



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Bienestar y salud mental de los docentes de la Universidad
del Azuay**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Clínica

Autoras:

Micaela Bernarda Cárdenas Ortega; Paula Doménica

Cedillo Tenesaca

Directora:

Alexandra Bueno Pacheco

Cuenca- Ecuador

2024

DEDICATORIA

A mis padres, Miguel y Johanna, quienes siempre me han brindado su apoyo incondicional, han guiado cada uno de mis pasos y me han motivado a conseguir mis sueños.

A mi hermana, Anahí, que me ha brindado palabras de aliento en cada proceso, entre risas me ha enseñado lo simple y bonito de la vida.

A mi ángel en el cielo, Abuelito Miguel, su recuerdo trae felicidad y paz a mi vida.

Micaela Cárdenas.

El presente trabajo de titulación va dedicado a mis padres, Nicolas y Ximena, a mi hermano Paul y a mi cuñada Doménica por su incondicional apoyo, sus enseñanzas y su amor; por siempre acompañarme en cada proceso tanto en lo académico como en lo personal.

Le dedico también a mis amigos, en especial a mi mejor amiga, Mica, que me apoyaron y acompañaron a lo largo de la carrera y de mi vida.

Doménica Cedillo.

AGRADECIMIENTO

A Dios, que es el principal motor de mi vida, el que hace posibles mis sueños y me da la fuerza para seguir trabajando en ellos.

A mi familia, padres y hermana, que, sin su apoyo y su amor, este logro no sería posible.

A mi tutora, Alexandra Bueno, que me ha permitido aprender de ella en todo este proceso y ha sido la guía fundamental para realizar este trabajo.

A mi mejor amiga, Mome, que, entre risas y enojos, hemos aprendido a superarnos, pero sobre todo a querernos mucho más, ha sido mi compañera durante todo este proceso de tesis, pero sobre todo mi compañera de vida dentro de la universidad, gracias a su apoyo ha vuelto más ligera y feliz mi vida universitaria.

Micaela Cárdenas.

Agradezco a mis padres, hermano y cuñada, que me enseñaron a cómo sobrellevar las cosas, por su paciencia y por siempre estar ahí presentes y nunca dejarme sola.

Agradezco a mi mejor amiga, Mica, que me apoyó a lo largo de la carrera y ha sido una amiga incondicional, nos hemos apoyado mutuamente y sin ella mi vida universitaria no habría sido igual, que a pesar de las altas y bajas siempre hemos salido adelante, y la que me enseñó que la vida te puede dar muy buenas amistades y compañeras de vida.

Agradezco a la Facultad de Psicología y a sus docentes que me han enseñado mucho y me han dado anécdotas inolvidables; sobre todo a mi tutora Alex Bueno, que me enseñó muchas cosas y ha sido un pilar para la realización de este trabajo.

Doménica Cedillo.

RESUMEN

La importancia de la salud mental radica en que una persona encuentre el bienestar en su vida, es decir, cuando se consigue una satisfacción o un equilibrio personal, familiar y social. Esta investigación pretende identificar el nivel de bienestar general en los docentes de la Universidad del Azuay. Para lograr ese objetivo se consideraron tanto los instrumentos de una ficha sociodemográfica como la escala Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) de Corey Keyes, la cual fue aplicada a una muestra de 60 docentes de la Universidad del Azuay. Los resultados dieron a conocer que no hay diferencias estadísticamente significativas en el bienestar con respecto al sexo y la edad, aunque se detectó una variación significativa en el bienestar general en función de la profesión elegida, siendo “Tecnología en procesamiento de lácteos” la que presenta mayores niveles de bienestar general, con una media de $M=67$, y la menor, en “Tecnología en Actuación” con una media de $M=41$. En conclusión, se puede observar que existe un nivel de bienestar alto entre todos los participantes, y que no existe diferencias significativas a excepción de la variable de la carrera.

Palabras clave:

Psicología positiva, docentes universitarios, salud mental, bienestar subjetivo, carreras universitarias

ABSTRACT

The importance of mental health lies in the fact that a person finds well-being in their life, that is, when they achieve satisfaction or a personal, family, and social balance. This research aims to identify the level of general well-being in the teachers of Universidad del Azuay. To achieve this objective, both the instruments of a sociodemographic record and the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) scale by Corey Keyes were considered, which was applied to a sample of 60 teachers from Universidad del Azuay. The results showed that there are no statistically significant differences in well-being with respect to sex and age, although a significant variation was detected in general well-being depending on the chosen profession, with "Dairy Processing Technology" presenting the highest levels of general well-being, with an average of $M=67$, and the lowest, in "Acting Technology" with an average of $M=41$. In conclusion, it can be observed that there is a high level of well-being among all participants, and that there are no significant differences except for the career.

Keywords:

Positive psychology, University teachers, Mental health, Subjective well-being, University careers

ÍNDICE

Índice de contenido	
1. MARCO TEÓRICO	3
1.1. Psicología Positiva	3
1.2. El Bienestar Psicológico	4
1.3. El Florecimiento	7
1.4. La Languidez	9
1.5. Estudios en el ámbito laboral	10
1.6. Aportaciones de la Psicología Positiva	11
2. METODOLOGÍA.	14
2.1. Pregunta de investigación	14
2.2. Objetivo general:	14
2.3. Objetivos específicos:	14
2.4. Tipo de investigación:	14
2.5. Participantes:	14
2.6. Instrumentos:	15
2.6.1. Escala Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)	15
2.6.2. Ficha Sociodemográfica.	15
2.6.3. Consentimiento Informado.	16
2.7. Análisis de datos:	16
2.8. Procedimiento:	16
3. RESULTADOS	18
3.1. Muestra	18
3.2. Nivel de Bienestar general, emocional, psicológico y social de los docentes de la Universidad del Azuay.	20
3.3. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con el sexo.	22
3.4. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con la edad.	23
3.5. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con la carrera.	24
DISCUSIÓN	27
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31

Índice de tablas.

Tabla 1. <i>Población de estudio según sexo.</i>	18
Tabla 2. <i>Población de estudio según edad.</i>	18
Tabla 3. <i>Población de estudio según la carrera.</i>	19
Tabla 4. <i>Análisis descriptivo del nivel de bienestar general de los docentes de la universidad del Azuay</i>	20
Tabla 5. <i>Análisis descriptivo del nivel de bienestar emocional de los docentes de la universidad del Azuay</i>	21
Tabla 6. <i>Análisis descriptivo del nivel de bienestar psicológico de los docentes de la universidad del Azuay</i>	21
Tabla 7. <i>Análisis descriptivo del nivel de bienestar social de los docentes de la universidad del Azuay</i>	21
Tabla 8. <i>Comparación de medias t de student entre hombres y mujeres sobre bienestar general y psicológico</i>	22
Tabla 9. <i>Comparación U de Mann Whitney entre hombres y mujeres sobre el bienestar emocional y social</i>	23
Tabla 10. <i>Análisis de los niveles de bienestar general, emocional, psicológico y social en comparación a la edad de los participantes.</i>	23
Tabla 11. <i>Análisis ANOVA de un factor de los niveles de bienestar general y psicológico en comparación de las distintas carreras analizadas</i>	24
Tabla 12. <i>Análisis Krustal Wallis de los niveles de bienestar emocional y social en comparación de las distintas carreras analizadas</i>	26

Índice de figuras.

Figura 1. <i>Gráfico de cajas. Comparación del bienestar general según carreras.</i>	25
--	----

Índice de anexos

ANEXO 1. Escala Mental Health Continuum Short Form.....	42
ANEXO 2. Datos Sociodemográficos.	42
ANEXO 3. Consentimiento Informado.....	44

Introducción

La etapa de la adultez media es el periodo en el que se producen cambios físicos, psicológicos y sociales de gran impacto para el sujeto, es por ello que la salud mental en esta etapa es importante para afrontar estos cambios con bienestar y satisfacción, así como para mantener una buena calidad de vida. Como el tema está basado en psicología positiva, es importante enfatizar que por cultura siempre el enfoque clínico ha estado en la enfermedad, pero no se ha considerado la amplia gama de fortalezas que las personas poseen. Algunos de los trastornos mentales más frecuentes en la adultez media son la depresión, la ansiedad y el insomnio, los cuales pueden tener consecuencias negativas en el funcionamiento familiar, laboral y personal, así como aumentar el riesgo de otras enfermedades pudiendo llegar a la muerte. Según la Organización Mundial de la Salud, la mitad de los trastornos de salud mental detectados en la edad adulta comenzaron antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos no fueron tratados. Por eso, la importancia de dirigir la atención a las cualidades de las personas desde el enfoque de la psicología positiva. Es aquí donde entra el bienestar, ya que ayuda a que las personas se adapten o desenvuelven de buena manera en determinadas situaciones (Organización Mundial de la Salud, 2023).

El bienestar surgió con la psicología positiva, la cual es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. En sí el bienestar psicológico es la ausencia de patologías psicológicas como depresión, ansiedad, consumo de sustancias, entre las más conocidas; es decir, el bienestar mental es la forma en que la persona puede ser resiliente a determinadas situaciones, mantener un equilibrio en cómo piensa y actúa; también abarca los sentimientos o emociones negativos, y el cómo son procesados y sobrellevados (Vázquez et al., 2009).

Keyes (2002), afirma que para que la persona logre alcanzar un bienestar general, debe encontrar el significado de su propia vida, denominando a esto como “prosperidad psicológica o flourishing”, la cual consiste en un estado de bienestar físico, mental y emocional que va más allá de la ausencia de enfermedad o malestar. Sin embargo, así como hay un lado donde hay bienestar, también existe un lado donde no hay un estado de bienestar físico, mental y emocional, el cual es denominado languidez (Hernández-Pozo, 2020).

En la profesión de docencia, el bienestar del mismo es algo fundamental e importante para el crecimiento personal, como para el ámbito profesional. Esto es un punto clave puesto que los docentes influyen de manera significativa en el aprendizaje de los estudiantes, quienes a su vez perciben actitudes, emociones y comportamientos de los mismos. Este tema debería ser de gran importancia, puesto que, los docentes están presentes de manera constante en la sociedad y son una gran influencia para la misma. A su vez es importante señalar que el bienestar de una persona genera tranquilidad, ya sea de manera física como psicológica, en la vida de la misma. (Donoso-González y Muñoz-Vázquez, 2012).

A partir del capítulo uno se encuentra información acerca del bienestar, lo que significa y que lo que conlleva tener bienestar. A su vez incluye investigaciones sobre el tema a tratar. Por otro lado, en el capítulo dos incluye información acerca de los objetivos de la investigación, aquí también se incluye la metodología en la cual se encuentra el tipo de investigación, la población con la que se trabajó, los instrumentos utilizados y el procedimiento de la investigación. En el capítulo tres, contiene los resultados de la investigación y a su vez la discusión de la misma; también se encuentra la conclusión a la que se llegó con la investigación, de igual modo las recomendaciones, las referencias y los anexos.

CAPÍTULO 1.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Psicología Positiva

El estudio del bienestar surgió con la psicología positiva, esta es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, así como de las condiciones y procesos que contribuyen al bienestar y a la felicidad de las personas, este estudio no niega los aspectos negativos o problemáticos de la vida, sino que busca complementarlos con una visión más equilibrada y optimista de la naturaleza humana con el fin de conseguir el sentido de la vida (Vera-Poseck, 2006).

La psicología positiva se enfoca en las fortalezas, habilidades positivas que permiten el crecimiento personal y en la comunidad como lo describe Seligman, basándose en la creencia de los individuos por la obtención de emociones y sensaciones positivas, logran la satisfacción y también una vida con significado (Mesurado, 2017).

Además, no hace referencia solo a la interpretación de las fortalezas como el optimismo y el éxito, sino también la aceptación de emociones negativas como la ira, decepción, culpa, con el manejo y control de las mismas, generando juicio de valor acorde a metas u objetivos congruentes a las habilidades propias para así ser resiliente y lograr una vida plena, cabe recalcar que en la vida está la presencia de adversidades, por lo tanto, ayuda a sobreponer o mantener una adaptación a la misma, es la manera en la que son afrontadas, es decir mediante la psicología positiva el pensamiento funciona desde emociones optimistas (Salanova-Soria y Llorens-Gumbau, 2016).

Dentro de la psicología positiva se destaca que en el desarrollo de un individuo es importante el bienestar social, por ello, el impacto de cómo un ser es aceptado dentro de una sociedad va a determinar un cierto porcentaje en el bienestar, los autores

explican, que el bienestar social, influye en la percepción de uno mismo y a su vez permite evaluar el propio funcionamiento y como esto es aceptado para las personas que lo rodean (García-Alandete, 2014).

1.2. El Bienestar Psicológico

Es importante definir la salud mental dentro del bienestar, Vázquez et al. (2005), refiere a la salud mental como la ausencia de patologías psicológicas como depresión, ansiedad, consumo de sustancias, entre las más conocidas, es decir, el bienestar mental, la forma en que una persona puede ser resiliente a las situaciones, mantener equilibrio en cómo piensa y actúa, abarca los sentimientos y emociones, de cierta manera es descrita como: “la resiliencia mental o espiritual que nos permite disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor, la decepción y la tristeza”.

El bienestar psicológico es primordial para el normal desenvolvimiento y funcionamiento de las personas dentro de una sociedad funcional, cuando un sujeto no posee una meta o determinado objetivo por cumplir en su vida, no existen un sentido de valor a la misma, siendo así que empiezan los pensamientos irracionales e infravalorados que desencadenan rasgos psicopatológicos que impiden un desarrollo óptimo dentro de las distintas áreas sea familiar, educativa o laboral (Conduti et al., 2013).

Dentro del bienestar psicológico mencionamos perspectivas una de ellas está plenamente relacionada con la sensación de felicidad del individuo, la continua práctica de experiencias positivas y la otra que en cambio señala el constructo personal, el desarrollo de sus habilidades, el manejo de su potencial y la realización de sus proyecciones. Es por ello, que para conseguir el bienestar de una persona es necesario tomar en cuenta aspectos psicológicos que determinan el grado de satisfacción desde un aspecto individual, a lo que llamamos una perspectiva subjetiva, siendo el individuo

quien realiza una valoración de sus capacidades, sus habilidades y a su vez considera sus aspiraciones para el logro de sus objetivos primordiales (Mayordomo et al., 2016).

La visión positiva que las personas tengan durante su vida, puede garantizar un bienestar físico, psicológico y social, es decir la experimentación de emociones positivas implica una condición cognitiva optimista, esperar solo que sucedan cosas buenas, la programación de la mente para estar dispuesto a obtener lo que merece, sin embargo no se trata de eliminar las emociones negativas, caso contrario trata de estimular la aparición de emociones positivas o a su vez si ya existen fortalecerlas (Vielma-Rangel y Alonso, 2010).

Castro-Solano (2009), indica desde los inicios de los estudios del bienestar, los temas en los cuales se han enfocado dichas investigaciones son: la felicidad, el optimismo, los estados de ánimo, la resiliencia, la capacidad de los seres humanos sobre el manejo de la inteligencia emocional, pero primordialmente el estudio de las fortalezas psicológicas individuales que ayudan a las personas a sentirse como seres funcionales dentro de la sociedad.

Seligman, por su parte también propone un modelo basado en la “Felicidad auténtica”, un tiempo más tarde introduce dos componentes más para cambiar de felicidad a bienestar, y propone un modelo P.E.R.M.A. Este modelo evalúa cinco elementos que son (P) emociones positivas, (E) compromiso, (R) relaciones (M) significado y (A) logro. Las emociones positivas refieren a la conceptualización e interpretación personal que le damos a lo que sentimos y cómo esto influye en los patrones de comportamiento. El compromiso hace referencia al nivel de concentración mental invertida en una actividad. Las relaciones se enfocan en el grado de adaptación a la comunidad y cómo ésta logra darle sentido a la vida. El significado o sentido le da fuerza a encontrarle sentido a la vida y cada experiencia que se vive; y por último el

logro hace referencia a proponer objetivos y analizar los resultados (Espin-Cadena, 2019).

Diener indica la existencia de tres puntos esenciales que caracterizan el bienestar de una persona: la subjetividad, los factores positivos presentes, y la inexistencia de constituyentes negativos. Es decir, el bienestar depende plenamente de una visión positiva de la vida, por el contrario, el sentimiento de malestar es el resultado de las expectativas y las consecuencias de las acciones ejecutadas, siendo así, para mantener una vida con bienestar es necesario la estabilidad desde una vista global del individuo (Ferrel-Ortega et al., 2014).

Keyes (2002), distingue tres tipos diferentes de ámbitos en los cuales basa su teoría del bienestar: bienestar emocional, psicológico y social, siendo esto complementario para lograr el bienestar humano. Keyes, indica que el bienestar social tiene cinco ejes: la integración social que trata sobre la calidad de las relaciones interpersonales con las personas de nuestro entorno, la aceptación social como la indica la palabra la aprobación de las otras personas con respecto a los aspectos positivos y a su vez de los negativos, la contribución social que refiere la utilidad de la persona, el reconocimiento como miembro funcional dentro de la sociedad en especial dentro del entorno donde desarrolla sus habilidades, otra es la actualización social que indica el beneficio dentro de la sociedad, relaciones que permitan cumplir con metas y objetivos, y por último la coherencia social, que se refiere al alcance para comprender la dinámica del medio (María-Santodomingo y Cortés-Peña, 2017).

Por otro lado, Keyes revela que para que la persona logre alcanzar su bienestar general, debe encontrar el significado de su propia vida, denominando a esto como “prosperidad psicológica o flourishing”, refiriéndose a la búsqueda persona, aumentó de emociones positivas, mejora y mantenimiento de relaciones interpersonales,

permitiendo lograr altos niveles de salud, y a su vez la persona puede tener una vida plena, alcanzando un estado favorable (Jiménez y Montorio, 2016).

Así también, Keyes (2002), introduce en su concepto de bienestar, dos componentes importantes para entender dicho concepto. El primero es el bienestar hedónico que se refiere al placer y la satisfacción que se obtienen de las experiencias positivas de la vida, como las emociones agradables, los deseos cumplidos y las necesidades satisfechas con el fin de evitar el sufrimiento y el dolor (Rodríguez-Hernández et al., 2011). Por otro lado, el bienestar eudaimónico refiere al sentido y al propósito que se encuentran en el desarrollo personal y el crecimiento, básicamente valora el bienestar en base al funcionamiento existente en una persona. La integración de estos dos conceptos ha dado paso al término *FloreCIMIENTO* (Flores-Kanter et al., 2018).

1.3. El Florecimiento

El *floreCIMIENTO* es un concepto que se refiere a un estado de bienestar físico, mental y emocional que va más allá de la ausencia de enfermedad o malestar (Hernández-Pozo, 2020). Según Keyes, uno de los principales investigadores del tema, el florecimiento implica experimentar emociones positivas, tener un sentido de propósito y significado en la vida, desarrollar el potencial humano y mantener relaciones sociales satisfactorias. Se distinguen tres niveles de bienestar, el primero es el nivel más alto de bienestar, que está directamente relacionado con el florecimiento, un nivel medio y por último el nivel más bajo, en donde se dice que la persona posee *languidez* (Fuente-Martin, 2022).

Seligman en su libro indica también que el florecimiento de una persona es el resultado de la psicología positiva, para ello es necesario que la persona tenga

características básicas como: emociones positivas, compromiso, interés, sentido y propósito, además de características adicionales autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas. El objetivo de la psicología positiva es el llegar al florecimiento, es decir llenar la vida de las personas y del planeta en general de felicidad, para conseguir el bienestar (Seligman, 2014).

A su vez, Vera et al. (2022), hace referencia al florecimiento en donde los aspectos de la vida humana son buenos. Esto quiere decir que los individuos florecientes, mezclan el nivel de bienestar subjetivo alto con un nivel de bienestar óptimo en un funcionamiento psicológico y social.

El término florecimiento fue tomado por Keyes para poder referirse a un modelo multidimensional de bienestar. También, como aporte al estudio de la psicología positiva y el bienestar, explica que la salud óptima de una persona, es el florecimiento, para ello es necesario que existan niveles altos de bienestar psicológico, social y emocional, aparte menciona que existe un factor dual para describir el florecimiento de un individuo, el primero en el cual la persona mantiene un buen estado de salud mental o por el contrario malestar mental y el otro contiguo en cambio lo explica como la presencia o inexistencia de psicopatologías según los criterios del Manual Diagnóstico y Estadísticas de los trastornos Mentales (Rizzo y Góngora, 2022).

Por lo tanto, el florecimiento está relacionado con el bienestar tanto a nivel individual y al social, ya que consiste en indicadores como propósitos personales, al igual que las buenas relaciones interpersonales, es decir, actitudes optimistas que generan bienestar propio y el de los demás, lo que provoca una sensación de satisfacción, además de asegurar una serie de resultados positivos como: productividad, buenas relaciones familiares, buen rendimiento académico y laboral y un buen estado de

salud física, logrando con esto una mejor adaptación a las diversas dificultades de la vida (Lima-Castro et al., 2019).

Siendo así que la psicología positiva como propuesta para la salud mental ayuda para una fácil adaptación ante las adversidades, lo que llamamos resiliencia, el aumento de autoconfianza, mejorando el desempeño laboral y a su vez, asegura una mejor calidad de vida en general. Es decir, el florecimiento personal transforma los procesos de adaptación generando nuevas oportunidades en los diferentes ámbitos, sea laboral, familiar, social o recreativo (Gómez-Vélez y Calderón-Carrascal, 2017).

1.4. La Languidez

Por su parte, Arcentales-Cayamcela y Criollo-Inga (2018), afirman que la languidez hace referencia al vacío existente en el ser humano, en el cual, a pesar de no ser diagnosticados o disponer de una enfermedad mental, no poseen bienestar psicológico, social ni emocional siendo este un estado caracterizado por la falta de bienestar, motivación y propósito.

Pérez-Elizondo (2021), nos dice que Keyes definió al término languidecimiento como un tipo de ausencia de algarabía y plenitud sensitiva que sin que corresponder a una patología psíquica favorece la falta de atención, indolencia afectiva, pérdida inconsciente de la empatía, el motivo alentador o motor anímico individual y colectivo con una clara disminución evidente en la eficiencia académica y laboral encolerizarse la caracterización antisocial y el sentimiento del inexorable rechazo y soledad.

Estos conceptos antes mencionados permiten llegar a diferenciar el estado de la persona desde un estado sano hasta un estado de salud deplorable, es decir, la fase de florecimiento de un individuo, permite alcanzar un equilibrio entre el bienestar hedónico como eudaimónico, lo que provoca que exista una buena salud mental, en cambio la languidez por el contrario, se caracteriza por la falta de empeño, de visualización, la no

consideración como un ser funcional, lo que implica no tener una adecuada salud mental (Cobo-Rendón et al., 2017).

Para poder enfocarse en el desempeño de las personas es primordial realizar una valoración es por ello, que Keyes (2002), por su parte crea un reactivo que puede ser utilizado para analizar el modelo tridimensional, es decir, estudia las tres áreas en las cuales él enfocó su estudio desde la perspectiva del bienestar emocional, social y psicológico, mismo que ha sido utilizado en varias investigaciones para comprobar su validez y confiabilidad, como en una investigación realizada en Latinoamérica, específicamente en México en la cual se aplicó el instrumento psicológico a varios jóvenes, de ambos géneros, demostrando que este instrumento tiene validez y confianza para ser utilizado en la evaluación de la salud mental positiva, y de esta manera poder identificar las áreas que necesitan ser trabajadas para poder mejorar (Toribio-Pérez y Andrade-Palos, 2023).

A su vez, en el área laboral, desde el enfoque del bienestar lo que se pretende mediante la psicología positiva es disminuir el embotamiento emocional, la pérdida de interés y producción, las reacciones adversas y de estrés presentes en el trabajo, a su vez es necesario aumentar y fortalecer las cualidades específicas de cada trabajador lo que alcanza una mejoría en su estado de ánimo y a su vez un mejor desempeño laboral.

1.5. Estudios en el ámbito laboral

Elemplo (24 de marzo de 2015), menciona que diferentes estudios y trabajos que fueron realizados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), pudieron evidenciar una gran preocupación por el aumento del estrés laboral. Se calcula que más del 30% de la población mundial padece este mal, incluso en países industrializados la cifra alcanza niveles superiores.

En América Latina, las estadísticas mencionan que cerca del 40% de los trabajadores ha tenido estrés en México, Argentina, Chile y Colombia.

1.6. Aportaciones de la Psicología Positiva

En un estudio realizado en Chile, el cual trató sobre la implementación de una intervención psicológica educativa para elevar el bienestar de los docentes basado en la psicología positiva y las neurociencias, denota que después del trabajo mediante talleres aplicando la psicología positiva y basándose en los puntos específicos según autores como Seligman, los docentes evaluados presentaron un mejor desarrollo y visión de sus objetivos de vida y bienestar de la salud mental, dando como resultado un plan terapéutico que puede ayudar a prevenir trastornos en los docentes como por ejemplo el Síndrome de Burnout (Beckett-Vermehren et al., 2015).

De hecho, los docentes universitarios están expuestos a grandes niveles de estrés, debido a que su trabajo consiste en el contacto directo con otros individuos, es decir, los docentes deben estar preparados para poder reaccionar de manera adecuada ante las exigencias de sus alumnos, lo que puede exigir en ellos grandes niveles de regulación emocional, cognitiva y de conducta. De esta manera, según estudios realizados a varios docentes los principales estresores de su trabajo son: falta de motivación, presión de tiempo y sobrecarga de trabajo, falta de apoyo de compañeros de trabajo, falta de reconocimiento social de su labor, inestabilidad laboral, generando un alto nivel de malestar emocional, y a su vez un bajo desempeño laboral (Millán De Lange et al., 2014).

Es por ello, que es preciso poder crear estrategias de intervención mediante la psicología positiva, utilizando el reconocimiento de cualidades y fomentar el desarrollo personal, ya que su pérdida de bienestar radica en la falta de optimismo, falta de relaciones positivas con el ámbito laboral y la falta de propósitos que impiden un

pensamiento de continuo desarrollo. En una investigación realizada sobre la Psicología Positiva aplicada a la educación, se crea un plan de intervención, que consiste en reconocimiento de fortalezas que se enfoquen en el florecimiento humano, en vez de centrarse en sus déficits personales, siendo así que se trabajó con las diferentes teorías del bienestar, además del “Inventario de fortalezas y virtudes” creado por Peterson y Seligman (2005), por consiguiente se llevó a cabo el planteamiento desde la psicología positiva, siendo un ser humano valioso, con diversas aptitudes y cualidades que pueden ser trabajadas y mejoradas, de esta manera poder llegar a sus objetivos siendo el principal, el crecimiento personal, generando un impacto positivo para los docentes que formaron parte del proyecto tanto en su ámbito personal como laboral (Pino-Benites, 2022).

Además, aparte del ámbito laboral, en un estudio realizado durante la pandemia de Covid-19, investigadores afirman que ciertas características como la resiliencia, compromiso, interés, relaciones positivas entre otras, que forman parte del florecimiento, son las que contribuyeron a tener estrategias de afrontamiento ante dicha situación (Barragán-Estrada, 2021). Así también, otra investigación asegura que poseer dichas características positivas promueve la prevención de los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad (Vera-Poseck, 2006).

Así mismo, en una investigación realizada en Buenos Aires sobre el bienestar y autopercepción de la salud, en la cual participaron adultos mayores, se aplicó el reactivo Mental Health Continuum- Short Form, dando como resultado que en los participantes prevalece el florecimiento según la teoría de Keyes (2002), es decir, presentan un estado de salud óptimo, existiendo equilibrio entre bienestar eudaimónico y hedónico, además que una pequeña cantidad de sujetos dieron por resultado languidez, por lo cual presentaban emociones negativas, falta de compromiso en su vida, los resultados

obtenidos en este estudio indica que la teoría de Keyes para la evaluación de la salud mental, es útil y confiables para la valoración subjetiva del estado de salud de las personas, enfocado en el bienestar (Cortese et al., 2022).

Otra investigación sostiene que el bienestar mental y los componentes del florecimiento como satisfacción con la vida, ayudan a mantener un buen estado físico, en donde se reducen las probabilidades de poseer enfermedades físicas (Cassaretto-Bardales et al., 2020). Por su parte, Cassaretto y Martínez (2016) sostienen que el florecimiento no guarda relación con el afecto negativo, puesto que, al poseer alto nivel de bienestar, aumentan las experiencias placenteras y las interpretaciones se convierten en positivas.

Por último, en un estudio actual, los investigadores sustentan que fomentar y desarrollar las habilidades y posibilidades de las personas, tiene una importancia clave para prevenir y superar problemas de salud mental muy frecuentes hoy en día, como la tristeza, el estrés o el consumo problemático de drogas, así como para mejorar el bienestar personal (Freire et al., 2022). “La promoción del crecimiento personal de los seres humanos, como máximo exponente del bienestar eudaimónico, se convierte, así pues, en un objetivo social y políticamente deseable, con especial prioridad en aquellos colectivos y contextos más vulnerables” (Freire et al., 2022).

CAPÍTULO 2.

2. METODOLOGÍA.

2.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de bienestar general de los docentes de la Universidad del Azuay?

2.2. Objetivo general:

Identificar el nivel de bienestar general de los docentes de la Universidad del Azuay.

2.3. Objetivos específicos:

- Describir los niveles de bienestar de cada una de las dimensiones evaluadas de los docentes de la universidad del Azuay utilizando la escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF).
- Comparar los niveles de bienestar según variables sociodemográficas (género, edad, carrera).

2.4. Tipo de investigación:

La presente investigación de grado se desarrolló bajo una metodología con enfoque cuantitativo, de corte transversal. El alcance de este estudio es de tipo descriptivo, donde se busca especificar las propiedades, características y perfiles, ya sea de personas, grupos, procesos, entre otros, para generar un análisis.

2.5. Participantes:

Para la selección de los participantes se tomó en cuenta que los participantes formen parte de los docentes de la universidad, esto como un criterio de inclusión. En el presente trabajo se aplicó una muestra de tipo no probabilística por conveniencia, puesto que no es necesario que los datos sean representativos de la muestra. Se solicitó la participación voluntaria de todos los docentes de las siete facultades que conforman la Universidad del Azuay. Contamos con la participación N=60 de profesores de la universidad, que aceptaron participar en el estudio voluntariamente.

2.6. Instrumentos:

2.6.1. Escala Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)

Peña-Contreras et al. (2017), refiere que, para medir el florecimiento o nivel de bienestar existente, se propone la escala Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) de Corey Keyes; el mismo que fue validado en el contexto ecuatoriano. El test consta de 14 items, 3 de bienestar emocional (refleja el bienestar hedónico), 6 de bienestar psicológico y 5 de bienestar social (cuando se combinan, reflejan el bienestar eudemónico). En cuanto a la fiabilidad de la versión original del MHC-SF, la escala ha demostrado una consistencia interna medida por el alfa de Cronbach siempre superior a .80 en adolescentes (edades 12-18) y adultos en los Estados Unidos, en los Países Bajos y en Sudáfrica. La fiabilidad test-retest del MHC-SF durante tres períodos sucesivos de 3 meses promedió .68 y el test-re test de 9 meses fue de .65. La estructura factorial se conservó en las dos formas de la escala (larga y corta) con su modelo de tres factores: bienestar emocional, psicológico y social.

Estos autores sostienen que, para examinar la validez divergente del test se ha correlacionado el resultado del cuestionario Brief Symptom Inventory [Inventario corto de síntomas de enfermedad mental] con el MHC-SF dando como resultado correlaciones de -.34. Adicionalmente, se ha analizado el MHC-SF conjuntamente con los cuestionarios Positive and Negative Affect Schedule [Lista de afectos positivos o negativos], (PANAS PN), General Health Questionnaire [Cuestionario de salud mental general] (GHQ) observándose una correlación negativa en las subescalas de afecto negativo en un rango moderado entre -.33 y -.45.

2.6.2. Ficha Sociodemográfica.

En la ficha sociodemográfica se encuentran datos generales de los participantes como el sexo, la edad, el estado civil de cada persona y cuál es su grado académico. También se encuentra información sobre si tiene alguna enfermedad, si toma

medicamentos. A su vez contiene preguntas sobre hijos, amigos, pasatiempos y sobre si algo les motiva diariamente.

2.6.3. Consentimiento Informado.

En el consentimiento se encuentra información para los participantes, sobre el estudio en el que van a participar y lo que pretende esta investigación. También se les informa que si acceden sean honestos al contestar las preguntas. Se les informa que el cuestionario es anónimo y voluntario; si tienen alguna pregunta podrá hacerlas y se les aclarará la duda. Aquí se encuentra información adicional sobre los investigadores, en caso de que los participantes deseen contactarse con alguno de ellos.

2.7. Análisis de datos:

Para lograr el primer objetivo se describieron los niveles de bienestar de cada una de las dimensiones evaluadas de los docentes de la Universidad del Azuay utilizando la escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF), se utilizó un análisis descriptivo. Este análisis proporcionará información estadística sobre las medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y dispersión (desviación estándar, rango Inter cuartil) para cada dimensión evaluada.

Para el segundo objetivo de comparar los niveles de bienestar según variables sociodemográficas (género, edad, carrera), se utilizó un análisis inferencial. Se realizó un análisis de varianza (ANOVA) y un análisis Kruskal Wallis para comparar los niveles de bienestar entre diferentes grupos según las variables sociodemográficas mencionadas.

2.8. Procedimiento:

Para empezar, se solicitaron los permisos correspondientes a las autoridades académicas y éticas de la Universidad, siguiendo los protocolos establecidos. Segundo, se seleccionó una muestra de cada facultad de la universidad y se les pidió que firmaran un consentimiento informado, donde se les explicaba el objetivo, los beneficios y los

riesgos del estudio, así como el carácter voluntario y confidencial de su participación.

Tercero, se les aplicó la escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF), que mide el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. Cuarto, se tabularon y analizaron los datos obtenidos, utilizando técnicas estadísticas apropiadas. Quinto, se presentaron los resultados del estudio en un informe escrito y una exposición oral, donde se discutieron las implicaciones y las limitaciones de la investigación.

CAPÍTULO 3.

3. RESULTADOS

La investigación realizada cuenta con una muestra de estudio de 60 participantes de la Universidad del Azuay. Se realizó una comparación del nivel de bienestar general y las variables sociodemográficas, sexo, edad y carrera, utilizando la escala Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) de Corey Keyes la cual evalúa el bienestar general dividiéndole en tres sub-dimensiones: emocional, psicológico y social. Los resultados obtenidos se mostrarán a continuación.

3.1. Muestra

Se describe la población de estudio según las variables sexo, edad y carrera. Ver tabla 1, 2 y 3.

Tabla 1.

Población de estudio según sexo.

Sexo

	N	%
Hombres	33	55%
Mujer	27	45%

Existe un total de 60 participantes, de los cuales el 55% pertenece a hombres y el 45% a mujeres.

Tabla 2.

Población de estudio según edad.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	60	29	60	40,52	7,441

Se muestra que, del total de participantes, la edad mínima es 29 años, la edad máxima 60 años y la media equivale a 41 años.

Tabla 3.

Población de estudio según la carrera.

	N	%
Educación Básica	2	3,3%
Ingeniería Civil	4	6,7%
Biología	2	3,3%
Ingeniería electrónica	3	5,0%
Ingeniería de la producción	3	5,0%
Psicología Educativa	3	5,0%
Diseño textil e Indumentaria	3	5,0%
Educación Inicial	3	5,0%
Psicología Clínica	8	13,3%
Turismo	4	6,7%
Diseño de productos	2	3,3%
Diseño gráfico	3	5,0%
Diseño de Interiores	2	3,3%
Arquitectura	2	3,3%
Comunicación	2	3,3%
Tecnología en Actuación	1	1,7%
Psicología Organizacional	3	5,0%
Ingeniería en alimentos	3	5,0%
Ingeniería en minas	3	5,0%
Ingeniería automotriz	2	3,3%

Tecnología en procesamiento de lácteos	1	1,7%
Ingeniería ambiental	1	1,7%

Los participantes evaluados forman parte de 22 carreras de la Universidad del Azuay; siendo psicología clínica con el mayor número de participantes, con un porcentaje del 13,3%. Siguiendo, Ingeniería civil y Turismo, con un porcentaje de 6,7% de participantes.

3.2. Nivel de Bienestar general, emocional, psicológico y social de los docentes de la Universidad del Azuay.

Se presentan datos sobre el nivel de bienestar general de los docentes. Ver tabla 4. Así mismo, se menciona el porcentaje correspondiente a las sub-dimensiones: emocional, psicológico y social de la muestra. Ver tabla 5, 6 y 7.

Tabla 4.

Análisis descriptivo del nivel de bienestar general de los docentes de la universidad del Azuay

	N	Mínimo	Máximo	Media	SD
General	60	39	70	56,28	7,211
Emocional	60	13	25	21,27	3,080
Psicológico	60	10	25	17,47	3,286
Social	60	13	20	17,55	2,103

Se expone que el nivel de bienestar general y las sub-dimensiones: emocional y social, presentan un alto nivel. Sin embargo, dentro de la sub-dimensión psicológica, existe una brecha más extensa con respecto al puntaje máximo que se puede conseguir comparado a la media encontrada, a pesar de esta brecha existente, el nivel de bienestar psicológico sigue siendo alto dentro de la muestra evaluada.

Tabla 5.

Análisis descriptivo del nivel de bienestar emocional de los docentes de la universidad del Azuay

	N	%
Medio	2	3,3%
Alto	58	96,7%

Se presenta una muestra del 3,3% de docentes con un nivel medio de bienestar emocional, mientras que el 96,7% de docentes presenta un nivel alto de bienestar emocional.

Tabla 6.

Análisis descriptivo del nivel de bienestar psicológico de los docentes de la universidad del Azuay

	N	%
Bajo	1	1,7%
Medio	7	11,7%
Alto	52	86,7%

Se obtiene una muestra del 1,7% de docentes con un nivel bajo de bienestar psicológico, mientras que el 11,7% de docentes presenta un nivel medio de bienestar psicológico y por último el 86,7% de docentes presenta un nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 7.

Análisis descriptivo del nivel de bienestar social de los docentes de la universidad del Azuay

	N	%
Medio	8	13,3%
Alto	52	86,7%

Se obtiene una muestra del 13,3% de docentes con un nivel medio de bienestar social, por otro lado, se obtiene el 86,7% de docentes con un nivel alto de bienestar social.

3.3. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con el sexo.

En vista de que las variables bienestar general y psicológico siguen una distribución normal se realizó pruebas paramétricas t de student y ANOVA de un factor, y en el caso de bienestar emocional y social se aplicó U de Mann Whitney y Krutal Wallis como pruebas no paramétricas. Ver tabla 8 y 9.

Tabla 8.

Comparación de medias t de student entre hombres y mujeres sobre bienestar general y psicológico

		N	Media	SD	T	GL	P
General	Hombre	33	56,15	7,783	-,155	58	,877
	Mujer	27	56,44	6,589			
Psicológico	Hombre	33	17,36	3,399	-,266	58	,791
	Mujer	27	17,59	3,202			

Se presenta que tanto en el bienestar general como en la sub-dimensión psicológico no existe una diferencia significativa entre el sexo de los participantes.

Tabla 9.

Comparación U de Mann Whitney entre hombres y mujeres sobre el bienestar emocional y social

Sexo		N	RP	U	P
Emocional	Hombre	33	31,36	417	,67
	Mujer	27	29,44		
Social	Hombre	33	29,62	416,5	,66
	Mujer	27	31,57		

Tanto en el bienestar general como en la sub-dimensión social no existe una diferencia significativa entre el sexo de los participantes.

3.4. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con la edad.

De igual forma, se exponen resultados de la comparación de Bienestar general y las tres sub-dimensiones: emocional, psicológico y social según la edad. Ver tabla 10.

Tabla 10.

Análisis de los niveles de bienestar general, emocional, psicológico y social en comparación a la edad de los participantes.

		General	Emocional	Psicológico	Social
Edad	rho	-,128	-,105	-,240	,006
	P	,331	,426	,064	,466

No existen diferencias estadísticamente significativas en relación al bienestar general y las sub-dimensiones con la edad analizada de los participantes.

3.5. Comparación del Bienestar general, emocional, psicológico y social con la carrera.

Por último, se evidencia el análisis comparativo del nivel de bienestar general y las tres sub-dimensiones: psicológico, emocional y social según la carrera. De igual forma, en vista de que las variables bienestar general y psicológico siguen una distribución normal se realizó pruebas paramétricas t de student y ANOVA de un factor, y en el caso de bienestar emocional y social se aplicó U de Mann Whitney y Krutal Wallis como pruebas no paramétricas. Ver tabla 11 y 12.

Tabla 11.

Análisis ANOVA de un factor de los niveles de bienestar general y psicológico en comparación de las distintas carreras analizadas

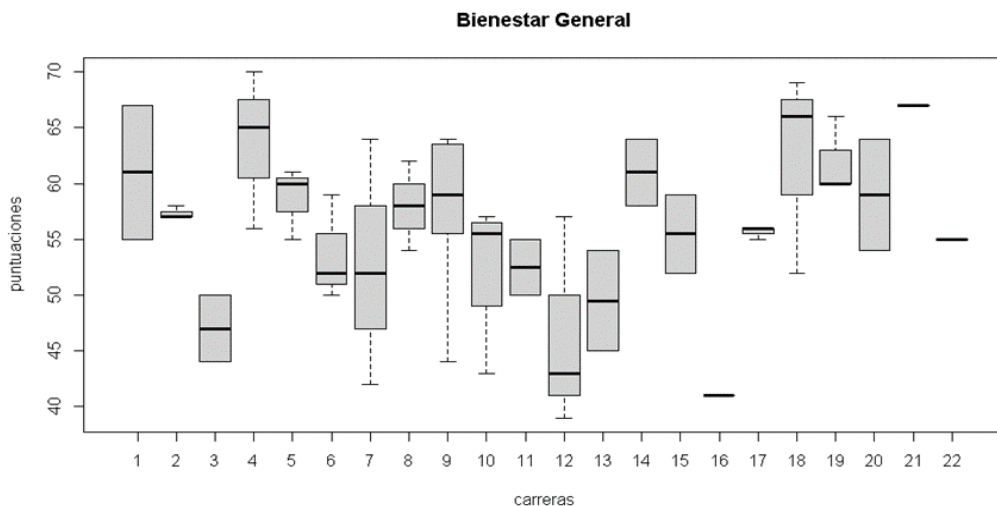
		SM	GL	MC	F	P.
General	Entre grupos	1580,517	21	75,263	1,922	,039
	Dentro de grupos	1487,667	38	39,149		
	Total	3068,183	59			
Psicológico	Entre grupos	241,767	21	11,513	1,107	,382
	Dentro de grupos	395,167	38	10,399		
	Total	636,933	59			

Nota: SM= suma de cuadrados; MC=Media cuadrática

Se han encontrado evidencias de diferencias estadísticamente significativas en los niveles bienestar general en las distintas carreras analizadas, con un valor estadístico $F=1,92$ asociado a un valor ($p < ,05$). Siendo *Tecnología en procesamiento de lácteos* la que presenta mayores niveles de bienestar general con una media de $M=67$ y la menor siendo *Tecnología en Actuación* con una media de $M=41$

Figura 1.

Gráfico de cajas. Comparación del bienestar general según carreras.



A continuación, se exponen a que carrera equivalen los números de la parte inferior de la figura. Ver Figura 1.

1= Educación Básica; 2= Ingeniería Civil; 3= Biología; 4= Ingeniería electrónica; 5= Ingeniería de la producción; 6= Psicología Educativa; 7= Diseño textil e Indumentaria; 8= Educación Inicial; 9= Psicología Clínica; 10= Turismo; 11= Diseño de productos; 12= Diseño gráfico; 13= Diseño de Interiores; 14= Arquitectura; 15= Comunicación; 16= Tecnología en Actuación; 17= Psicología Organizacional; 18= Ingeniería en alimentos; 19= Ingeniería en minas; 20= Ingeniería automotriz; 21= Tecnología en procesamiento de lácteos; 22= Ingeniería ambiental.

Tabla 12.

Análisis Kruskal Wallis de los niveles de bienestar emocional y social en comparación de las distintas carreras analizadas

	Emocional	Social
H de Kruskal-Wallis	27,648	29,301
GL	21	21
P	,15	,107

Por último, se muestra que en la sub dimensión emocional no existe evidencia estadísticamente significativa ($p < ,05$); a su vez en la dimensión social tampoco existe significancia la cual está asociado a un valor ($p < ,05$), todo esto relacionado a las diferentes carreras analizadas.

4. DISCUSIÓN

El presente estudio se centró en explorar y contrastar los grados de bienestar en relación con variables sociodemográficas como el género, la edad y la carrera de 60 docentes de la Universidad del Azuay. Como primer resultado, se obtuvo un alto nivel de bienestar general presente en los docentes. Millán De Lange et al. (2014), refieren que los factores estresores más frecuentes del docente, son la presión del tiempo, el ambiente laboral hostil, inestabilidad laboral, la sobrecarga de responsabilidades, falta de reconocimiento de su trabajo entre otras. Basándonos en la revisión de la literatura, los autores sostienen que el bienestar existente se puede deber a que, estos factores estresores antes mencionados se presentan con poca frecuencia, los docentes poseen recursos personales que les permite resolver conflictos con mayor facilidad, el ambiente laboral es adecuado, que al ser una institución privada no hay un atraso de pagos, poseen un alto nivel educativo, etc.

De la Cruz et al. (2012), refieren que el nivel educativo está directamente relacionado al bienestar existente, las personas que tienen un alto nivel de educación sienten que cuentan con más apoyo de su entorno, lo que repercute positivamente en su salud al mejorar su bienestar y su calidad de vida, en tal sentido este análisis coincide con los resultados debido a que, el 83% de la muestra pertenece al grado académico de maestría, siguiéndole el 15% con grado académico de doctorado.

Como segundo resultado obtuvimos que, no existe diferencias del nivel de bienestar entre hombres y mujeres. Considerando la literatura seleccionada para este análisis y los datos recabados, Cornejo-Chávez y Quiñónez (2007), sostienen que el sexo desempeña un rol en el bienestar de los docentes, indicando que las mujeres son más propensas a manifestar síntomas de depresión o ansiedad, lo que repercute negativamente en su bienestar mental. Sin embargo, Zubieta et al. (2012), presenta que

las mujeres tienen una mejor interacción social y relaciones interpersonales más significativas que los hombres, lo que les permite cumplir mejor su necesidad de estabilidad y confianza en el ámbito relacional. A pesar de dichas investigaciones y sus resultados, este estudio no refleja diferencias notables entre hombres y mujeres en esa dimensión.

Meléndez-Moral et al. (2008), mencionan que el bienestar general tiende a disminuir con el paso de los años. Sin embargo, la satisfacción vital tiene una forma curva, es decir, que después de una caída inicial en la vejez, se recupera a partir de los 85 años. Por el contrario, Rojas-Palomino (2021), argumenta que la edad es una variable independiente que no influye en el bienestar mental de los docentes, ya que este puede verse comprometido en cualquier fase de la vida adulta por factores diversos. En línea con esto, los hallazgos del presente estudio coinciden con dicho aporte, ya que como tercer resultado tampoco se apreciaron diferencias significativas en el bienestar en función de la edad de los participantes.

Los resultados obtenidos con respecto a edad y sexo, que son no significativos, se pueden ver influenciados por la muestra analizada, debido a que es reducido el número de participantes.

Como último resultado se encontró que los docentes de las carreras técnicas como, tecnología en procesamiento de lácteos, ingeniería electrónica, ingeniería en alimentos, ingeniería en minas etc, poseen mayor bienestar general en comparación con carreras de la salud o sociales. Coincidiendo con los hallazgos del estudio, Flores-Kanter et al. (2018), evidencia que el campo de la salud incluye acciones, que requieren un grado de dedicación que a veces supera las posibilidades del personal especializado. Atender a personas supone un gran desgaste emocional y mental, que puede generar estrés laboral. Las carreras de la salud, están en constante interacción con seres

humanos que suponen de alguna forma ayuda, lo cual genera menos bienestar y satisfacción debido al cansancio mental y físico en comparación a carreras como las tecnologías, que a pesar de, mantener interacción con otros seres humanos, no son encargados de ayudar, guiar o curar a otros seres humanos.

5. CONCLUSIONES

El propósito de la presente investigación fue conocer el nivel de bienestar general existente en los docentes de la Universidad del Azuay. Se utilizó una muestra de 60 personas, que conforman parte de 22 carreras de la Universidad. Como resultados de la investigación se puede concluir que:

- En relación al nivel de bienestar general no se encontraron diferencias significativas en hombres y mujeres, sin embargo, es importante mencionar que varios autores sostienen las diferencias entre sexo en relación a la salud mental, por ejemplo, las mujeres son más propensas a desarrollar trastornos mentales.
- Los docentes que conforman las carreras técnicas poseen mayor bienestar en comparación a las carreras de la salud y sociales, los autores distinguen que dedicarse al área de la salud, conlleva agotamiento emocional, debido a que, los profesionales tienen responsabilidad afectiva y mental con otros seres humanos, ya que invierten su tiempo en ayudar, sanar y guiar.
- En nuestra investigación con relación a la edad no se encontraron diferencias significativas entre los participantes, a su vez la literatura refiere dos puntos de vista distintos, el primero, es que el bienestar puede verse afectado en diferentes etapas de vida, siendo la edad una variable no influyente. Sin embargo, otros autores sostienen que el bienestar se perjudica con el pasar de los años, los adultos mayores se ven afectados en el área social y funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, control de conducta etc.

6. RECOMENDACIONES

Basándonos en el proceso del análisis llevado a cabo se proponen las siguientes sugerencias:

- Analizar otras variables que están dentro de la psicología positiva como la satisfacción, motivación, autoestima, felicidad, inteligencia emocional etc.
- Realizar la investigación a una muestra más amplia para conseguir más certeza estadística.
- Ampliar la ficha sociodemográfica con el objetivo de analizar a profundidad cuales serían los factores que permiten el nivel alto de bienestar presente de los docentes.

REFERENCIAS

- Arcentales-Cayamcela, N. T., y Criollo-Inga, A. V. (2018). *Salud mental positiva en los adultos mayores con respecto a los factores demográficos* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30405/1/TESIS%20-%20CRIOLLO%20ANABEL%20-%20ARCENTALES%20NUBE.pdf>
- Barragán-Estrada, A. R. (2021). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29 (1). Recuperado de https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/6038/PSI_IBE_29_01_Barrag%C3%A1nE.pdf
- Beckett-Vermehren, E., Von Schultendorff-Holy, A., y Zubiri-Gonzalez, F. (2015). Diseño e implementación de una intervención educativa para elevar el bienestar docente basado en las evidencias de la psicología positiva y las neurociencias. *Pensamiento educativo, Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 52, 151-171. Recuperado de <https://revistaschilenas.uchile.cl/handle/2250/133053>
- Cabanas, E., y Huertas, J. A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de psicología*, 30(3), 852-864. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.3.169241/165011>
- Cassaretto-Bardales, M., Martínez-Uribe, P., y Tavera-Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de*

- Psicología*, 38(2), 499-528. Recuperado de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/22246/21522>
- Cassaretto-Bardales, M., y Martínez-Uribe, P. (2016). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento psicológico*, 15(1), 19-31. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/801/80149351002.pdf>
- Castro-Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Cobo-Rendón, R., Cobo-Rendón, M., Hernández-Romero, H., y Aslan-Parra, J. (2017). Modelos multidimensionales del bienestar en contextos de Enseñanza-Aprendizaje: una revisión sistemática. *Ecos de la academia*, 3(6). Recuperado de <https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/186/180>
- Coduti, P. S., Gattás, Y. B., Sarmiento, S. L., y Schmid, R. A. (2013). *Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional* [Tesis de pregrado, Universidad nacional de Cuyo]. Recuperado de https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
- Cornejo-Chávez, R., y Quiñonez, M. (2007). Factores asociados al malestar/ bienestar docente. Una investigación actual. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5(5), 75-80. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55121025011.pdf>
- Cortese, R. H., Fernández-Canales, M. M., y Góngora, V. (2022). Salud mental en la vejez: bienestar y autopercepción de salud en adultos mayores de Buenos aires. *Psicología del desarrollo*, (3), 1-19. Recuperado de <https://psicologia.revistasuai.ar/index.php/psicologia/article/view/2/2>

- De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S., y Vizuite-Carrizosa, M. (2013). El nivel educativo como factor asociado al bienestar subjetivo y la salud mental en la población española. *Universitas Psychologica*, 12(1), 31-39. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64728729004.pdf>
- Domínguez-Bolaños, R. E., y Ibarra-Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Donoso-González, M., y Muñoz-Vázquez, M. (2012). Impact of the well-being in the construction of personal identity and teacher's professional. *Core*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/132461757.pdf>
- Empleo. (24 de marzo de 2015). Estrés, un mal que aqueja el entorno laboral. Recuperado de <https://www.empleo.com/co/noticias/consejos-profesionales/estres-un-mal-que-aqueja-el-entorno-laboral-4654>
- Espin-Cadena, K. A. (2019). *Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito*. [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. Recuperado de <https://dokumen.tips/documents/modelo-perma-para-incrementar-la-satisfaccin-con-la-proyecto-de-investigacin.html?page=1>
- Fernández-González, A., García-Viniegras, C. R. V., y Lorenzo-Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3). Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/47410>
- Ferrel-Ortega, F. R., Thomas-Bornachera, J. Z., Solano-Solano, A. I., Redondo-Lara, E. M., y Ferrel-Ballestas, L. F. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura, Educación y Sociedad*,

- 5(2), 61-76. Recuperado de https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/885/pdf_118
- Flores-Kanter, P. E., Muñoz-Navarro, R., y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272018000100008&lng=pt&nrm=iso
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., Núñez, J. C., y Valle, A. (2022). La consecuencia del funcionamiento psicológico pleno: la dimensión del crecimiento personal. *Papeles del psicólogo*, 43(1). Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0214-78232022000100009
- Fuente-Martin, R. d. I. (2022). *El florecimiento en la adultez emergente* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/138107>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16). Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013
- Gómez-Velez, M. A., y Calderón-Carrascal, P. A. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. *KATHARSIS*, (23), 189-217. Recuperado de <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/871>
- Hernández-Pozo, M. d. R. (2020). “Florecer” o “marchitarse” una metáfora para hablar de los extremos en el continuo del bienestar subjetivo en mexicanos. *Notas de*

- coyuntura del CRIM*. Recuperado de https://web.crim.unam.mx/sites/default/files/2020-06/crim_034_rocio-hernandez_floreecer-o-marchitarse.pdf
- Jimenez, M. G., Izal, M., y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma Psicológica*, 23(1), 51-59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134245262007>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. Recuperado <https://www.jstor.org/stable/3090197?origin=crossref>
- Leal-Soto, F., Dávila-Ramírez, J., y Valdivia, Y. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-23. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64733438019.pdf>
- Lima-Castro, S., Peña-Contreras, E., Aguilar-Sizer, M., Bueno-Pacheco, A., y Arias-Medina, P. (2019). Aproximación a un Modelo de Bienestar en Adultos Ecuatorianos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 5-18. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art1.pdf>
- María-Santodomingo, N., y Cortés-Peña, O. (2017). Propiedades psicométricas de una adaptación de las escalas de bienestar psicológico y social en individuos en condición de desplazamiento forzado en Colombia. *Espacios*, 38(28), 34. Recuperado de <https://www.revistaespacios.com/a17v38n28/17382825.html>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento*

- Psicológico*, 14(2), 101-112. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/801/80146474008/html/>
- Meléndez-Moral, J. C., Navarro-Pardo, E., y Tomás-Miguel, J. M. (2008). Análisis del Bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43(2), 90-5. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Downloads/2008REGG-Anlisisbienestarvejezsedad.pdf>
- Mesurado, M. B. (2017). Psicología Positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*. Páginas 1-17. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/42942>
- Millán de Lange, A. C., García-Álvarez, D. d. J., y D'aubeterre-López, M. E. (2014). Efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80431219013>
- Millan, A., y Daubeterre-Lopez., M. E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *Revista de docencia universitaria*, 15(1), 195-218. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318073734_Condiciones_de_trabajo_e_stres_laboral_dependencia_universitaria_y_bienestar_psicologico_en_docentes_universitarios
- Navascués, A., Calvo-Medel, D., Bombin-Martín, A. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2). Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2016000200143
- Oramas-Viera, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la

- Oramas-Viera, A. (2013). El bienestar Psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-9. Recuperado de <http://roa.ult.edu.cu/handle/123456789/2088>
- Organización Mundial de la Salud. (28 de abril de 2023). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Ter Psicol*, 31(1), 11-19. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002
- Peña-Contreras, E. K., Lima-Castro, S. E., Bueno-Pacheco, G. A., Aguilar-Sizer, M. E., Lee-Keyes, C., y Arias-Medina, W. P. (2017). Fiabilidad y validez de la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) en el contexto ecuatoriano. *Ciencias psicológicas*, 11(2), 223-232. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4595/459553539012/html/>
- Pérez-Elizondo, A. D. (2021). La languidez. Un estado emotivo muy actual. *Psiquiatria.com*, 25. Recuperado de https://psiquiatria.com/trabajos/usr_8661341228277.pdf
- Pino-Benites, P. (2022). Psicología positiva organizacional en los docentes de Innova Schools-Región 5. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 297-310. Recuperado de <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.337>
- Rizzo, I. A., y Góngora, V. (2022). Prevalencia del flourishing en adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 40(2), 1213-1233. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202202.020>

- Rodriguez-Hernandez, G., Juárez-Lugo, C. S., y Ponce de León, M. (2011). La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 193-201. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28422741010.pdf>
- Rojas-Palominio, A. Y. (2021). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas públicas del distrito de Ayacucho, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Recuperado de [file:///C:/Users/User/Downloads/Rojas_PAY-SD%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Rojas_PAY-SD%20(1).pdf)
- Romero-Carrasco, A., Brustad, Robert, J., y García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Salanova-Soria, M., y Llorens-Gumbau, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del psicólogo*, 37(3), 161-164. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Sandoval-Barrientos, S., Dorner-París, A., y Véliz-Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349753310008>
- Seligman, M. (2014). FLORECER: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Editorial Océano de México, S.A. de C.V. Recuperado de <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/florecerpt1.pdf>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una propuesta Integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/785/78525710011.pdf>
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(1). Recuperado de https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/6038/PSI_IBE_29_01_Barrag%C3%A1nF.pdf
- Toribio-Pérez, L., y Andrade-Palos, P. (2023). Propiedades Psicométricas del Continuo de Salud Mental (MHC-SF) en Jóvenes Mexicanos. *Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(68), 151-164. Recuperado de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2023-05/RIDEP68-Art11.pdf>
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115. Recuperado de <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2233.pdf>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Recuperado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vera, A. I., Yaccarini, C., y Simkin, H. (2022). Adaptación y Validación al Español de la Escala de Florecimiento. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 26(1), 53-72. Recuperado de <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/1337>

Vera-Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.

Papeles del psicólogo, 27(1), 3-8. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>

Vielma-Rangel, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo.

Una breve revisión Teórica. Edurece, 14(49), 265-275. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Zubieta, E., Fernández, O., y Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas.

Boletín de psicología, 106, 7-27. Recuperado de

<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Escala Mental Health Continuum Short Form.

Conteste a las siguientes preguntas según como se ha sentido Usted durante el último mes. Marque con una X el número que corresponda a su respuesta:

1 = Nunca, **2** = Pocas veces, **3** = Bastantes veces,

4 = Muchas veces, **5** = Siempre

FRECUENCIA EN EL ÚLTIMO MES:

	1	2	3	4	5
1. Me he sentido alegre.					
2. Me he sentido interesado en la vida.					
3. Me he sentido satisfecho con la vida.					
4. He sentido que tengo algo importante que contribuir a la sociedad.					
5. He sentido que pertenezco a una comunidad (a un grupo social como la escuela o el vecindario, etc.).					
6. He sentido que nuestra sociedad es un buen lugar para todas las personas.					
7. He sentido que las personas son buenas.					
8. He sentido que la dirección en la que va nuestra sociedad tiene sentido para mí.					
9. He sentido que me gusta la mayor parte de mi personalidad.					
10. He sentido que he tenido un buen manejo de mis responsabilidades de la vida diaria.					
11. He sentido que mis relaciones con los demás han sido cálidas y de confianza.					
12. Siento que he tenido experiencias que me desafiaron a crecer y convertirme en una mejor persona.					
13. Me he sentido seguro al pensar o expresar mis propias ideas y opiniones.					
14. He sentido que mi vida tiene propósito y sentido.					

ANEXO 2. Datos Sociodemográficos.

P1. Sexo (X)

1.	Hombre
2.	Mujer

P2. Edad: _____

P3. Estado civil (X):

1.	Casado
2.	Viudo
3.	Divorciado
4.	Soltero
5.	Unión Libre
6.	Otro:

P4. ¿Cuál es su grado académico más alto? (X)

1.	Tercer Nivel
2.	Maestría
3.	Doctorado
4.	Post doctorado

P5. ¿Tiene alguna enfermedad? (X)

1.	Sí
2.	No

P6. ¿Toma medicamentos? (X)

1.	Sí
2.	No

P7. ¿Qué medicamentos toma? (X)

P8. ¿Tiene hijos? (X)

1.	Sí
2.	No

P9. ¿Qué edades tienen sus hijos? (X)

P10. ¿Con qué frecuencia se reúne con sus amigos cercanos? (X)

1.	Semanalmente
2.	2 veces al mes
3.	Mensualmente
4.	Solo en fechas especiales

P11. ¿Con qué frecuencia practica su pasatiempo favorito? (X)

1.	Semanalmente
2.	2 veces al mes
3.	Mensualmente

4.	Varias veces al año
P12. ¿Qué le genera motivación diariamente?	
P13. ¿Le gustaría participar en talleres que promuevan el bienestar? (X)	
1.	Sí
2.	No

ANEXO 3. Consentimiento Informado

Fortalezas personales de los Docentes

Desde UDA SALUD UNA SALUD, estamos realizando un estudio para determinar las habilidades y fortalezas que poseen los docentes de la Universidad del Azuay. Con esta investigación pretendemos potenciar dichas habilidades con el fin de mejorar el estilo y calidad de vida de los docentes.

Usted ha sido seleccionado como posible participante en este proceso de investigación. Si accede a participar se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo al investigador para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

La información recolectada durante esta investigación será ANÓNIMA y se usará solo con fines académicos e investigativos.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con los investigadores responsables: Alexandra Bueno Pacheco, al correo electrónico abueno@uazuay.edu.ec o Verónica Serrano Crespo, al correo electrónico vserrano@uazuay.edu.ec

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido de este documento, acepto de manera voluntaria participar en la investigación.

Cuenca, _____ de _____ del 2023

Firma del participante

