



POSGRADOS

Maestría en

PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Proyecto de titulación con componentes de investigación aplicada y/o de desarrollo

Tema:

Efectos de la aplicación de un protocolo basado en el modelo P.E.R.M.A (psicología positiva) en el bienestar de los maestros de educación inicial de la Unidad Educativa Bilingüe Hontanar de la ciudad de Quito en el periodo octubre 2022 – enero 2023.

Autor(es)

Kelly Arleth Espín Cadena

Director:

María Lorena Cañizares Jarrín

QUITO – Ecuador

2023

Autor(es):



Kelly Arleth Espín Cadena
Psicóloga Clínica
Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención
Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Quito.
arleth_espin@outlook.com

Dirigido por:



María Lorena Cañizares Jarrín
Psicóloga Clínica
Magíster en desarrollo de la inteligencia y educación
Magíster en intervención sistémica familiar con mención en
psicoterapia sistémica familiar
lcanizares@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2023 © Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

KELLY ARLETH ESPÍN CADENA

EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROTOCOLO BASADO EN EL MODELO P.E.R.M.A (PSICOLOGÍA POSITIVA) EN EL BIENESTAR DE LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE HONTANAR DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO OCTUBRE 2022 – ENERO 2023.

Efectos de la aplicación de
un protocolo basado en el
modelo P.E.R.M.A
(psicología positiva) en el
bienestar de los maestros
de educación inicial de la
Unidad Educativa Bilingüe
Hontanar de la ciudad de
Quito en el periodo octubre
2022 – enero 2023.

Autor(es):

KELLY ARLETH ESPÍN CADENA

II. CERTIFICADO DE RESONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Kelly Arleth Espín Cadena, con documento de identificación #1719650416, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de posgrado intitulado: “Efectos de la aplicación de un protocolo basado en el modelo P.E.R.M.A (psicología positiva) en el bienestar de los maestros de educación inicial de la Unidad Educativa Bilingüe Hontanar de la ciudad de Quito en el periodo octubre 2022 – enero 2023”, mismo que ha sido desarrollado para optar por la maestría en “Psicología con mención en intervención clínica individual y grupal”, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

.....
Nombre: Kelly Arleth Espín Cadena
Cédula: 1719650416

III. CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SUSCRITO POR EL TUTOR.

Quito, 20 de mayo del 2023.

María Eugenia Barros

Directora De carrera.

De mis consideraciones. Estimada directora de Carrera y Miembros del consejo de carrera. Por medio del presente, Yo, María Lorena Cañizares Jarrín Psic. Clínica. Docente tutor de la estudiante Kelly Arleth Espín Cadena, comunico a ustedes la culminación de su trabajo de titulación: “Efectos de la aplicación de un protocolo basado en el modelo P.E.R.M.A (psicología positiva) en el bienestar de los maestros de educación inicial de la Unidad Educativa Bilingüe Hontanar de la ciudad de Quito en el periodo octubre 2022 – enero 2023.” Por lo que solicito a ustedes el proceder según los reglamentos para su proceso de sustentación. Sin otro particular. María Lorena Cañizares Jarrín Psic. Clínica Docente Tutor.

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedicó a mi Padres y hermano, por creer en mí, ellos han sido una fuente de inspiración para guiarme en el mundo profesional, pero

También personal, me han dado la fuerza para seguir cuando me he querido rendir.

Gracias por ser mi soporte y mi guía.

También se lo dedico a mis abuelos y tíos, qué con su cariño, acompañado de sus mensajes me han llenado de sabiduría para culminar este proceso.

No puedo olvidar dedicar esta tesis a mi abuelo Gonzalo Espín, quien falleció hace un año ya, pero no faltaba el día que me preguntara si “Ya estoy estudiando mi maestría”.

Esta tesis va por todos ustedes. “Lo logramos”.

AGRADECIMIENTO

Esta tesis tiene una autora, y una directora, sin embargo, algunas personas han contribuido en este proceso académico.

Quisiera principalmente agradecer a mi directora de tesis, quien con su dulzura/cariño y paciencia supo guiarme en este proceso de titulación. Gracias por alentarme a seguir mis ideas por más locas que estas fueran y darme el empujón para creer en mí.

Agradezco a Fátima Polit, directora del pre-escolar de la Unidad Educativa Bilingüe Hontanar quien facilitó el proceso de aplicación de este protocolo con todas las docentes, pero además me ha brindado su apoyo incondicional para poder culminar mi proceso de titulación.

A Rosa Armas, directora de la maestría sede Quito, por su pronta respuesta en todos los requerimientos y su apoyo constante en el proceso académico.

Hay otras personas no asociadas con la tesis oficialmente, pero que han contribuido significativamente en este proceso.

Resumen

El bienestar se refiere a la "satisfacción o felicidad general experimentada por una persona en su vida y actividades" (Asociación Americana de Psicología, 2020, p. 36). Este concepto implica una evaluación integral del estado físico, mental y emocional de una persona, así como su nivel de vida en áreas distintas, como la salud, el trabajo, las relaciones y el equilibrio entre vida personal y profesional, por lo que, este término también se basa en un estado general de satisfacción y equilibrio en áreas como las relaciones, el trabajo y el sentido del propósito. Además, de acuerdo con el análisis obtenido en este trabajo, la educación se encuentra también relacionada, ya que una educación de calidad puede tener un alto impacto en el bienestar de las personas. Salud mental y salud emocional, el estado de estrés en el docente también juegan un papel importante. En este trabajo, se analizan estos factores a través la aplicación del modelo PERMA en los docentes de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Hontanar, de tal manera, que permita visualizar si este modelo es eficaz, esto se lo hará mediante TEST (Medidas de bienestar de 40 ítem, PIL TEST, PERMA Profiler, Relaciones Positivas), recopilando así su información a través de datos estadísticos donde se identificó que si existen cambios observables de una fase 1 a una fase 2 de prueba.

Palabras clave:

Bienestar, Psicología positiva, Modelo PERMA, Estrés, Salud Mental.

Abstract

Well-being refers to the "general satisfaction or happiness experienced by a person in their life and activities" (American Psychological Association, 2020, p. 36). This concept implies a comprehensive evaluation of a person's physical, mental and emotional state, as well as their level of life in different areas, such as health, work, relationships and the balance between personal and professional life, therefore, this The term is also based on a general state of satisfaction and balance in areas such as relationships, work, and a sense of purpose. In addition, according to the analysis obtained in this work, education is also related, since a quality education can have a significant impact on people's well-being. Mental health and emotional health, the state of stress in the teacher also play an important role. In this work, these factors are analyzed through the application of the PERMA model in the teachers of the Hontanar Bilingual Private Educational Unit, in such a way that it allows to visualize if this model is effective, this will be done through TEST (Measures of well-being of 40 item, PIL TEST, PERMA Profiler, Positive Relationships), thus collecting their information through statistical data where it was identified that there are observable changes from phase 1 to phase 2 of the test.

Keywords:

Well-being, Positive psychology, PERMA Model, Stress, Mental Health.

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract	9
1. Introducción	12
2. Determinación del Problema.....	14
3. OBJETIVOS	16
Objetivo General.....	16
Objetivo Específico	16
4. Marco Teórico.....	17
Bienestar.....	18
Bienestar y Felicidad.....	19
Bienestar y educación.....	20
Salud mental y salud emocional.....	21
Salud Mental.....	22
Salud Emocional	23
Salud mental y la salud emocional en el docente de educación inicial	24
Estado de estrés en el docente	25
¿Qué es el estrés?.....	25
Estado de estrés en el docente	25
Implicaciones del estrés en el docente	28
Psicología positiva y el Bienestar.....	29
Definición de la psicología tradicional y la psicología positiva.....	29
Psicología tradicional:.....	29
Psicología Positiva:	30
La incursión de la psicología positiva en el campo terapéutico	31
Psicología positiva y su influencia en el bienestar	31
¿Qué es el modelo P.E.R.M.A?	32
Emociones positivas. -	32
Compromiso. -	33
Relaciones Positivas. -.....	33
Sentido. -.....	34
Logro. -	34

Influencia del Modelo PERMA en el docente de educación inicial	34
5. Metodología	36
Criterios de inclusión	39
Criterios de exclusión	39
6. Análisis de Resultados	40
ESCALA DE FLUJO O FLOW SCALE.....	40
RELACIONES POSITIVAS	43
PIL TEST.....	45
MEDIDA DE BIENESTAR DE 40 ITEMS	48
PERMA-PROFILER	52
7. Discusión de Resultados	54
8. Conclusiones.....	56
9. Recomendaciones.....	57
Referencias	58
Anexos	67

1. Introducción

El día a día de un maestro conlleva jornadas extenuantes que generan altos niveles de estrés, generalmente es responsabilidad de cada maestro buscar herramientas que le ayuden a mejorar su bienestar y mantener un equilibrio emocional. Generalmente su jornada diaria se enfoca en lograr que sus estudiantes cumplan los objetivos académicos y que las planificaciones establecidas se ejecuten en los tiempos previstos; esta situación de constante estrés y trabajo bajo presión influye de manera significativa en su estado emocional, afectando su salud y bienestar.

Existen períodos con más presión dentro de una institución educativa, como, por ejemplo: la preparación de exámenes, presentación de planificaciones mensuales y anuales, auditorías del Ministerio de Educación, entre otras. A esto se suma el riesgo de bioseguridad derivado del COVID-19 que se incrementó durante el proceso de reactivación escolar con el retorno a la presencialidad, situación que genera estrés por sí mismo una influencia al bienestar (Isensee, 2020).

Los factores generadores de estrés propios de este tipo de actividades, al formar parte del día a día de un docente, están fuera del control y no se pueden evitar; no obstante, si está en sus manos el reconocerlo y hacer algo al respecto; esto es, buscar herramientas que les permitan manejar sus emociones y generar comportamientos que influyan positivamente en su bienestar (Skaalvik, 2017).

En el estudio realizado por Sandilos & Rimm en el 2016 en los Estados Unidos, sobre las percepciones entre estudiantes y maestros durante la hora de clase, se examinó cuáles eran las causas que impiden el bienestar en el docente y se encontró que los factores como depresión, control, y clima laboral afectan no solo el bienestar sino también la calidad de la enseñanza en las clases. En este estudio se notó que los docentes que describen a sus directores, y pares como apoyo, percibían su día a día más positivo y experimentan menos estrés, al contrario, cuando tenían directores negligentes, y esta guía no se sentía, el trabajo docente se volvía más desafiante. (Sandilos & Rimm, 2016).

El estrés se produce porque el docente se deja absorber por el día a día y no destina tiempo para su bienestar personal, afectando su rendimiento profesional y su vida personal, cuando los efectos del estrés empiezan a manifestarse.

Esto quiere decir que el tiempo de un docente está ocupado a diario con instrucción, reuniones, etc., lo cual no deja espacio para preocuparse del bienestar, llevando así a afectar su instrucción docente, además de su vida personal por falta de inspiración e interés (Skaalvik, 2017).

2. Determinación del Problema

El estrés laboral de los docentes se refiere a la experiencia emocional negativa desagradable de los maestros que puede conducir a fatiga física y mental excesiva, tensión nerviosa, frustración o angustia debido a factores, como horas de trabajo excesivas, gran carga de trabajo y mala conducta de los estudiantes (Roeser et al., 2013). Estudios recientes han indicado que la docencia es una de las ocupaciones más estresantes (Johnson et al., 2005; Herman et al., 2020; Greenier et al., 2021).

Así mismo, con la reforma educativa y los cambios a lo largo del tiempo, las fuentes de estrés laboral entre los docentes de preescolar, primaria y secundaria también están cambiando (Li et al., 2021). Además, los docentes de escuelas primarias y secundarias enfrentan estrés de autodesarrollo, como salarios bajos y perspectivas de desarrollo limitadas. El estrés al que se enfrentan por muchos aspectos, sumado al problema de que su esfuerzo profesional es desproporcionado con respecto a la recompensa recibida, se traduce en un estrés laboral más grave entre los docentes de primaria y secundaria (Qi et al., 2014; Zhou y Ning, 2020). Por lo tanto, existe una necesidad urgente de investigar la situación actual del estrés laboral de los docentes.

Ahora bien, es común escuchar la frase coloquial “maestros buenos” equivale a “estudiantes buenos”. Estudios realizados en Londres sobre el bienestar docente aseguran que los maestros tienen que estar involucrados en alrededor de 1000 contactos interpersonales todos los días lo cual puede poner en peligro o mejorar el bienestar de una persona. (Roffey, 2012). Por lo que los maestros necesitan más apoyo y mejores estrategias para manejar las demandas cognitivas y emocionales del trabajo. (Pérez-Salas, 2022; Nemiña et al., 2009).

Afortunadamente, la psicología positiva está creando caminos con estrategias y herramientas comprobadas para mejorar el *bienestar* tanto individual como laboral. El bienestar es una construcción multidimensional que generalmente diferencia entre la dicha placentera (sentirse bien) y el bienestar eudaimónico (funcionar bien) (Paneiva, 2015). La “*psicología positiva*” posee como fin agrupar estas dos formas de

pensamiento a través del estudio del funcionamiento humano óptimo y lo que forja que la existencia valga la pena (Seligman, 2011)

Martin Seligman, considerado el padre de la psicología positiva, quería salvar la división hedónica/eudaimónica al identificar el bienestar como una construcción que no se limitaba solo a la satisfacción con la vida, sino como varios factores contribuyentes, que formaron el mnemotécnico (P.E.R.M.A.): “Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Significado y Realización.”

El modelo se describe como "pilares" e implica ayudar a las personas a explorar los cinco dominios que abarca el modelo P.E.R.M.A. como una forma de mantenerse. Si bien el modelo no ha sido diseñado para ser prescriptivo, la evidencia dentro de cada pilar nos dice que hay cosas simples que podemos hacer para apoyar nuestro propio bienestar (Stoeber & Rennert, 2008).

Este estudio se justifica por su aplicación y beneficios integrales en todos los entornos de las relaciones y comunicación entre los miembros de la comunidad educativa, favoreciendo y promoviendo el bienestar común, con el fin de establecer si es posible que mediante test y aplicaciones de psicología positiva se puede evidenciar un cambio notorio y positivo.

3. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar los efectos de la aplicación de un protocolo basado en el Modelo P.E.R.M.A. (psicología positiva) en el bienestar de los maestros de educación inicial de la unidad educativa bilingüe Hontanar de la ciudad de Quito en el periodo octubre 2022 – enero 2023.

Objetivo Específico

1. Conocer el nivel de bienestar de los docentes de educación inicial de la Unidad Educativa Bilingüe Hontanar antes de la aplicación del modelo P.E.R.M.A., mediante el uso de distintos test.
2. Aplicar el protocolo del modelo P.E.R.M.A. basado en Psicología positiva.
3. Analizar los efectos en el bienestar de los maestros luego de la aplicación del protocolo del Modelo P.E.R.M.A.

4. Marco Teórico

La teoría del bienestar de Seligman, el modelo P.E.R.M.A ha demostrado ser fructífera en la definición de varios constructos de bienestar en diferentes campos de estudio, especialmente en maestros. Según se indica en “ASSESSING GRIT AND WELL-BEING OF MALAYSIAN ESL TEACHERS” (Shanmugam & Hidayat, 2022), destacan el bienestar como factor esencial que complementa la eficacia de los profesores, en este estudio se menciona también como la enseñanza y el aprendizaje exitosos dependen del maestro, lo cual afecta paralelamente la motivación del alumno para aprender, descubrieron además de los educadores y los miembros del personal que poseen niveles más altos de bienestar, están más comprometidos con su organización y más satisfechos con su vida.

El modelo PERMA, tiene cinco elementos: emoción positiva, compromiso, relaciones, significado y logro. Este modelo ha ganado una atención significativa en el campo de la educación a lo largo de los años. Un estudio desarrollado por Kern et al. (2015) en escuelas y colegios de Australia han explorado la eficacia de incorporar el modelo PERMA en los programas de formación docente y las prácticas en el aula. El estudio encontró que el programa de capacitación de docentes condujo a mejoras significativas en el bienestar, así como en sus prácticas en el aula, lo que incluye una mayor emoción y compromiso positivos, relaciones más sólidas con los estudiantes y colegas, un mayor sentido de significado en su trabajo y mayor rendimiento entre los estudiantes.

Asimismo, la incorporación del modelo P.E.R.M.A. en los programas de formación docente también puede conducir a una mayor satisfacción y retención laboral entre los docentes, así como a mejores resultados académicos para los estudiantes. En general, este modelo ha demostrado ser un marco eficaz para promover el bienestar y el desarrollo no solo de los docentes sino también de los estudiantes.

Basado en la premisa de que la educación positiva puede ser beneficiosa para varios grupos, incluidos docentes y estudiantes, el modelo P.E.R.M.A. se ha identificado

como un marco común para comprender y promover el bienestar en entornos educativos (Goodman et al., 2017), en otro estudio de Jegatheesan y Sundar (2021) se exploró la aplicabilidad del modelo PERMA a los docentes de la India y reveló correlaciones significativas entre los dominios del modelo PERMA y el bienestar de los docentes. Además, este estudio encontró que los docentes que informaron niveles más altos de emoción positiva, compromiso, relaciones, significado y logros tenían niveles más altos de satisfacción laboral y estaban más motivados para trabajar.

Jegatheesan y Sundar (2021) concluyen que los docentes que experimentan una alta satisfacción laboral ofrecen un apoyo sólido para los sistemas escolares, ya que son más saludables, más productivos y tienen más probabilidades de conservar su trabajo a largo plazo. Por lo tanto, comprender y promover el bienestar de los docentes utilizando este modelo es crucial para mejorar su satisfacción laboral, motivación para trabajar y crecimiento personal.

Bienestar

El bienestar es generalmente definido como: “el estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad”. Según (Diener & Diener, 1995), las concepciones de felicidad se pueden dividir en tres categorías: La primera, son las descripciones del concepto, estas se refieren a las propias valoraciones de los sujetos sobre la vida de una manera favorable, además que se corresponden con el deleite en la vida; la segunda, corresponde a la dominación de la influencia positiva en lugar de la negativa; y, la última categoría se refiere a las desarrolladas por los pensadores griegos que veían en la felicidad una virtud y el único valor último y suficiente.

Existen distintos arquetipos propuestos por diferentes autores que han permitido comprender al bienestar, uno de ellos, Carol Ryff (1989, 1998), quien desarrolló un prototipo de bienestar psicológico, convirtiéndose en la precursora de los principales modelos de psicología positiva. Este, fue resultado del análisis de las características centrales del propósito en la vida, la calidad de las relaciones con los demás, la autoestima y el dominio; por lo que se obtienen, aportaciones que se relacionan directamente con el bienestar humano (Diener & Diener, 1995).

Ahora bien, cuando hablamos de bienestar laboral, Loitegui (1990) afirma que se trata de un constructo multidimensional que depende tanto de las características individuales de la profesión como de las características específicas de los puestos de trabajo que cada individuo desempeña. En la ciencia organizacional, “el bienestar laboral es quizás la forma más antigua y manipulada de bienestar en el lugar de trabajo” (Wright & Bonett, 2007, p. 13,143)

Al contrario de Bracho (1989, citado en Morillo, 2006, p. 47) quien menciona que la satisfacción laboral se refiere a “reacciones emocionales producidas por la relación entre las experiencias, necesidades, valores y expectativas de cada participante”.

El concepto de "bienestar" va de la mano con la definición de salud, pero su significado es más amplio. El bienestar de una persona implica lo que es beneficioso para ella en el contexto en el que se desenvuelve. Si bien la salud es un componente importante del bienestar, no se considera el único factor relevante. Así mismo, es importante destacar también el término "interés propio", que alude a lo que es de interés exclusivo para uno mismo, sin considerar a los demás.

El bienestar se refiere a la "satisfacción o felicidad general experimentada por una persona en su vida y actividades" (Asociación Americana de Psicología, 2020, p. 36) Este concepto implica una evaluación integral del estado físico, mental y emocional de una persona, así como su calidad de vida en diferentes áreas, como la salud, el trabajo, las relaciones y el equilibrio entre vida personal y profesional.

Bienestar y Felicidad

El bienestar y la felicidad son dos conceptos relacionados pero distintos. El bienestar se refiere a un estado general de satisfacción y equilibrio en diferentes áreas de la vida, como la salud física y mental, las relaciones, el trabajo y el sentido del propósito. Por otro lado, la felicidad se refiere a una emoción o estado emocional positivo y placentero en un momento específico. Aunque la felicidad puede ser un componente del bienestar, este último es un enfoque más amplio que abarca múltiples dimensiones de la vida de una persona (Asociación Americana de Psicología, 2020).

Algunos estudios respaldan la importancia del bienestar y la felicidad para la salud y el bienestar general de las personas, tal es el caso del estudio de Lyubomirsky, King y Diener realizado en el 2005, donde se encontró que el bienestar subjetivo, que incluye la felicidad, la satisfacción con la vida y el efecto positivo se correlaciona positivamente con la salud física y mental, la calidad de las relaciones y el desempeño en el trabajo, citado en (Castro Solano, 2009). Otro estudio de Seligman (2011) mostró que el bienestar, medido a través de la satisfacción con la vida, la experiencia de emociones positivas y la presencia de un sentido de propósito y significado en la vida, está asociado con una mayor resiliencia y menor riesgo de enfermedades mentales.

En resumen, el bienestar y la felicidad son dos conceptos interconectados pero distintos que influyen en la salud y el bienestar de las personas. Mientras que la felicidad es una emoción temporal, el bienestar es un enfoque más amplio que abarca múltiples dimensiones de la vida de una persona y sus conexiones con la salud física y mental, la calidad de las relaciones y otros aspectos importantes de la vida ha sido respaldada por la investigación científica.

Bienestar y educación

Como se ha mencionado en los otros apartados el bienestar tiene una influencia positiva en muchos aspectos, entre ellos la educación.

Empezando por el bienestar, Martin Seligman, establece la importancia de hacer actividades que desarrollen y permitan alcanzar el “bienestar óptimo” de una persona, en su libro de psicología positiva “*Flourishing*” menciona que se debería cambiar el foco por la emoción positiva, ya que así, se generan sentimientos positivos que permitan obtener “bienestar óptimo” (Seligman, 2011).

El bienestar se refiere a un estado general de satisfacción y equilibrio en diversas áreas de la vida, incluyendo la salud física y mental, las relaciones, el trabajo y el sentido de propósito y significado (Cuadra L & Florenzano, 2003). Implica el logro y mantenimiento de un estado de bienestar holístico, en el cual una persona se siente plena y satisfecha en diferentes aspectos importantes de su vida. El bienestar también puede estar relacionado con la capacidad de hacer frente a los desafíos y adversidades

de la vida de manera resiliente, lo que contribuye a una mayor calidad de vida en general (Salas-Picón & Avendaño-Prieto, 2021)

Por otro lado, la educación es un proceso sistemático de adquirir conocimientos, habilidades, valores y actitudes a través de la instrucción y la experiencia. La educación puede ocurrir en diferentes contextos, como la escuela, el trabajo, la comunidad y el hogar.

La educación tiene como objetivo desarrollar el potencial humano y promover el crecimiento y desarrollo de las personas en diversas áreas, incluyendo el intelecto, la emocionalidad, la socialización y el bienestar general (Balandrano et al., 2015)

El bienestar y la educación están intrínsecamente relacionados, ya que una educación de calidad puede tener un impacto significativo en el bienestar de las personas. Una educación que fomente el desarrollo integral de los individuos, incluyendo su crecimiento intelectual, emocional y social, puede contribuir a un mayor nivel de bienestar en diferentes áreas de la vida. A su vez, un mayor nivel de bienestar puede influir positivamente en la capacidad de una persona para aprender, adaptarse y tener éxito en su educación y en otros aspectos de la vida (Fernández, 2014)

Salud mental y salud emocional

La salud mental y la salud emocional son dos aspectos fundamentales del bienestar psicológico de una persona. Según la American Psychological Association (APA, 2020), la salud mental se refiere al "estado de bienestar en el cual la persona es capaz de hacer frente a las demandas normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad". Por otro lado, la salud emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable y adaptativa (Asociación Americana de Psicología, 2020) Ambos conceptos están interrelacionados y son esenciales para mantener una buena calidad de vida.

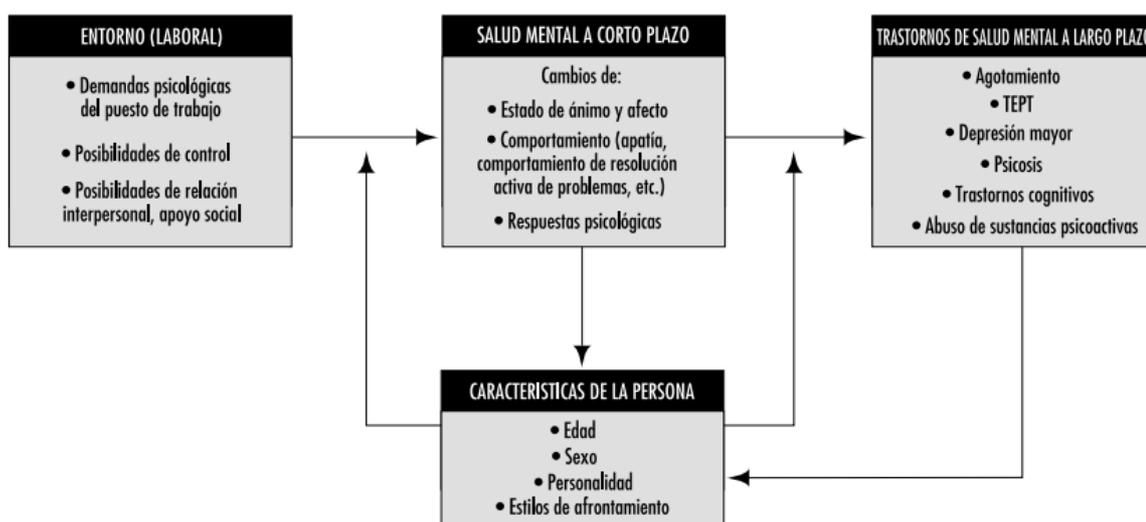
Es fundamental destacar que la salud mental y emocional son aspectos intrínsecamente buenos relacionados, ya que una buena salud emocional contribuye a

mantener una salud mental y viceversa. Según la Asociación Americana de Psicología, 2020)"el equilibrio emocional y la salud mental están estrechamente vinculados, ya que las emociones desequilibradas que afectan negativamente la salud mental y aumenta el riesgo de problemas de salud mental". Mantener una buena salud mental y emocional implica aprender estrategias de afrontamiento saludable, manejar el estrés de manera efectiva, cultivar relaciones positivas y practicar el autocuidado. El cuidado integral de la salud mental y emocional es esencial para una vida plena y satisfactoria.

Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar psicológico, emocional y social en el cual una persona es capaz de enfrentar y hacer frente al estrés cotidiano normal, trabajar productivamente y contribuir a su sociedad. La salud mental implica la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles, tener un equilibrio emocional, establecer relaciones saludables, tomar decisiones adecuadas y disfrutar de la vida en general (OMS, 2014).

La definición de "salud mental" ha sido identificada como un desafío importante en este campo debido a la falta de consenso en su definición (Manwell et al., 2019). Además, al igual que con la salud física, la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de enfermedad mental, sino que también implica la capacidad del individuo para funcionar en su entorno, incluyendo factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a su estado mental. (Manwell et al., 2019). Además, Kompier & Houtman (2019) presentan un modelo de salud mental, en el cual se observa como esta viene determinada por las características del entorno, personal y profesional.

Ilustración 1 Modelo de Salud Mental

Fuente: (Kompier & Houtman, 2019)

Es por eso que, gracias a las definiciones mencionadas con anterioridad, entendemos que la salud mental es un factor importante y su impacto en el ámbito laboral es evidente.

Salud Emocional

Salud emocional significa gestionar consciente y responsablemente las emociones, pensamientos y acciones, identificando, aceptando, integrando y utilizando las energías vitales que generan y alineándolas con los valores personales. Las personas que gozan de una salud emocional estable son capaces de controlar sus emociones de manera asertiva, sienten bienestar en relación con ellos mismos, mantienen relaciones personales saludables y han desarrollado habilidades para hacer frente al estrés y los desafíos cotidianos de la vida. (Velázquez, 2023).

Por lo que se deduce como la habilidad o capacidad de una persona o individuo de poder regocijarse de la existencia y a la vez de enfrentar las dificultades cotidianas que van brotando, ya sea tomando decisiones, combatiendo y adaptándose a contextos difíciles o hablando sobre nuestras necesidades y aspiraciones.

Es por ello, que tener una salud emocional óptima representa que se puede comprender, prevalecer y registrar los distintos inconvenientes que se presenten en la

vida cotidiana Un individuo que posea una correcta salud en el aspecto emocional es sensato de sus pensamientos, sentimientos, emociones, rutinas y comportamientos, siendo capaz de hacerle frente al estrés y a otras dificultades que son parte de la vida.

Salud mental y la salud emocional en el docente de educación inicial

Se entiende al clima laboral de los docentes con el nivel de salud física y mental alcanzado en la profesión, se pueden encontrar diversos estudios y datos que demuestran que el clima laboral de los docentes se ve comprometido, principalmente por los factores psicológicos y sociales que lo provocan. En España, algunos autores se refieren a este fenómeno como malestar docente, en donde Pérez (1992), lo define como un efecto negativo permanente en la personalidad del docente debido a las condiciones psicológicas y sociales en las que se desarrolla la docencia, enfocándose en este aspecto, según la actuación del docente se entiende como el desempeño de funciones en objetivos y deberes (Torres, 2017).

Una vez dicho esto, se procede a establecer que el cuerpo docente está a cargo de varias actividades, tareas que requieren en muchos de los casos el doble de esfuerzo, por lo que, se nombran aquí algunos de los problemas mentales que son habituales en los pedagogos, como el estrés, depresión, ansiedad y fobias, es necesario reconocer los trastornos que sufran los maestros para poder identificar estrategias adecuadas y así poder proporcionar orientaciones para proteger la salud mental de los maestros (Jorm et al., 2010).

Por otro lado, se conocen factores como la remuneración, el tiempo de trabajo con más énfasis en los docentes de primaria y a medias en los de secundaria (Fernández, 2014), comenzando por la falta de respeto por parte de los empleadores, ya sean instituciones públicas o privadas (Fernández, 2014). En la sociedad actual, junto con la desvalorización de la imagen social de los docentes, también hay críticas por parte de alumnos y padres de familia.

Estado de estrés en el docente

¿Qué es el estrés?

De acuerdo a la Real Academia Española (RAE), el estrés se delimita como: “El estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales”

El estrés se produce cuando las instancias de nuestro ambiente destacan nuestra capacidad para hacerle frente. Esto lleva a cambios biológicos y psicológicos en nuestro cuerpo que pueden llevar a ciertas enfermedades. El origen del estrés no tiene por qué provenir de situaciones peligrosas, dolorosas o dañinas, sino que también puede provenir de situaciones más mundanas que vivimos a diario, como atascos, ruido de los vecinos o correr para llevar a tus hijos a tu casa, en este caso, en ámbito laboral, que está más relacionado con los docentes que comprende al análisis de la presente investigación (Martínez, 2009).

Para este trabajo, es necesario entender las problemáticas existentes, por lo que, el análisis del estrés en los docentes es vital.

Estado de estrés en el docente

La docencia es una de las ocupaciones más estresantes del país, 46% de los docentes reportan un alto nivel de estrés diario (Gallup, 2014), lo que compromete su salud, sueño, calidad de vida y desempeño docente. Cuando los profesores están estresados, el ajuste social y el rendimiento académico de los estudiantes disminuyen. Las intervenciones a nivel organizacional o individual, o ambos, pueden ayudar a comprimir el estrés de los docentes al cambiar la cultura y la práctica docente. Se ha demostrado que los programas de tutoría, bienestar en el lugar de trabajo, aprendizaje socioemocional y atención plena mejoran el bienestar de los docentes y las derivaciones de aprendizaje de los estudiantes. Hans Selye quien es considerado el padre del estrés y pionero en el estudio de reacciones psicológicas ante estímulos físicos adversos, señala

que el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo ante distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente (Patlán, 2019).

Organización Escolar. El liderazgo del director, particularmente en la creación de un entorno escolar de apoyo y colegiado, puede apoyar la participación y la eficacia de los maestros. Los niveles de estrés de los maestros a su vez se ven afectados por las políticas capitalinas, estatales y del distrito escolar que pueden apoyar o restar valor a la creación de un entorno escolar saludable y un funcionamiento eficaz de los maestros.

Demandas de trabajo. Sorprendentemente, la mayoría de los programas de formación y desarrollo profesional docente actualmente no preparan a los docentes para este tipo de demandas laborales.

Recursos de trabajo. Actualmente, muchos docentes tienen un sentido limitado de autonomía y poder de decisión.

Competencia Social y Emocional. Finalmente, a pocos maestros se les ofrece desarrollo profesional para nutrir su propia competencia social y emocional.

Afortunadamente, algunas políticas y programas han demostrado ser efectivos para apoyar el bienestar de los maestros, mejorar los resultados de los estudiantes e incluso ahorrar dinero a las escuelas. Éstas incluyen:

Los programas de tutoría e inducción para maestros principiantes pueden mejorar la satisfacción y retención de los maestros, así como el aprovechamiento académico de los estudiantes.

Los programas de bienestar en el lugar de trabajo han resultado en una reducción del riesgo para la salud, los costos de atención médica y el ausentismo entre los maestros. Los formuladores de políticas deben considerar el enfoque de Salud Total del Trabajador propuesto por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, CDC). Este enfoque holístico combina políticas, programas y prácticas que combinan la protección contra los riesgos de seguridad y salud relacionados con el trabajo con la promoción de la prevención de lesiones y la promoción del estilo de vida para mejorar el bienestar de los docentes.

Los programas SEL ayudan a mejorar el comportamiento, además que promueven el SEL entre los estudiantes, lo que también ayuda a reducir el estrés de los maestros y crea interacciones más positivas con los estudiantes. Programas de atención

plena/manejo del estrés que ayudan a los maestros a desarrollar habilidades de afrontamiento y conciencia y conducen a una reducción de la ansiedad, la depresión y una mejor salud (McIntyre et al., 2016).

El estrés de los maestros tiene muchas consecuencias negativas El estrés de los maestros, ahora en su punto más alto, afecta la salud física de los maestros. La mayoría de los maestros reportan sentirse bajo estrés al menos varios días a la semana, un aumento significativo desde 1985 en The Metropolitan Life Survey of American the Teacher: Challenges for School Leadership. (2013).

Según una encuesta nacional, el 46 % de los maestros reportan un alto nivel de estrés diario durante el año escolar (Gallup, 2014). Esta es la tasa más alta de estrés diario entre todos los grupos ocupacionales, empatados con enfermeras, también en 46 %, y más altos que médicos, en 45 %. Menos de un tercio de los maestros, informan que actualmente se sienten comprometidos con su trabajo y el compromiso disminuye significativamente durante los primeros años de enseñanza. La falta de compromiso puede estar asociada con bajas tasas de retención entre los nuevos docentes (De Souza et al., 2012). El estrés psicológico de los docentes también afecta su salud física. En un estudio de maestros de secundaria, al 46 % de los maestros se les diagnosticó somnolencia diurna excesiva y al 51% mala calidad del sueño, lo que compromete: la salud, la calidad de vida y el desempeño docente (De Souza et al., 2012). El estrés laboral crónico y el agotamiento entre los maestros se asocian con cambios negativos en indicadores biológicos de estrés (Bellingrath et al., 2009) y los docentes crónicamente estresados muestran patrones diarios atípicos de reactividad fisiológica al estrés (cortisol), (Katz et al., 2016). El estrés de los docentes está relacionado con un desempeño docente deficiente y malos resultados de los estudiantes. Según un estudio longitudinal. Los maestros de escuela primaria que estaban más estresados y tenían más síntomas depresivos crearon un ambiente de clase que no era propicio para el aprendizaje, lo que resultó en un bajo rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que comenzaron el año escolar con habilidades matemáticas más débiles y tenían un maestro con más síntomas depresivos tuvieron la tasa de rendimiento más baja (McLean & Connor, 2015). Los maestros que informan un mayor agotamiento al

principio del año escolar tienen aulas con más problemas de comportamiento. Cuando los maestros están muy estresados, los niños muestran niveles más bajos tanto de adaptación social como de desempeño académico (Hoglund, Klinge & Hosan, 2015), Lo más sorprendente es que una encuesta de más de 78,000 estudiantes en los grados 5-12 en 160 escuelas mostró que una mayor participación de los maestros en sus trabajos predijo una mayor participación de los estudiantes, lo que a su vez predice mejores resultados de rendimiento estudiantil (Gallup, 2009; Gordon, 2010).

Implicaciones del estrés en el docente

El estrés en el docente ha sido un foco de atención e investigación educativa durante décadas, y ha resultado en el desarrollo de varias escalas y estrategias para abordar los efectos negativos del estrés y el agotamiento. Pocos estudios empíricos han evaluado programas específicos diseñados para reducirlo en el docente; además, que demuestran las implicaciones que tiene; de hecho, en 1980, Truch informó que la enseñanza se incluyó como una de las 3 profesiones más estresantes. Por otro lado, recientemente, algunas compañías de seguros han eliminado el seguro de salud para los docentes o clasificado a los docentes en la categoría 3 de alto riesgo asociado con la profesión docente (Fisher, 1996), a razón de la pérdida económica existente.

Los efectos perjudiciales del estrés sobre el funcionamiento físico y sus efectos psicológicos están bien documentados en la investigación médica (Fine, 1996; Ornish, 1990). Es estimado

Se estima que las empresas pierden \$60 mil millones al año en pérdida de productividad y gastan hasta el 10% de sus ganancias en reclamos por discapacidad relacionados con el estrés. Los profesionales de la salud informan que hasta el 90% de los pacientes que atienden sufren síntomas y trastornos relacionados con el estrés (Gibson, 1993).

Por otro lado, Méndez & Bernaldes (1996) a partir de una encuesta de satisfacción laboral y profesional entre docentes de secundaria de unidades municipales. En áreas metropolitanas, identifica cinco factores asociados con el estrés percibido.

- **Factores personales:** Se refiere a la autoconciencia del docente - autoexigencias, madurez, personalidad, etc.

- **Factores de aprendizaje y currículo:** se refiere al propio trabajo de aprendizaje: cursos, proyectos, materiales, participantes en el proceso de aprendizaje, etc.

- **Factores institucionales y organizacionales:** se refiere a las interacciones con otros docentes y organizaciones dentro de la institución. - Factor laboral: se refiere principalmente a salarios, evaluación económica, ocupación y condiciones de trabajo.

- **Factores contextuales sociales:** se refiere a la contextualización de la situación actual y social.

Por lo que los análisis de Méndez & Bernaldes (1996) especifican que hubo una transferencia de factores de lo individual a lo institucional, en primer lugar, un alto requerimiento de ego para ingresar a la profesión, seguido de una transferencia de estrés al sistema, aparentemente provocada por nuevas responsabilidades personales como criar una familia, ciertos cambios administrativos y curriculares.

Psicología positiva y el Bienestar

Definición de la psicología tradicional y la psicología positiva

Psicología tradicional:

Históricamente, la psicología tradicional o clásica se ha centrado en el estudio de la enfermedad y la psicopatología, con el objetivo de aliviar el sufrimiento y clasificar los trastornos mentales, descuidando en gran medida la promoción de una vida más productiva y satisfactoria, así como la identificación y fomento del talento (Solano & Lupano, 2010). Debido a esta definición, los profesionales de la psiquiatría se centran en las intervenciones psicoterapéuticas y farmacológicas para reducir el sufrimiento y tratar los síntomas patológicos, ignorando la investigación sobre aspectos positivos como las emociones positivas, el optimismo, la esperanza, la búsqueda de sentido en la vida y los recursos, aunque esto no se hace. Centrarse únicamente en la remisión de la enfermedad.

Este enfoque en los trastornos psicopatológicos ha tenido un costo importante, ya que la psicología se ha convertido en una "victimología", centrándose sólo en aquellos que requieren tratamiento para problemas de salud mental (que representan aproximadamente el 20 al 30% de la población), descuidando el estudio del funcionamiento mental óptimo (Seligman, 2011). Se han propuesto varias razones para explicar por qué la psicología ha priorizado durante mucho tiempo la enfermedad, la patología y los aspectos negativos. Una de ellas es la flacidez, ya que se considera que las personas que sufren deben ser las primeras en recibir ayuda. Otra razón es la naturaleza de nuestros procesos psíquicos, en los cuales los aspectos positivos suelen tener un impacto menor que los negativos (Gable & Haidt, 2005).

Psicología Positiva:

En la psicología, la corriente humanista fue pionera en estudiar el comportamiento y la mente humana centrándose en las capacidades en lugar de las falencias (Casullo, 2002). Posteriormente, la psicología positiva surgió como resultado del discurso presidencial de Martín EP Seligman en 1998 ante la Asociación Americana de Psicología, donde se hizo evidente que la disciplina había descuidado el estudio de cómo hacer que las vidas fueran más productivas y plenas, y cómo identificar y desarrollar el talento humano (Seligman, 2011).

La psicología positiva se enfoca en los procesos que subyacen a las cualidades y emociones del ser humano, y se considera como la corriente que ha contribuido más en la resolución de problemas psicológicos (Seligman, 2011). A pesar de ser una norma relativamente reciente, ha ganado fuerza debido a su enfoque en el perfeccionamiento y bienestar del individuo, reconociendo su capacidad de tomar decisiones y ser eficiente.

Además, la psicología positiva alienta a los profesionales de la salud mental a adoptar una perspectiva más amplia en la que las habilidades y el potencial humanos se consideran la base para un funcionamiento humano óptimo. De esta manera, busca alcanzar los objetivos de la psicología positiva, que es el estudio de los aspectos que hacen que la vida valga la pena.

La psicología positiva se relaciona con el bienestar ya que este posee un enfoque que se concentra en el estudio de las características positivas del individuo y su bienestar. Según la Asociación Americana de Psicología (2020), la psicología positiva busca "comprender y promover el funcionamiento óptimo de las personas, enfocándose en aspectos como el bienestar subjetivo, las fortalezas y virtudes personales, y las emociones positivas" (p. 41). En otras palabras, la psicología positiva se enfoca en identificar y fomentar los elementos que apoyan al bienestar de una persona, como su satisfacción con la vida, su sentido de propósito y significado, y su capacidad para experimentar emociones positivas.

La incursión de la psicología positiva en el campo terapéutico

La psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, el carácter positivo y las instituciones y comunidades positivas que fomentan su desarrollo (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). La psicología positiva tiene sus raíces en muchas fuentes de investigación filosóficas, religiosas y psicológicas, pero históricamente está más estrechamente asociada con la psicología humanista, que cree que las personas son inherentemente buenas y están motivadas para alcanzar su máximo potencial (Linley & Joseph, 2004). Los teóricos clásicos de la psicología positiva incluyen a Rogers (1951), quien discutió la terapia centrada en el cliente; Maslow (1970), que escribió sobre autorrealización y creatividad; Horney (1951 & 1999), quien argumentó que los humanos son naturalmente prosociales.

Psicología positiva y su influencia en el bienestar

La definición popular de salud de la Organización Mundial de la Salud está relacionada con la idea de salud activa y el concepto de bienestar. Sin embargo, podría ser interesante considerar qué ha aportado la psicología científica a la definición de felicidad. En los últimos años ha surgido el interés y la investigación sobre el bienestar (Vázquez & Hervás, 2009), y se han desarrollado conceptos y medidas importantes para definir el concepto de salud activa.

Primero, esta perspectiva psicológica permite una definición más precisa de los contornos de la felicidad humana. Además, incluye de lleno la investigación sobre factores positivos como las fortalezas y las emociones positivas, lo que sin duda amplía la psicología en general con marcos de actuación (Vázquez & Hervás, 2008).

¿Qué es el modelo P.E.R.M.A.?

Varios autores han propuesto modelos de bienestar y salud mental positiva. Una de ellas es Carol Rife, quien ha desarrollado un modelo de salud mental de seis estándares. Posteriormente, en 2003, Corey Keyes añadió dos componentes más a este modelo. Sin embargo, la teoría que es la base principal de la psicología positiva fue formulada en 2011 por Martin Seligman.

Seligman había propuesto previamente un modelo llamado "Felicidad auténtica", pero lo modificó para incluir dos módulos adicionales y cambiar el enfoque de la felicidad al bienestar. Así surgió la "Teoría del Bienestar" con el acrónimo PERMA, que representa cinco elementos básicos del bienestar psicológico: (P) emociones positivas, (E) compromiso, (R) relaciones, (M) significado y (A) logro (Seligman, 2011). El objetivo de este modelo es utilizar cada uno de estos componentes para acrecentar la satisfacción con la vida y fomentar el florecimiento personal.

Emociones positivas. -

Las emociones implican componentes fisiológicos y cognitivos, y que influyen en el comportamiento (Feldman, 2014). Además, estas emociones son recursos personales duraderos para el individuo (Frederickson, 1998).

Las emociones comienzan con la evaluación del significado personal de un evento y desencadenan respuestas observables, como expresiones faciales, procesamiento cognitivo y cambios fisiológicos (Frederickson, 2001). Se ha identificado que las emociones tienen varias finalidades importantes, como prepararnos para la acción, moldear nuestro comportamiento futuro y ayudarnos a interactuar con los demás (Feldman, 2014).

Las cinco principales emociones, como el miedo, la ira, la alegría, la tristeza y el interés, son conceptualizadas de manera frecuente (Teilegen, Walson & Clark, 1999). Sin embargo, si consideramos sus finalidades, podemos ver que tienen diferentes funciones. Por ejemplo, el disgusto surge hacia aquello en lo que los individuos no confían, la ira nos impulsa hacia la destrucción o la defensa, la alegría nos impulsa hacia la reproducción, es decir, deseamos repetir eventos que nos hacen sentir bien, la desconfianza está presente para protegernos, y finalmente, la tristeza nos encamina hacia la reincorporación propia.

Compromiso. -

Se basa en un enlace psicológico profundo que se ha definido como un estado de flujo, creado por Csikszentmihalyi en los años 70 (1997). Este estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora implica una experiencia placentera en la que la persona se sumerge en una actividad con profunda atención y concentración, deseando repetir esta experiencia una y otra vez (Keller & Bless, 2008). Aunque requiere esfuerzo, la motivación se mantiene y las preocupaciones cotidianas se olvidan temporalmente, lo que proporciona una experiencia gratificante y terapéutica para el individuo (Fernández, 2014)

Por otro lado, también existen actividades conocidas como "microflujo" que añaden calidad positiva a las experiencias cotidianas, incluso a las que pueden resultar aburridas. Estas actividades ayudan a superar momentos difíciles del día, reducen el aburrimiento y brindan orden a la conciencia, como menciona (Seligman, 2011).

Relaciones Positivas. -

Las relaciones implican un sentido de pertenencia a una comunidad o comunidad, y estas relaciones afectivas con los demás pueden dar sentido y propósito a la vida. Las parejas y los amigos hacen felices a las personas, y es más probable que las personas felices tengan parejas y amigos.

El soporte social y las relaciones afectivas con los demás son uno de los mejores antídotos contra los "problemas" de la vida y una forma segura de sentirse bien.

Además, nos ayuda a ver a los demás bajo una luz más positiva y desarrolla un sentido de interdependencia y cooperación. Seligman (2007)

Sentido. -

Se refiere a tener un sentido de propósito y dirección en la vida. Las personas que afirman tener vidas más significativas a menudo también informan que están bastante felices (Huppert, 2014).

Seligman (2014) menciona que el sentido puede derivarse de pertenecer y servir a algo más grande que el yo.

Logro. -

La comprensión del logro se evidencia cuando observamos cómo las personas se plantean metas, avanzan hacia ellas y obtienen resultados satisfactorios, como señalan Butler y Kern (2014). Además, el logro también está relacionado con la motivación y la fuerza vital de las personas. Cuando se alcanza una meta, el cerebro experimenta la liberación de dopamina, lo que genera una sensación de placer. A su vez, esta dopamina activa los circuitos cerebrales que estimulan el deseo de establecer nuevas metas, activando así el circuito del logro en un ciclo motivador (Butler y Kern, 2014).

Influencia del Modelo PERMA en el docente de educación inicial

Los resultados, en el artículo de Sahin et al., (2019) "Investigation of teachers' views on a happy work environment by Perma model", mostraron que los participantes utilizaron expresiones que enfatizaban la importancia de las relaciones positivas, las emociones positivas y el desempeño, especialmente al definir un ambiente de trabajo feliz, evaluar factores válidos o indicar los componentes de un ambiente de laboral, o hablar de una buena experiencia. En el estudio de Sahin et al., (2019) se observó que las categorías de significado de PERMA rara vez aparecían en las expresiones de los participantes sobre un ambiente de trabajo feliz, de tal manera que la aplicación del modelo PERMA, permite comprender los factores que se encuentran relacionados por

la satisfacción de un buen ambiente laboral. De hecho, los maestros confirman que una escuela en la que se busca el placer espiritual más que las expectativas materiales, que se cree que está haciendo bien su trabajo, que encuentra su sentido, que se encuentra útil, es una escuela feliz. De manera similar a estos hallazgos, se encuentra la investigación de Baumeister (1991), ha demostrado que la creencia de los individuos de que su trabajo es significativo está fuertemente relacionada con el bienestar que tiene en su ambiente de trabajo (Baumeister, 1991). Sin embargo, en este estudio (Baumeister, 1991), las relaciones positivas aparecieron principalmente en las expresiones de los participantes de un ambiente de trabajo feliz, mientras que las categorías de significado fueron menos comunes. De manera similar, Kern et al. (2015) afirmaron en su trabajo "A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework", probó el modelo PERMA donde encontraron elementos en la categoría de significado altamente correlacionados y agregados en el campo de las relaciones positivas. Situaciones similares pueden haber ocurrido en este estudio (Kern et al., 2015). Los participantes pueden dar más importancia a la relación y pueden expresar opiniones en el contexto de la relación.

5. Metodología

El estudio emplea una investigación de tipo cualitativa y comparativa entre estados iniciales y finales. Una investigación de este tipo se caracteriza por plantear preguntas acerca de la vida social y laboral de los participantes en el contexto que viven en el momento de la entrevista. Las respuestas permiten entender cómo los sujetos perciben su entorno en base al significado que le atribuyen al mismo y de qué manera sus experiencias subjetivas influyen en su día a día.

La primera fase del estudio consta de una investigación de corte transversal en el que los sujetos participan en una entrevista de tipo estructurada con el objetivo de mostrar una escala de su satisfacción de vida con un enfoque orientado al perfil P.E.R.M.A. Este modelo de entrevista se caracteriza por el proceso en el cual el entrevistador solo realiza una serie de preguntas predefinidas dentro de un marco de respuestas concretas y un sistema de puntuación que asigna un valor del uno al diez para cada respuesta. Esto permite crear un punto referencial inicial, una base, compuesta de respuestas a preguntas fijas que en su conjunto se comparará con los resultados recolectados al final del estudio.

La segunda parte implementa la recolección de datos mediante tests predefinidos y estructurados donde los participantes deben contestar las preguntas planteadas con relación a cada fase del modelo P.E.R.M.A a lo largo de las 5 semanas siguientes a la primera etapa. Estos tests contienen actividades semanales distintas que están enfocados en cada una de las ramas del P.E.R.M.A y cuya intención es abordar tanto directa como indirectamente las preguntas realizadas en la primera fase. Este método provoca resultados subjetivos estructurados y es justamente por ello que se acopla a la investigación cualitativa del estudio.

Para corroborar y evidenciar mejor los resultados de la segunda fase a lo largo de la investigación, también se tomarán pruebas de corte transversal al inicio y final de cada semana. Esto permite medir la evolución de las variables planteadas en el modelo P.E.R.M.A y el efecto sobre las mismas antes y después de cada intervención. Como consecuencia de la naturaleza subjetiva del estudio, el análisis del

comportamiento de las variables a lo largo de las semanas facilita la creación de líneas de tendencia divididas en distintos periodos.

Finalmente, después de las 5 semanas se vuelve a establecer una entrevista estructurada con las mismas preguntas base y se compara metódicamente los resultados obtenidos en la primera fase, complementando estos hallazgos con los datos recolectados de la segunda etapa.

La investigación tiene como objetivo evaluar las características del modelo PERMA, no obstante, es significativo destacar que ninguno de estos elementos por sí solo simbolizan el bienestar, sino que es la combinación de todos ellos la que contribuyen al bienestar integral. Es importante tener en cuenta que la medición del modelo PERMA puede ser subjetiva, ya que la mayoría de los elementos se basan en las percepciones y emociones de las personas.

El modelo antes citado se encuentra en el libro Florecimiento de Seligman (2011). Butler and Kern (2016) crearon este perfil, un cuestionario auto aplicable con veinte y tres ítems. El PERMA-Profile es el resultado de 8 estudios con una muestra muy amplia e internacional. Esta escala es parcialmente nueva por lo cual algunos investigadores en Psicología Positiva no la han utilizado, eso hace que no hay suficientes publicaciones sobre el tema (Tarragona, 2013)

La consistencia interna para cada una de las subescalas es aceptable, demuestra confiabilidad y validez (Lima et al, 2017). La evaluación en su idioma original es inglés sin embargo se aplicó el Perfil PERMA en una muestra ecuatoriana (Lima et al, 2017), utilizando una traducción de ida- vuelta, la versión final se aplicó a 1247 adultos en Cuenca.

Ahora bien, Este proyecto de investigación utilizará la "adaptación del modelo PERMA" mencionada anteriormente. Consta de 23 ítems, 15 de los cuales evalúan los 5 pilares del bienestar, utilizando 3 preguntas para cada factor y una que muestra el bienestar general. Nuevamente, se utilizará una escala de Likert como declaración de seguridad en una escala de 0 (nunca) a 10 (siempre).

A su vez la Escala de satisfacción con la vida. Diener, Emmons, Larsen & Griffin. (1985). Esta escala tiene 5 ítems que evalúan cómo su nombre lo indica, la satisfacción con la vida a través del juicio de las personas sobre esta. Este instrumento ha sido

utilizado en varios estudios y ha mostrado tener buenas propiedades psicométricas. (Padrós, F, Gutiérrez, C. Y. & Medina, M. A., 2015).

El Flow, o experiencia óptima, es "un estado de estar completamente comprometido en una actividad por placer y disfrute, cuando el tiempo vuela y la acción, el pensamiento y el movimiento se suceden sin pausa". El nombre de teoría del flujo proviene del hecho de que sus pacientes en entrevistas y sesiones con el psicólogo describen estas experiencias en forma de una corriente de agua que las arrastra; en donde la puntuación establecida es (1) Muy en desacuerdo, (2) Desacuerdo, (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, (4) De acuerdo, (5) Totalmente de Acuerdo.

Las teorías interpersonales como las de Horney (1961), Leary (1957) y Sullivan (1959), emergieron entre 1940 y 1950 como una reacción en contra de las teorías prevalentes en los Estados Unidos, el psicoanálisis y las teorías comportamentales. Martin Seligman, padre de la Psicología Positiva, propuso en 2011 la teoría del bienestar o Modelo PERMA, que explica la felicidad a través de 5 factores, siendo uno de ellos las relaciones positivas. en donde la puntuación establecida es 5 Muy Cierto y 1 Nada Cierto.

El Test de Propósito en la Vida (PIL) fue creado por Crumbaugh & Maholick para evaluar qué tan decidida se siente una persona en su vida. Para realizar este test, es necesario que, para cada una de las siguientes afirmaciones, seleccione el número que sería más cierto para usted. Todas las preguntas van desde "Totalmente en desacuerdo" (1) hasta "Totalmente de acuerdo" (7).

Para el test de Medidas de bienestar de 40 ítems, , la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS) y su versión corta (EBS) fueron desarrolladas y validadas para evaluar la satisfacción con la vida y el afecto positivo en poblaciones de habla hispana. Los ítems evaluados para esta prueba se basan en: Salud Emocional, Propósito, Conexiones Sociales, Carácter Fuerte, Salud Física y Seguridad Financiera (se puede observar en la Tabla 4).

Criterios de inclusión

Personal docente que labora en la sección de educación básica que pertenece a la unidad educativa bilingüe Hontanar y que desee participar en esta intervención

Criterios de exclusión

Personal docente que no pertenezca a inicial de la unidad educativa bilingüe Hontanar.

Personal docente que labora en otras secciones de inicial de la unidad educativa bilingüe Hontanar.

Personal administrativo y de servicios de inicial de la unidad educativa bilingüe Hontanar.

Directivos y promotores.

6. Análisis de Resultados

En este apartado se establece la representación de los resultados obtenidos a través de la metodología definida para este estudio, incluyendo la descripción cualitativa, comparativa y a su vez estadística, con el fin de establecer si la metodología establecida es competente a ser incorporada para este trabajo de investigación. Se realizaron los tests de: PILT TESTS, 40 ítem, PERMA-PROFILER, PANAS TEST, RELACIONES POSITIVAS, ESCALA DE FLUJO, con una población general de 4 personas tomadas de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Hontanar.

ESCALA DE FLUJO O FLOW SCALE

Mihaly Csikszentmihalyi formuló la teoría del flow o teoría de la experiencia óptima en 1975 que publicó en un artículo en el "Journal of Humanistic Psychology".

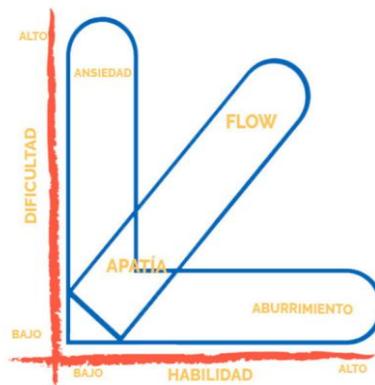


Figura 2. Teoría del Estado de Flujo (Flow Scale)

Fuente: Mihaly Csikszentmihalyi

El Flow, o experiencia óptima, es "un estado de estar completamente comprometido en una actividad por placer y disfrute, cuando el tiempo vuela y la acción, el pensamiento y el movimiento se suceden sin pausa". El nombre de teoría del flujo proviene del hecho de que sus pacientes en entrevistas y sesiones con el psicólogo describen estas experiencias en forma de una corriente de agua que las arrastra.

El primer test fue realizado a finales del mes de enero, 30 de enero, mientras que el segundo se desarrolló a inicio del siguiente mes, el 3 de febrero del presente año, tomando en cuenta las preguntas que se observan en la Tabla 1, en donde la puntuación

establecida es (1) Muy en desacuerdo, (2) Desacuerdo, (3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, (4) De acuerdo, (5) Totalmente de Acuerdo; así obteniendo por datos cuantitativos-estadísticos, los siguientes gráficos.

Tabla 1. Preguntas evaluadas en FLOW SCALE.

Me desafiaron, pero creía que mis habilidades me permitan enfrentar el desafío.
Hice los movimientos correctos sin pensar en intentar hacerlo.
Sabía claramente que era lo que quería hacer.
Estaba realmente claro para mí que lo estaba haciendo bien.
Mi atención estaba enfocada enteramente en lo que estaba haciendo.
Me sentí en total control de lo que estaba haciendo.
No me preocupaba lo que otros pudieran haber estado pensando en mí
El tiempo pareció alterarse (ya sea más lento o más rápido)
Disfruté la experiencia.
Mis habilidades coincidieron con el gran desafío de la situación.
Las cosas parecían estar sucediendo automáticamente
Tenía un fuerte sentido de lo que quería hacer.
Era consciente de lo bien que me estaba desempeñando.
No me esforcé por mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.
Sentí que podía controlar lo que estaba haciendo.
No estaba preocupado por mi rendimiento durante el evento
La forma en que pasaba el tiempo parecía ser diferente de lo normal.
Me encantó la sensación de esa situación y quiero capturarla de nuevo.
Sentí que era lo suficientemente competente como para satisfacer las altas exigencias de la situación.
Actué automáticamente.
Sabía lo que quería lograr.
Tenía una buena idea mientras actuaba sobre lo bien que lo estaba haciendo.
Tenía una concentración total.
Tenía una sensación de control total.
No me preocupaba cómo me presentaba.
Sentí como si el tiempo se detuviera mientras actuaba.
La experiencia me dejó sintiéndome muy bien.
El desafío y mis habilidades estaban en un nivel igualmente alto.
Hice las cosas espontánea y automáticamente sin tener que pensar.
Mis objetivos estaban claramente definidos.
Me di cuenta por la forma en que me estaba desempeñando de lo bien que lo estaba haciendo.
Estaba completamente concentrado en la tarea que tenía entre manos.
Me sentí en control total de mi cuerpo.
No estaba preocupado por lo que otros pudieran haber estado pensando de mí.
A veces, casi parecía que las cosas estaban sucediendo en cámara lenta.
La experiencia me pareció extremadamente gratificante.

En la Figura 2, se observan variaciones tanto para la fase inicial como la final, para los sujetos 1, 2, 3 y 4, como es el caso del sujeto 1, observando una variación porcentual de beneficio de casi el 5%, obteniendo respuestas mayormente positivas (de acuerdo con lo descrito anteriormente sobre el método de calificación). Para el sujeto 2, se observa igual un espectro más amplio a comparación de la fase inicial a final, presentando una variación mayor a diferencia del sujeto 1, por otro lado, para el sujeto

3, no se observa tal diferencia, aquí lo interesante es que este sujeto presenta una tendencia similar para cada pregunta, siendo un espectro más homogéneo a comparación del resto, lo mismo sucede con el sujeto 4. Por lo que, se describe que existen cambios en el espectro medibles en la fase final, a pesar de la diferencia de fecha.

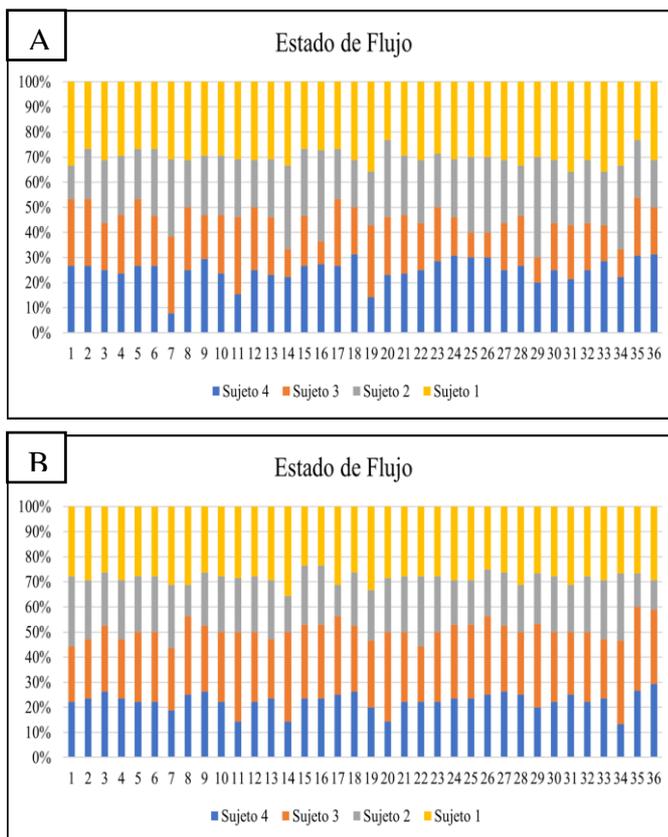


Figura 2. Gráficos del FLOW STATE (A: Fase inicial, B: Fase final)

RELACIONES POSITIVAS

El interés por el estudio de las relaciones humanas surgió sistemáticamente con el surgimiento del pensamiento de las relaciones humanas en las décadas de 1930 y 1940. Los campos político, científico y económico son sensibles a los efectos psicológicos de la depresión económica y la calidad de vida en las sociedades industriales. Las teorías interpersonales como las de Horney (1961), Leary (1957) y Sullivan (1959), emergieron entre 1940 y 1950 como una reacción en contra de las teorías prevalentes en los Estados Unidos, el psicoanálisis y las teorías comportamentales.

Martin Seligman, padre de la Psicología Positiva, propuso en 2011 la teoría del bienestar o Modelo PERMA, que explica la felicidad a través de 5 factores, siendo uno de ellos las relaciones afectivas positivas. Este factor se trata de mejorar nuestras relaciones, lo que también significa mejorar nuestras habilidades personales a través de la bondad, la generosidad, el encanto y la preocupación por los demás.

El primer test fue evaluado a inicios del mes de febrero, específicamente el 7 de febrero, mientras que el segundo se desarrolló a finales del mismo mes, el 24 de febrero del presente año, tomando en cuenta las preguntas que se observan en la **Tabla 2**, en donde la puntuación establecida es 5 Muy Cierto y 1 Nada Cierto; así obteniendo por datos cuantitativos-estadísticos, los siguientes gráficos.

Tabla 2. Preguntas TEST de Relaciones Positivas.

Estoy completando este cuestionario sobre _____. (Por favor complete el nombre y apellido de su amigo)	Mi amigo y yo podemos discutir mucho.
Mi amigo y yo pasamos todo nuestro tiempo libre juntos.	Mi amigo me ayudaría si lo necesitara.
Puedo pelear con mi amigo.	Si dijera que lo siento después de haber tenido una pelea con mi amigo, él/ella seguiría enojado conmigo.
Si olvidaba mi almuerzo o necesitaba un poco de dinero, mi amigo me lo prestaba.	Pienso en mi amigo incluso cuando no está.
Si tengo un problema en la escuela o en casa, puedo hablar con mi amigo al respecto.	A veces, mi amigo y yo simplemente nos sentamos y hablamos sobre cosas como la escuela, los deportes y las cosas que nos gustan.
Si mi amigo tuviera que mudarse, lo extrañaría.	Mi amigo y yo no estamos de acuerdo en muchas cosas.
Mi amigo piensa en cosas divertidas para que hagamos juntos.	Si otros niños me estuvieran molestando, mi amigo me ayudaría.
Mi amigo puede molestarme o molestarme, aunque le pida que no lo haga.	Si mi amigo o yo hacemos algo que molesta al otro, podemos reconciliarnos fácilmente.
Mi amigo me ayuda cuando tengo problemas con algo.	Cuando hago un buen trabajo en algo, mi amigo se alegra por mí.
Si hay algo que me molesta, puedo contárselo a mi amigo incluso si es algo que no puedo contárselo a otras personas.	Mi amigo me defendería si otro niño me estuviera causando problemas.
Me siento feliz cuando estoy con mi amigo.	Si mi amigo y yo peleamos o discutimos, podemos decir "lo siento" y todo estará bien.
Mi amigo y yo vamos a la casa del otro después de la escuela y los fines de semana.	A veces mi amigo hace cosas por mí o me hace sentir especial.

En la Figura 3, se observan los gráficos obtenidos por la fase inicial de prueba y la segunda fase, o fase final. En principio, debería existir algún cambio; sin embargo, no se perciben cambios notorios de la fase inicial a la final, por lo que se deduce que no hay cambios en las relaciones positivas para los sujetos en análisis, debido a que se observan las mismas tendencias, el mismo puntaje en cada una de las preguntas para cada fase.

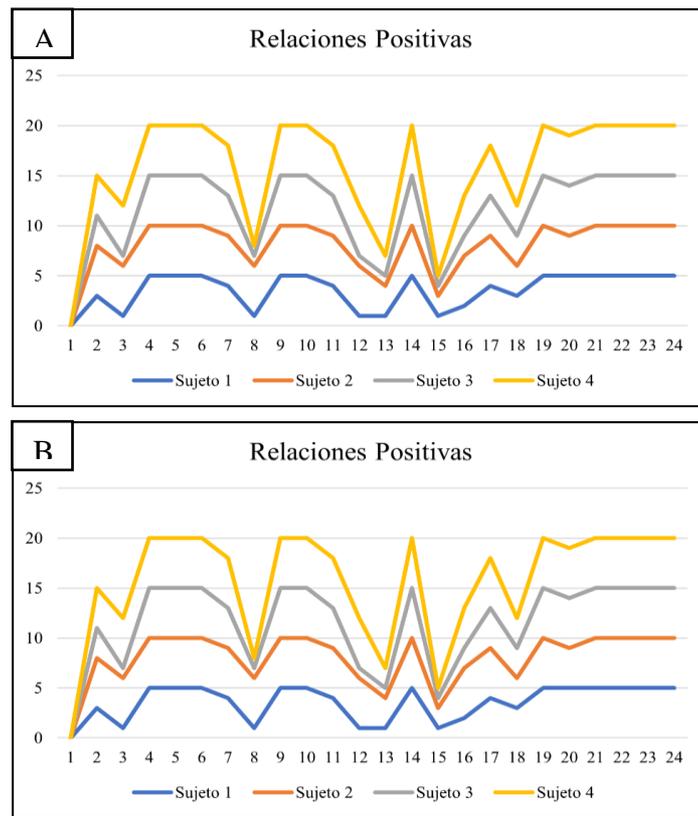


Figura 3. Gráficos spider- Relaciones Positivas. (A: Fase inicial, B: Fase final)

PIL TEST

El Test de Propósito en la Vida (PIL) fue creado por Crumbaugh & Maholick para evaluar qué tan decidida se siente una persona en su vida. Para realizar este test, es necesario que, para cada una de las siguientes afirmaciones, seleccione el número que sería más cierto para usted. Todas las preguntas van desde "Totalmente en desacuerdo" (1) hasta "Totalmente de acuerdo" (7).

Se guardará una versión anónima de esta evaluación con fines de investigación. No se asociará ninguna información personal con este formulario. Esta evaluación se basa en el trabajo de Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.

Tabla 3. Preguntas PIL TEST (Frankl, 2001)

1	Generalmente me encuentro	: (1 Es completamente aburrido, 4 neutral, 7 exuberante estusiasmado)
2	La vida me parece	: (1 Completamente rutinaria, 4 Neutral, 7 Siempre emocionante)
3	En la vida tengo	(1 Ninguna meta o anhelo, 4 Neutral, 5 Muchas metas y anhelos definidos)
4	Mi existencia personal es	: (1 Sin sentido ni propósito, 4 Neutral, 7 Llena de sentidos y propósitos)
5	Cada día es	: (1 Exactamente igual, 4 Neutral, 7 Siempre nuevo y diferente)
6	Si pudiera elegir	: (1 Nunca habría nacido, 4 Neutral, 7 Tendría otras vidas iguales a esta)
7	Después de retirarme	: (1 Holgazaría el resto de mi vida, 4 Neutral, 7 Haría las cosas emocionantes que siempre deseé hacer)
8	En el logro de mis metas vitales	: (1 No he conseguido ningún progreso, 4 Neutral, 7 He llegado a mi realización completa)
9	Mi vida es	: (1 Vacía y llena de desesperación, 4 Neutral, 7 Un conjunto de cosas buenas y emocionantes)
10	Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido	: (1 Una completa basura, 4 Neutral, 7 Muy valiosa)
11	Al pensar en mi propia vida	: (1 Me pregunto a menudo la razón por la que existo, 4 Neutral, 7 Siempre encuentro razones para vivir)
12	Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo	: (1 Me confunde por completo, 4 Neutral, 7 Se adapta significativamente a mi vida)
13	Me considero	(1 Una persona irresponsable, 4 Neutral, 7 Una persona muy responsable)
14	Con respecto a la libertad de que dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es	: (1 Completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente, 4 Neutral, 7 Absolutamente libre de hacer todas sus elecciones vitales)

15	Con respecto a la muerte, estoy	: (1 Falto de preparación y atemorizado, 4 Neutral, 7 Preparado y sin temor)
16	Con respecto al suicidio	: (1 Lo he considerado seriamente como una salida a mi situación, 4 Neutral, 7 Nunca le he dedicado un segundo pensamiento)
17	Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es	: (1 Prácticamente nula, 4 Neutral, 7 Muy grande)
18	Mi vida está	: (1 Fuera de mis manos y controlada por factores externos, 4 Neutral, 7 En mis manos y bajo mi control)
19	Enfrentarme a mis tareas cotidianas supone	: (1 Una experiencia dolorosa y aburrida, 4 Neutral, 7 Una fuente de placer y satisfacción)
20	He descubierto	: (1 Ninguna misión o propósito en mi vida, 4 Neutral, 7 Metas claras y propósito satisfactorio para mi vida)

El primer test fue evaluado a inicios del mes de febrero, específicamente el 3 de febrero, mientras que el segundo se desarrolló a finales del mismo mes, el 17 de febrero del presente año, tomando en cuenta las preguntas que se observan en la Tabla 3, en donde indica la puntuación establecida por cada una; así obteniendo por datos cuantitativos-estadísticos, los siguientes gráficos.

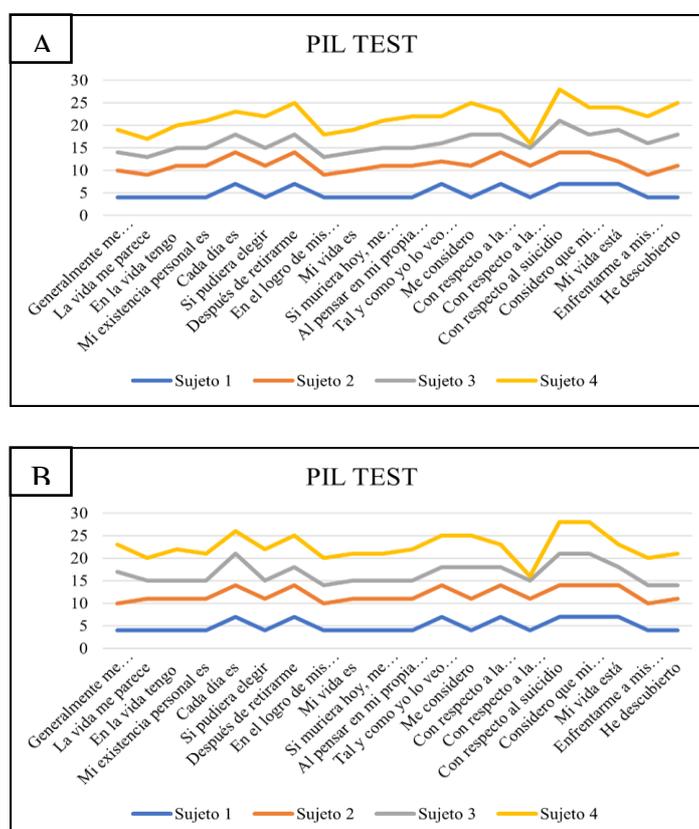


Figura 4. Gráficos spider de PIL TEST (Frankl, 2001). (A: Fase inicial, B: Fase final)

Tanto el gráfico A como B, se observan tendencias positivas a negativas, por las pendientes cambiantes existentes entre cada pregunta, sin embargo, en el gráfico A, estas pendientes tienden a ser más notorias, sobre todo por el resultado que refleja cada una, sobre todo en la pregunta 15 (Ver Tabla 3). Es preciso mencionar, que para el gráfico B estas tendencias son más planares, de tal manera que es específico aclarar que ha existido una influencia para la percepción de la vida para los sujetos puestos en prueba, es decir los valores son más similares en cada pregunta, a excepción de la pregunta 7, donde se observan valores atípicos, ya que la pendiente esta pregunta, debería ser la misma para cada sujeto en análisis, sin embargo, los valores para cada uno no corresponden a 7, salvo uno.

En donde también se observa este valor atípico en el gráfico B, es en la pregunta 2, donde la pendiente es positiva y pronunciada. Dando a entender que, la vida diaria, es siempre interesante y diferente.

MEDIDA DE BIENESTAR DE 40 ITEMS

Al estudiar el análisis de los ítems de una prueba objetiva, se debe tener en cuenta el contexto completo de esas pruebas (fortalezas, debilidades, tipos de preguntas, etc.), aunque aquí no se analizan otros temas que pueden y deben abordarse mediante una prueba objetiva.

La Escala de Bienestar Subjetivo (EBS) y su versión corta (EBS) fueron desarrolladas y validadas para evaluar la satisfacción con la vida y el afecto positivo en poblaciones de habla hispana.

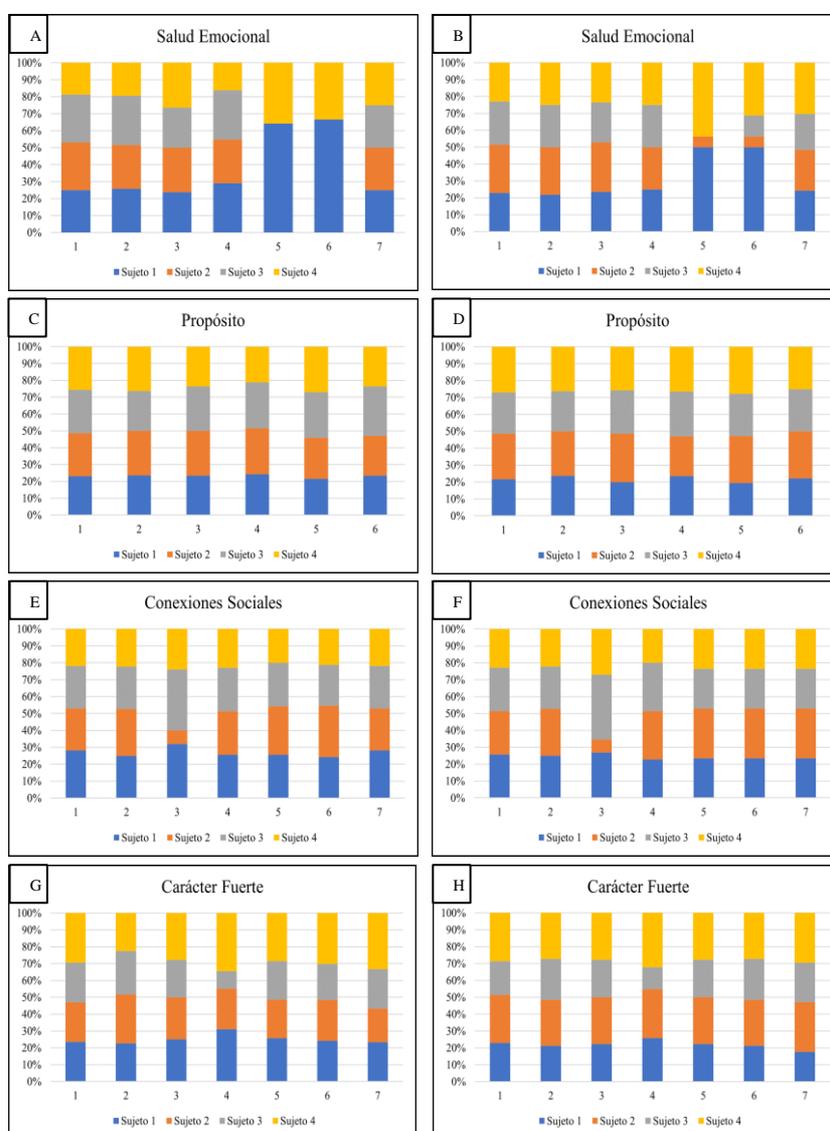
Los ítems evaluados para esta prueba se basan en: Salud Emocional, Propósito, Conexiones Sociales, Carácter Fuerte, Salud Física y Seguridad Financiera, como se observa en la Tabla 4.

Tabla 4. Tablas que corresponden al test de Medida de Bienestar de 40 ítem.

Salud Emocional		0	10
1	En general, ¿cuál es su grado de satisfacción con la vida en general en estos días?	NADA SATISFECHO	TOTALMENTE SATISFECHO
2	En promedio, ¿qué tan feliz se ha sentido durante los últimos 7 días?	Extremadamente infeliz	Extremadamente feliz
3	Espero más cosas buenas de mi vida que malas	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
4	¿Cómo calificaría su salud mental en general?	Pobre	Excelente
5	¿Está deprimido?	Nada deprimido	Muy deprimido
6	¿Tiene ansiedad que le impide hacer las cosas que necesita hacer en la vida?	Nunca	Siempre
7	En situaciones estresantes, maneja mis emociones de manera que todavía tengo el control de mí mismo.	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
Propósito		0	10
1	Sé lo que da sentido a mi vida	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
2	Tengo valores y creencias que me ayudan a entender quién soy	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
3	Mi vida tiene un claro sentido de propósito	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
4	Entiendo mi propósito de la vida	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
5	En general, ¿hasta qué punto siente que las cosas que hace en su vida valen la pena?	No vale la pena en absoluto	Vale la pena completamente
6	Estoy persiguiendo lo que es más importante para mí en mi vida	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
Conexiones Sociales		0	10
1	Mis relaciones son tan satisfactorias como me gustaría que fueran	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
2	Hay personas que realmente me entienden	Nunca	A menudo
3	¿Con qué frecuencia te sientes solo?	Nunca	Casi siempre
4	Estoy contento con mis amistades y relaciones	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
5	Tengo suficientes personas con las que me siento cómodo pidiendo ayuda en cualquier momento.	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
6	Me siento conectado con la comunidad más amplia que me rodea	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
7	Las personas de mi comunidad más amplia confían y se respetan mutuamente	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
Carácter Fuerte		0	10
1	Siempre actué para promover el bien en todas las circunstancias, incluso en situaciones difíciles y desafiantes	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
2	Siempre sé lo que hay que hacer	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
3	Siempre trato a todos con amabilidad, justicia y respeto	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
4	Siempre puedo renunciar a algo de felicidad ahora por una mayor felicidad más tarde.	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
5	Estoy dispuesto a enfrentar las dificultades para hacer lo correcto.	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
6	Renuncio a los placeres personales siempre que sea posible hacer algún bien en su lugar	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
7	Puedo usar mis fortalezas para ayudar a otros	No es cierto para mí	Completamente cierto para mí
Salud Física		0	10
1	En general, ¿cómo calificaría su salud física?	Pobre	Excelente
2	No tengo enfermedades ni lesiones graves	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
3	No me enfermo habitualmente	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
4	Mi salud no me impide hacer lo que me gustaría	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
5	Mi dolor me dificulta realizar mis actividades habituales	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
6	Basado en mi salud pasada, espero estar saludable por mucho tiempo en el futuro	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
7	Regularmente hago cosas para mantener y mejorar mi salud, en dieta, ejercicio y cuidado de la salud.	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
Seguridad Financiera		0	10
1	Puedo hacer frente a mis gastos de manutención mensuales normales sin ninguna dificultad.	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo

2	¿Con qué frecuencia se preocupa por los gastos de alimentación, vivienda o salud?	No te preocupas nunca	Te preocupas todo el tiempo
3	Tengo ahorros suficientes para cubrir seis meses de gastos	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
4	Mis circunstancias financieras me dan libertad para perseguir mis objetivos	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
5	Dada mi edad, he realizado una planificación financiera adecuada para el futuro.	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo
6	La cantidad de deuda que tengo a menudo me abruma	Muy en desacuerdo	Muy de acuerdo

Cada uno de los ítems que son tomados en cuenta para este test, se enfocan en distintos aspectos de la vida cotidiana; de tal manera, que se los desarrolló para obtener los datos cualitativos y cuantitativos de los sujetos que tomaron este test. Presentando los siguientes resultados en la Figura 5, en donde se observan los gráficos de test inicial evaluado el 16 de enero (izquierda) y un final el 18 de febrero (derecha) del presente año.



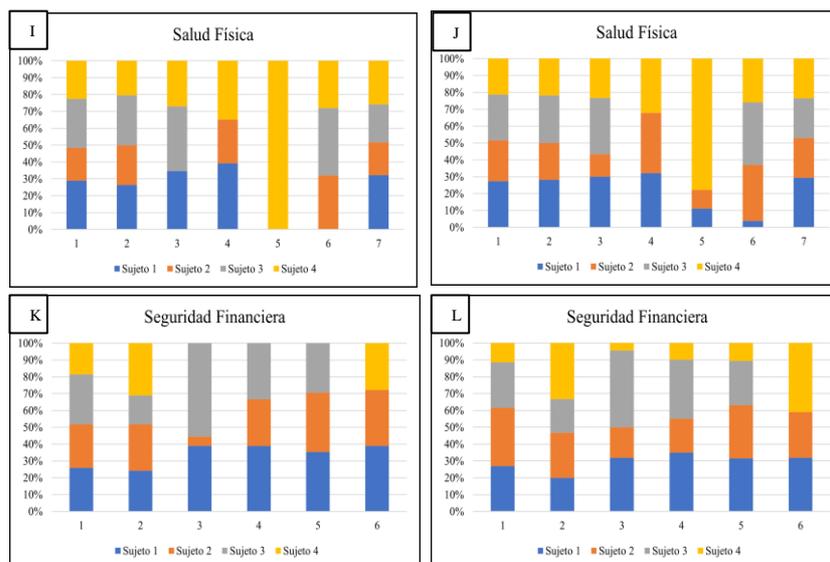


Figura 5. Gráficos en Barras, resultados test Medida de Bienestar de 40-Ítems. (A, C, E, G, I, K: Fase inicial, B, D, F, H, J, L: Fase final)

Para esta sección, se analizará ítem por ítem, a tal manera de observar los cambios si estos existieran para las fases iniciales y finales que corresponde a cada evaluación.

Salud Emocional

Para este campo se observa un cambio de 5% al 10% aproximadamente (Figura 5.A y B), estos valores se obtienen del eje y en cada gráfico. Percibiendo el aumento de la calificación a cada pregunta, de esta manera incluso se puede percibir, en el sujeto de prueba 2 y 3, hay un cambio significativo en las respuestas, indicando una mejoría.

Propósito

Por otro lado, en este ítem, casi no se observan cambios, ni para la etapa inicial de prueba como para la final; sin embargo, si se puede percibir una muy pequeña variación, que para estos casos se deben tomar en cuenta, ya que esta pequeñísima variación permite que la gráfica de la Figura 5.D se vea más homogénea con respecto a la gráfica de la Figura 5.C. De esta manera, se puede indicar que el propósito para los 4 sujetos sometidos a prueba no ha cambiado de forma notoria.

Conexiones Sociales

Para este apartado, es un tanto parecido al ítem del Propósito, en donde las Figura 5.E y F, no tienen un cambio netamente absoluto o notorio en alguno de los sujetos evaluados. Esto también tiene sentido, ya que al analizar también la Figura 3 de

Relaciones Positivas, la tendencia para la fase inicial y final no tiene un cambio, como se observa en el resto de los ítems. Por lo que, se encuentra directamente concatenado.

Carácter Fuerte

Para este apartado, es un tanto parecido al ítem del Propósito como el de Conexiones Sociales, en donde las Figura 5.G y H, no tienen un cambio que se perciba en alguno de los sujetos evaluados. Por lo que, se deduce que este ítem está relacionado con los dos mencionados en este párrafo por el hecho de no observarse variaciones, además de encontrarse intrínsecamente afín incluso con las Relaciones Positivas.

Salud Física

Por otro lado, en este ítem, es muy notorio el cambio (Figura 5.I y J), pues se observa un valor aproximado del 20% en aumento, ya que los sujetos en etapa inicial mencionan que su salud física no es buena, o tienen algún problema. Algo similar ocurrió con la salud emocional, por lo que se deduce que la salud física es afín, o está relacionada con la salud mental.

Seguridad Financiera

A lo igual que en la Salud Física y Emocional, en los gráficos de la Seguridad Financiera (Figura 5.K y L), se observan tendencias semejantes a las Figuras 5.A, B, I y J. Por lo que, de acuerdo con los estudios mencionados tanto en el estado de arte, como en los trabajos previos, la estabilidad financiera si repercute en el estado ánimo y salud física de una persona, por lo que este ítem se encuentra también relacionado a los dos elementos mencionados.

PERMA-PROFILER

El modelo PERMA, o teoría de la felicidad, es esencialmente una teoría de elección no forzada que describe lo que las personas eligen libremente para maximizar su felicidad. El modelo incluye las bases e indicadores de bienestar que permiten a las personas sentirse bien, positivas y mantener estas actitudes y sentimientos el mayor tiempo posible en su vida diaria.

El psicólogo y autor estadounidense Martin Seligman es considerado el principal fundador y padre de la psicología positiva, en este apartado describiremos en detalle la teoría de la felicidad y los resultados obtenidos a partir de su aplicación.

PERMA es un acrónimo que engloba los 5 factores principales en torno a los cuales gira la teoría. De esta forma, desarrollar y perfeccionar cada uno de ellos contribuirá en gran medida a mejorar nuestra satisfacción y motivación.

Para el análisis del PERMA-PROFILER o el perfil PERMA, fue aplicado el 16 de enero como su fase inicial y su fase final el 28 de febrero del presente año, se toman en cuenta las preguntas de la Tabla 5. Por lo que se obtienen los siguientes resultados que se pueden visualizar en la Figura 6.

Tabla 5. TEST PERMA-PROFILER

Seguridad Financiera		1	10
1	En general. ¿Con qué frecuencia se siente alegre?	Nunca	Siempre
2	En general. ¿Con qué frecuencia se siente optimista?	Nunca	Siempre
3	En general. ¿Hasta qué punto se siente satisfecho con su vida?	Nunca	Siempre
4	¿Con qué frecuencia se siente fascinado con lo que hace?	Nunca	Siempre
5	En general. ¿Hasta qué punto se siente entusiasmado con sus actividades?	Nunca	Siempre
6	¿Con qué frecuencia siente que el tiempo vuela cuando hace algo que le gusta?	Nunca	Siempre
7	¿Hasta qué punto recibe apoyo de otras personas cuando lo necesita?	Nunca	Siempre
8	¿Qué tan querido se siente por otras personas?	Nunca	Siempre
9	¿Qué tan satisfecho está con sus relaciones personales?	Nunca	Siempre
10	En general ¿Hasta qué punto lleva una vida con propósito y sentido?	Nunca	Siempre
11	En general. ¿Hasta qué punto siente que lo que hace con su vida es valioso y vale la pena?	Nunca	Siempre
12	Generalmente. ¿Sabe lo que quiere hacer con su vida?	Nunca	Siempre
13	¿Con qué frecuencia siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?	Nunca	Siempre
14	¿Con qué frecuencia logra metas importantes que usted mismo se ha puesto?	Nunca	Siempre
15	¿Con qué frecuencia es capaz de manejar sus responsabilidades?	Nunca	Siempre

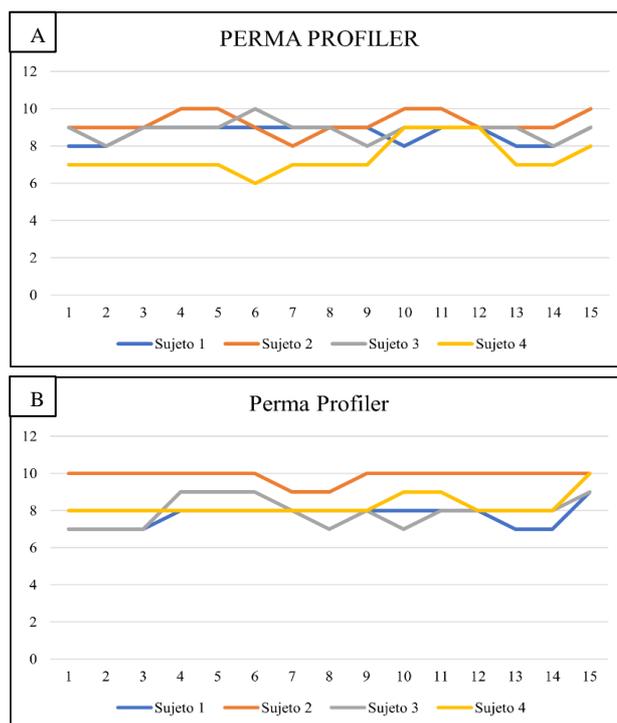


Figura 6. Resultados PERMA-PROFILER. (Diagramas Spider, A: Fase inicial, B: Fase final.)

Para la Figura 6, en donde se observan los resultados del Test PERMA-PROFILER en un diagrama Spider. Se percibe un cambio en la aplicación final a comparación de la aplicación inicial del test. Esta variación se observa en los 4 sujetos evaluados, de tal manera, que se puede deducir que el desarrollo del test ha sido valorado correctamente, ya que las rectas en la Figura 6.B se encuentran más constantes y homogéneas. De la misma manera se perciben, pendientes menos pronunciadas a comparación de la Figura 6.A, esto debido al cambio de valores para cada pregunta (Ver Tabla X). Por otro lado, comparando los datos obtenidos con el Test de Seligman, los sujetos arrojan un estado de “Flourishing”, descubriéndose como las personas experimentan estados de emoción positiva, funcionamiento psicológico positivo y funcionamiento social positivo la mayor parte del tiempo, lo que les permite vivir dentro del rango óptimo de funcionamiento humano. Es una descripción y medición de la salud mental positiva y el bienestar general de la vida, que incluye varios componentes y conceptos, como las fortalezas de crianza y el bienestar subjetivo.

7. Discusión de Resultados

En resumen, examinamos el impacto del modelo PERMA en la población a analizar, además del bienestar, relaciones positivas, etc. Pues, los test analizados de este trabajo se describieron de acuerdo a las gráficas obtenidas en la toma de los tests en fase inicial y fase final, con el fin de aclarar si se observan cambios en la fase final de evaluación en cada uno de los tests.

Tomando en cuenta que el objetivo del presente trabajo se fundamentó en determinar los efectos de la aplicación de un protocolo basado en el modelo PERMA, esto aplicado en los maestros de educación inicial, basándose en el bienestar (psicología positiva), esto ha permitido que se evalúen los datos en las diferentes fases obtenidas, que se han mostrado en el apartado anterior, por lo que, se han considerado los cambios existentes en la fase final de cada uno de los test. De tal manera, se observa que, para la Escala de flujo, hay un promedio de cambio con un promedio aproximado al 5%, por lo que, existe un cambio en el espectro para los sujetos de estudio. Estos cambios también se observan en los test: PIL, Relaciones Positivas, Medida de Bienestar de 40 ítems y el Perma-Profiler. Algunos de los cambios observados, incluso son más lineales, demostrando un estado de equilibrio (cuasi equilibrio) para los sujetos evaluados. Estos cambios pueden deberse a las evaluaciones realizadas tanto individuales como grupales, en las que cada sujeto valorado ha formado parte, de esta manera en los individuos se perciben cambios, en las fases finales de los test.

Con el marco PERMA como base conceptual, PERMA surgió como un predictor significativo de la determinación del bienestar. Los resultados sobre PERMA aquí coinciden con estudios anteriores que reportaron una significativa asociación entre PERMA (Masfufah & Sudirman, 2019; Wagner et al., 2019) y bienestar (Butler & Kern, 2016; Kern et al., 2014; 2015; MacIntyre et al., 2019; Tansey et al., 2018). Desde los resultados de los análisis en los cambios existentes de las fases de la evaluación, los elementos de PERMA mostraron una fuerte armonía en el funcionamiento como un modelo multidimensional de bienestar (Butler & Kern, 2016).

Esto implica que el modelo PERMA puede funcionar potencialmente como un pilar de apoyo para los Profesores de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Hontanar, ya

que ha marcado resultados positivos y esperados durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

Esto nos quiere decir, que tanto el objetivo general como los específicos, se cumplieron durante el desarrollo, ya que esto condujo al conocimiento del nivel de bienestar de los maestros de educación inicial evaluados, como el análisis de los efectos a través de aplicación de protocolo del modelo PERMA.

8. Conclusiones

- Los 4 sujetos evaluados de la Institución educativa privada Hontanar, mostraron un cambio significativo en las distintas etapas valoradas de los diferentes Tests; de esta manera se consigue comprobar, que el modelo aplicado a los docentes a través del modelo de bienestar PERMA, refleja que si se puede determinar los efectos en el bienestar de los evaluados.

- El protocolo permitió conocer el nivel de bienestar general de la muestra de la población a quienes se aplicaron los distintos tests.

- Las baterías utilizadas para los sujetos de prueba establecieron un nivel de cambio visible al aplicar este protocolo basado en el modelo PERMA, de esta manera, se puede evidenciar que el modelo es útil para analizar el nivel de bienestar de un individuo, en este caso de los docentes de una unidad educativa.

- En relación con las medidas descriptivas, se encontró que las personas tienden a evaluar favorablemente su bienestar, incluso encontrarse en interpretación floreciente como se demuestra en el Perma-Profiler.

- Elevar el nivel de comportamiento social es importante porque es importante moldear quienes pueden ser en la vida, y por la misma razón es importante orientar el desarrollo y ejecución de los procedimientos a través de prácticas de valorización para una mejor integración. lograr el trabajo en equipo.

- Asesorar a los docentes para desarrollar actividades que favorezcan las relaciones interpersonales adecuadas, permitan la solución de conflictos y la toma de decisiones, y promuevan buenas prácticas de valor.

9. Recomendaciones

La investigación actual tiene las siguientes contribuciones teóricas y prácticas cruciales. En primer lugar, subraya la importancia de desarrollar o evaluar a una mayor cantidad de muestra de la población determinada, pues esto permitirá obtener más datos, con el fin de realizar comparaciones. En segundo lugar, es importante que, para las evaluaciones, es preferible hacerlo con un tiempo de separación, es decir, que exista un estimado de tiempo que permita evaluar los cambios de acuerdo con la planificación establecida. Además, se debe tomar en cuenta factores externos que pueden estar afectando el desarrollo del trabajo de investigación, en este caso, el estado psicológico de la población tomada.

Referencias

- AF, J., BA, K., MG, S., & Scales H, C. (2010). Mental health first aid training for high school teachers: a cluster randomized trial. *BMC Psychiatry*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20576158/>
- Anderson, V. L. (1999). Los efectos de la meditación sobre el estrés ocupacional percibido por el maestro, el estado y el rasgo de ansiedad y el agotamiento. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 3-25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0088995>
- Aschbacher, K., O'Donovan, A., Wolkowitz, O. M., Dhabhar, F. S., Su, Y., & Epel, E. (2013). Good Stress, Bad Stress and Oxidative Stress: Insights from Anticipatory Cortisol Reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 1698-1708.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.02.004>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 505-516.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2013.830764>
- Bellingrath, S., Weigl, T., & Kudielka, B. M. (2009). Chronic work stress and exhaustion is associated with higher allostatic load in female school teachers: Original research report. *Stress*, 12(1), 37-48.
- Blázquez, F., Gutiérrez, C., Medina, M. (2015). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) de diener en población de Michoacán (México). *Avances en psicología Latinoamericana*. 33(2). pp. 223-232. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04](https://doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04)
- Butler, J. y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
doi:10.5502/ijw.v6i3.1
- CE. Special Eurobarometer: "Mental Wellbeing". 2006
- Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R., & Vaupel, J. W. (2009). Ageing populations: the challenges ahead. *The lancet*, 374(9696), 1196-1208.

- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *The American psychologist*, 59(8), 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The psychology of optimal experience. (H. & Row, Ed.) https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- De Souza, J. C., De Sousa, I. C., Belísio, A. S., & de Azevedo, C. V. M. (2012). Sleep habits, daytime sleepiness and sleep quality of high school teachers. *Psychology and Neuroscience*, 5 (2), 257–263.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Correlatos transculturales de la satisfacción con la vida y la autoestima. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Doran, G.T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), pp. 35-36.
- Duckworth, Á. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu Rev Clin Psychol*, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Fernández, F. A. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 19-30. <https://doi.org/10.35362/rie660375>
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*. 12(4), 384-412.
- Fisher, P. (1996). Long odds-on survival. *Times Educational Supplement*. 7. https://www.researchgate.net/publication/325404200_Happiness_at_work_Developing_a_shorter_measure
- Franco, M. E. V. E. (2009). CAPÍTULO II EVALUACIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE AFECTAN EL DESEMPEÑO DOCENTE.
- Frederickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. - The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218-226.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- Freire, W. (2012). Condiciones de Salud en los Adultos Mayores en el Ecuador: Desafíos Presentes y Futuros. Trabajo Presentado En El V Congreso De La Asociación Latinoamericana De Población, Montevideo, Uruguay, 2-4. Recuperado de http://www.alapop.org/Congreso2012/DOCSFINAIS_PDF/ALAP_2012_FINAL212.pdf
- Gallup. (2009). Student and teacher engagement predictive study. Unpublished raw data. Omaha, NE.
- García, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. EN - CLAVES, 14, 13-29.
- Gardner, S. (2010). Estrés entre futuros maestros: una revisión de la literatura. *Revista australiana de formación docente*, 35(8).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2010v35n8.2>
- Gergen, M. M., & Gergen, K. J. (2001). Positive aging: New images for a new age. *Ageing International*, 27(1), 3-23.
- Gibson, V. M. (1993). Stress in the workplace: A hidden cost factot. *HR Focus*. 70(15).
- Goldberg, S., Whittamore, K., Harwood, R., Bradshaw, L., Gladman, J., & Jones, R. (2011). The prevalence of mental health problems among older adults admitted as an emergency to a general hospital. *Age And Ageing*, 41(1), pp. 80-86. doi: 10.1093/ageing/afr106
- Gordon, G. (2010). The Other Outcome: Student Hope, Engagement, Wellbeing
- Greenberg, M. T., Brown J. L., Abenavoli, R.M. (2016). "Teacher Stress and Health Effects on Teachers, Students, and Schools." Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: a case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 102446.
- Harré, R., & Moghaddam, F. (2003). The self and others: Positioning individuals and groups in personal, political, and cultural contexts. En Introduction: The self and others in traditional psychology and in positioning theory (Vol. 322, págs.

- 1-11). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
<https://psycnet.apa.org/record/2004-00141-001>
- Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of school psychology, 78*, 69-74.
- Hill, R (2007). Positive Aging. A new paradigm for growing old. Recuperado de: www.agepositively.com
- Hoglund, W. L., Klinge, K. E., & Hosan, N. E. (2015). Classroom risks and resources: Teacher burnout, classroom quality and children's adjustment in high needs elementary schools. *Journal of school psychology, 53*(5), 337-357.
- Horney, K. (1999). *The Therapeutic Process : Essays and Lectures*. (B. J. Paris, Ed.) Yale University Press. <https://es.scribd.com/document/350990085/Karen-Horney-the-Therapeutic-Process-Essays-adn-Writings>
- Huber, M., Knottnerus, J., Green, L., Horst, H., Jadad, A., & Kromhout, D. et al. (2011). How should we define health?. *BMJ, 343*(26), d4163-d4163. doi: 10.1136/bmj.d4163.
- Isensee, C., Teuteberg, F., Griese, K. M., & Topi, C. (2020). The relationship between organizational culture, sustainability, and digitalization in SMEs: A systematic review. *Journal of Cleaner Production, 275*, 122944.
- Jané-Llopis, E., & Gabilondo, A. (Eds). (2008). *Mental Health in Older People. Consensus paper*. Luxembourg: European Communities.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology, 20*(2), 178-187.
- Katz, D. A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., & Klein, L. C. (2016). Associations between the awakening responses of salivary α -amylase and cortisol with self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teaching and Teacher Education, 54*, 98-106.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. Kern, Margaret L; Waters, Lea E; Adler, Alejandro; White, Mathew

- A.; 10(3), 262-271.
<https://doi.org/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25745508/>
- Li, S., Ran, G., Zhang, Q., & Hu, T. (2019). A meta-analysis of the relationship between self-efficacy and mental health with Chinese samples. *Psychological Development and Education*, 35(6), 759-768.
- Lima, C., Peña, E., Cedillo, C., Cabrera, V. (2017). Adaptación de perfil PERMA en una muestra ecuatoriana. *Revista Psicoeureka*, 14(1). pp. 1-15.
- Linley, A., & Joseph, S. (2010). *Positive Psychology in Practice*. John Wiley & Sons, Inc.
https://www.researchgate.net/profile/Julian-Barling/publication/232553222_Leading_Well_Transformational_Leadership_and_Well-Being/links/59f7575baca272607e2d7da9/Leading-Well-Transformational-Leadership-and-Well-Being.pdf
- Lupano, M., & Castro, A. (2010). *Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento*. Retrieved from <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Estrategias de afrontamiento de los profesores de idiomas durante la conversión de Covid-19 a la enseñanza en línea: correlaciones con el estrés, el bienestar y las emociones negativas.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7443158/>
- Manwell, L., Barbic, S., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2019). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>.
- Martínez, M. E. F. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. León: España.
- Martínez, S. R. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *ARANDU UTIC*, 2(1), 123-148.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336144>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers, Inc.
<https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf>

- McIntyre, T. M., McIntyre, S. E., Barr, C. D., Woodward, P. S., Francis, D. J., Durand, A. C., ... & Kamarck, T. W. (2016). Longitudinal study of the feasibility of using ecological momentary assessment to study teacher stress: Objective and self-reported measures. *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(4), 403.
- McLean, L., & Connor, C. M. (2015). Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child development, 86*(3), 945-954.
- McMahon, D. M., Menezes, J. C., & Rey, V. E. (2006). *Una historia de la felicidad*. España: Taurus. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=291064>
- Mercer, S., Oberdorfer, P., & Saleem, M. (2016). Helping Language Teachers to Thrive: Using Positive Psychology to Promote Teachers' Professional Well-Being. *Second Language Learning and Teaching, 213–229*.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_12
- National Institute on Aging. (2019). Understanding the Dynamics of the Aging Process. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging>.
- Nemiña, R. E., Ruso, H. M. G., & Mesa, L. M. (2009). Desarrollo profesional y profesionalización docente. Perspectivas y problemas. *Profesorado. Revista de currículum y formación de profesorado, 13*(2), 1-13.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). La salud mental y los adultos mayores. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T., & Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics And Gerontology International, 6*(3), pp. 149-158. doi: 10.1111/j.1447-0594.2006.00341.x
- Padrós, F. F., Gutiérrez, C. Y., C., & Medina, M. A., M. (2015). Propiedades Psicométricas de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances En Psicología Latinoamericana, 33*(2), 223-232. doi: 10.12804/apl33.02.2015.04
- Paneiva Pompa, J. P. (2015). El Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Diferencias entre áreas generales de formación (Doctoral dissertation).

- Paredes, S. (2010). El bienestar psicológico del adulto mayor. Estudio mayor realizado con los integrantes del grupo del CEAM en Pifo. (Tesis de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Quito.
- PÉREZ-SALAS, C. P. (2020). Guía de apoyo al aprendizaje de niños/as y adolescentes durante el confinamiento en el hogar. Unidad de Apoyo Psicosocial Personal Universitario.
- Public Health Agency of Canada (PHAC) 2006. The human face of mental 25.health and mental illness in Canada 2006. Ottawa, ON: Minister of Public Works and Government Services Canada.
- Qi, X., Zhang, J., Liu, Y., Ji, S., Chen, Z., Sluiter, J. K., & Deng, H. (2014). Relationship between effort–reward imbalance and hair cortisol concentration in female kindergarten teachers. *Journal of psychosomatic research*, 76(4), 329-332.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of educational psychology*, 105(3), 787.
- Roffey, S. (diciembre de 2012). ResearchGate. Obtenido de Pupil wellbeing -Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?:
https://www.researchgate.net/publication/285631404_Pupil_wellbeing_-_Teacher_wellbeing_Two_sides_of_the_same_coin
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin. <https://psycnet.apa.org/record/1952-01516-000>
- Romero, E. (2003). GUIA DE ATENCION INTEGRAL EN SALUD MENTAL PARA EL ADULTO MAYOR [Ebook] (p. 10). Quito- Ecuador. Recuperado de <https://www.flacsoandes.edu.ec>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), pp. 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Şahin, F., K. Y., & Kılıç, S. (2019). Investigation of Teachers' Views on a Happy Work Environment. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1305634.pdf>

- Sandilos, L. E., Rimm-Kaufman, S. E., & Cohen, J. J. (2017). Warmth and demand: The relation between students' perceptions of the classroom environment and achievement growth. *Child development*, 88(4), 1321-1337.
- Seligman, M; Steen, T.; Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), pp. 410-421.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
- Shanmugam, P., & Hidayat, R. (2022). EVALUACIÓN DEL GRIT Y EL BIENESTAR DE LOS PROFESORES DE ESL DE MALASIA: APLICACIÓN DEL MODELO PERMA. *Revista de aprendizaje e instrucción de Malasia* , 19(2), 153-181.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32890/mjli2022.19.2.6>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152-160.
- Smith, R. (2008). The end of disease and the beginning of health. *BMJ Group Blogs*. Recuperado de <http://blogs.bmj.com/bmj/2008/07/08/richard-smith-the-end-of-disease-and-the-beginning-of-health/>.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). ResearchGate. Obtenido de Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout: https://www.researchgate.net/publication/5820411_Perfectionism_in_school_teachers_Relations_with_stress_appraisals_coping_styles_and_burnout
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: Una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 1(31). pp. 115-125.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors, and health outcomes: a survey and synthesis. *Appl Psychol*, 28-28.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23281315/>
- The Contours of Positive Human Health. (1998). 9(1), 1-28.
<https://www.jstor.org/stable/1449605>
- Vázquez, C., & Hervas, G. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En *Psicología positiva aplicada* (págs. 41-71). España.
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022424.pdf>

- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=556800>
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Arteterapia positiva: vinculación de la psicología positiva con la teoría, la práctica y la investigación de la terapia del arte. 4-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>
- William J. Strawbridge, Margaret I. Wallhagen, Richard D. Cohen, Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared With Rowe and Kahn, *The Gerontologist*, Volume 42, Issue 6, 1 December 2002, Pages 727–733, <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.727>.
- Xie, J., Ding, S., Zhong, Z., Yi, Q., Zeng, S., Hu, J., & Zhou, J. (2014). Mental health is the most important factor influencing quality of life in elderly left behind when families migrate out of rural China. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 22(3), pp. 364-370. doi: 10.1590/0104-1169.3400.2425.
- Zhou, Z., & Ning, N. (2020). Effects Of Occupational Stress on primary school teachers' occupational identify: The mediating role of resilience. *J. Educ. Stud*, 16, 95-103.

Anexos

CRONOGRAMA

Cronograma	Lunes 12/09	Martes 13/09	Miércoles 14/09	Jueves 15/09	Viernes 16/09	Escala
MODELO PERMA Objetivo: Explicar el modelo P.E.R.M.A y sus beneficios en los docentes.	1. Explicación de la intervención a realizarse durante las siguientes semanas. 2. Firma de consentimiento informado para participar en la intervención.	1. Presentación del Modelo P.E.R.M.A. y la teoría del bienestar. Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	1. Presentación del Modelo P.E.R.M.A. y la teoría del bienestar. Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	Aplicación de la escala P.E.R.M.A. Materiales: Presentación PPT/ Batería Duración: 20 min	Preguntas de los participantes.	Escala PERMA
Cronograma	Lunes 19/09	Martes 20/09	Miércoles 21/09	Jueves 22/09	Viernes 23/09	Escala
P (Emociones Positivas) Objetivo: Psicoeducar sobre las emociones positivas. Reconocer las emociones primarias.	Explicación de la batería Psicométrica. Aplicación del test PANAS	Presentación "Conociendo sobre las emociones" - ¿Qué son las emociones primarias y aprendidas? Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	Presentación: "Nombrando mis emociones/ Inteligencia emocional" Materiales: Rueda de las emociones PPT Duración: 20 min	Aplicación técnica: "Mi Diario de las emociones" ¿Que puedo hacer yo, cuando me siento feliz, tranquila, etc? ¿Qué emociones reconozco en mí? Materiales: recurso digital Duración: 20 min	Aplicación del test PANAS para establecer las diferencias en los resultados.	http://espectroautista.info/PANAS-es.html PANAS

Cronograma	Lunes 26/09	Martes 27/09	Miércoles 28/09	Jueves 29/09	Viernes 30/09	Escala
E (Compromiso) Objetivo: Traer conciencia a los momentos de experimentar un estado de flujo.	Explicación de la batería Psicométrica. Aplicación de la escala del estado de flow .	Presentación: ¿A qué se refiere "engagement" en la Psicología Positiva? Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	Presentación: ¿Qué es el Flow, y cómo lo encuentro en mi vida diaria? Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	Técnica "Explorando experiencias de flow " - pensar en un momento en el que estuvo completamente absorto y concentrado en lo que estaba haciendo. - escribir sobre la experiencia en una hoja de papel. Guiar a los participantes con las siguientes preguntas. ¿Qué está pasando? ¿Cuándo tuviste esta experiencia? ¿Dónde estabas? Materiales: Presentación PPT/ Papel y lápiz Duración: 20 min	Aplicación de la escala del estado de flow .	Flow State Scale (Escala del estado de flow)
Cronograma	Lunes 3/10	Martes 4/10	Miércoles 5/10	Jueves 6/10	Viernes 7/10	Escala
R (Relaciones)	Aplicación de la batería Escala	Presentación:	Presentación:	Técnica:	Aplicación de la	Friendship

Psicoeducar sobre las Relaciones Positivas y fomentar concientización sobre las mismas.	de Cualidades de la Amistad	"Relaciones Positivas" ¿Cómo son las relaciones en nuestras vidas? Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	La importancia de las relaciones positivas en el lugar de trabajo. Materiales: Presentación PPT Duración: 20 min	"Reconociendo a mi amigo/a" Piense en una persona con la cual tenga una buena relación. Escriba una historia positiva de su amistad destacando las experiencias significativas y placenteras que tuvieron juntos. Puede escribir sobre cómo se conocieron y sobre lo que hicieron hace un tiempo. Un enfoque positivo puede crear un resultado positivo. ¿Qué puedes hacer hoy, mañana, la próxima semana para traer más felicidad a tu amistad?	batería Escala de Cualidades de la Amistad	Qualities Scale https://scales.arabpsychology.com/s/fr/endship-qualities-scale/ Escala de Cualidades de la Amistad
Cronograma	Lunes 10/10	Martes 11/10	Miércoles 12/10	Jueves 13/10	Viernes 14/10	Escala
M (Propósito) Objetivo: Guiar en el establecimiento de metas y objetivos.	Aplicación del Test de Propósito Vital	Presentación: "Importancia de encontrar propósito en la vida"	Presentación: "Metas SMART"	Técnica: Realizar un cuadro con una meta SMART y construcción de un "vision board" Materiales Revistas, cartulina grande, tijeras,	Aplicación del Test de Propósito Vital	PIL TEST https://www.redalyc.org/pdf/647/6472377004.pdf

				adornos varios.		
Cronograma	Lunes 17/10	Martes 18/10	Miércoles 19/10	Jueves 20/10	Viernes 21/10	Escala
A (Logro)	Revisión de los objetivos de la tabla SMART. Poner en práctica la meta a corto plazo	Implementación de un objetivo/meta a corto plazo.	Implementación y guía de un objetivo/meta a corto plazo.	Implementación y guía de un objetivo/meta a corto plazo.	Resultados y evidencias de la meta a corto plazo lograda.	PLANTILLA SMART

FOTOGRAFÍAS

