Sociedad e Infancias*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Laura_Fernandez-Rodrigo/publication/342978099_Alumnado_que_no_sigue_las_actividades_educativas_El_caso_de_una_escuela_de_alta_complejidad_durante_el_confinamiento_por_covid-19/links/5f1027eea6fdcc3ed70b6b70/Alumnado-qu
- Gallardo, N. P. (4 de 11 de 2009). *ACTIVIDADES DE AUTOAPLICACIÓN PARA LA MEJORA DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES*. Obtenido de INTELIGENCIA EMOCIONAL: http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Actividades_de_autoaplicacion_para_la_me.pdf
- Lopez, C. M. (21 de Abril de 2020). *Gaceta Medica*. Obtenido de confinamiento y salud psicologica : <https://gacetamedica.com/investigacion/salud-mental-la-proxima-pandemia/>
- Merino., J. P. (2014). *DEFINICIONES* . Obtenido de DEFINICIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL : <https://definicion.de/inteligencia-emocional/#:~:text=La%20persona%2C%20por%20lo%20tanto,y%20gestionar%20las%20relaciones%20personales.>
- Moya, M. (2019). *La Psicología Social ante el COVID-19*. Granada: Universidad de Granada. Obtenido de file:///C:/Users/alana.garcia/Downloads/Psicologia%20Social_COVID19.pdf

- N, L.-M., P, B.-N., L, T.-G., GM, G.-P., & MP, B.-M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 90-97.
- OMS. (8 de Agosto de 2020). *OMS*. Obtenido de https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- OMS. (Septiembre de 2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- OMS. (2020). *PANDEMIA* . Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es
- OPS. (Marzo de 2020). *Salud psicología en tiempos de Covid-19*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- OPS/OMS. (2020). *OMS* . Obtenido de Salud Mental y COVID-19: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Salud, O. P. (18 de Agosto de 2020). *PAHO*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Veliz, A. (Junio de 2012). *Scielo*. Obtenido de Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242012000200008&script=sci_arttext&tlng=en
- Wilder-Smith A, F. D. (29 de Abril de 2020). *Aislamiento, cuarentena, distanciamiento social y contención comunitaria: papel fundamental de las medidas de salud pública a la antigua en el brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV)*. Obtenido de J Travel Med: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32052841/>

Glosario

- **Adolecente:** Persona joven que ha iniciado la pubertad pero que aún no se ha convertido en adulto. Durante la adolescencia, un niño presenta cambios físicos y hormonales que marcan la transición a la edad adulta.
- **Adulto:** Que ha pasado la adolescencia y ha llegado a su pleno desarrollo físico y mental.
- **Asertiva:** La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.
- **Automotivación:** Automotivarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento.
- **Autocontrol:** El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.
- **Aislamiento:** se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas
- **Bienestar:** es el estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.
- **Conciencia:** es el estado fisiológico de vigilia; la capacidad en acto de reconocerse. Constatarse propiamente ante el entorno.
- **Covid-19:** son un grupo de virus que pueden causar enfermedades en animales y humanos, específicamente, infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más severas.

- Confinamiento: es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad.
- Cuarentena: hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados.
- Distanciamiento social: consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas
- Distracción; a distracción ocurre en relación con el fenómeno de la atención. La psicología estudia todo tipo de comportamientos humanos y la atención es analizada porque es determinante en cualquier actividad intelectual.
- Empatía: La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.
- Emocional: es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psicofisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales).
- Inteligencia Emocional: hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos.
- Inhibida; A partir del término inhibido se podrá designar a aquel o a aquello que sufre el efecto de alguna restricción, prohibición o impedimento, ya sea para actuar o para desempeñarse libremente y tal cual es.

- **Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región (OMS, 2020).
- **Pensamiento:** Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.
- **Salud mental:** abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Violenta:** Que usa la violencia o es propenso a fomentar conflictos.
- **Vejez:** Último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada. (Merino., 2014)

ANEXOS

Encuesta Aplicada

Confinamiento y Bienestar Psicológico

Estimado/a participante,

Dada la situación que estamos atravesando debido a la crisis mundial de pandemia ocasionada por el COVID-19, estamos desarrollando una investigación sobre el impacto del confinamiento en el bienestar psicológico y emocional de la población universitaria del Centro Universitario Tecnológico CEUTEC.

Sus respuestas son confidenciales y anónimas, serán usadas exclusivamente para esta investigación.

Instrucciones: El siguiente cuestionario, no tiene límite de tiempo, así mismo no existe una respuestas correctas o incorrectas. Su participación sincera y honesta nos permitirá obtener una información real, clara y precisa para la investigación.

1. He sido informado que mis respuestas serán utilizadas exclusivamente para esta investigación y autorizo formar parte de esta.

- Si
- No

2. Edad

- 25 o menos
- 26-38

- 39-55
- 56-75

3. Sexo

- Femenino
- Masculino

4. ¿Qué Carrera estudia?

- Licenciatura en Administración de Empresas
- Licenciatura en Contaduría Pública y Finanzas
- Licenciatura en Derecho
- Licenciatura en Mercadotecnia
- Licenciatura en Periodismo
- Licenciatura en Recursos Humanos
- Licenciatura en Psicología
- Licenciatura en Diseño Gráfico
- Licenciatura en Administración de la Hospitalidad y Turismo
- Licenciatura en Economía
- Ingeniería en Gestión Logística
- Ingeniería en Electrónica
- Ingeniería en Informática
- Ingeniería en Gestión de Ambiente y Desarrollo
- Técnico Universitario en Bilingüe Call Center

- Técnico Universitario en Diseño de Interiores
- Técnico Universitario en Diseño y Desarrollo Web
- Técnico Universitario en Enfermería Auxiliar
- Técnico Universitario en Instalación de Redes
- Técnico Universitario en Instrumentación Quirúrgica

5. ¿Está trabajando actualmente?

- Si
- No

6. ¿Está trabajando bajo la modalidad de teletrabajo?

- Si
- No

7. ¿Le han solicitado ir a trabajar de manera presencial?

- Si
- No

8. ¿Con qué frecuencia debe ir a trabajar de manera presencial?

- Solo en casos de emergencias (Menos de una vez al mes)
- Rara vez (1 vez cada dos semanas)
- Ocasionalmente (2-3 veces por semana)
- Casi todos los días (4-5 veces por semana)

- Todos los días (trabajo normal de manera presencial)

9. ¿Vive solo?

- Si
- No

10. ¿Cuántas personas viven con usted?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

11. Durante el tiempo de confinamiento, ¿Cómo describiría la convivencia con las personas en su casa?

- Muy buena
- Buena
- Ni mala ni buena

- Mala
- Muy mala

12. ¿Tiene personas que dependen directamente de usted?

- Si
- No

13. ¿Han salido durante el tiempo de confinamiento?

- Si
- No

14. ¿Cuántos días a la semana sale de su casa durante el tiempo de confinamiento?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

15. ¿La situación actual de confinamiento ha perjudicado su situación económica?

- Si
- No

16. ¿Ha perdido su trabajo por causa del COVID-19?

- Si
- No

17. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

20. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

21. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

22. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

23. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

24. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

25. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

26. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

27. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

28. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

29. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

30. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

31. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

33. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

34. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

35. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

36. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

37. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

38. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo

- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

39. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

40. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

41. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo

- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

42. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

43. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

44. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

45. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

46. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

47. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

48. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

49. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

50. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

51. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

52. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo

- Totalmente de acuerdo

53. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

54. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo
- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

55. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Parcialmente en desacuerdo

- Parcialmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Dimensión	Ítems
Autoaceptación	7, 13, 19, 25, 31, y 37
Relaciones Positivas	8, 14, 20, 26, 32, y 38.
Autonomía	9, 10, 15, 16, 21, 27, 33, y 39
Dominio del Entorno	11, 17, 22, 28, 34, 45.
Crecimiento Personal	30, 36, 40, 41, 42, 43, y 44.
Propósito en la vida	12, 18, 23, 24, 29 y 35.

Resultados de SPSS

Correlaciones

Estadísticos descriptivos

	Media	Desv. Desviación	N
CONFINAMIENTO	1,26	,438	214
TOTAL	171,77	25,827	214

Correlaciones

		CONFINAMIENTO	TOTAL
CONFINAMIENTO	Correlación de Pearson	1	-,003
	Sig. (bilateral)		,970
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	40,864	-6,150
	Covarianza	,192	-,029
	N	214	214
	TOTAL		
TOTAL	Correlación de Pearson	-,003	1
	Sig. (bilateral)	,970	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	-6,150	142,076,318
	Covarianza	-,029	667,025
	N	214	214

Regresión

Variables entradas/eliminadas^a

Modelo	Variables entradas	Variables eliminadas	Método
1	Carrera ^b	.	Introducir

a. Variable dependiente: TOTAL

b. Todas las variables solicitadas introducidas.

Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,029 ^a	,001	-,004	25,876

a. Predictores: (Constante), Carrera

ANOVA^a

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	123,556	1	123,556	,185	,668 ^b
	Residuo	141,952,762	212	669,589		
	Total	142,076,318	213			

a. Variable dependiente: TOTAL

b. Predictores: (Constante), Carrera

Coefficientes^a

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Desv. Error	Beta		
1	(Constante)	163,213	4,427		36,870	,000
	CEDAD	5,352	2,544	,143	2,104	,037

a. Variable dependiente: TOTAL

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=TOTAL
CEDAD
/STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlaciones
Estadísticos descriptivos

	Media	Desv. Desviación	N
TOTAL	171,77	25,827	214
CEDAD	1,60	,690	214

Correlaciones

		TOTAL	CEDAD
TOTAL	Correlación de Pearson	1	,143*
	Sig. (bilateral)		,037
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	142,076,318	542,907
	Covarianza	667,025	2,549
	N	214	214
CEDAD	Correlación de Pearson	,143*	1
	Sig. (bilateral)	,037	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	542,907	101,439
	Covarianza	2,549	,476
	N	214	214

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=TOTAL
DESEMPLEO
/STATISTICS DESCRIPTIVES
XPROD
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlaciones

Estadísticos descriptivos

	Media	Desv. Desviación	N
TOTAL	171,77	25,827	214
DESEMPLEO	1,81	,391	213

Correlaciones

		TOTAL	DESEMPLEO
TOTAL	Correlación de Pearson	1	,103
	Sig. (bilateral)		,133
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	142,076,318	221,291
	Covarianza	667,025	1,044
	N	214	213
DESEMPLEO	Correlación de Pearson	,103	1
	Sig. (bilateral)	,133	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	221,291	32,488
	Covarianza	1,044	,153
	N	213	213

```
T-TEST
GROUPS=DESEMPLEO(1
2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=TOTAL
/ES DISPLAY(TRUE)
/CRITERIA=CI(.95).
```

Estadísticas de grupo

	DESEMPLEO	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
TOTAL	1	40	166,13	26,066	4,121
	2	173	172,94	25,691	1,953

Tamaños de efecto de muestras independientes

TOTAL		Standardizer ^a	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
TOTAL	d de Cohen	25.761	-0.264	-0.609	0.081
	corrección de Hedges	25.853	-0.263	-0.607	0.080
	delta de Glass	25.691	-0.265	-0.610	0.080

a. El denominador utilizado en la estimación de tamaños del efecto.

La d de Cohen utiliza la desviación estándar combinada.

La corrección de Hedges utiliza la desviación estándar combinada, más un factor de corrección.

El delta de Glass utiliza la desviación estándar de muestra del grupo de control.

Prueba T**Estadísticas de grupo**

		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
TOTAL	1	131	168.93	25.064	2.190
	2	83	176.24	26.525	2.911

Tamaños de efecto de muestras independientes

TOTAL		Standardizer ^a	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
TOTAL	d de Cohen	25.639	-0.285	-0.561	-0.008
	corrección de Hedges	25.730	-0.284	-0.559	-0.008
	delta de Glass	26.525	-0.276	-0.553	0.003

a. El denominador utilizado en la estimación de tamaños del efecto.

La d de Cohen utiliza la desviación estándar combinada.

La corrección de Hedges utiliza la desviación estándar combinada, más un factor de corrección.

El delta de Glass utiliza la desviación estándar de muestra del grupo de control.

Prueba T**Estadísticas de grupo**

VIVE SOLO		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
TOTAL	1	19	168.37	22.446	5.149
	2	195	172.10	26.160	1.873

Tamaños de efecto de muestras independientes

		Standardizer ^a	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
TOTAL	d de Cohen	25.866	-0.144	-0.615	0.327
	corrección de Hedges	25.958	-0.144	-0.613	0.326
	delta de Glass	26.160	-0.143	-0.614	0.329

a. El denominador utilizado en la estimación de tamaños del efecto.

La d de Cohen utiliza la desviación estándar combinada.

La corrección de Hedges utiliza la desviación estándar combinada, más un factor de corrección.

El delta de Glass utiliza la desviación estándar de muestra del grupo de control.