



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de fin de Carrera titulado:

Análisis Correlacional entre Bienestar Psicológico, Estrés y Salud Mental en la
Población Ecuatoriana

Realizado por:

Ps. CI Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata

Director del proyecto:

Mgtr. Michelle Medina

Como requisito para la obtención del título de:

MAGISTER EN PSICOLOGÍA EN MENCIÓN EN PSICOTERAPIA

Quito, 07 de Agosto del 2025

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata, ecuatoriana, con Cédula de ciudadanía N° 050293016-7, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y se basa en las referencias bibliográficas descritas en este documento.

A través de esta declaración, cedo los derechos de propiedad intelectual a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y normativa institucional vigente.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata', is written over a light blue rectangular background. Below the signature, a horizontal dashed line extends across the width of the signature area.

Ps. Cl. Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata

C.I.: 050293016-7

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Michelle Medina

Master en Psicología con mención en Psicoterapia

LOS PROFESORES INFORMANTES:

Mgtr. Ariela Denise Orbea Cevallos

Mgtr. Patricia Janeth Pitta Vargas

Después de revisar el trabajo presentado lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.

Mgtr. Ariela Denise Orbea Cevallos

Mgtr. Patricia Janeth Pitta Vargas

Quito, 07 de Agosto del 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jemima', is written on a light-colored rectangular background. Below the signature, a horizontal dashed line extends across the width of the signature area.

Ps. CI Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata

C.I.: 050293016-7

Artículo de tesis

Análisis Correlacional entre Bienestar Psicológico, Estrés y Salud Mental en la Población Ecuatoriana

Jemima Elizabeth Sinchiguano Ñacata¹, Michelle Stephanie Medina Herdoiza²

¹ Maestría en Psicología mención en Psicoterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, UISEK; jemima.sinchiguano@uisek.edu.ec

² Magister en Psicología; michelle.medina@uisek.edu.ec

* Autor de Correspondencia: jemima.sinchiguano@uisek.edu.ec; Tel.: +593984645773

Resumen: El estudio analiza la relación entre el bienestar psicológico, el estrés y la salud mental en una muestra representativa de Ecuador. Se fundamenta en modelos teóricos que destacan el bienestar psicológico como un factor protector frente al estrés y su impacto en la salud mental. La hipótesis plantea que un mayor bienestar psicológico se asocia con menor estrés y mejor salud mental con la regulación emocional y el apoyo social como mediadores. Se empleó un diseño cuantitativo, descriptivo y correlacional, utilizando instrumentos validados como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Estrés Percibido y el Cuestionario de Salud General. Los resultados indican que el bienestar psicológico se correlaciona negativamente con el estrés y positivamente con la salud mental, evidenciando que niveles altos de estrés deterioran el bienestar y la salud mental. Se identificaron diferencias por género: las mujeres reportaron mayor estrés y afectaciones en su salud mental en comparación con los hombres. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de estrategias de intervención enfocadas en la regulación emocional y el apoyo social para promover el bienestar psicológico y mitigar el impacto del estrés en la salud mental.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estrés, salud mental, regulación emocional, género, estrategias de afrontamiento.

Abstract: This study examines the relationship between psychological well-being, stress, and mental health in a representative Ecuadorian sample. The theoretical framework suggests that psychological well-being acts as a protective factor against stress and its negative impact on mental health. The hypothesis proposes that higher psychological well-being is associated with lower stress and better mental health, with emotional regulation and social support as mediators. A quantitative, descriptive, and correlational design was employed, using validated instruments such as Ryff's Psychological Well-being Scale, the Perceived Stress Scale, and the General Health Questionnaire. Findings indicate that psychological well-being negatively correlates with stress and positively with mental health, confirming that high stress levels impair well-being and mental health. Significant gender differences were observed, with women reporting higher stress levels and more mental health issues compared to men. These results highlight the need for intervention strategies focused on emotional regulation and social support to enhance psychological well-being and reduce stress-related mental health risks.

Keywords: Psychological well-being, stress, mental health, emotional regulation, gender, coping strategies.

1. Introducción

Por bienestar psicológico se comprende a un estado de equilibrio emocional y mental conformado por tres pilares fundamentales. El primero tiene que ver con el grado en que una persona percibe las emociones positivas, es capaz de sentirse alegre, optimista y satisfecha, puesto que todas ellas aportan a consolidar la habilidad para afrontar los retos inherentes del día a día (Ryff, 2018). En segundo lugar, destaca el control de las emociones como columna vertebral para la vida, pues exige del sujeto reconocer, entender y gestionar de manera asertiva aquello que siente, lo que incluye emociones negativas, como la ira (Gross, 2022). En tercera instancia, se ubica la percepción hacia sí mismo y el entorno, hecho que tiene estrecha relación con el sentido de vida, el cumplimiento de metas y el nivel de satisfacción en general (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013). En definitiva, la autopercepción positiva y el sentido de vida inciden en la salud.

En el contexto ecuatoriano, las investigaciones sobre el bienestar psicológico y la salud mental han sido escasas, y la mayoría han estado dirigidas hacia la detección de trastornos psicológicos en lugar de su prevención y promoción del bienestar (Arellano & Morales, 2014). Aunque, recientemente, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2020) ha subrayado la necesidad de fortalecer los programas de asistencia psicológica comunitarios con un enfoque preventivo. Factores como el acceso limitado a servicios de salud mental, el estigma asociado a las enfermedades mentales y las desigualdades socioeconómicas se han identificado como obstáculos significativos para el avance de la salud mental en el país (Ullauri et al., 2015).

La presente investigación se enfoca en analizar el vínculo entre el bienestar psicológico, el estrés y la salud mental, variables que aportan a evidenciar la manera en que la regulación emocional, el apoyo social y otros factores inciden en ellas. El proceso parte desde la dimensión de bienestar como herramienta de protección ante situaciones estresantes, hecho que plantea la importancia de establecer estrategias enfocadas en consolidar el equilibrio emocional. Asimismo, se aborda la relevancia de experimentar emociones positivas, gestionar aquellas negativas y tener una adecuada autopercepción, dado que en conjunto conllevan hacia un estado de bienestar. El objetivo trasciende así de establecer correlaciones y pretende demostrarse cuán importante es contar con intervenciones oportunas para prevenir trastornos de salud mental, aspecto trascendental en Ecuador al ser un país tan marcado por el limitado acceso a una atención psicológica.

Ciertamente, hay que tomar en cuenta que el estrés constituye una respuesta automática ante diversos escenarios, pero la clave radica en saber gestionarlo con el fin de evitar los efectos adversos que surgen ante estados crónicos. En otras palabras, es un elemento positivo en determinadas circunstancias, pero cuando permanece por tiempo prolongado desequilibra emocional y físicamente al individuo, inclusive al punto de incrementar la posibilidad de desarrollar ansiedad y depresión debido a que impacta en el hipocampo y la amígdala, que son los encargados de regular las emociones (McEwen, 2017). A nivel nacional, los reportes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) develan que más del 59 % de los adultos experimentan síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad, panorama que denota la importancia de llevar a cabo planes para promover y garantizar el bienestar de la población.

Precisamente, Gross (2015) enfatiza el rol preponderante que tiene el control emocional para hacer frente al estrés como, por ejemplo, mediante la reestructuración cognitiva y la exteriorización de las emociones. Por su parte, Taylor (2011) defiende que el apoyo social y la autoeficacia son engranajes que potencian la resiliencia, una habilidad clave en momentos de crisis, algo que también lo ratifica Peña et al. (2017) en el contexto ecuatoriano al mencionar que el apoyo de la familia y la comunidad son trascendentales para combatir el estrés.

2. Materiales y Métodos

La investigación se enfocó en identificar la manera en que se interrelacionan el bienestar psicológico, el estrés y la salud mental y cómo inciden diversos factores en esta dinámica. De ese modo, pudo determinarse si a medida que el bienestar psicológico aumenta, los niveles de estrés disminuyen y, por ende, el equilibrio mental mejora. En torno a este planteamiento se tomó en cuenta también a la regulación emocional y el apoyo social al ser coadyuvantes para mermar las consecuencias del estrés y potenciar la estabilidad de la persona.

En ese sentido, la hipótesis planteada consistió en que un incremento en el equilibrio psicológico tiene relación directa con menores niveles de estrés y una mayor salud mental. Asimismo, se supuso que cuando una persona tiene los recursos para gestionar sus emociones y cuenta con una red de apoyo cercana es más probable que afronte con mayor asertividad las situaciones de alto estrés y salvaguarde su bienestar.

La presente investigación tiene un diseño descriptivo y correlacional de tipo cuantitativo. Se analizará la relación entre las variables mencionadas en una muestra representativa de la población ecuatoriana, utilizando métodos estadísticos avanzados (Bryman, 2016). El estudio permitirá examinar los efectos del estrés sobre la salud mental y el papel modulador del bienestar psicológico, considerando diferencias por edad, género y nivel socioeconómico.

Área de Estudio: La muestra de este estudio estuvo compuesta por 1,626 personas, de las cuales el 42.4 % eran hombres ($n = 689$) y el 57.6 % mujeres ($n = 937$). En relación con el estado civil, la mayoría de los participantes se identificaron como solteros (87.4 %), seguidos por aquellos casados (7.9 %), en unión libre (2.9 %), divorciados (1.5 %) y viudos (0.2 %). En cuanto al nivel educativo, el 54.6 % había finalizado el bachillerato, el 29.5 % contaba con estudios de licenciatura o grado, el 7.7 % tenía un título de tecnólogo, el 4.9 % había cursado una maestría, el 0.9 % contaba con un doctorado, el 0.9 % solo había completado la educación secundaria y el 0.2 % no tenía estudios. Respecto a la cantidad de hijos, el 85.4 % de los encuestados señaló no tener descendencia, mientras que el 8.1 %

informó tener un hijo, el 3.7 % indicó tener dos, el 1.8 % mencionó tres, el 0.9 % reportó cuatro y el 0.1 % señaló cinco. Por último, la percepción del bienestar subjetivo se evaluó mediante la Escalera de Cantril, donde la mayoría de los participantes se situó en los niveles intermedios, con un 22.9 % en el peldaño 5 y un 22.9 % en el peldaño 7, lo que sugiere una percepción mayormente moderada de su calidad de vida.

Para la medición de las variables de interés, se utilizaron instrumentos estandarizados con alta fiabilidad, adaptados para la población ecuatoriana: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989): Se empleó la versión reducida de 29 ítems, adaptada al castellano por Díaz et al. (2006). Esta escala mide cuatro dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal. La fiabilidad obtenida fue de $\alpha = .91$; Escala de Estrés Percibido (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983): Consta de 10 ítems que evalúan la percepción subjetiva del estrés en el último mes. La fiabilidad en la muestra fue de $\alpha = .85$; Cuestionario de Salud General (Goldberg & Blackwell, 1970; Goldberg, 1978): Villa, Zuluaga y Restrepo (2013) emplearon la versión modificada para la población de Latinoamérica, la cual incluye 12 ítems y evalúa el bienestar psicológico y el funcionamiento social, logrando una fiabilidad de $\alpha = .82$.

En cuanto a la ética de la investigación, se tomaron todas las medidas necesarias para asegurar el respeto a los derechos de los participantes. Cada persona fue informada previamente sobre los objetivos del estudio y su participación fue completamente voluntaria. También se les garantizó la confidencialidad de sus datos y su derecho a decidir si deseaban continuar o retirarse del proceso en cualquier momento. Esta investigación fue aprobada por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Internacional SEK, lo cual avala que se cumplió con los principios éticos requeridos.

Los datos fueron recogidos a través de encuestas autoadministradas, que se aplicaron en los espacios previamente establecidos. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS, versión 21 (IBM Corp., 2012). Inicialmente se realizaron análisis descriptivos que permitieron tener una visión general sobre el estado de salud mental, el estrés y el bienestar psicológico en la muestra. Posteriormente, se compararon algunos grupos según variables sociodemográficas utilizando la prueba t de Student para muestras independientes, y se verificó la homogeneidad de varianzas con la prueba de Levene. También se calculó el tamaño del efecto con la corrección de Hedges (g ajustado), lo que permitió valorar la magnitud de las diferencias encontradas.

Para conocer la relación entre las variables, se aplicó una prueba de correlación de Pearson. Finalmente, se llevó a cabo una regresión multijerárquica, que permitió identificar cuáles factores tenían mayor peso al momento de explicar el nivel de bienestar psicológico y el estado de salud mental de los participantes.

3. Resultados

3.1. Introducción preliminar al análisis de las variables de Bienestar Psicológico, Estrés y Salud Mental

Los datos mostraron que las personas con mayor bienestar emocional tienden a tener menos estrés y mejor salud mental. También se encontró que las mujeres experimentaron más estrés y se vieron más afectadas emocionalmente que los hombres. Además, quienes se sentían bien consigo mismos enfrentaban mejor las situaciones difíciles, mientras que quienes tenían más estrés mostraban mayor malestar emocional. Esto demuestra la necesidad de promover el bienestar emocional como una forma de proteger la salud mental.

3.2. Tablas

Tabla 1. Análisis descriptivo preliminar del bienestar psicológico, el estrés y la salud mental

	N	Rango	Mín	Máx	Media	DT	Varianza
Bienestar Psicológico	1382	26,00	13,00	39,00	31,9812	5,67472	32,202
Estrés	1438	56,00	14,00	70,00	39,7566	7,17205	51,438
Salud Mental	1626	28,00	0,00	28,00	6,9576	6,84483	46,852

Nota: n= 1353

Los datos presentados ofrecen un primer acercamiento a las características generales de las variables estudiadas. En el caso del bienestar psicológico, se recopilaron respuestas de 1382 personas, con puntajes que oscilaron entre 13 y 39. La media obtenida fue de 31,98, lo cual sugiere que, en términos generales, los participantes se perciben a sí mismos con un buen nivel de satisfacción personal, crecimiento, propósito y relaciones positivas. La desviación estándar de 5,67 indica que, si bien existe una tendencia hacia el bienestar, hay diferencias individuales que no pueden pasarse por alto.

Respecto al estrés, participaron 1438 personas. Los puntajes se distribuyeron entre 14 y 70, con un promedio de 39,76. Este resultado muestra que los niveles de estrés no son extremos en la mayoría, pero tampoco bajos, lo que podría estar asociado a diversas demandas personales, laborales o sociales. La desviación estándar relativamente alta (7,17) evidencia que algunos participantes experimentan una carga emocional más elevada, lo que podría afectar otras áreas de su salud y funcionamiento diario.

En cuanto a la salud mental, los datos fueron recogidos de un total de 1626 personas. Las puntuaciones oscilaron entre 0 y 28, y la media fue de 6,96. Esto indica que, en general, la mayoría no reporta síntomas severos, aunque la dispersión amplia ($DE = 6,84$) sugiere que un grupo considerable presenta cierto grado de afectación emocional o psicológica. Esta variabilidad merece atención, ya que puede reflejar distintos niveles de vulnerabilidad.

De manera conjunta, los resultados apuntan a una relación significativa entre las variables: quienes tienen una mejor percepción de su bienestar psicológico suelen presentar menos estrés y mayores niveles de salud mental. Es decir, sentirse bien con uno mismo y con el entorno parece ayudar a manejar mejor las presiones diarias. A su vez, el estrés elevado se relaciona con un mayor malestar emocional, lo cual puede afectar negativamente el bienestar general.

Este análisis destaca la importancia de promover recursos internos y estrategias emocionales que ayuden a las personas a afrontar el estrés y a fortalecer su salud mental, especialmente en aquellos casos donde los puntajes indican mayor vulnerabilidad.

Esta escala de calificaciones podría sugerir que, a pesar de que la mayoría de la muestra indica una positiva percepción de su salud mental, hay situaciones particulares que podrían necesitar asistencia psicológica o intervención profesional.

Tabla 2. Análisis comparativo por sexo en bienestar psicológico, estrés y salud mental

Variables	Hombres		Mujeres		Levene	Contraste	
	M	DT	M	DT		t;p	g(ajust)
Bienestar Psicológico	32.27	5.87	31.77	5.52	0.089**	1.74:	0.089
Estrés	38.58	7.29	40.63	6.96	0.290**	-6.92:	-0.290
Salud Mental	5.88	6.61	7.75	6.91	0.277**	-5.90:	-0.277

* $p < .05$; *** $p < .001$

Género: Hombres: $n = 689$; Mujeres: $n = 937$

Respecto al bienestar mental, existen pequeñas variaciones entre hombres y mujeres en los promedios reportados. Los hombres muestran un promedio de 32.27 (con una desviación estándar de 5.87), en cambio, las mujeres muestran un promedio de 31.77 (con una desviación estándar de 5.52). Esta discrepancia es bastante reducida, lo que indica que, en términos generales, no hay diferencias significativas entre ambos grupos respecto a su percepción personal de bienestar.

El contraste estadístico devela un valor t de 0,089 y un valor p de 0,081, lo que señala que la discrepancia detectada entre hombres y mujeres en esta variable no tiene relevancia estadística ($p > 0,05$). No obstante, si bien no existen diferencias cruciales con respecto al bienestar psicológico por género, sí hay un contraste interesante con respecto al estrés: los varones alcanzan en promedio 38,58 ($DE=7,29$) mientras que las mujeres experimentan hasta 40,63 ($DE=6,96$).

Se considera entonces una diferencia significativa debido a que t es $-6,92$ y p es menor a $0,001$, corroborando así que el género femenino experimenta más estrés que los hombres. Además, el g ajustado de $-0,290$ pone en evidencia que hay un contraste moderado entre mujeres y varones, constituyéndose en una distinción estadística y práctica relevante. Y en lo que concierne a la salud mental, los varones alcanzaron un promedio de $5,88$ ($DE=6,61$) y las mujeres lograron $7,75$ ($DE=6,91$), lo que demuestra que ellas tienen una mejor salud mental, resultado que se considera significativo.

La diferencia fue estadísticamente significativa, con un valor t de $-5,90$ y una p menor a $0,001$, lo que refuerza que las mujeres tienen mejores puntuaciones de salud mental en comparación con los hombres. El tamaño del efecto de $-0,277$ indica una diferencia moderada, lo que subraya la importancia de este hallazgo desde una perspectiva práctica.

Tabla 3. Correlaciones entre los indicadores de bienestar psicológico, el estrés y la salud mental

Variables	Bienestar Psicológico	Estrés	Salud Mental
Bienestar Psicológico	1	$-,413^{**}$	$-0,405^{**}$
Estrés	$-0,413^{**}$	1	$0,506^{**}$
Salud Mental	$-0,405^{**}$	$0,506^{**}$	1

$** p < 0.01$

La correlación entre el bienestar psicológico y el estrés es negativa y significativa ($r = -0,413$, $p < 0,01$). Esto indica que una disminución en el bienestar psicológico conlleva a un aumento en el estrés. A su vez, mayores niveles de bienestar psicológico están asociados con menores niveles de estrés. Este hallazgo coincide con la idea de que un adecuado bienestar psicológico puede actuar como una protección contra el estrés.

Asimismo, el bienestar psicológico y la salud mental están negativa y significativamente correlacionados, pues el valor de r es $-0,405$ y p es menor a $0,01$. En otras palabras, quienes experimentan mayor estabilidad psicológica posiblemente también cuenten con una salud mental más consolidada. En contraste, el estrés y la salud mental tienen una correlación positiva y significativa, puesto que el valor de r es $0,506$ y p es menor que $0,01$, demostrando así que altos niveles de estrés impactan en el equilibrio de la persona y, por ende, da rienda a que surjan diversos trastornos.

Tabla 4. Correlaciones entre las subvariables de bienestar psicológico y la salud mental

	B	C	D	E	F	G	H	I
Aceptación y Control	$,654^{**}$	$,648^{**}$	$,723^{**}$	$-,382^{**}$	$-,260^{**}$	$-,288^{**}$	$-,291^{**}$	$-,361^{**}$
Autonomía		$,595^{**}$	$,623^{**}$	$-,368^{**}$	$-,283^{**}$	$-,275^{**}$	$-,256^{**}$	$-,277^{**}$
Vínculos			$,659^{**}$	$-,337^{**}$	$-,244^{**}$	$-,277^{**}$	$-,262^{**}$	$-,341^{**}$
Proyectos				$-,341^{**}$	$-,253^{**}$	$-,247^{**}$	$-,288^{**}$	$-,357^{**}$

PSS14_SUMA	,401**	,480**	,363**	,400**
Síntomas Psicosomáticos		,677**	,502**	,528**
Ansiedad			,542**	,549**
Disfunción Social				,533**
Depresión				

Correlación significativa en 0,01; es decir, unilateral.

De lo expuesto se desprende que la autonomía, el control, los proyectos de vida, la aceptación y los vínculos emocionales tienen una íntima asociación y, por consiguiente, actúan como refuerzos entre ellos. Esto explica el porqué quienes se plantean objetivos claros de vida suelen gestionar con más asertividad las vicisitudes y son más flexibles a los cambios ($r=0,723$ y $p>0,01$). También, hay una relación significativa entre los vínculos emocionales y la autonomía ($r=0,595$ y $p>0,01$), es decir que la dinámica social es determinante para que el sujeto sea más autónomo.

En lo que respecta al bienestar psicológico y la salud mental, su interacción es inversamente proporcional: a mayor bienestar, menos elementos emocionales negativos. Por ejemplo, existe una correlación negativa entre la capacidad de aceptación y control y la depresión ($r=-0,361$ y $p>0,01$), así como con los síntomas psicosomáticos ($r=-0,260$ y $p>0,01$). Por lo tanto, quienes gestionan con asertividad las emociones son menos proclives a vivenciar alguna sintomatología.

Por último, pero no menos importante, se evidencia una gran relación de las subvariables del GHQ, hecho que explica la razón de que los síntomas del desgaste mental se experimenten simultáneamente. Además, existe un estrecho vínculo ansiedad-síntomas psicosomáticos ($r=0,677$ y $p>0,01$) que se extrapola a cefaleas, agotamiento y malestar del cuerpo, y también destaca la asociación depresión-disfunción social ($r=0,533$ y $p>0,01$) y depresión-ansiedad ($r=0,549$ y $p>0,01$), datos que destacan el complejo escenario de los trastornos mentales y su incidencia el equilibrio del cuerpo.

4. Discusión

El estudio deja por sentado que el bienestar psicológico, el estrés y la salud mental tienen una asociación significativa, hecho que se corrobora desde varios frentes. En primera instancia, la media de salud mental correspondiente a 31,98 deja entrever que los integrantes de la muestra presentan un grado de bienestar alto, lo que coincide con Ryff (2018) y Ryff y Singer (2021), quienes subrayan que el bienestar es el resultado de una serie de factores, por ejemplo, el desarrollo personal, el propósito de vida y la red de relaciones.

Por otro lado, el hecho de que el estrés haya alcanzado un valor medio de 39,76 expone un abanico de escenarios sobre la forma en que las personas gestionan las situaciones complejas de su entorno. Hay que tomar en cuenta que si bien los aspectos externos inciden significativamente, cada individuo es responsable de interpretarlos y poner en marcha diversas estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984). Además, al existir una asociación negativa bienestar psicológico-estrés, pues el valor de r es $-0,413$, se demuestra que el bienestar es clave para salvaguardar al individuo de los efectos colaterales de un entorno estresante, tal como también lo destaca Fredrickson (2013).

En términos generales, la salud mental alcanzó una media de 6,96 y un valor DE de 6,84, lo que implica que no existen evidencias contundentes sobre un posible deterioro, pero al existir una desviación estándar alta se denota que la muestra tiene fuerte variabilidad y, por ende, es posible que ciertos grupos experimenten desequilibrios importantes de salud mental. Además, la asociación positiva estrés-salud mental con un valor r de 0,506 es congruente con el estudio de Scheiderman et al. (2005) que enfatiza cómo el estrés crónico desemboca en ansiedad y depresión.

Un aspecto interesante recae en la diferencia entre el grado de estrés y salud mental por género: las mujeres alcanzaron un grado de estrés mayor (40,63) que los hombres (38,58), lo que resulta en una diferencia estadística significativa. En efecto, esta dinámica también la reportó Matud (2017) y la asocia a que el género femenino tiende a vivenciar más presión por los roles sociales y el trabajo, y a ello se suma el tipo de apego de la persona. También, destaca que las mujeres lograron 7,75 puntos de salud mental en contraste con 5,88 de los hombres, situación que sugiere que son menos proclives a contener sus conflictos emocionales y cuentan con más comprensión sobre su equilibrio emocional.

Sin duda, los datos recabados hacen hincapié en el papel preponderante del bienestar psicológico como un elemento que protege al individuo de experimentar trastornos mentales y altos grados de estrés. La asociación negativa salud mental-bienestar psicológico refleja que a medida que este último disminuye, la salud mental también lo hace, escenario que se alinea a Keyes (2005) en cuanto a que la importancia que tiene el bienestar para evitar el surgimiento de diversos trastornos.

En definitiva, es imperante llevar a cabo intervenciones psicológicas encaminadas a socializar recursos eficientes con el fin de gestionar el estrés; por ejemplo, Mayer et al. (2018) y Waugh y Koster (2015) defienden los beneficios que se desprenden de las capacitaciones enfocadas en la resiliencia y los recursos de afrontamiento. También es crucial que estas propuestas ahonden en las diferencias de género al momento de hacer frente al estrés y a los quiebres de salud mental, algo que ya lo profundizan Matud (2017) y Tamres et al. (2022) al incentivar a que las intervenciones tengan un enfoque flexible y adaptativo. He ahí la necesidad de que estudios futuros incorporen análisis longitudinales con la finalidad de comprender con más claridad el cambio de estas relaciones en el tiempo y así identificar factores que moderan el vínculo estrés-bienestar psicológico, algo que ya lo propone O' Connor et al. (2020).

El bienestar psicológico, variable centrada en la investigación, actúa como un recurso fundamental para proteger al individuo frente a los efectos negativos tanto del estrés como de otras afecciones, además de estar estrechamente vinculado a una mejor salud mental. Es importante impulsar acciones preventivas que ayuden a los sujetos que atraviesan por disposiciones circunstanciales estresantes a manejar sus emociones y situaciones difíciles, como talleres sobre regulación emocional, gestión del estrés o autocuidado. Estas intervenciones y propuestas clínicas pueden ser muy útiles especialmente en comunidades con menos acceso a servicios de salud mental (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020).

También se recomienda aplicar estrategias basadas en evidencia, desde un marco referencial clínico, como el *mindfulness* y la resiliencia emocional, técnicas que han demostrado ser eficaces para disminuir el estrés y fortalecer el bienestar (Kabat-Zinn, 2003; Mayer, Jansen & Benschop, 2018). Se debe tomar en cuenta que las experiencias de estrés entre otros desórdenes que afectan el aparato psíquico pueden variar entre cada uno de los individuos por sus condiciones, por lo que es clave diseñar intervenciones que se ajusten a sus realidades (Matud, 2017).

5. Conclusiones

La información recaba respalda el vínculo estrecho bienestar psicológico-estrés-salud mental. Esta última se desenvuelve como un elemento protector de escenarios estresantes y, por ende, es posible prever que los individuos que tienen más satisfacción y desarrollo personal son los mismos que logran un bajo nivel de estrés (Ryff y Singer, 2021), a diferencia de quienes alcanzan un alto grado, pues su salud mental se ve transgredida. Esto demuestra cuán necesario es abordar al estrés como un elemento de riesgo (Lazarus y Folkman, 1984).

Por otra parte, destacan las distinciones de género en la manera de experimentar el estrés y vivir la salud mental, pues las mujeres alcanzan grados más altos de estrés producto posiblemente de aspectos sociales, mayor carga emocional y los roles impuestos por la sociedad, tal como también lo indica Matud (2017). No obstante, el puntaje en salud mental es mayor en ellas, lo que probablemente denote mayor capacidad para reconocer el surgimiento de conflictos emocionales.

Por último, es fundamental llevar a cabo intervenciones en función de las necesidades y particularidades del grupo, tomando en cuenta que al potenciar el bienestar psicológico se estimula mayor calidad de vida y configura un recurso para afrontar los efectos colaterales del estrés (Keynes, 2022). De ahí que sea clave proporcionar herramientas de afrontamiento para al mismo tiempo fortalecer la resiliencia, premisa que debe trabajarse en las esferas educativas y laborales.

6. Recomendaciones

En vista de que el bienestar psicológico es el motor para mitigar el estrés y potenciar la salud mental, se recomienda desarrollar propuestas para promover la gestión emocional, el desarrollo personal y el autocontrol. Pueden incluirse actividades cuya eficacia ya ha sido demostrada, por ejemplo, capacitaciones de mindfulness, herramientas de afrontamiento y autocuidado, las cuales las destacan Kabat-Zinn (2003) y Gross (2022) en sus estudios.

Dada la dinámica de género al momento de gestionar el estrés, toda intervención debe necesariamente estar ajustada a los requerimientos y particularidades del grupo. Entonces, en el caso de las mujeres cobra más relevancia aquellas capacitaciones encaminadas al empoderamiento y la inteligencia emocional, tal como lo indica Matud (2017), mientras que en los varones es trascendental enfocarse en la expresión de las emociones y la consolidación de redes de apoyo como mecanismos para mitigar el nivel de estrés y encaminar a un equilibrio mental, hecho que lo defienden Tamres et al. (2022) en su investigación.

Finalmente, se aconseja que futuros estudios sean longitudinales con miras a tener un abordaje más profundo sobre la forma en que el bienestar, el estrés y la salud mental se asocian a corto y largo plazo. Asimismo, como lo exponen Ryff (2018) y Keyes (2022), deben tomarse en cuenta la resiliencia, el soporte social y las vivencias complejas como elementos que proporcionan un enfoque integral de los aspectos que inciden en el bienestar psicológico.

Referencias citadas

1. Arellano, J., & Morales, R. (2014). *Estado de la salud mental en Ecuador: Un análisis desde la psicología*. Revista Ecuatoriana de Psicología, 31(2), 45–67.
2. Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.
3. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
4. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
5. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
6. Goldberg, D., & Blackwell, B. (1970). Psychiatric illness in general practice: A detailed study using a new method of case identification. *British Medical Journal*, 2(5707), 439–443. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.5707.439>
7. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
8. IBM Corp. (2012). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 21.0). IBM Corp.
9. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
10. Keyes, C. L. M. (2005). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 3–11.
11. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
13. Matud, M. P. (2017). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 107, 30–36. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.053>
14. Mayer, B., Jansen, L., & Benschop, T. (2018). Efficacy of resilience programs: A meta-analysis of intervention studies. *Journal of Psychological Research*, 34(2), 203–221. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.11.004>
15. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
16. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Informe sobre salud mental y bienestar en Ecuador*. MSP.
17. O'Connor, M., Blanchard, C., & Holub, A. (2020). Longitudinal effects of stress on well-being: A five-year study of the general population. *Journal of Health Psychology*, 25(5), 564–572. <https://doi.org/10.1177/1359105318758005>
18. Peña, M., Ullauri, F., & León, V. (2017). El apoyo social como predictor del bienestar psicológico en Ecuador. *Revista Latinoamericana de Psicología Comunitaria*, 6(1), 15–32.
19. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
20. Ryff, C. D. (2018). *The Psychological Well-Being Scales*. University of Wisconsin-Madison.

21. Ryff, C. D., & Singer, B. (2021). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 5–23. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00277-8>
22. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
23. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
24. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
25. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In A. Baum, T. Revenson & J. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 189–214). Psychology Press.
26. Waugh, C. E., & Koster, E. H. W. (2015). The influence of emotion regulation on stress: A longitudinal study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(3), 252–260. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9492-5>
27. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2