



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Propuesta de un taller para desarrollar salud
mental en docentes universitarios**

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

Autor:

Francisco Javier Tello Sarmiento

Directora:

Gladys Alexandra Bueno Pacheco

Cuenca - Ecuador 2024

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mi madre, por ser mi fuente inagotable de amor y apoyo, tu fuerza, sabiduría, y dedicación me inspiran cada día, a mi padre, por estar a mi lado en cada paso que doy, y ser alguien en quien siempre me puedo apoyar cuando lo necesito, tu guía ha sido un faro en mi camino, a mis dos hermanas queridas, por compartir risas, secretos y sueños, por darme palabras de aliento cuando lo he necesitado, a mis primos, por las aventuras y momentos compartidos que siempre me llenan de alegría, su compañía ha hecho que la vida sea más divertida, a mis amigos, por estar a mi lado en cada paso del camino, su amistad es un regalo que valoro profundamente, a mi tutor, por su dedicación, orientación, y paciencia, que me han motivado a alcanzar mis metas y a mis docentes, por impartir conocimiento y sabiduría, inspirándome a explorar nuevas ideas y perspectivas.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la universidad por todo el apoyo brindado a lo largo de mis estudios. Gracias a la beca que recibí que fue una gran ayuda a largo de mis estudios. Su compromiso con la educación y el desarrollo de sus estudiantes ha sido fundamental en mi trayectoria, y siempre llevaré conmigo el aprendizaje y las experiencias vividas aquí.

Resumen:

El estudio diseñó un taller basado en la psicología positiva para mejorar la salud mental de docentes universitarios, abordando el bienestar emocional, psicológico y social. Para evaluar estos aspectos, se utilizó el Cuestionario del Continuo de Salud Mental (MHC-SF) en una muestra de 30 docentes, sin diferencias significativas según género o facultad. Las ocho sesiones del taller incluyeron actividades como mindfulness y reflexiones grupales, enfocadas en fortalecer la autoaceptación y el sentido de propósito, destacando su impacto positivo en el bienestar integral. Además, el taller no solo busca reducir el estrés laboral, la ansiedad y el agotamiento, sino que también se enfoca en desarrollar habilidades importantes como la regulación emocional, el fortalecimiento de las relaciones personales y la promoción de valores como la gratitud y la empatía. Asimismo, enseña técnicas para mejorar la comunicación efectiva, lo que contribuye a un bienestar general que influye de manera positiva en la vida personal y profesional de los docentes. Palabras Clave: propuesta taller, salud mental, bienestar, docentes universitarios, psicología positiva.

Abstract:

The study designed a workshop based on positive psychology to improve the mental health of university teachers, addressing emotional, psychological, and social well-being. To evaluate these aspects, the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) was applied to a sample of 30 teachers, with no significant differences found based on gender or faculty.

The eight workshop sessions included activities such as mindfulness and group reflections, focused on strengthening self-acceptance and a sense of purpose, highlighting their positive impact on overall well-being. Additionally, the workshop not only aims to reduce work-related stress, anxiety, and burnout but also focuses on developing important skills such as emotional regulation, strengthening personal relationships, and promoting values like gratitude and empathy. It also teaches techniques to improve effective communication, contributing to general well-being that positively impacts both the personal and professional lives of teachers.

Keywords: workshop proposal, mental health, well-being, university teachers, positive psychology

Tablas de contenidos

Introducción	7
Capítulo 1	9
1.1 Salud mental	9
1.2 Psicología Positiva	11
1.3 Florecimiento	14
1.4 Bienestar	16
1.4.1 Bienestar Social	17
1.4.2 Bienestar Emocional	19
1.4.3 Bienestar Psicológico	21
1.5 Promoción de la salud mental	22
1.6 Prevención en el ámbito laborales	24
Capítulo 2	27
Metodología	27
2.1 Tipo de investigación:	27
2.2 Participantes:	27
2.3 Instrumentos	28
2.4 Análisis de datos	29
2.5 Procedimiento	30
Capítulo 3	32
3. Resultados	32
3.1 Descripción de la muestra	32
3.2 Niveles de bienestar	33
3.3 Metodología del taller	36
3.4 Técnicas y propuesta del taller	40
Discusión	59
Conclusión	63
Recomendaciones	64
Referencias	65
Anexos	80

Índice de tablas y figuras.

<i>Figura 1</i> Participantes por facultad	32
Tabla 1 Niveles de bienestar total y parcial de la muestra	33
<i>Tabla 2</i> Niveles de bienestar por facultad	33
Tabla 3 Niveles de bienestar por genero	35
Tabla 4 Sesion 1	50
Tabla 5 Sesion 2	52
Tabla 6 Sesion 3	53
Tabla 7 Sesion 4	54
Tabla 8 Sesion 5	55
Tabla 9 Sesion 6	55
Tabla 10 Sesion 7	56
Tabla 11 Sesion 8	57

Introducción

La salud mental ha adquirido una relevancia creciente en todos los ámbitos, especialmente en el contexto laboral, en el caso de los docentes universitarios, el manejo adecuado de su bienestar emocional, psicológico y social resulta fundamental para garantizar un desempeño óptimo.

Este trabajo aborda el diseño e implementación de un taller basado en la psicología positiva, con el objetivo de promover la salud mental en este grupo profesional y dentro del ámbito universitario, los docentes enfrentan múltiples desafíos que van desde la gestión de la carga académica hasta la interacción con estudiantes y colegas.

El taller está basado en la psicología positiva, diseñado específicamente para mejorar la salud mental de los docentes universitarios, la investigación inicio con una revisión teórica que abarca conceptos esenciales como la salud mental, el bienestar.

Se abordó el bienestar desde tres dimensiones fundamentales: emocional, psicológico y social, explicando cómo cada una contribuye al florecimiento personal y profesional, se discutió la importancia de la promoción de la salud mental en contextos laborales, con un enfoque particular en los beneficios de intervenciones que potencien las fortalezas individuales y las relaciones sociales.

Se usó una metodología empleada en el estudio, que incluye el diseño de una investigación cuantitativa y transversal, para el proceso de selección de una muestra de

docentes universitarios, los instrumentos utilizados para medir los niveles de bienestar y el procedimiento de análisis de datos, los hallazgos iniciales sirvieron como base para la creación de un taller estructurado en ocho sesiones, integrando actividades específicas para abordar las áreas de mejora detectadas.

Los resultados evidenciaron un panorama claro sobre el estado de bienestar de los docentes, destacando que no existen diferencias significativas según género y facultad, lo que resalta la importancia de implementar intervenciones personalizadas que respondan a las necesidades específicas de cada grupo. En este contexto, se diseñó un taller detallado estructurado en ocho sesiones, que cuentan con prácticas que no solo abordan el bienestar desde una perspectiva general, sino que están específicamente orientadas a fortalecer aspectos clave como la resiliencia, la autoaceptación y el sentido de propósito, fundamentales para el bienestar emocional, psicológico y social.

Dentro del estudio se realizó un análisis crítico de los resultados, destacando la efectividad del taller y su potencial para ser replicado en otros contextos, el cual incluye recomendaciones prácticas para su implementación, así como sugerencias para futuras investigaciones que amplíen el alcance y la aplicabilidad de esta propuesta.

Capítulo 1

1.1 Salud mental

La comprensión de lo que significa estar mentalmente saludable ha cambiado con el tiempo. Ahora no solo se trata de tratar enfermedades mentales, sino también de reconocer y potenciar las habilidades y fortalezas individuales como medios para crecer personalmente. Esta perspectiva ampliada de la salud mental promueve criterios de bienestar y funcionamiento positivo (Diener et al., 1999; Lluich, 1999; Keyes, 2002).

Aun así, este es un tema intrincado y su interpretación presenta limitaciones; no obstante, hay factores determinantes que pueden favorecer o dificultar su manifestación. Estos factores incluyen: aspectos físicos como la predisposición genética, la edad y el sexo; influencias sociales como la etnia, las relaciones sociales, el estado civil, las actividades recreativas, el voluntariado, los roles sociales, la religión y la educación; variables económicas como los ingresos y el empleo; y factores psicológicos como los rasgos de personalidad, la autoestima, el autocontrol y el optimismo (Keyes y Waterman, 2003).

Desde su fundación en 1948, la Organización Mundial de la Salud ha incluido una sección dedicada a la Salud Mental. En 1949, también se estableció el Instituto Nacional de Salud Mental en EE.UU. Esto muestra el persistente interés de las principales potencias mundiales en el tema durante décadas, interés que, lejos de disminuir, ha crecido continuamente. Es justo afirmar que estamos experimentando un notable aumento en el interés por la salud mental, aunque a veces no tengamos una comprensión clara de lo que eso implica (Miranda, 2018).

Estas definiciones de salud mental, que enfatizan el 'funcionamiento', se derivan de esta

perspectiva fisiológica. Por ejemplo, la OMS describe la salud mental desde una óptica positiva como el estado en el que la persona funciona de manera óptima, promoviendo así las cualidades humanas y facilitando su máximo desarrollo potencial (OMS, 2008).

En el actual Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2020, la OMS define la salud mental como: “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (OMS, 2013, p.9).

J.C. Flugel, durante la apertura del Primer Congreso Internacional de Salud Mental, afirmó que la salud es una condición que facilita el desarrollo físico, intelectual y emocional óptimo de una persona, siempre que sea compatible con el bienestar de los demás. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud, en su constitución, define la "salud" como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedades o afecciones (Bertelote, 2008; OMS;1949)

Se sabe que la falta de trastornos mentales no equivale a tener salud mental; aquellos individuos que están floreciendo tienen un desempeño notablemente superior al resto, sin embargo, apenas una quinta parte de la población adulta en Estados Unidos se encuentra en este estado próspero (Keyes, 2002).

Basados en lo antes mencionado podemos definir la salud mental no únicamente como la ausencia de enfermedades, sino como un estado de bienestar tanto físico, intelectual y emocional, en el que la persona al superando el estrés de la vida cotidiana, trabaja de forma productiva y fructífera aportando algo a su comunidad y de esta manera promueve las cualidades humanas y facilita su máximo desarrollo potencial (OMS, 2008; OMS, 2013;

Bertelote, 2008; OMS, 1949).

En Ecuador, la investigación sobre la salud mental desde la perspectiva de la psicología es escasa y se centra principalmente en las manifestaciones clínicas y psicopatológicas (Arellano y Morales, 2014). No obstante, es importante tener en cuenta el cambio de un modelo centrado en hospitales hacia uno de atención comunitaria (Ministerio de Salud del Ecuador, 2015).

1.2 Psicología Positiva

Existe un acuerdo en que la Psicología Positiva comenzó oficialmente en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999):

“La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Seligman, 2003, p.1).

Seligman creyó que era crucial centrarse en la prevención, pero rápidamente comprendió que esto aún mantenía el enfoque en la enfermedad, ya que el propósito era simplemente evitarla o reducir sus efectos (Seligman, 2003).

La psicología positiva es una corriente que se encarga del bienestar psicológico, de las emociones, la felicidad, pensamientos positivos, fortalezas y potenciar las habilidades humanas, aportando al desarrollo de las competencias emocionales, generando un mayor

grado de bienestar, es decir, alcanzando experiencias gratificantes que permitan incrementar los estados de ánimo para lograr felicidad, percibiendo un alcance de metas, relaciones constructivas, que llevan a una vida óptima y feliz (Moncada, 2024).

Esta se centra en el estudio científico de las condiciones y procesos que asisten al desarrollo óptimo de individuos, grupos y organizaciones, así también en el estudio de las fortalezas, habilidades positivas que aportan tanto al crecimiento personal y como en la comunidad, fundamentándose en la idea de que las personas al obtener emociones y sensaciones positivas, logran alcanzar tanto la satisfacción como una vida llena de significado (Mesurado, 2017; Seligman, 2018).

El padre de la psicología positiva Seligman (2002), marca tres conceptos principales de esta:

- El estudio de las emociones positivas.
- El estudio de rasgos o cualidades positivas, especialmente fortalezas y virtudes, incluyendo habilidades tales como la inteligencia y el atletismo.
- El estudio de las instituciones positivas, como la democracia, la familia y la libertad, que resguardan la posibilidad de generar emociones positivas.

Varios autores indican que la psicología positiva posibilita el desarrollo personal, la actualización y la expresión de las capacidades y talentos, de esta manera permitiendo a las personas vivir una vida plena, satisfactoria y llena de propósitos, esto es defendido por expertos como Seligman y Kour, defendiendo enfoques como la búsqueda de promoción de la felicidad, bienestar, resiliencia, gratitud, florecimiento humano, destacando el cultivo de fortalezas personales como la esperanza, la gratitud, curiosidad, amor, todo esto con el fin

de promover una vida plena y significativa sin centrarse en las patologías y trastornos mentales (Seligman,2019 ; Kour et al., 2019).

Dentro de la psicología positiva existen dos constructos los cuales son: bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes et al., 2002).

Estos toman las variables hedónicas, eudaemónicas y sociales para generar un modelo que contenga las siguientes dimensiones : emociones positivas, felicidad, satisfacción con la vida, autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida, dominio del ambiente, autonomía, relaciones positivas, aceptación social, actualización social, contribución social, coherencia social, integración social (Keyes , 2002 ; Keyes 2007;Ramírez et al ., 2015).

El bienestar subjetivo encamina a la persona a incrementar el placer personal mediante la satisfacción de varias necesidades, atravesando un filtro cognitivo de valoración en el que se definen los niveles de satisfacción relacionados con las necesidades, así conceptualizando íntegramente el estilo de personalidad y los componentes genéticos heredables (Diener et al., 2009: Diener y Lucas 2009).

Según Vera et al. (2022), indican que el bienestar subjetivo es alto con un nivel de bienestar óptimo en un funcionamiento psicológico y social.

Según varios autores, es necesario tomar en cuenta que el nivel de satisfacción con la vida en general es un resultado neto de los niveles de satisfacción con diferentes dominios de vida (García Vega, 2016; Leyva et al., 2016).

Por lo tanto, podemos decir que la Psicología Positiva tiene como objetivo destacar las experiencias y emociones positivas, como la felicidad, la esperanza y la alegría; Las cualidades individuales favorables, como el carácter, la fortaleza, el coraje y la virtud

(Seligman, 2012).

La psicología positiva debe considerar que, aunque en términos generales las emociones y los rasgos positivos son adaptativos y tienen muchos efectos beneficiosos, esto puede no ser así en todas las circunstancias o para todas las personas. Un ejemplo es la autoestima excesivamente positiva, que puede tener consecuencias negativas a nivel interpersonal (Baumeister et al., 1996).

Debido al creciente número de investigaciones realizadas se puede sugerir que existe un nivel óptimo de felicidad, el cual depende del tipo de felicidad y de los factores culturales, y que la felicidad es ampliamente beneficiosa (Biswas-Diener y Wiese, 2018).

La rama de la psicología positiva realiza el estudio de las experiencias positivas en el ser humano, y que estas pueden incrementar de manera significativa el nivel de felicidad, así como también disminuir la preocupación (Jiménez et al., 2016; Smedema y Bhattarai, 2021).

1.3 Florecimiento

Una parte fundamental en la psicología positiva es el florecimiento, ese es un término que hace referencia a un estado de bienestar físico, mental y emocional que excede simplemente la ausencia de enfermedad o malestar (Hernández-Pozo, 2020).

Según Seligman (2014), el florecimiento individual surge gracias a la psicología positiva, que requiere que la persona posea una serie de cualidades fundamentales como emociones

positivas, compromiso, curiosidad, significado y propósito. Además, se valoran características adicionales como la autoestima, el optimismo, la resiliencia, la vitalidad, la autodeterminación y relaciones positivas. Indica que la meta de la psicología positiva es alcanzar el florecimiento, es decir, enriquecer la vida de las personas y del mundo en general con felicidad para lograr el bienestar.

Según Keyes, uno de los principales investigadores en el área, el florecimiento implica sentir emociones positivas, tener un sentido de propósito y significado en la vida, desarrollar el potencial humano y mantener relaciones sociales satisfactorias (Fuente-Martin, 2022).

El florecimiento implica un estado de completa salud y bienestar, tanto físico como mental y emocional, que trasciende simplemente la falta de enfermedad o malestar (Hernández-Pozo, 2020).

Se sabe que la falta de trastornos mentales no equivale a tener salud mental; aquellos individuos que están floreciendo tienen un desempeño notablemente superior al resto, sin embargo, apenas una quinta parte de la población adulta en Estados Unidos se encuentra en este estado próspero (Keyes, 2002).

Las personas con una salud mental robusta experimentan un alto nivel de satisfacción y bienestar positivo. En cambio, aquellos con una salud mental deteriorada muestran un bajo rendimiento en términos de felicidad y presentan niveles reducidos de bienestar. Se considera que las personas que no prosperan, ni decaen tienen un estado de salud mental moderado (Keyes, 2005).

Así también las personas que han pasado por un estado de florecimiento personal

tienden a tener un alto nivel de bienestar subjetivo y psicológico. En contraste, aquellos en el extremo opuesto suelen sentir vacío, desinterés y falta de compromiso, y están en riesgo de desarrollar trastornos mentales como ansiedad y depresión. Por otro lado, quienes se encuentran en una posición intermedia generalmente tienen un estado de salud mental moderado (Keyes, 2005; Keyes, 2013).

1.4 Bienestar

Ya que la psicología positiva se centra en los aspectos positivos del ser humano y en desarrollar sus fortalezas, una de las áreas más estudiadas es el bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (2004), señaló que el bienestar es un estado completo tanto físico, mental y social, no meramente la inexistencia de una enfermedad.

Varios investigadores se centraron en el estudio de la felicidad humana haciendo uso de un punto de vista de dos concepciones opuestas: el bienestar subjetivo o hedónico y el bienestar psicológico o eudaemónico (Kahneman, 1999; Ryan y Deci, 2001; Waterman, 1993).

Keyes (2005), usa el término "salud mental" en lugar de "bienestar" para referirse a la combinación de bienestar emocional, psicológico y social (Góngora y Castro, 2018).

A lo largo de la historia, el constructo de bienestar ha sido desarrollado por varios autores, y ha sido definido a través de una dicotomía contrapuesta. Se empezó hablando del bienestar subjetivo, que se opera desde las emociones positivas, el logro y la satisfacción con la vida, los cuales permiten juzgar la vida como buena o mala. Este fue llamado bienestar hedónico al trabajar con la comparación de emociones positivas y negativas. Por

otro lado, el modelo del bienestar subjetivo se centra en dirigir a la persona a incrementar el placer personal a través de la satisfacción de varias necesidades, las cuales, al atravesar un filtro cognitivo de valoración, permiten definir un nivel de satisfacción frente a las necesidades, así conceptualizando integralmente el estilo de personalidad y, sobre todo, los componentes genéticos que son heredables (Blanco y Diaz, 2005; Dier et al, 2009; Ryan y Deci, 2001; Veenhoven, 1991)

Según Keyes (2005), el Bienestar se divide en:

- Bienestar Subjetivo / Emocional: que se manifiesta a través de afectos positivos y satisfacción con la vida (bienestar hedónico).
- Bienestar Psicológico: el cual conforme a la teoría de bienestar psicológico de Ryff (Ryff, 1989), que abarca autonomía, control, crecimiento personal, relaciones interpersonales, autoaceptación y propósito.
- Bienestar Social, que incluye aspectos como aceptación, actualización, contribución social, coherencia e integración social.

1.4.1 Bienestar Social

El bienestar social abarca la evaluación que las personas hacen de su integración y funcionamiento en la sociedad, así este concepto incluye varias dimensiones: cómo perciben y valoran el contexto social y cultural en el que se encuentran, considerando si lo encuentran enriquecedor y satisfactorio, involucrando la percepción de su propia contribución a la sociedad, es decir, cómo sienten que sus acciones y participación

impactan positivamente en su entorno, se compone un análisis multifactorial establecido de cinco dimensiones:

- Integración social

La integración social se define como una valoración de la calidad de las relaciones que establecemos con la sociedad y la comunidad, también se debe considerar que personas mentalmente sanas se sienten parte de la sociedad, fomentan el sentido de pertenencia y fortalecen los vínculos sociales (Keyes, 1998).

- Aceptación social

Se basa en el hecho de que es fundamental estar y sentirse parte de un grupo o comunidad, pero esa pertenencia debe contar, al menos, con dos características: confianza, aceptación y actitudes favorables hacia los demás (como atribuirles honestidad, bondad, amabilidad y competencia), y es la capacidad de aceptar tanto los aspectos positivos como negativos de nuestra propia vida (Keyes, 1998).

- Contribución social

Es fundamental sentir que somos útiles, que somos miembros importantes de la sociedad y que tenemos algo valioso que ofrecer al mundo, también es crucial que nuestras aportaciones sean valoradas, siguiendo valores como confianza en uno mismo, la autoeficacia, que implican la creencia en nuestra capacidad para organizar y ejecutar acciones dirigidas a alcanzar metas específicas, también saber que la contribución es sinónimo de utilidad, provecho, eficacia y participación en el bienestar común (Bandura, 1997 ; Keyes, 1998).

- Actualización social

Se centra en la idea de que la sociedad y sus instituciones son entidades dinámicas que avanzan en una dirección determinada con el fin de alcanzar metas y objetivos de los que todos podemos beneficiarnos (confianza en el progreso y el cambio social), además, esta implica la firme convicción de que la sociedad tiene control sobre su destino, sabe hacia dónde se dirige y define de manera intencional el rumbo que quiere seguir en el futuro, por esto las personas con mejor salud mental confían en el futuro de la sociedad, en su capacidad de crecimiento y desarrollo (Keyes, 1998).

- Coherencia social.

Esta alude a nuestra capacidad para comprender su dinámica, es decir que la percepción de la calidad, organización y funcionamiento del mundo social, y considera el interés por conocer lo que sucede en el mundo, en base a esto las personas mentalmente saludables no solo se interesan por conocer el entorno en el que viven, sino que también sienten que pueden entender lo que ocurre a su alrededor, percibiendo un sentido en los eventos y encontrando una lógica en los acontecimientos que los rodean (Keyes, 1998).

1.4.2 Bienestar Emocional

El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas, así como a las conclusiones cognitivas y emocionales que alcanzan al evaluar su existencia. Generalmente, se asocia con la 'felicidad' cuando experimentan emociones positivas, están involucrados en actividades que les resultan interesantes y se sienten satisfechos con su vida (Satorre, 2013)

El Bienestar Subjetivo propuso la relevancia del papel de la satisfacción vital y de las

emociones positivas viéndolas como pasos a el logro de la felicidad e indicaron que la longevidad, la salud física, mejores puestos laborales y una alta calidad en las relaciones interpersonales se asocian a la felicidad (Diener y Biswas, 2008 ; Diener, 2018)

El bienestar subjetivo es considerado como un concepto global formado por dos componentes diferentes, uno cognitivo y otro afectivo, los cuales se muestran como relativamente independientes, exhibiendo además cada uno un patrón único de asociaciones con diferentes variables (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Diener y Lucas, 2000; Myers y Diener, 1995)

- Satisfacción con la vida

El componente cognitivo incluye la satisfacción con la vida o de manera más específica, la satisfacción personal en diversas áreas concretas de la vida, basada en los juicios que una persona realiza sobre su existencia y sus condiciones (Andrews y Withey, 1976; Bradburn, 1969; Campbell, Converse y Rodgers, 1976)

- Afecto positivo

Se refiere a la experimentación de emociones positivas (alegría, placer, euforia) (Bradburn, 1969).

- Afecto negativo

Está relacionado con las emociones negativas (miedo, ira, tristeza) (Bradburn, 1969).

Las emociones que una persona experimenta pueden estar vinculadas a la evaluación que hace de su vida por ejemplo, alguien que percibe su vida como llena de momentos agradables tenderá a experimentar más emociones positivas, así mismo la valoración que la persona hace de su vida puede depender de la calidad de las emociones que siente, lo que le

permitirá evaluar si experimenta más emociones positivas o negativas (Diener y Lucas, 2000).

Para que una persona tenga un alto nivel de bienestar subjetivo, debe experimentar una alta satisfacción con la vida, una afectividad predominantemente positiva, y una baja afectividad negativa, es decir, un balance afectivo positivo (Diener y Suh, 1997; Diener et al., 1999).

1.4.3 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se manifiesta a través de la realización de actividades que están alineadas con los valores personales y que requieren un compromiso total. Estas actividades permiten a las personas experimentar una sensación de vitalidad y autenticidad, contribuyendo al desarrollo de su verdadero potencial. En lugar de ser el objetivo primordial de la vida, el bienestar psicológico debería considerarse más bien como el resultado natural de una vida vivida de manera plena y significativa. Es decir, surge de la alineación entre las acciones diarias y los valores profundos, y del compromiso con actividades que nos permiten alcanzar y expresar nuestro potencial genuino (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 1998; Waterman, 1993; Ryff, 1995).

En el bienestar psicológico se usan una diversidad de variables psicológicas que indican el funcionamiento mental positivo y el desarrollo humano óptimo, estas variables pueden ser : autonomía, propósito, autoaceptación, relaciones positivas, y crecimiento personal e interpersonal (Castro,2011 ; Zubieta et al ., 2012).

- Autonomía

Se trata de la capacidad o condición de realizar tareas de una manera independiente (Martínez, 2013).

- Propósito

Es el ánimo o intención de realizar o de no realizar algo, también se trata de un objetivo que se pretende conseguir (Real academia española, 2024).

- Autoaceptación

La autoaceptación se refiere a una actitud positiva y constante hacia uno mismo, en la que se reconocen y se aceptan tanto las cualidades como los defectos que nos definen, incluyendo la valoración de las experiencias vividas (Keyes, 2002).

- Relaciones positivas

Las relaciones positivas son todas las interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos (Kern et al., 2015).

- Crecimiento personal e interpersonal

El crecimiento personal e interpersonal se asocian con el autocontrol emocional, apoyo social, y al compartir o expresión emocional (Páez, 2008).

1.5 Promoción de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que la promoción de la salud mental implica establecer condiciones individuales, sociales y ambientales que favorezcan el desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo, se busca involucrar a las personas en el

proceso de alcanzar una salud mental positiva, mejorar la calidad de vida y reducir las disparidades en expectativas de salud entre diferentes países y grupos, así pues la promoción de la salud mental es un proceso facilitador que se realiza en colaboración con y para las personas, y la prevención de trastornos mentales puede ser vista como uno de los objetivos y resultados de una estrategia más amplia de promoción de salud mental, que también abarca la creación de entornos y condiciones de vida que fomenten la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener estilos de vida saludables (Hosman y Jané-Llopis, 1999 ; OMS, 2004).

Si bien históricamente, ni la promoción y prevención en general ni la salud mental han sido prioridades en el ámbito de la salud, por lo que este reconocimiento tiene una importancia doble (Knion y Quinn, 2013).

En las últimas décadas, expertos y diversas instituciones han reconocido la importancia de promover y prevenir la salud mental (Campion et al., 2012) Aunque estas ideas aún no han tenido un impacto significativo en las agendas de los sistemas de salud, están ganando reconocimiento progresivamente y ya se están viendo iniciativas importantes en algunos países (Bährer-Kohler y Carod-Artal, 2017).

En la actualidad, incluso en los países con mayores ingresos económicos y más recursos para abordar las necesidades en salud mental, existen grandes disparidades entre la cantidad estimada de atención y apoyo necesarios para las personas con problemas y trastornos de salud mental, y los servicios disponibles (Saraceno, 2014).

El desarrollo de la promoción y prevención es un ámbito clave para favorecer la “salud mental global” (Bährer- Kohler y Carod-Artal, 2017).

1.6 Prevención en el ámbito laboral

El estrés es una de las afecciones más prevalentes que afectan la salud mental de los docentes. Investigadores de la Universidad Complutense de Madrid señalan que el estrés en esta profesión no constituye un trastorno específico, sino un conjunto de síntomas que comprometen la salud física y mental, afectando tanto al individuo como a su entorno (Alonso, 2014). En Bolivia, estudios han mostrado que los docentes frecuentemente solicitan licencias por dolencias físicas originadas en el estrés (Cardozo, 2016). En la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, un estudio sobre el estrés en docentes universitarios encontró que este problema se manifiesta a través de afecciones cardíacas, tensiones musculares y fatiga, subrayando la necesidad de implementar estrategias preventivas y de crear espacios para el manejo de la salud mental en los participantes (Rodríguez et al., 2017).

Dado que la docencia es percibida como una profesión de alta carga de estrés, caracterizada por una amplia responsabilidad y diversidad de tareas, este grupo está especialmente expuesto a reacciones psicósomáticas, que afectan su calidad de vida mediante malestares físicos relacionados con factores psicológicos (Vargas, 2013).

Según El empleo (2015), diversos estudios realizados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han demostrado una creciente preocupación por el incremento del estrés laboral. Se estima que más del 30% de la población mundial padece esta afección, y en países industrializados esta cifra es aún mayor. En América Latina, alrededor del 40% de los trabajadores en países como México,

Argentina, Chile y Colombia han experimentado estrés.

La OMS (2010) exhorta a las organizaciones a abordar la salud de sus colaboradores no solo en términos de riesgos ambientales, de exposición a maquinaria o factores ergonómicos, sino también considerando el clima laboral, los estilos de liderazgo, el nivel de angustia y el estrés percibido. Según la OMS (2010), las empresas deben ofrecer medios que permitan a los empleados adoptar hábitos saludables, con el objetivo de sensibilizar a líderes y directivos para integrar plenamente el bienestar en la gestión de equipos.

La necesidad de crear entornos laborales saludables y de fomentar ambientes que promuevan el bienestar de los trabajadores es una prioridad, como enfatiza la OMS (2010). En esta línea, la psicología positiva no solo busca prevenir factores negativos para la salud laboral, sino también examinar el impacto de variables protectoras, como fortalezas personales, optimismo y creatividad, en el bienestar y la productividad de los trabajadores, contribuyendo así al éxito organizacional (Hernández et al., 2022).

Spreitzer y Cameron (2012) destacan que las investigaciones en psicología positiva en el ámbito laboral han permitido un mayor entendimiento de aspectos como el bienestar psicológico, los comportamientos prosociales, el estado de flujo y las emociones positivas. Este enfoque ha dado lugar a teorías que buscan mejorar el bienestar de las personas en su vida personal y laboral, áreas que habían sido desatendidas en estudios tradicionales (Shrestha, 2016).

El concepto de "organización saludable" se centra en la salud de los empleados dentro de una empresa, incluyendo áreas como la salud ocupacional, psicológica y mental. Esta perspectiva ha abordado el bienestar físico, mental y social, aunque en menor medida la

eficacia organizacional y el rendimiento empresarial (Blustein, 2013; De Simone, 2015).

Desde el enfoque de la psicología positiva, se considera que estudiar experiencias positivas, rasgos personales y programas de apoyo contribuye a mejorar la calidad de vida de los individuos y a reducir la incidencia de trastornos psicológicos (Seligman, 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La puesta en práctica de virtudes personales, como el optimismo, la honestidad y la perseverancia, se asocia con emociones positivas que actúan como barreras contra enfermedades (Seligman, 2005; Seligman y Christopher, 2000).

Capítulo 2

Metodología

2.1 Tipo de investigación:

Se trata de una investigación descriptiva, cuantitativa de tipo transversal, que evalúa la salud mental de los docentes de una universidad privada mediante la aplicación de instrumentos válidos. Posteriormente, se establece la mejor metodología con el propósito de desarrollar un taller orientado a promover la salud mental en población adulta media. Esto se lleva a cabo mediante una revisión bibliográfica exhaustiva basada en la psicología positiva.

Este estudio es de naturaleza transversal ya que se recopilan datos en un momento específico y proporcionando una instantánea de la situación en un momento dado.

2.2 Participantes:

Los participantes serán los docentes de una universidad privada, y la muestra será de 30 docentes de la universidad privada elegida por conveniencia. Considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión de los participantes

- Docentes que pertenezcan actualmente a la institución
- Docentes que se encuentren impartiendo clases actualmente en la institución.
- Que participen en la investigación mediante la firma de un consentimiento informado

-Docentes que cuenten con disponibilidad horaria al momento de realizar la investigación.

Exclusión de los participantes

-Que se encuentren fuera de la ciudad de Cuenca-Ecuador al momento de realizar los test.

-Ser docentes de reemplazo.

Para la revisión bibliográfica se tomarán en cuenta los siguientes criterios:

Inclusión de la bibliografía

-Artículos de validez científica

-Libros relacionados a los objetos de la tesis

-Uso de las bases de datos: scielo, web of science, EBSCO.

Exclusión de la bibliografía

-Ser tesis de grado.

-Ser tesis de maestría.

-Tener más de diez años de antigüedad.

2.3 Instrumentos

Cuestionario del Continuo de Salud Mental en su versión abreviada (MHC-SF) el cual consta de 14 ítems representativos de las diversas facetas de la salud mental positiva.

Según lo reportado por Keyes en su estudio del 2009, la escala que está diseñada para medir el bienestar emocional, psicológico y social, ha demostrado una consistencia interna confiable, reflejada en un coeficiente alfa de Cronbach de 0.80. Este instrumento ofrece una herramienta concisa pero integral para evaluar el estado de salud mental en múltiples dimensiones, permitiendo una comprensión más completa y detallada de la salud mental desde una perspectiva positiva y está conformado por 14 ítems que evalúan el bienestar emocional (3 ítems), psicológico (6 ítems) y social (5 ítems), y está formado por una escala, tiene un formato de respuesta Likert con 5 opciones, para responder se indica al participante que es en relación a el último mes, y va de 0 (nunca) a 5 (todos los días).

Posee una buena consistencia interna ($> .70$), y presenta una validez discriminante que estructura de tres factores, bienestar emocional, personal y social (Gallagher et al., , 2009; Gilmour, 2014; Karas, et al., 2014; Lamers et al., 2011; Joshanloo et al., 2013; Petrillo et al., 2015; Robitschek y Keyes, 2009; Yin et al., 2013).

Cuestionario sociodemográfico, creado el cual incluye información como el nombre, cédula de identidad, edad, y la facultad en la que labora el docente. Cabe destacar que todos los datos serán tratados de manera confidencial y se utilizarán exclusivamente para los fines de este estudio.

2.4 Análisis de datos

Para el primer objetivo se realizara el uso de estadísticos descriptivos, expresados en frecuencias(f), porcentajes(%), y de datos categóricos como el cálculo de la media(M), desviación estándar(sd), mínimos y máximos para datos continuos, para el segundo

objetivo se hará una revisión bibliográfica con base en artículos y/o bibliográfica con validez científica, esto para desarrollar un taller para mejorar la salud mental en docentes de una universidad privada usando la bases de datos como Scielo, Dialnet, Web of science, Ebsco, y finalmente para el tercer objetivo con base en los datos bibliográficos encontrados se establecerá una propuesta que promueva la salud mental en los docentes, considerando los criterios de la Andragogía como que las actividades docentes estén ordenadas, facilitando así la adecuación al sistema y normas de formación y capacitación, basado en un orden jerárquico, siguiendo el postulado de que la formación, capacitación y evaluación, deben ser objetivas y correctamente orientadas hacia los objetivos específicos de las funciones propias a desempeñar. Considerando que un adulto basa su aprendizaje en sus necesidades y que de este proceso dependerá su trabajo.

2.5 Procedimiento

Se presentará un oficio para obtener el permiso en la universidad privada de realizar el instrumento en la misma, una vez se cuente con la autorización se entregará el consentimiento informado a los docentes participantes, y se aplicará el instrumento MHC-SF, posteriormente se hará el procesamiento de los datos obtenidos en la aplicación del instrumento de evaluación y simultáneamente una búsqueda bibliográfica y un análisis de la literatura basada en la psicología positiva con la finalidad de respaldar nuestros datos, se seleccionarán los documentos de valor y finalmente la elaboración de un taller para desarrollar salud mental en docentes universitarios.

Los datos de los participantes en el estudio serán manejados de manera anónima, así también las encuestas aplicadas no esperan generar un diagnóstico, ni buscan detectar patologías por lo que no se esperan reacciones adversas en los participantes. Para todo lo propuesto se realizará la firma de un consentimiento informado, cumpliendo con todos los criterios éticos. Como parte del proyecto se plantea la aplicación de este taller a posterior de la realización de la tesis.

Capítulo 3

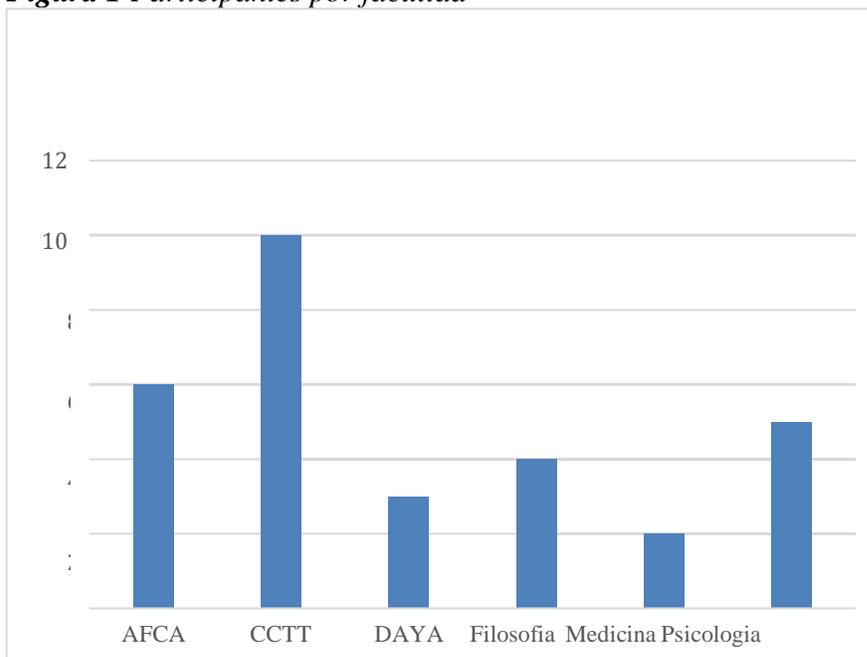
3. Resultados

3.1 Descripción de la muestra

Se llevó a cabo un estudio con una muestra de 30 docentes, cuyas edades oscilaron entre los 24 y los 61 años. La edad promedio de los participantes fue de 44.6 años, con una desviación estándar de 8.63 años, lo que indica una variabilidad moderada en la distribución de edades. En cuanto al género, el 60% de los participantes son hombres, lo que equivale a 18 personas, mientras que el 40% restante, es decir, 12 participantes, son mujeres.

A continuación, se presenta la Figura 1, la cual ilustra de manera detallada la distribución de la participación de los docentes en la muestra, categorizada según la facultad a la que pertenecen. Este gráfico permite visualizar claramente las proporciones de participación de cada facultad.

Figura 1 Participantes por facultad



3.2 Niveles de bienestar

A continuación, se detallarán los resultados generales de toda la muestra evaluada en cuanto a los niveles de bienestar emocional, social, psicológico y total, considerando las medidas de mediana (me), desviación mínima (mín) y máxima (máx) en cada categoría (Ver tabla 1).

Tabla 1

Niveles de bienestar parcial y total de la muestra.

	me	d	Min	Max
Bienestar Emocional	12.7	1.86	8.0	15.0
Bienestar Social	21.9	2.67	14.0	29.0
Bienestar Psicológico	23.2.	3.36	15.0	25.0
Bienestar Total	57.8	7.30	39.0	68.0

Seguidamente se podrán apreciar las variaciones de los resultados según la facultad a la que pertenecen los docentes (Ver tabla 2).

Tabla 2

Niveles de bienestar por facultad.

	Facultad	Me	D	Min	Max
Bienestar	Afca	13.7	0.81	13	15

Emocional					
	CCTT	11.8	2.10	8	15
	DAYA	13.0	1.73	12	15
	Filosofía	14.0	816	13	15
	Medicina	13.0	2.83	11	15
	Psicología	12.0	2.12	9	14
Bienestar					
Psicológico	Afca	20.8	02.04	18	23
	CCTT	17.1	3.48	11	22
	DAYA	19.0	5.29	15	25
	Filosofía	19.5	1.29	18	21
	Medicina	22.5	707	22	23
	Psicología	18.4	3.65	12	21
Bienestar					
Social	Afca	21.8	1.47	20	24
	CCTT	20.5	3.69	14	25
	DAYA	23.7	577	23	24
	Filosofía	23.0	1.41	21	24
	Medicina	23.5	2.12	22	25
	Psicología	22.0	2.45	19	25

Bienestar					
Total	Afca	56.3	2.34	53	59
	CCTT	49.4	8.41	35	62
	DAYA	55.7	7.37	50	64
	Filosofía	56.5	3.11	52	59
	Medicina	59.0	5.66	55	63
	Psicología	52.4	7.83	40	60

Tras aplicar una regla de tres para facilitar el análisis de los resultados, se observa que no hay diferencias significativas, ya que todos los valores de p resultan no significativos. En términos de bienestar, los valores obtenidos son los siguientes: bienestar emocional, 25.4; bienestar social, 21.9; y bienestar psicológico, 22.68, lo que confirma que estas diferencias carecen de relevancia significativa. Esto indica que el nivel más bajo corresponde al bienestar social. Asimismo, se identificó que la facultad con los niveles más bajos en bienestar general es CCTT, aunque esta diferencia tampoco alcanza significancia estadística.

A continuación, se podrán observar las diferencias en los resultados según el género de los docentes (ver tabla 3).

Tabla 3

Niveles de bienestar por género.

Descriptivas	Género	me	d	Min	Max
Bienestar Emocional	Masculino	12,8	1,62	9	15

	Femenino	12,5	2,25	8	15
Bienestar Social	Masculino	22,3	2,97	15	25
	Femenino	21,3	3,53	11	21
Bienestar Psicológico	Masculino	19,9	2,6	14	25
	Femenino	17,5	2,72	16	24
Bienestar Total	Masculino	55	6,1	40	64
	Femenino	51,3	7,85	35	59

Se puede observar que, si bien no se trata de diferencias significativas, los docentes masculinos presentan niveles de bienestar superiores en las dimensiones emocional, social y psicológico en comparación con las docentes femeninas. Esta tendencia se refleja también en el bienestar total, lo que sugiere que los hombres reportan una experiencia de bienestar más favorable en todas las categorías analizadas.

3.3 Metodología del taller

El taller se define resaltando el espacio, las actividades que se desarrollan y los resultados obtenidos. Se concibe como un espacio-tiempo para la experiencia, la reflexión y la conceptualización, donde se integran sentir, pensar y hacer. Es un lugar de participación y aprendizaje, de creación tanto material como intelectual, que puede transformarse en un espacio de conexión, interacción y comunicación, así como en un entorno para la producción de objetos, hechos y conocimientos (Ruiz, 2016).

Un taller es un proceso de aprendizaje organizado y consciente que involucra a los participantes y busca alcanzar un objetivo específico, siempre ofrece la opción, aunque no es una exigencia, de que los asistentes participen activamente, de este modo, el término "taller" se refiere a una de las grandes virtudes educativas que permite la integración de teoría y práctica en el aprendizaje, sin privilegiar ninguna de las dos, ya que ambas son igualmente significativas en la construcción del conocimiento (Campo, 2015).

De manera similar a un buen relato, un taller cuenta con una estructura fundamental y avanza de forma gradual. Su diseño principal comprende: introducción: comienzo y establecimiento del contexto; acción: las actividades (presentación inicial, negociación de metas, ejercicios grupales, aportes, debates, resultados del taller); cierre: presentación de los resultados, resumen, plan de seguimiento, evaluación y consecuencias (Campo, 2015).

Al elaborar estrategias didácticas para la educación de personas adultas, se consideran los principios de la andragogía. En este contexto, el desafío radica en que el docente desarrolle estrategias que respondan a las expectativas del adulto y le faciliten alcanzar sus objetivos, los cuales suelen estar relacionados con su vida profesional y entorno laboral de manera eficiente y rápida (Miranda, 2019).

Los talleres son una herramienta de trabajo grupal que utiliza una variedad de métodos para alcanzar diferentes objetivos, combinando interacciones verbales y no verbales, además de incluir explicaciones y prácticas (Hernández et al., 2014).

Los programas de mindfulness contribuyen a la reducción del estrés en los profesores, como la mejora en la regulación emocional, una mayor capacidad para enfrentar las demandas emocionales en el aula y una menor reacción negativa ante los factores

estresantes laborales. Además, se fomenta el desarrollo de actitudes prosociales, como el perdón y la compasión (Taylor et al., 2016).

El mindfulness es un componente clave de la autocompasión, ya que facilita enfrentar emociones y pensamientos dolorosos o incómodos, lo que permite posteriormente mostrar compasión hacia uno mismo (Neff y Dahm, 2015).

Es fundamental adaptar el taller a los participantes, considerando sus necesidades y el objetivo general; preguntas cruciales son: ¿Cuál es el objetivo del taller? ¿Qué necesitan los asistentes? Ignorar estas necesidades puede llevar a perder oportunidades valiosas, incluso con un buen diseño. Cada actividad debe incluir reflexión, ya que esta es lo que activa el aprendizaje; actividades como presentaciones, ejercicios o juegos de roles pueden no ser efectivas sin reflexión, que es el momento en el que se expresan sentimientos y experiencias, la diversidad es también clave, ya que fomenta dinamismo y participación, haciendo que el taller sea un proceso activo y atractivo, por ello, es importante planificar con variedad, incorporando presentaciones breves, actividades físicas, creación de productos y discusiones, una planificación cuidadosa permite abordar los aspectos didácticos necesarios para satisfacer las necesidades de los participantes y alcanzar los objetivos del taller, teniendo en cuenta cuatro elementos: contenido (tema y estructura), participantes (quiénes son los destinatarios), finalidad (lo que se quiere lograr) y motivación (razones para realizar el taller) (Campo, 2015).

Para la elaboración del taller se proponen 3 etapas que se basan en nuestra práctica profesional, estas son: Etapa Inicia, Etapa Central, y Etapa Final (Hernández et al., 2014).

Etapa inicial. ¿Cómo empezar?

Esta etapa es crucial para establecer un ambiente agradable y un clima cordial que genere confianza entre los participantes del taller. Es vital llegar con anticipación al lugar para organizar el espacio, colocar adecuadamente sillas y mesas, y preparar los materiales. También es importante ofrecer una bienvenida planificada a los asistentes, evitando la improvisación; esto implica definir las palabras de recepción, cómo se presentará el taller y cómo nos presentaremos nosotros mismos. El objetivo en esta fase es iniciar y promover la cohesión grupal, que se entiende como el deseo de permanecer en el grupo gracias a las relaciones entre sus miembros (Hernández et al., 2014).

Etapa central. ¿Cómo construir los aprendizajes?

Esta fase representa el momento más creativo en cuanto al diseño del taller. Se enfoca en integrar actividades grupales que sean relevantes para la vida real de los participantes, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos. Para facilitar la selección de las dinámicas más apropiadas, es útil seguir una secuencia lógica en el proceso de aprendizaje: primero se facilita la adquisición de conocimientos, luego se profundiza en las actitudes y finalmente se desarrollan habilidades. En la práctica, estos elementos suelen ocurrir de manera simultánea: aunque una actividad está diseñada para adquirir información sobre un tema, también se promueve una actitud positiva hacia él y se fomentan habilidades de comprensión y comunicación (Hernández et al., 2014)

Etapa final. ¿Cómo evaluar?

Al concluir, se realizará un cierre que facilite la reflexión sobre lo aprendido en la experiencia, así como sobre uno mismo, las demás participantes, la salud y el tema abordado. Es esencial pensar en el significado personal de este aprendizaje, su impacto en

las actitudes y comportamientos, y las acciones que se incorporarán en la vida diaria como resultado. Además, cada taller o sesión debe terminar con un cierre que resuma el trayecto del grupo, agradezca la participación y promueva el compromiso (Hernández et al., 2014).

Para este taller se realizarán ocho sesiones la primera sesión será la etapa inicial, las sesiones dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete cumplirán el papel de la etapa central y finalmente la etapa ocho será la etapa final.

3.4 Técnicas y propuesta del taller

En relación al bienestar psicológico se proponen las siguientes actividades:

Mindfulness

El mindfulness promueve una manera diferente de relacionarse con las emociones y pensamientos, ya que la meditación basada en esta práctica genera mejoras en el bienestar psicológico. Contribuye a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, los cambios de humor, la autocrítica, las comparaciones competitivas y el autojuicio, al mismo tiempo que mejora la regulación emocional y aumenta la autoestima (Bergen-Cico y Cheon, 2014; Neff y Dahm, 2015).

Los programas de mindfulness contribuyen a la reducción del estrés en los profesores, como la mejora en la regulación emocional, una mayor capacidad para enfrentar las demandas emocionales en el aula y una menor reacción negativa ante los factores estresantes laborales. Además, se fomenta el desarrollo de actitudes prosociales, como el perdón y la compasión (Taylor et al., 2016).

El mindfulness es un componente clave de la autocompasión, ya que facilita enfrentar

emociones y pensamientos dolorosos o incómodos, lo que permite posteriormente mostrar compasión hacia uno mismo (Neff y Dahm, 2015).

Se proponen las siguientes actividades de mindfulness:

Respiración Consciente

Los participantes se sentarán en un lugar cómodo y cierra los ojos, posteriormente se concentrarán en su respiración, inhalando y exhalando profundamente, observando cómo el aire entra y sale de su cuerpo, sin intentar cambiarlo. Esto ayuda a calmar la mente y reduce el estrés (Keng et al., 2011).

Escaneo Corporal

Los participantes se acuestan en una posición cómoda y cierran los ojos y empieza a enfocar su atención en diferentes partes de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza poco a poco notan las sensaciones que sienten en cada área y se relajan, de esta manera logran fomentar la conexión mente-cuerpo y aliviar la tensión física (Van der Velden y Henneman, 2020)

Meditación de los Sentidos

Primero es encontrar un lugar tranquilo y cómodo, dedicar unos minutos a observar cada uno de tus sentidos. Por ejemplo, escucha los sonidos a tu alrededor, siente la textura de algo, huele una fragancia, o saborea algo pequeño, esto funciona para aumentar así la conciencia sensorial y el anclaje en el momento presente (Brow y Ryan, 2015)

Meditación Guiada

Los participantes se colocarán en una posición cómoda cerrando sus ojos luego se escuchará una grabación de meditación guiada, existen muchas aplicaciones y plataformas en línea ofrecen meditaciones (Por ejemplo Youtube, Spotify). Esto les ofrecerá una guía a los participantes, además de brindar una herramienta que puedan usar en cualquier momento(Van Dam ., et al. 2018)

Caminata Consciente

Los participantes caminan lentamente en un lugar tranquilo, prestando atención a cada paso, se siente el contacto de los pies con el suelo, la brisa en tu piel y los sonidos a tu alrededor, se mantiene el enfoque en su movimiento, con esta actividad se combina el ejercicio físico con la práctica de mindfulness, ayudando a liberar el estrés (Schutte y Malouff, 2018).

Reflexión sobre Agradecimientos

En un cuaderno o una hoja escribe tres cosas por las que estás agradecido, luego reflexiona sobre por qué estas cosas son significativas para ti y cómo afectan tu vida, así se fomenta una mentalidad positiva y aumenta el bienestar emocional (Diniz et al., 2023)

Visualización

Los participantes se sentarán o si lo prefieren se acostaran cómodamente, cerrando los ojos y visualizando un lugar que te haga sentir en paz (como una playa, un bosque, etc.), imagina todos los detalles de este lugar: los colores, sonidos, y sensaciones, así permites a

tu mente sumergirse en esa experiencia y promueves la relajación y reducción de la ansiedad.(Silva et al., 2020)

Cuerpo en Movimiento

Se realizará una serie de estiramientos suaves o yoga, es importante que los participantes se concentren en cómo se siente su cuerpo mientras se mueven, prestando atención a cada parte mientras estiran o realizan posturas, de esta manera se promueve la conexión mente- cuerpo y se mejora la flexibilidad y el bienestar físico (Carrillo et al., 2020)

Atención Plena al Sonido

En un lugar tranquilo se sentarán cómodamente, cerrando los ojos y escuchando los sonidos a su alrededor, trataran de identificar cada uno sin juzgar, así concentrándose en la calidad de los sonidos: su volumen, tono y ritmo, esto ayuda a mejorar la concentración y reduce la distracción mental (Becerra ,2021)

Escucha Activa Consciente

En parejas, cada persona toma turnos para hablar durante 2 a 3 minutos sobre un tema específico mientras la otra persona practica la escucha activa., la persona que actúa de oyente no interrumpe ni ofrece juicios únicamente presta atención plena al mensaje, manteniendo contacto visual y asintiendo cuando sea apropiado, después de esto el oyente comentara lo que escuchó para confirmar la comprensión, esto ayuda a mejorar la empatía, fomentar la comprensión mutua y fortalecer las relaciones interpersonales (Ceballos, 2021).

"Parar, Observar, Escuchar" (P.O.E.)

Se realizará una conversación en grupos, si sientes que tu mente divaga o te encuentras reaccionando emocionalmente, mentalmente realiza estos pasos, parar: haz una pausa consciente, observar: toma nota de tus pensamientos, emociones y reacciones físicas, escuchar: Vuelve tu atención plena al interlocutor, enfocado en sus palabras, esto te ayudará a mantener la atención plena y a gestionar las reacciones emocionales durante las conversaciones (Callisaya-Condori, 2024)

Para el apartado de bienestar social se proponen las siguientes actividades:

Ejercicio de Trabajo en Equipo

En esta actividad se dividirá a los participantes en grupos y se les dará un desafío como por ejemplo que construyan una torre con materiales limitados, de esta manera se promoverá la colaboración y la confianza entre los miembros del grupo (Villacorta-Méndez et al., 2024).

¿Cómo lo Harías Tú?

En esta actividad se presentarán situaciones hipotéticas de conflicto y los participantes trabajan en grupos para encontrar soluciones basadas en la empatía y el respeto mutuo, fomentando la coherencia social (Arbulu-Ramirez, 2024).

Ejercicio de Resolución Creativa de Problemas

Los participantes se dividen en grupos y se les presenta un problema complejo que deben resolver utilizando materiales sencillos, como hojas de papel o cartón. El desafío

consiste en encontrar soluciones innovadoras dentro de un tiempo limitado. Esta actividad fomenta la creatividad, la colaboración y la toma de decisiones colectivas. En el contexto educativo, este tipo de ejercicios promueve el aprendizaje cooperativo, una estrategia efectiva para el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes (Rebaque et al., 2019; Collazos y Mendoza, 2006)

Para el apartado de bienestar psicológico y emocional se proponen las siguientes actividades:

Dinámica de Empatía y Comunicación Asertiva

Los participantes deben ponerse en el lugar de otra persona a través de escenarios hipotéticos y explicar cómo abordarían la situación desde una perspectiva empática. Esto no solo mejora la comunicación asertiva, sino que también facilita la resolución de conflictos de manera respetuosa y comprensiva. Este enfoque promueve la cooperación y el desarrollo de habilidades interpersonales, fundamentales para el trabajo en equipo (Martínez y Aragay, 2020; Roa, 2021)

Estilo atribucional (optimista):

Se realizará un ejercicio de pensamiento optimista, en el que se analicen situaciones difíciles pasadas por los participantes y se éstas se reformulen con una perspectiva positiva (García-Alandete, 2014).

Exploración del sentido de la vida:

Esta actividad está basada en el concepto de sentido de la vida desarrollado por Viktor Frankl, que está relacionado con el bienestar y la autorrealización, se guiará a los

participantes a identificar sus metas personales y sus valores que les den un sentido o un propósito de vida (Arana, 2013).

Me Gusto Porque...

En esta actividad cada participante completa la frase "Me gusto porque..." y comparte sus respuestas en grupo, de esta manera se promueve la reflexión positiva sobre uno mismo (Collantes-Rodríguez et al., 2023).

Árbol de Logros y Fortalezas

Los participantes dibujan un árbol, las raíces simbolizan sus fortalezas personales, el tronco representa sus esfuerzos, y las ramas reflejan logros alcanzados o futuros, luego, comparten su árbol con el grupo o en parejas, este ejercicio ayuda a reforzar el reconocimiento de logros personales, promoviendo la autoestima y la confianza en las propias capacidades, y a la visualización la conexión entre fortalezas y éxitos (Seligman, 2016).

Caja de Logros Personales.

Los participantes escriben en pequeños papeles sus logros personales recientes, grandes o pequeños, y los colocan en una caja, posteriormente los que deseen leerán en voz alta para el grupo y se llevaran los papeles como recordatorio de sus éxitos, esto ayuda a reforzar el reconocimiento y celebración de logros tanto personales como de los demás y a promover la confianza y el optimismo hacia el futuro (Seligman, 2016).

Rondas de Apreciación

Los participantes formaran un círculo (La actividad funciona mejor en grupos pequeños o medianos), luego se explicara que durante la ronda cada persona tiene la oportunidad de expresar algo que aprecia de otra persona del grupo, para comenzar una persona que elige a alguien del grupo y le dice algo por lo que está agradecido o lo que aprecia de esa persona (puede ser un gesto, una cualidad, o una interacción que haya tenido con esa persona), posteriormente la persona que recibe el agradecimiento puede responder con una breve expresión de gratitud o un simple "gracias", después esa persona elige a alguien más del círculo para hacer lo mismo: expresar su gratitud por algo específico, y así continúan hasta que todos hayan sido mencionados, una vez que la ronda se haya completado, finalmente se dará paso a un espacio para que los participantes reflexionen sobre cómo se sintieron al recibir y dar apreciación (Luna-Acuña et al., 2023).

Cartas de Agradecimiento

Los participantes escriben una carta de agradecimiento a alguien que haya tenido un impacto positivo en sus vidas, luego compartirán la carta con la persona en el futuro, de esta manera se logra fortalecer las relaciones interpersonales, y promover la gratitud y la conexión emocional (Seligman, 2016).

Mapa del Bienestar Personal

Cada participante dibuja un esquema con cinco áreas clave de su vida (emocional, social, profesional, físico, y espiritual), dentro de cada área, identifican aspectos que ya están funcionando bien y áreas que desean mejorar, al finalizar lo discutirán con un compañero o en pequeños grupos de esta manera se proporcionara una visión integral del

bienestar, incrementara la autoconciencia y el establecimiento de prioridades y ayudara a estimular la planificación de acciones concretas (Seligman, 2016).

Diario de Gratitud

El Diario de Gratitud es una práctica sencilla pero poderosa que consiste en escribir diariamente tres cosas por las que te sientes agradecido, puedes incluir situaciones, personas, logros o incluso pequeños detalles que hayan hecho tu día más positivo, este ejercicio pueden realizarlo al inicio o al final del día. Primero te colocaras en un lugar tranquilo y dedicaras de 10-15 minutos al día para reflexionar, luego escribirás tres cosas por las que te sientes agradecido, sé específico en esto (Por ejemplo, en lugar de "Estoy agradecido por mi familia", escribe "Estoy agradecido por la cena que compartí con mi familia hoy"), luego de esto reflexiona sobre cada parte que has puesto en el papel, piensa en por qué ese aspecto es significativo para ti y cómo te hace sentir, de esta manera se logra fomentar una visión más positiva de la vida y aumentar la satisfacción personal, ayudando a enfocarse en lo positivo incluso en momentos difíciles, y reforzando la apreciación por las personas y experiencias significativas en tu vida (Seligman, 2016).

Se usaron las siguientes técnicas de cierre para el taller:

Matriz de Compromisos

Cada participante llena una pequeña matriz donde escribe, lo que aprendí: breve resumen de lo aprendido en el taller, lo que voy a aplicar: las acciones específicas que tomarán para implementar lo aprendido, lo que me gustaría mejorar: algo que deseen seguir trabajando o aprendiendo, después de esto compartirán sus matrices con un compañero o en

el grupo si lo desean, esto fomentara la implementación de lo aprendido, generara compromiso con la acción futura y permitirá a los participantes reflexionar sobre áreas de mejora (Seligman, 2016).

Feedback de 2 Minutos

Cada participante tiene 2 minutos para dar retroalimentación sobre el taller, respondiendo a preguntas como: ¿Qué fue lo más útil para ti en este taller?, ¿Qué mejorarías?, ¿Cómo te sentiste durante la actividad?, esto dará a los participantes una oportunidad de expresar sus opiniones y sugerencias para futuras mejoras (Seligman, 2016).

A continuación, se presentará la propuesta del Taller de Salud Mental para Docentes Universitarios:

Tabla 4

Sesión 1

Sesión 1				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Introducir a los participantes el taller y lo que este busca. Trabajar la integración social a través de dinámicas de comunicación y reflexión en grupo.	Introducción y Escucha Activa Consciente	Para empezar el taller se dará la bienvenida al taller, exponiendo los objetivos a trabajar durante este, las reglas a seguir, la metodología que se usará; Seguidamente se dividirán en parejas, una persona habla durante 2-3 minutos sobre un tema mientras la otra practica la escucha activa: sin interrumpir ni juzgar, prestando atención plena, manteniendo contacto visual y asintiendo. Luego, el oyente resume lo escuchado para confirmar la comprensión, mejorando la empatía y fortaleciendo las relaciones	15 min	Presentación de PowerPoint, parlante
	Psicoeducación y reflexión sobre agradecimientos	Se dará la bienvenida a los participantes, posteriormente los participantes se reunirán en círculo mientras el ponente ofrece psicoeducación en gratitud y luego se les pedirá que escriban tres cosas por las que están agradecidos y reflexionen sobre su significado y cómo afecta su vida, fomentando una mentalidad positiva y mejorando el bienestar emocional.	30 min	Presentación de PowerPoint, parlante
	Árbol de Logros y Fortalezas	Seguidamente los participantes dibujarán un árbol: raíces como fortalezas, tronco como esfuerzos y ramas como logros. Luego, lo comparten en grupo o parejas para reforzar la autoestima, la confianza y la conexión entre fortalezas y éxitos.	30 min	Hojas, esferos, lápices
	Cuerpo en movimiento y tarea inter sesión Diario de Gratitud	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico. Y para cerrar el día se enviara una TIS, la cual los participantes deberán realizar durante todo el taller que consiste en: El Diario de Gratitud, que es una práctica sencilla que consiste en escribir	15 min	Parlante

		diariamente tres cosas específicas por las que te sientes agradecido, dedicando 10-15 minutos en un lugar tranquilo. Reflexiona sobre cada aspecto y su significado para ti, esta práctica fomenta una visión positiva, aumenta la satisfacción personal y refuerza la apreciación por personas y experiencias significativas.		
--	--	--	--	--

Tabla 5

Sesión 2

Sesión 2				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Desarrollar habilidades para manejar las emociones y promover el bienestar social con actividades grupales y reflexión sobre políticas.	"Parar, Observar, Escuchar"	Se dará la bienvenida a los participantes, seguidamente en grupos tendrán conversaciones, si su mente divaga o reacciona emocionalmente, se seguirán estos pasos: pausa consciente, observa tus pensamientos y emociones. Esto te ayudará a mantener la atención y gestionar tus emociones.	15 min	Ninguno
	¿Cómo lo Harías Tú?	En esta actividad se presentarán situaciones hipotéticas de conflicto y los participantes trabajan en grupos para encontrar soluciones basadas en la empatía y el respeto mutuo, fomentando la coherencia social	30 min	Ninguno
	¡Misión Imposible! Soluciones en Equipo	Los participantes se dividen en grupos y se les presenta un problema complejo que deben resolver utilizando materiales sencillos, como hojas de papel o cartón. El desafío consiste en encontrar soluciones innovadoras dentro de un tiempo limitado. Esta actividad fomenta la creatividad, la colaboración y la toma de decisiones colectivas. En el contexto educativo, este tipo de ejercicios promueve el aprendizaje cooperativo, una estrategia efectiva para el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes	30 min	Ninguno
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada	15 min	Parlante

		movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.		
--	--	--	--	--

Tabla 6

Sesión 3

Sesión 3				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Mejorar la conciencia emocional y la satisfacción con la vida con psicoeducación y ejercicios de pensamiento positivo.	Meditación de los Sentidos	Se dará la bienvenida a los participantes, seguidamente estos se posicionarán en un lugar tranquilo y cómodo, y dedica unos minutos a explorar tus sentidos: escucha sonidos, siente texturas, huele fragancias o saborea algo pequeño, para aumentar la conciencia sensorial y anclarte en el presente.	15 min	Ninguno
	Psicoeducación	Después los participantes se reunirán en círculo mientras el ponente ofrece psicoeducación sobre la satisfacción con la vida y las emociones positivas.	30 min	Presentación de PowerPoint, parlante
	Estilo atribucional (optimista):	Continuando con el taller se realizará un ejercicio de pensamiento optimista, en el que se analicen situaciones difíciles pasadas por los participantes y se éstas se reformulen con una perspectiva positiva.	30 min	Ninguno
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Para finalizar se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Tabla 7

Sesión 4

Sesión 4				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Explorar el sentido de la vida y la gratificación personal, ayudando a mejorar el bienestar emocional y la autoconciencia.	Meditación Guiada	Se dará la bienvenida a los participantes, luego los participantes, en una posición cómoda con los ojos cerrados, escucharán una meditación guiada. Plataformas como YouTube o Spotify ofrecen estas grabaciones, proporcionando una herramienta práctica para usar en cualquier momento.	15 min	Computador o teléfono con acceso a internet, parlante.
	Dinámica de Empatía y Comunicación Asertiva	Los participantes deben ponerse en el lugar de otra persona a través de escenarios hipotéticos y explicar cómo abordarían la situación desde una perspectiva empática. Esto no solo mejora la comunicación asertiva, sino que también facilita la resolución de conflictos de manera respetuosa y comprensiva. Este enfoque promueve la cooperación y el desarrollo de habilidades interpersonales, fundamentales para el trabajo en equipo	30 min	Ninguno
	Exploración del sentido de la vida	A continuación, se guiará a los participantes a identificar sus metas personales y sus valores que les den un sentido o un propósito de vida.	30 min	Ninguno
	Cuerpo en movimiento	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Tabla 8

Sesión 5

Sesión 5				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Potenciar la autoaceptación y el crecimiento personal mediante reflexiones y actividades sobre autonomía.	Inicio: Caminata Consciente	Se dará la bienvenida a los participantes, después los participantes caminan lentamente en un lugar tranquilo, enfocándose en cada paso, las sensaciones físicas y los sonidos, combinando ejercicio físico con mindfulness para liberar el estrés.	15 min	Ninguno
	Psicoeducación	Posteriormente los participantes se reunirán en círculo mientras el ponente ofrece psicoeducación sobre autonomía, crecimiento personal, autoaceptación y propósito.	30 min	Presentación de PowerPoint, parlante
	Me Gusto Porque...	A continuación, cada participante completa la frase "Me gusto porque..." y comparte sus respuestas en grupo, de esta manera se promueve la reflexión positiva sobre uno mismo.	30 min	Ninguno
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Tabla 9

Sesión 6

Sesión 6

Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Reforzar la autoestima, trabajando en la identificación de logros y fortalezas personales.	Psicoeducación	Se dará la bienvenida a los participantes, posteriormente los participantes se reunirán en círculo mientras el ponente ofrece psicoeducación sobre la importancia de la aceptación y la integración social	15 min	Papel, esferos
	Ejercicio de Trabajo en Equipo	En esta actividad se dividirá a los participantes en grupos y se les dará un desafío como por ejemplo que construyan una torre con materiales limitados, de esta manera se promoverá la colaboración y la confianza entre los miembros del grupo	30 min	Rectángulos de madera, tapas de cola, etc.
	Caja de Logros Personales	A continuación, los participantes anotan logros recientes en papeles y los colocan en una caja. Luego, quienes deseen leen en voz alta y se llevan los papeles como recordatorio, reforzando la confianza, el optimismo y la celebración de logros propios y ajenos.	30 min	Hojas, esferos, una caja.
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Tabla 10

Sesión 7

Sesión 7				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Fomentar la autoconciencia y la gratitud con visualización	Visualización	Se dará la bienvenida a los participantes, después los participantes se sentarán o acostarán cómodamente, cerrarán los ojos y visualizarán un lugar que les brinde paz, imaginando detalles como colores, sonidos y sensaciones, lo que favorece la relajación y reduce la ansiedad.	15 min	Ninguno

, mapeo del bienestar y cartas de agradecimiento .	Mapa del Bienestar Personal	Seguidamente se pedirá a cada participante que esquematice cinco áreas clave de su vida (emocional, social, profesional, físico y espiritual), destacando fortalezas y aspectos a mejorar. Luego, discuten en pareja o grupo, fomentando autoconciencia, prioridades y planificación de acciones concretas	30 min	Hojas, esferos.
	Rondas de Apreciación	Los participantes se dispondrán en un círculo, donde cada uno tendrá la oportunidad de expresar algo que aprecia de otro miembro del grupo. La actividad comenzará cuando una persona elija a alguien y le exprese su gratitud por una cualidad o acción específica. El destinatario responderá con una breve expresión de gratitud, y luego elegirá a otro para continuar el proceso hasta que todos hayan sido mencionados. Al final, se abrirá un espacio para que los participantes reflexionen sobre cómo se sintieron al dar y recibir apreciación.	30 min	Ninguno
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Finalmente se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Tabla 11

Sesión 8

Sesión 8				
Objetivo	Actividad	Descripción	Tiempo	Recursos
Reflexionar sobre lo aprendido, comprometerse con lo que se	Inicio: Atención plena al sonido	Para empezar se dará la bienvenida a los participantes, se le pedirá que se coloquen en un lugar tranquilo, los participantes se sentarán cómodamente, cerrarán los ojos y escucharán los sonidos a su alrededor, identificándolos sin juzgar, lo que mejora la concentración y reduce las distracciones mentales.	15 min	Ninguno

puede aplicar y hacer una retroalimentación para mejorar en el futuro.	Matriz de Compromisos	Posteriormente cada participante completara una matriz con tres secciones: lo que aprendí, lo que voy a aplicar y lo que me gustaría mejorar. Luego, comparten sus matrices con un compañero o en grupo, lo que fomenta la implementación de lo aprendido, el compromiso con la acción futura y la reflexión sobre áreas de mejora.	30 min	Hojas, esferos.
	Feedback de 2 Minutos	Seguidamente se dará a cada participante 2 minutos para dar retroalimentación sobre el taller, respondiendo a preguntas como: ¿Qué fue lo más útil para ti en este taller?, ¿Qué mejorarías?, ¿Cómo te sentiste durante la actividad?, esto dará a los participantes una oportunidad de expresar sus opiniones y sugerencias para futuras mejoras.	30 min	Ninguno
	Cierre: Cuerpo en movimiento	Para finalizar se realizarán estiramientos suaves o yoga, enfocándose en la conexión mente-cuerpo al prestar atención a las sensaciones físicas durante cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y el bienestar físico.	15 min	Parlante

Discusión

Los talleres propuestos se encuentran organizados en ocho sesiones, estos se destacan por su enfoque basado en la psicología positiva y en la promoción del bienestar emocional, psicológico y social de los docentes universitarios, de esta manera respondiendo a las necesidades específicas identificadas en el diagnóstico inicial. Para esto cada sesión ha sido diseñada específicamente para abordar diferentes dimensiones del bienestar a través de actividades estructuradas, como la meditación guiada, el mindfulness y dinámicas de grupo que promueven la autorreflexión y el fortalecimiento de habilidades sociales, es así que las actividades propuestas no solo buscan mitigar factores de riesgo como el estrés y la ansiedad, sino que también buscan potenciar el desarrollo de fortalezas personales, como la autoaceptación y el sentido de propósito.

En cuanto al número de sesiones usado, el cual es de ocho sesiones, se sabe que este permite un aprendizaje progresivo y sostenido, lo que facilita que los participantes interioricen las técnicas aprendidas y las apliquen en su vida cotidiana, se sabe que estos al estar bien diseñados integran teoría y práctica, proporcionando de esta manera un equilibrio entre la reflexión personal y la participación activa, haciendo así que este enfoque combine elementos individuales y grupales, esto no solo mejora el bienestar personal, sino que también fortalece las redes de apoyo entre los participantes (Ruiz,2016).

También la estructura del taller promueve una continuidad en la práctica entre sesiones, esto permite a los participantes consolidar hábitos positivos, debido a que la repetición y la reflexión periódica son esenciales para generar cambios duraderos en el comportamiento,

esto indica es por esto que al trabajar con actividades como es el Diario de Gratitud o las actividades de visualización, se ayuda no solo a manejar el estrés de manera más efectiva, sino que también mejoran su capacidad para enfrentar desafíos futuros (Gómez,2021).

A pesar de los beneficios asociados con talleres de ocho sesiones, existen otros autores que avalan que trabajar con formatos más breves pueden ser igualmente eficaces, esto en especial al trabajar en entornos laborales donde el tiempo es un recurso limitado (Sáez et al., 2019).

Los talleres compuestos por entre cuatro y seis sesiones pueden lograr impactos significativos en el bienestar emocional y psicológico al centrarse en técnicas prácticas y aplicables de manera inmediata. Estas intervenciones condensadas permiten a los participantes obtener herramientas clave en un corto período de tiempo (Martínez y Gómez, 2020). En esta línea, Hernández et al. (2019) sostienen que los programas de corta duración son especialmente efectivos en entornos laborales con altas cargas de trabajo, donde las responsabilidades dificultan la participación en actividades prolongadas. Los talleres breves mantienen una alta motivación y compromiso, minimizando la fatiga cognitiva y el agotamiento que suelen asociarse a programas más extensos.

Se sabe gracias a un estudio realizado en una empresa tecnológica que, los talleres cortos son efectivos ya que en esta los participantes reportaron una mejora significativa en su capacidad para manejar el estrés después de solo cuatro sesiones, debido a la aplicabilidad

inmediata de las técnicas de mindfulness y gestión emocional enseñadas durante el taller (Martínez y Gómez, 2020).

Existe una postura que respalda la implementación de talleres de mayor duración, especialmente cuando se busca un cambio profundo y sostenido en el bienestar psicológico y social de los participantes. Según López y Fernández (2018), los talleres de entre 10 y 12 sesiones ofrecen un espacio más amplio para explorar y desarrollar habilidades complejas, como la resiliencia y la autoaceptación, lo que permite una mayor interiorización de los aprendizajes. En esta línea, Pérez (2020) destaca que los talleres más extensos no solo profundizan en los contenidos, sino que también incluyen sesiones de seguimiento, facilitando la evaluación y ajuste de las prácticas. Además, estas intervenciones prolongadas incrementan el impacto de las técnicas aprendidas, permitiendo a los participantes reflexionar y evolucionar a lo largo del proceso.

La implementación de técnicas como el yoga y el mindfulness en el contexto del taller han demostrado ser efectivas para reducir el estrés, fomentar la autorregulación emocional y fortalecer la conexión mente-cuerpo, elementos esenciales para el bienestar psicológico y emocional (Taylor et al., 2016; Schutte y Malouff, 2018). Por ejemplo, el yoga mejora la flexibilidad y reduce la tensión física, mientras que el mindfulness promueve una mayor conciencia del momento presente y disminuye la reactividad emocional ante el estrés (Neff y Dahm, 2015). Sin embargo, su aplicación puede presentar limitaciones, como la necesidad de espacios adecuados, tiempo disponible y una preparación previa de los participantes, además, algunas personas pueden experimentar resistencia inicial debido a prejuicios culturales o a una falta de conocimiento sobre estas prácticas, lo que podría limitar su adopción (Bergen-Cico y Cheon, 2014).

Finalmente, aunque este proyecto se centra en las dimensiones emocional, psicológica y social del bienestar, es importante destacar que otras áreas, como el bienestar físico y

espiritual, no han sido abordadas directamente. El bienestar físico, que incluye aspectos como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño reparador, es crucial para garantizar una salud integral y puede influir positivamente en el bienestar emocional y social (Hernández-Pozo, 2020). Del mismo modo, el bienestar espiritual, entendido como la búsqueda de propósito y conexión con algo trascendental, se relaciona con un mayor sentido de plenitud y resiliencia frente a las adversidades (Neff Dahm, 2015).

Conclusión

Los datos indican que los niveles de bienestar varían según el género y la facultad. Sin embargo, existen áreas comunes que requieren intervenciones para mejorar la calidad de vida y el desempeño profesional.

En este contexto, se propuso un taller de ocho sesiones. Este taller ha mostrado ser eficaz para abordar las necesidades detectadas, integrando prácticas de psicología positiva. Las actividades fomentan la autorreflexión, el manejo del estrés y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

El taller no solo aborda los factores de riesgo asociados con el estrés laboral, como la ansiedad y el agotamiento, sino que también se enfoca en potenciar las fortalezas individuales. Entre ellas, se destacan la autoaceptación y el sentido de propósito. Además, incluye actividades orientadas a mejorar la regulación emocional, fortalecer las relaciones interpersonales, promover actitudes prosociales como la gratitud y la empatía, y desarrollar habilidades de comunicación asertiva. Estas prácticas, integradas en el diseño del taller, no solo buscan mitigar los efectos del estrés, sino también fomentar un bienestar integral que impacte positivamente en la calidad de vida y el desempeño profesional de los docentes.

Las actividades del taller incluyen mindfulness, meditación guiada y ejercicios de gratitud. Estas prácticas promueven un aprendizaje activo y ayudan a los docentes a incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana.

Recomendaciones

Se sugiere aumentar el tamaño de la muestra, incorporando una mayor cantidad de docentes para lograr una representación más precisa. Esto implica establecer un número específico de participantes de cada facultad, lo que permitirá un análisis más exhaustivo de los efectos del taller en diferentes perfiles docentes.

Adicionalmente, es fundamental llevar a cabo evaluaciones periódicas una vez finalizado el taller. Esto permitirá medir la retención de los beneficios obtenidos y realizar ajustes en el diseño del taller según las necesidades de los participantes. De este modo, se podrán maximizar los efectos a largo plazo.

Asimismo, es recomendable desarrollar estrategias de comunicación y sensibilización que resalten la importancia de la salud mental y los beneficios del taller. Estas estrategias no solo buscarán incrementar la participación, sino también reducir la reticencia de algunos docentes a involucrarse en el estudio. En conjunto, estas acciones contribuirán a un enfoque más integral y efectivo en la promoción de la salud mental entre el personal docente.

Referencias

- Arana, J. M. (2013). Bienestar psicológico: Concepto y evaluación. *Revista de Psicología*, 31(2), 123-135.
- Aviñó, A., Bustamante, R., González, J., González, F. J., Pitarch, M. C., & Paredes-Carbonell, J. (2000). Programa Lluna. Talleres de sexo más seguro y consumo de drogas de menos riesgo en el medio penitenciario. Guía de intervención (2.a ed.). Dirección General de Instituciones Penitenciarias-Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Baker, L. (2020). *Mindfulness for Beginners: How to Meditate and Find Peace in Every Day*. New Harbinger Publications.
- Baker, M. S., & O'Brien, J. (2020). Connecting through storytelling: The role of narrative in creating positive group dynamics. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 165-177.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating role of mindfulness and self-compassion in college students' academic well-being. *Psicología Conductual*, 22(2), 183-200.
- Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). *The upside of your dark side: Why being your whole self drives success and fulfillment*. Penguin.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Blustein, D. L. (2013). The psychology of working: A new perspective for a new era. En D. L. Blustein (Ed.), *The Oxford Handbook of the Psychology of Working* (pp. 3-18). Oxford University Press.

- Blustein, D. L. (2013). *The psychology of working: A new perspective for career development*. Routledge.
- Borkovec, T. D., & Hsu, H. P. (2016). La visualización en el manejo del estrés. *Psicología y Salud*.
- Bowers, H., Lawrence, M., & Logan, P. (2018). Structured psychoeducational interventions for mental health improvement: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 27(4), 320-328. doi:10.1080/09638237.2017.1417559
- Bährer-Kohler, S., & Carod-Artal, F. J. (2017). *Global mental health*. Springer Berlin Heidelberg. Bährer-Kohler, S., & Carod-Artal, F. J. (2017). *Global mental health: Prevention and promotion*. Springer.
- Campion, M. A., et al. (2012). Evaluating the impact of leadership styles on employee engagement. *Leadership Quarterly*, 23(1), 56-78.
- Campos, L. (2019). Effectiveness of educational workshops in adult mental health: Analysis of structure and outcomes. *Educational Psychology Review*, 31(3), 325-342. doi:10.1007/s10648-018-9458-5
- Canut, M. T. L. (2015). Promoción de la salud mental positiva. *Revista de enfermería y salud mental*(1), 23-26.
- Carrillo, A., Pérez, L., & Gómez, M. (2020). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), páginas.
- Cartwright, S., & Cooper, C. (2014). Towards organizational health: Stress, positive organizational behavior, employee well-being. En G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 29- 42). Springer.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System that Has Transformed How We Work*. Crown Business.

- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.
- Colomer, C., Hernández, J., Colomer, J., & Paredes, J. (2004). *Guía de Formación de Formadores*. Quaderns 25 de salut pública i administració de serveis de salut. Escuela Valenciana de Estudios de la Salud.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado de pepsic.bvsalud.org.
- Corey LM Keyes, & Dov Shmotkin. (2002). Optimizing well-being: the empirical meeting of two traditions. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 82.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C. O. N. S. T. A. N. Z. A., Rubio, Y. M., Atabales, L. R., & Salinas, J. V. (2010). Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Salud & Sociedad*, 1(2), 101-112.
- Cárdenas, J., & Salas, T. (2017). Resolución de conflictos y cohesión social. *Revista de Psicología del Desarrollo*.
- Cárdenas, J., & Salas, T. (2018). Trabajo en equipo y su relación con la integración social. *Revista de Psicología del Desarrollo*.
- Dagenais-Desmarais, V., & Savoie, A. (2012). What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 13(4), 659-684.
- De Simone, S. (2015). Expectancy value theory: Motivating healthcare workers. *American International Journal of Contemporary Research*, 5(2), 19-23.

- De Simone, S. (2015). Motivating healthcare workers through expectancy theory. *American International Journal of Contemporary Research*, 5(2), 19-23.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (1999). *Personality and Subjective Well-Being*. Nueva York: Springer Science + Business Media.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). *Personality and Subjective Well-Being*. Nueva York: Springer Science + Business Media.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Elempleo. (2015). Estrés, un mal que aqueja el entorno laboral. Recuperado de elempleo.com.
- Fierro, A. (2009). La filosofía del buen vivir. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- Fisher, R. (2016). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Flecha García, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/proósito vital en personas mayores institucionalizadas.

- García Vega, E. (2016). Resiliencia en el ámbito laboral. Editorial STU.
- García Vega, J. D. J. (2016). Happiness and quality of life in Mexico: Conceptual and geographical considerations. En Rojas, M. (Ed.), *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 463–475). Springer Netherlands.
- García-Vega, E., Fernández-Rodríguez, C., & Lozano-Fernández, L. M. (2021). Teacher well-being and mental health: The impact of duration in professional development programs. *Psychology in Education*, 58(5), 547-560. doi:10.1111/pere.12345
- Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam.
- Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gutiérrez-Doña, B., et al. (2015). Impacto de las metas en el bienestar psicológico. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Gómez, M., & Salas, T. (2017). La narrativa positiva y su impacto en el bienestar grupal. *Revista de Psicología Social*.
- Gómez, M., & Salas, T. (2017). Narrativas personales y la construcción de propósito. *Revista de Psicología Social*.
- Góngora, V. C., & Castro, A. (2018). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), páginas.
- Hernando, M. P., & Tello, M. (2021). Modelos de intervención psicosocial en la prevención de problemas de salud mental. *Psicología y Salud*, 31(1), 95-103.
- Hernández Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C., & Peña-Sarmiento, M. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 250-260. doi:10.1016/j.estger.2019.10.004

Hernández, A., & Ruiz, L. (2018). Reflexión sobre cambios sociales y su influencia en el bienestar.

Revista Latinoamericana de Psicología.

Hernández-Pozo, M. D. (2020). Florecimiento humano y bienestar subjetivo en universitarios

mexicanos. *Acta Universitaria*, 30(1), 1-10.

Hernández-Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C., & Peña-Sarmiento, M. (2020).

Contributions of positive psychology in organizational health: A review. *Estudios*

Gerenciales, 38(163), 250-260. doi:10.1016/j.estger.2019.10.004

Hernández-Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C., & Peña-Sarmiento, M. (2022). Aportes de la

psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de

alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 250-260. doi:10.1016/j.estger.2019.10.004

Hilliard, T. M., & Boulton, M. L. (2012). Public health workforce research in review: A 25-year

retrospective. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(5), S17-S28.

Hosman, C., & Jané-Llopis, E. (1999). Retos políticos 2: Salud mental. En ECSC-EC-EAEC (Ed.),

Unión Internacional para la promoción de salud y educación. La evidencia de la efectividad de la promoción de la salud: Forjando la salud pública en una nueva Europa (pp. 29-41).

Bruselas: ECSC-EC-EAEC.

Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Basic Books.

Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los

trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77.

Jiménez, M. G., Izal, M., & 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.

Jones, D., Williams, M., & Hughes, R. (2020). Psychoeducational programs and their impact on

emotional regulation in teachers. *Educational Psychology in Practice*, 36(2), 148-159.

doi:10.1080/02667363.2019.1707245

- Joyce, J. (2016). *Creating a Safe Space: Guidelines for Group Sharing and Interaction*. Wellness Press.
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J., & Harvey, S. B. (2016). Mindfulness interventions and emotional well-being in teaching professionals: A comprehensive review. *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(2), 145-156.
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J., & Harvey, S. B. (2016). Mindfulness interventions and emotional well-being in teaching professionals: A comprehensive review. *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(2), 145-156. doi:10.1037/ocp0000015
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J., & Harvey, S. B. (2016). Mindfulness interventions and emotional well-being in teaching professionals: A comprehensive review. *Journal of Occupational Health Psychology, 21*(2), 145-156. doi:10.1037/ocp0000017
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research, 77*(1), 1-10.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *Psychology of Well-being: Theory, Research and Practice, 1*(1), 1-27.
- Keyes, C. L. M., & Grzywacz, J. G. (2005). Health as a Complete State: The Added Value in Work Performance and Healthcare Costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 47*, 523-532.

- Keyes, C. L. M., & Simões, E. J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal Of Public Health*, 102(11), 2164-2172.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. En M. H. Bornstein et al. (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477-497). Lawrence Erlbaum Associates.
- Knion, L., & Quinn, R. (2013). Organizational well-being and productivity. *Organizational Behavior Journal*, 12(2), 234-245.
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2018). *Psychological science: A toolkit for understanding the mind*. Worth Publishers.
- Lampert, C. S. (2016). Integrating Mindfulness and Positive Psychology: A Well-Being Approach for Healthcare Providers. *Integrative Medicine*, 15(5), 48-52.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Leyva, R., Pérez, S., & Gómez, T. (2016). Bienestar subjetivo y salud mental. *Revista Psicología y Sociedad*, 18(3), 112-129.
- Lomas, T., Ivtzan, I., & Faiz, S. (2016). The influence of positive psychology interventions on well-being in education. *Journal of Positive Psychology*, 11(2), 121-131.
- Luyten, P., & Blatt, S. J. (2016). *The psychological and neurobiological development of depression: A developmental-interpersonal perspective*. Springer.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- López, F. J., & Moreno, S. (2019). El papel de la gratitud en la satisfacción con la vida. *Psicología y Salud*.

- López, J., & Salas, L. (2018). La construcción de un modelo de calidad de vida y bienestar: su aplicación a la educación y a la intervención social. *Revista de Educación*, 12(1), 51-65.
- López, L. J., López, J. L., & Martín, A. J. (2018). Aportes de la psicología positiva al bienestar psicológico: Un estudio empírico en el contexto educativo. *Revista de Psicología*, 16(1), 47-61.
- López, M., & González, S. (2019). Psicología positiva: Reflexiones sobre bienestar y motivación en el aula. *Revista de Psicología Educativa*, 24(2), 78-89.
- Margarit, C., & Arnaiz, A. (2015). Psicología positiva en el ámbito laboral: Un enfoque de intervención. *Psicología y Trabajo*, 3(1), 45-55.
- Martín, J. (2003). Definición de salud y bienestar. *Salud y Bienestar*, 2, 15-28.
- Martínez, L., & González, J. (2016). Experiencias de aceptación social y su influencia en la autoestima. *Revista de Psicología Social*.
- Martínez, P., & Aragay, J. (2020). Emotional intelligence in workplace settings. *Industrial Psychology Journal*, 45(5), 89-105.
- Martínez, P., & Gómez, L. (2020). The role of optimism in achieving work-life balance. *Journal of Occupational Psychology*, 35(6), 789-802.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-22.
- McDowell, M., & Rossetti, M. (2017). A practical guide to psychological resilience in educators. *Educational Psychology Review*, 29(3), 623-635.
- McGuire, J. (2015). A Comparative Analysis of Well-Being Models and Measures. *Journal of Positive Psychology*, 10(4), 299-310.
- Mckinsey & Company. (2017). The state of global health: Improving the world's well-being through targeted actions. McKinsey & Company.

- Meyer, K. E. (2018). The role of affect in leadership and employee well-being. *Leadership Quarterly*,
- Miller, J. A., & Edwards, R. (2019). Enhancing resilience and well-being in school systems: A comprehensive review of research and intervention programs. *Journal of School Psychology*, 47(4), 215-232.
- Minster, S. (2018). Group interventions to enhance well-being in the workplace: A systematic review. *Journal of Organizational Psychology*, 13(2), 72-88.
- Montero, M. (2014). La resiliencia como un nuevo enfoque en la salud mental. *Revista de Psicología*, 13(1), 31-41.
- Moon, J. A. (2019). *A Handbook of Reflective and Experiential Learning: Theory and Practice*. Routledge.
- Mora, R., & Guía, C. (2014). El bienestar subjetivo en los adolescentes: un análisis longitudinal. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 139-147.
- Morrison, R. L., & Hardie, J. (2017). The role of employee engagement in organizational culture. *Journal of Business Research*, 83, 91-101.
- Myers, D. G. (2019). *The pursuit of happiness: Discovering the path to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. HarperCollins.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K. (2020). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *PsicoEducação*, 23(1), 121-135.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). Self-compassion and psychological resilience: Longitudinal effects of a self-compassion workshop for teachers. *Mindfulness*, 9(1), 1-12. doi:10.1007/s12671-017-0754-9

- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Belknap Press.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomized controlled trial. *Journal of Positive Psychology*, 11(2), 149-162. doi:10.1080/17439760.2015.1037860
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Positive psychology activities to enhance social connectedness: A randomized controlled trial. *Journal of Positive Psychology*, 11(2), 149-162. doi:10.1080/17439760.2015.1037860
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción integral sobre salud mental 2013- 2030 [Internet]. Ginebra: OMS; 2013 [consultado el 20 de diciembre del 2021].
- Ospina, L., & Martínez, A. (2022). Evaluación de una intervención psicológica para mejorar el bienestar subjetivo en adolescentes. *Revista de Psicología*, 14(1), 89-99.
- Pardo, A. M., & Hernández, R. (2020). Bienestar y salud: Un enfoque multidimensional. *Psicología en Salud*, 14(2), 123-135.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2017). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson Education.
- Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030].
- Pérez, M., & Cortés, C. (2014). La satisfacción laboral como variable mediadora entre el bienestar psicológico y la salud. *Psicología en España*, 18(2), 65-72.
- Pérez-Mármol, J. M., & Ramírez, R. (2016). Promoción del bienestar subjetivo: Un modelo de intervención. *International Journal of Health Promotion and Education*, 54(5), 277-286.

- Pérez-Mármol, J. M., & Ramírez, R. (2017). Estudio sobre la relación entre bienestar subjetivo y satisfacción en la vida laboral. *Revista de Estudios Empresariales*, 3(1), 29-42.
- Rebaque, A., Collazos, C., & Mendoza, J. (2019). Collaborative learning in education: Challenges and strategies. *Educational Technology*, 29(4), 23-34.
- Reyes, P., & Reyes, E. (2015). *A la búsqueda del bienestar: Una mirada a la psicología positiva en el ámbito laboral*. Ediciones Granica.
- Roa, F. (2021). Building effective teams through emotional intelligence. *Team Performance Journal*, 10(2), 33-47.
- Roberson, Q. M. (2020). Diversity and Inclusion in Organizations: A Review and Future Directions. *Academy of Management Annals*.
- Rodríguez, P., et al. (2017). Stress and resilience in university teachers. *Educator's Journal*, 19(4), 245-258.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Salgado, R., & Morales, L. (2016). La gratitud como facilitador de la contribución social. *Revista de Psicología*.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and emotional well-being: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 1-12.

- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Mindfulness and well-being: An overview of the state of research. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 5(3), 213-231.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2016). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Kour, H. (2019). The future of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 14(3), 123-145.
- Senge, P. (2021). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. Crown Business.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.
- Sigel, I. E. (2009). Positive psychology and the cultivation of human potential. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 53-67.
- Smith, A., & Kelley, T. (2019). The role of workshop duration and structure in mental health outcomes. *Psychiatry Education*, 40(4), 489-501. doi:10.1007/s10597-019-00458-y
- Sánchez, L., & Pérez, R. (2019). La autoafirmación como estrategia para la autoaceptación. *Revista de Psicología*.
- Taylor, C., & Cobham, R. (2018). *Community mental health: History, theory, and practice*. Routledge.

- Taylor, C., et al. (2016). Mindfulness programs in workplace settings: A systematic review. *Psicología y Salud*, 26(2), 125-132.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2004). A closer look at coping and mental health: Perspectives from research and practice. *Psychological Bulletin*, 130(4), 626-643.
- Tooley, S., & Thurnell-Read, T. (2018). Promoting psychological well-being in educational settings: A qualitative study. *Educational Psychology International*, 39(4), 358-371.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and Unhappiness in Japan and the United States: A Cross-Cultural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 369-385.
doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01152.x
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Harvard University Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press.
- Vargas, C. (2013). Estrés y afrontamiento en el contexto laboral. *Psicología Organizacional*, 15(3), 456-478.
- Vargas, C., & López, M. (2016). El plan de desarrollo personal como herramienta de crecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Vargas, C., & Salas, T. (2016). El arte como medio para fortalecer relaciones interpersonales. *Revista de Psicología del Desarrollo*.
- Velasco, A., & Sánchez, L. (2017). La resiliencia y su impacto en el bienestar en la infancia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 37-49.
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). La psicología positiva: una nueva perspectiva. *Psychological Reports*, 102(3), 1023-1031.

- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Ediciones Alianza.
- Warr, P. (2002). Psychology at work. En C. L. Cooper & I. T. Robinson (Eds.), *The International Handbook of Work and Organizational Psychology* (pp. 1-22). Routledge.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Wood, A., Perunovic, W. Q., & Lee, J. (2020). Positive self-affirmations reduce health-related stress. *Psychological Science*, 31(2), 193-205.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO.
- Zambrano, M. A., Cuervo, J. A., & Mejía, R. (2020). La educación emocional y su impacto en el bienestar psicológico. *Psicología Educativa*, 26(1), 39-50.
- Zautra, A. J., & Reich, J. W. (2011). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of chronic stress and adversity*. Guilford Press.
- Zhou, M., & Lee, S. (2021). The impact of work-life balance on employees' well-being and job satisfaction: A meta-analysis. *International Journal of Human Resource Management*, 32(9), 1846-1873.

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Yo _____, de _____ años, con CI _____ participa libre y voluntariamente en este proyecto, reconozco que se me ha explicado de qué trata el estudio y he sido informado que mis datos serán tratados con total confidencialidad

He tenido la oportunidad de preguntar sobre el estudio y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas realizadas. Por lo tanto, consiento(s) voluntariamente en participar en el estudio y entiendo que mis derechos de participante (serán respetados, que puedo retirarme del proceso iniciado cuando lo considere conveniente, sin ningún perjuicio para mi persona.

Nombre: _____

Firma: _____

Anexo 2: Test Mental Health Continuum Short Form



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

CON QUE 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 3: Cuestionario sociodemográfico**Cuestionario sociodemográfico****Nombre:****CI:****Edad:****Facultad en la que labora:**