

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA SALUD

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA ESCUELA  
BÁSICA N° 4828 PRIV. SUBV. PARROQUIAL NTRA. SRA. DE LA  
ASUNCIÓN, CORONEL OVIEDO. 2021**

Karen Beatriz Silvero Barreto y Zita Mabel Sánchez Ortiz

Tutora: Lic. Melva Gómez

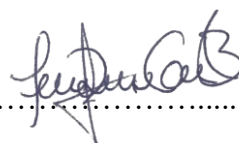
Trabajo de Conclusión de Carrera presentado en la Universidad Tecnológica  
Intercontinental como requisito parcial para la obtención del título de Licenciado en  
Psicología con Orientación Clínica

Coronel Oviedo, 2021

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe Lic. Melva Diana Gómez Barreto, con documento de identidad N° 3.561.105 tutora del Trabajo de Conclusión de Carrera titulado **“Bienestar psicológico en docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción, Coronel Oviedo. 2021”**, elaborado por las alumnas Karen Beatriz Silvero Barreto y Zita Mabel Sánchez Ortiz para obtener el Título de Licenciada en Psicología con Orientación Clínica, hace constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo exigidos por la Universidad Tecnológica Intercontinental y puede ser sometido a evaluación y presentarse ante los docentes que fueron designados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Coronel Oviedo, a los días 27 del mes de agosto de 2021.



.....  
Lic. Melva Diana Gómez Barreto

**Dedico este trabajo a:**

Mis padres Wildo y Blanca, por ser  
el motivo de lucha y sacrificio para la  
consecución de mis objetivos  
(Karen).

En memoria de mi querido Padre, por  
ser parte importante de mi  
crecimiento personal (Zita).

**Agradezco a:**

Dios, por el don de la sabiduría,  
fortaleza y perseverancia para  
lograr alcanzar las metas (Karen).

Mis seres queridos, por el  
acompañamiento constante en la  
vida (Zita).

Nuestra tutora, Lic. Melva Gómez,  
por las orientaciones y la paciencia  
en el proceso de investigación  
(Karen y Zita).

## TABLA DE CONTENIDO

CARÁTULA .....	i
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA .....	v
TABLA DE CONTENIDO .....	v
LISTA DE TABLAS .....	viii
LISTA DE FIGURAS .....	ix
ABREVIATURAS Y SIGLAS.....	x
Portada.....	1
Resumen .....	2
Bienestar psicológico en docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción, Coronel Oviedo. 2021 .....	3
Planteamiento del problema .....	3
Preguntas de investigación .....	4
Pregunta general .....	4
Preguntas específicas .....	4
Objetivos de investigación .....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Justificación y viabilidad.....	6
Marco teórico.....	8
Antecedentes de investigación.....	8
Bases teóricas .....	11
Dimensiones del bienestar psicológico .....	13
Autoaceptación.....	13
Autonomía.....	17
Crecimiento personal.....	19
Propósitos de la vida.....	22
Relaciones positivas con los demás.....	23

Dominio del entorno.....	31
Educación a distancia en tiempo de pandemia .....	33
Aspectos legales.....	35
Marco conceptual.....	37
Bienestar psicológico .....	37
Autoaceptación .....	37
Esta palabra clave de la investigación es definida por Freire (2014) en los siguientes términos: .....	37
Autonomía .....	37
Crecimiento personal .....	37
Según Freire (2014) esta dimensión estaría: .....	37
Propósitos de la vida .....	38
Relaciones positivas con los demás .....	38
Según Freire (2014) las relaciones positivas se refieren: .....	38
Dominio del entorno .....	38
Definición y operacionalización de la variable .....	39
Marco metodológico .....	42
Tipo de estudio o enfoque .....	42
Diseño de investigación .....	42
Nivel de conocimiento esperado.....	42
Población .....	43
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	43
Descripción de los procedimientos y análisis de los datos.....	45
Marco analítico .....	46
Dimensión autoaceptación .....	46
Dimensión autonomía .....	47
Dimensión crecimiento personal .....	48
Dimensión relaciones positivas .....	50
Dimensión dominio del entorno .....	51
Grado de bienestar psicológico.....	52
Conclusiones y recomendaciones .....	54
Conclusiones.....	54
Recomendaciones: .....	57
Bibliografía .....	58

Apéndices .....	60
Instrumento de recolección de datos.....	60
Nota de solicitud para trabajo de campo .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración del trabajo de campo .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Nivel de bienestar psicológico en la dimensión autoaceptación.....	46
Tabla 2. Nivel bienestar psicológico según la dimensión autonomía .....	47
Tabla 3. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión crecimiento personal .....	48
Tabla 4. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión propósitos de vida .....	49
Tabla 5. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión relaciones positivas .....	50
Tabla 6. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión dominio del entorno .....	51
Tabla 7. Nivel de bienestar psicológico general .....	52



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de bienestar psicológico en la dimensión autoaceptación.....	46
Figura 2. Nivel bienestar psicológico según la dimensión autonomía.....	47
Figura 3. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión crecimiento personal .....	48
Figura 4. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión propósitos de vida .....	49
Figura 5. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión relaciones positivas .....	50
Figura 6. Nivel de bienestar psicológico según la dimensión dominio del entorno .....	51
Figura 7. Nivel de bienestar psicológico general.....	52

**ABREVIATURAS Y SIGLAS**

BP	Bienestar Psicológico
Etc.	Etcétera
IBM	Inventario de Burnout Maslach
Priv.	Privado
Subv.	Subvencionado
UTIC	Universidad Tecnológica Intercontinental

**Bienestar psicológico en docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv.  
Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción, Coronel Oviedo. 2021**

Karen Beatriz Silvero Barreto y Zita Mabel Sánchez Ortiz

Universidad Tecnológica Intercontinental

**Nota de las autoras**

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

silveronany@gmail.com

zitasanchez05@gmail.com

### **Resumen**

El objetivo de esta investigación fue determinar el bienestar psicológico en los docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo en el año 2021. En el estudio participaron 45 docentes de la Escuela Básica N° 4828 Privada Subvencionada Parroquial Nuestra Señora de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo que es una institución que cuenta con la oferta educativa desde el nivel inicial hasta el tercer ciclo. Entre los docentes se encuentran maestros de educación inicial, del primer y segundo ciclo y catedráticos del tercer ciclo. A este grupo se le aplicó la técnica del test, cuyo instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en el marco de un estudio con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y diseño no experimental. El resultado del test arrojó como resultado que el 58% presenta un nivel alto de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión autoaceptación; el 60% posee un nivel alto en la subescala autonomía, otro 62% presenta un nivel alto en la dimensión crecimiento personal; el 62% a su vez presenta un nivel alto en la dimensión propósito en la vida y el 62% presenta un nivel alto en la dimensión relaciones positivas con los demás y el 60% posee un nivel alto en el dominio afectivo positivo sobre lo negativo en la dimensión dominio del entorno. Este resultado permitió concluir que el 60% de los docentes presentan un nivel elevado de bienestar psicológico, el 31% presenta un nivel alto y el 9% un nivel moderado.

*Palabras clave:* bienestar psicológico, nivel, dimensiones, escala, subescala.

**Bienestar psicológico en docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv.****Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción, Coronel Oviedo. 2021****Planteamiento del problema**

En la investigación se aborda como tema el nivel de bienestar psicológico de los docentes en tiempo de pandemia, considerando que esto ha significado un cambio significativo en la forma de trabajar de los profesionales de la educación, lo cual hace que se vean expuestos a situaciones de tensión, en muchos casos producto de la falta de recursos o la incomprensión de los padres o de los propios estudiantes. Esto genera un conflicto intrapersonal e interpersonal que puede alterar el bienestar psicológico y generar situaciones mucho más complejas en la medida que no se tengan los mecanismos de afrontamiento adecuados.

Además, se considera que el bienestar psicológico es fundamental para el desenvolvimiento adecuado dentro de una sociedad cada vez más competitiva y agresiva, ya que brinda la capacidad de enfrentar los obstáculos de la mejor manera posible a fin de obtener los mejores resultados.

El propósito del trabajo es evaluar el bienestar psicológico de los docentes en el contexto de la pandemia y a partir del instrumento aplicado, determinar su nivel conforme a las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas y autoaceptación.

La importancia del estudio radica en que los resultados que se pueden obtener en la presente investigación facilitarán el conocimiento de la posible realidad del bienestar psicológico o también las posibles carencias del mismo en que se encuentren los docentes, motivando de ser necesario la búsqueda intencional del mismo.

De esta manera, los destinatarios de la investigación encontrarán informaciones útiles y relevantes que permitan comprender el proceso que atraviesan los docentes y qué nivel de bienestar psicológico tienen, con lo cual se podrá elaborar proyectos y campañas de atención integral a sus necesidades, teniendo en cuenta las importantes derivaciones que tiene un nivel adecuado de bienestar psicológico de los profesionales de la educación que tienen a su cargo la educación de los niños y jóvenes que representan el mayor capital de una sociedad.

El bienestar psicológico es un elemento significativo que tiene correlación con la forma en que las personas afrontan las situaciones y retos que día a día se les presentan en los diversos ámbitos de su vida.

De acuerdo con Ryff (1995) en Jurado, Benítez, Mondaca, Rodríguez y Blanco (2017), el bienestar psicológico se trata de la valoración hecha acerca de la propia vida en las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas y autoaceptación.

Según Jurado, Benítez, Mondaca, Rodríguez y Blanco (2017) la autoaceptación se encuentra definida por el nivel en que el individuo se siente satisfecho con sus atributos personales. Las relaciones positivas con los demás pondera la importancia de la franqueza y la confianza en las relaciones interpersonales; el dominio del entorno se trata de la capacidad de elegir, crear y manejar de manera oportuna ambientes complicados; el crecimiento personal es el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, las cuales representan retos que tienen como resultado logros personales; a su vez, el propósito en la vida se refiere a que la persona establece objetivos en su vida, si tiene sentido y dirección e intenciones concretas, sentirá que su vida tiene significado y que no existe problema en vivirla. Por su parte, la autonomía se refiere a la capacidad para poder regular su propia conducta y tener independencia.

A partir de este planteamiento, se formulan las siguientes preguntas de investigación:

### **Preguntas de investigación**

#### ***Pregunta general***

¿Cuál es el bienestar psicológico en los docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo en el año 2021?

#### ***Preguntas específicas***

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión autoaceptación?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión autonomía?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión crecimiento personal?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión propósito de la vida?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión relaciones positivas?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión dominio del entorno?

### **Objetivos de investigación**

#### ***Objetivo General***

Determinar el bienestar psicológico en los docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo en el año 2021.

#### ***Objetivos Específicos***

Identificar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión autoaceptación.

Señalar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión autonomía.

Identificar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión crecimiento personal.

Detectar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión propósito de la vida.

Señalar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión relaciones positivas.

Describir el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión dominio del entorno.

### **Justificación y viabilidad**

Se pretende investigar el tema porque se considera que el bienestar psicológico es una satisfacción vital que influye en todos los quehaceres de las personas, en particular en el trabajo docente, debido a que el ambiente escolar constituye en la actualidad uno de los más estresantes a causa de la alta presión recibida de los superiores y porque las formas de relacionamiento entre los actores educativos han cambiado notablemente.

Esto plantea la necesidad de analizar el nivel de bienestar psicológico en los docentes porque se estima que a través de ello se podrá conocer los indicadores de emociones positivas en los educadores, lo que a su vez posibilitará construir instituciones educativas más sólidas, lo cual justifica la razón social del estudio, considerando que el docente es una pieza clave en este proceso de construcción.

Los resultados obtenidos en el trabajo benefician a estudiantes y profesionales de psicología clínica, quienes disponen de informaciones confiables, producto de la aplicación de instrumento de recolección de datos de alta fiabilidad que posibilita la medición objetiva de la variable.

Además, mediante el trabajo de investigación se contrastan las teorías existentes sobre el bienestar psicológico del docente con la realidad vivida actualmente, a fin de incrementar su valor teórico.

Desde el punto de vista metodológico, el trabajo tiene relevancia porque se aplican técnicas e instrumentos que permiten establecer la continuidad de la investigación para avanzar en el conocimiento del tema, lo cual representa un aporte científico en el abordaje del problema de investigación con fundamento en las teorías que sustentan la importancia del bienestar psicológico.



En esta investigación se dispone de suficientes fuentes teóricas, se tiene acceso a la muestra objeto de estudio, y se cuenta con suficientes recursos materiales para llevar a cabo el estudio.

## **Marco teórico**

### **Antecedentes de investigación**

Se consideran como antecedentes de investigación los estudios realizados a nivel internacional y nacional que se encuentran en la misma línea de investigación, cuyos resultados están dispuestos en las páginas webs de las distintas universidades.

En ese sentido, Millán, Calvanese y Aubeterre (2017) realizaron un estudio sobre condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. En la investigación se planteó identificar el efecto de la dependencia universitaria (oficial o privada), sobre la percepción de las fuentes de estrés laboral, la valoración de las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico, a través de la comparación del grado de ajuste de dos modelos diferenciados de acuerdo al orden de la influencia causal de las variables mediadoras. Para ello se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 2007), el Cuestionario de Condiciones de Trabajo (Blanch et al., 2010) y el Inventario de Percepción de Estrés en Docentes Universitarios (Álvarez et al., 2011), a 903 docentes adscritos a 32 instituciones universitarias en Venezuela. Se llevó a cabo un análisis de ruta que arrojó 42 relaciones causales significativas sobre el bienestar psicológico, donde se evidenció que trabajar en una universidad oficial, aumenta la percepción estrés laboral proveniente de aspectos económicos, materiales y políticos, quienes a su vez impactan en la evaluación negativa de ciertas condiciones de trabajo y con ello impactando negativamente sobre el bienestar psicológico. Se destaca también en los resultados obtenidos que la preocupación de los docentes por el nivel académico de los estudiantes amortigua el impacto negativo sobre el bienestar. La conclusión del trabajo es lograr esclarecer el efecto que tienen como factores de riesgo para el bienestar psicológico de los docentes universitarios algunas variables propias de la organización universitaria, lo cual podría ayudar a diseñar o priorizar estrategias de intervención específicas para cada dependencia.

También se considera como antecedente de investigación el trabajo realizado por Oramas (2013) titulado el bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. Este trabajo se centra en una perspectiva positiva de la psicología. Hace énfasis

en procesos psicológicos asociados con el funcionamiento del sí mismo como regulador, mediador y motivador del bienestar. Revisa diversas concepciones e indicadores del bienestar psicológico. Presenta una alternativa para la evaluación del mismo: el Cuestionario de Bienestar Psicológico, de 14 reactivos. Este cuestionario fue respondido por 1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos, con el objetivo de analizar su estructura factorial y consistencia interna –alpha de Cronbach–, así como también, con el ánimo de conocer su efecto en los procesos de adaptación de las personas, fueron analizadas las asociaciones con indicadores de la salud mental y la vulnerabilidad al estrés. En el estudio se concluye que el bienestar psicológico es un indicador positivo de la salud mental.

Otro trabajo considerado como antecedente de investigación fue el estudio realizado por Ferrel, Bornachera, Solano, Redondo y Ferrel (2014) sobre el bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. Esta investigación se realizó desde la perspectiva de la psicología positiva, con el fin de describir el grado de bienestar psicológico, según la edad, sexo, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral, que presentan los docentes de una universidad privada del distrito de Santa Marta, Colombia. Se trata de una investigación descriptiva, con diseño transversal, en el cual participaron 480 docentes, de donde se obtuvo una muestra estratificada de 192 (109 hombres y 83 mujeres), con edades desde mayores de 29 años a mayores de 46, todos vinculados laboralmente en tres modalidades (91 TC, 9 MT, y 92 CAT) con la universidad participante. A ellos se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada a población española por Díaz et al (2006). Los datos fueron procesados mediante el software SPSS 18.0v. Se encontró que los docentes presentaron bajos niveles de bienestar psicológico en cuatro de las seis escalas que mide la prueba: autonomía (9.9%), Dominio del Entorno (9.4%), crecimiento personal (15.6%) y propósito en la vida (12%); pero, presentan altos niveles de bienestar psicológico en otras dos escalas: autoaceptación (14.6%) y relaciones positivas (13.5%). No se hallaron correlaciones significativas por género ni por tiempo de vinculación, pero sí por tipo de vinculación respecto a la escala de aceptación de sí mismo. Los autores concluyen que los docentes se encuentran en probable riesgo de malestar psicológico, por lo que recomiendan el diseño y puesta en marcha de programas de bienestar y mejora de la calidad de vida laboral para los docentes.

En ese mismo orden, se considera como antecedentes de investigación el trabajo realizado por Salas (2010) que tuvo como finalidad estudiar si existe relación entre el bienestar psicológico y el síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes, para lo cual se realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional. Se evaluó a un total de 179 docentes, de la Unidad de Servicios Educativos Local (UGEL) N° 7, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, primaria y secundaria. Los datos se obtuvieron utilizando la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI), llevándose a cabo el análisis de ítems y se estableció la validez y confiabilidad de ambos instrumentos. La evaluación del bienestar psicológico se centró en las siguientes áreas: Bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, relaciones de pareja y bienestar psicológico total. Así mismo para la evaluación del síndrome de Burnout, se tomó en cuenta las áreas que evalúa como: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Se encontró correlaciones negativas estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y el síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes. Por otra parte, se encuentran correlaciones negativas entre el bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja y con el síndrome de burnout. En relación al bienestar psicológico de los docentes se concluyó que las categorías presentan proporciones diferenciadas, pudiéndose notar que predomina el nivel medio. Sin embargo, en el síndrome de Burnout prevalecen los niveles bajos y altos.

A nivel nacional se considera el trabajo realizado por Romeiro Martínez (2015) titulado el bienestar psicológico y laboral de los docentes: un estudio empírico correlacional. El problema planteado en este trabajo fue la incidencia del bienestar psicológico en el bienestar laboral, con el objetivo de constatar el grado de la correlación existente entre ambas variables. La investigación es pues, de carácter correlacional; se apoyó en una amplia revisión bibliográfica, orientada a descubrir si la teoría se puede constatar en lo cotidiano. Se ha trabajado con una población de 32 docentes del colegio Intercoll llegando a comprobar la hipótesis sobre la incidencia del bienestar psicológico en el bienestar laboral y cómo éste influye en la calidad de vida de las personas. Se observa también que deben darse las condiciones mínimas para conseguir un nivel óptimo en el bienestar laboral.

### **Bases teóricas**

Las teorías sobre el bienestar se han abordado desde dos perspectivas similares pero que implica una concepción diferente de cómo entender la satisfacción que tienen las personas respecto a su vida. El primero se basa en la perspectiva hedónica que consiste en la valoración general de la vida, en tanto que, en la segunda, se estudia desde la perspectiva eudaimónica, asociada al desarrollo personal y la realización potencial de uno mismo.

En esta investigación se adscribe a la segunda perspectiva para estudiar el bienestar psicológico de los docentes en función de su desarrollo personal y potencial, sobre todo, al modelo teórico utilizado por Ryff en 1989.

En un esfuerzo por integrar conceptos que habían sido estudiados previamente, Carol Ryff se da a la tarea de desarrollar un modelo sobre el BP. Su preocupación surge de una minuciosa evaluación de lo estudiado hasta el momento, percatándose de la falta de articulación de un constructo que recoja la idea original de eudaimonia, que incluyera nociones como la de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas. (Díaz, y otros, 2006, p. 575)

De esta forma, el autor desarrolló un modelo bajo el concepto de bienestar psicológico que ha facilitado hacer elaboraciones científicas más rigurosas. De ahí que definió el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Dentro de su modelo teórico, Ryff definió seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico de una persona, las cuales son citadas por Díaz et. al. (2006) como autonomía, autoaceptación, propósito de la vida, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal.

“Esta mirada del individuo de manera multidimensional, da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona” (Díaz, et al., 2006).

El nivel de desarrollo de cada área o dimensión no necesariamente es paralelo en todo momento. El modelo concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras.

En ese sentido, Molina y Meléndez (2003) afirman que, “el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida” (p. 103).

El bienestar psicológico se construye en forma individual a partir de un conjunto de factores que interactúan de manera armionosa en el sujeto.

Las teorías han clasificado estos factores en dimensiones que abordan distintos aspectos de la vida ante los cuales las personas manifiestan su satisfacción o desencanto. A partir de ello, se construye el bienestar psicológico y se lo evalúa en forma general para medir el estado de bienestar psicológico.

En el contexto laboral de la pandemia existen múltiples situaciones que uno atraviesa en las que pone en juego su personalidad. Es un momento bastante difícil, puesto que implica redoblar esfuerzos para poder cumplir con la responsabilidad de acercar la educación a los estudiantes y sobre todo que estos logren las capacidades requeridas.

Esto implica la necesidad de un alto nivel de bienestar psicológico de los docentes tanto para su relación intrapersonal como interpersonal, considerando que la relación se establece a distancia sin la cercanía física a la que está acostumbrado el educador.

Respecto al bienestar psicológico propiamente dicho, las teorías coinciden en afirmar que es un proceso de construcción personal que permite evaluar la satisfacción de las personas con una serie de aspectos de la vida.

### ***Dimensiones del bienestar psicológico***

Las teorías basadas en la perspectiva eudaimónica, elaborada por Aristóteles, han estudiado el bienestar psicológico mediante unas dimensiones que permiten en su conjunto evaluar el estado de bienestar subjetivo de las personas. En este sentido, son seis dimensiones que se consideran al momento de evaluar el bienestar psicológico de las personas.

**Autoaceptación.** Esta dimensión constituye un componente fundamental del bienestar psicológico que indica la madurez y el funcionamiento óptimo del comportamiento de un individuo.

La autoaceptación englobaría el autoconcepto general del individuo, en sus dimensiones tanto valorativa (autoestima) como de imagen (autoimagen), si bien dando prioridad a la primera de ellas. Dada la relación que mantiene con el autoconcepto y la contribución que hace a su desarrollo, también habría que incluir en esta dimensión del bienestar las creencias de autoeficacia del individuo. (Freire, 2014, p. 60)

La primera dimensión es la auto aceptación o aceptación personal, y parte de la premisa de que el individuo acepta el pasado como un hecho, lo que pasó, y se mueve a vivir en el aquí y el ahora.

Es parte esencial aceptar las emociones y sensaciones (esfera emocional, cognitiva y física) del momento presente, como parte de las experiencias.

El trabajo de intervención puede ser dirigido a enseñar a las personas como desarrollar comodidad con su propia piel; dejar la lucha por pensar y sentir mejor y comenzar a vivir mejor con lo que se piensa y se siente.

Autoaceptarse significa aceptarse y aprobarse a sí mismo y cada una de las partes que forman o integran a las personas, teniendo en cuenta tanto las virtudes y los defectos, ya que todos forman parte del ser.

La autoaceptación implica que la persona se acepte a sí mismo y está muy relacionada con la autoestima o el autoconcepto.

Constituye una alternativa válida y eficaz para contrarrestar comportamientos autodestructivos o la posibilidad de involucrarse en conductas perjudiciales, teniendo en cuenta que el docente puede incurrir en conflictos que posteriormente puede provocar en él una situación de desencanto.

Además, es importante destacar que la autoaceptación implica encontrar la paz interior y librarse de las barreras psicológicas y sociales que impiden hacerlo, tales como el rechazo por las propias características físicas o rasgos de personalidad.

Esto suele darse a menudo en las personas que no encuentran una satisfacción con su propia imagen debido al modelo consumista presente en la sociedad y que a través de los medios manipulan la mente para que puedan verse mejor cada día desde una perspectiva material.

La autoaceptación se halla estrechamente ligada con la autoestima o la valía que uno tiene de sí mismo, puesto que esto permite identificar las virtudes y defectos que uno posee y aceptarlos tal cual como se presentan.

La autoestima es la fuente de la salud mental y tiene grandes efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas, radica en la manera en que una persona se desenvuelve en su entorno social. La autoestima de una persona es muy importante porque puede ser el motor que la impulse a triunfar en la vida, no en el plano económico sino en el terreno de lo personal; o hacer que se sienta verdaderamente mal aun a pesar de que parezca que lo tiene todo. Los niños que tienen un fuerte sentido de su propia valía son físicamente más sanos, se encuentran más motivados



para aprender y progresan mejor. Tienen una mayor tolerancia a la frustración y son más seguros de sí mismos. (Barrera, 2012, p.22)

Considerando lo expuesto por la autora en la cita, se puede decir que mediante la autoestima se construye la personalidad y que gracias a ella se recibe también el respeto de los demás.

La autoestima es la forma que se tiene de pensar, amar, sentir y comportarse con uno mismo. Tiene consecuencias importantes en distintos aspectos de la vida y condiciona la forma de percibir y experimentar el entorno.

En este sentido, el nivel de autoestima que uno tiene afecta la relación con los demás e influye en la calidad de vida.

Uno es lo que es gracias a su autoestima, al respeto que se tiene a sí mismo, vale decir, la confianza que tiene de sí mismo proyecta en los demás y estos lo devuelven casi de la misma manera.

Como ejemplo se puede mencionar las personas que tienen confianza en sí misma, proyectan de la misma manera hacia los demás y estos también demuestran confianza hacia ellas, es decir, si uno se considera bueno y se juzga como bueno, apto y capaz; esta misma reacción provoca en la gente que lo juzgan de la misma manera.

Del mismo modo, si la persona se juzga a sí mismo de forma negativa, otras que están a su alrededor por lo general lo juzgan también de manera negativa. En esto radica la esencia del problema en las personas, ya que al no tener una confianza en sí mismo, el entorno interpreta esta situación y tiende a recurrir a medidas que lesionan la confianza personal.

La verdadera autoestima es cómo uno se siente consigo mismo cuando no todo va bien. Esto significa: cuando un reto de lo inesperado, cuando los demás discrepan con uno, cuando uno se queda sin recursos, cuando el abrigo del grupo ya no puede proteger de las tareas y riesgos de la vida, cuando se ha de pensar, elegir, decidir, actuar y nadie orienta o aplaude, uno puede estar tranquilo y confiado en sí mismo.

“La alta autoaceptación sería el resultado de poseer actitudes positivas hacia uno mismo; el individuo se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos; se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales” (Freire, 2014, p. 60).

Esto no constituye una tarea fácil para las personas, menos para el docente que atraviesa una etapa conflictiva donde prefiere ver solo los aspectos positivos. Sin embargo, esto no es correcto, puesto que tiende a derivar en problemas más complejos cuando no descubren que la vida está formada no solo con cosas bellas y positivas, sino también se halla sujeta a múltiples aspectos negativos con lo cual el sujeto tiene que lidiar y aceptar para poder alcanzar el estado de bienestar psicológico.

“Las personas con baja autoaceptación se sentirían insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían deseos de ser diferentes” (Freire, 2014, p. 60).

La baja autoestima tiene varias consecuencias negativas en las personas, más aun en las personas que se encuentran en un proceso de maduración en todos los aspectos de la vida. En este sentido, Méndez (2008) señala que algunas personas:

Se enfrentan a estresores más inusuales, como determinados problemas familiares, problemas mentales o físicos, abuso de drogas y alcohol, separación y divorcio de los padres, problemas sociales (pobreza y violencia), problemas individuales (embarazos), fracaso escolar, etc. En algunos casos, ha sufrido abuso o muerte de un ser querido. (Méndez, 2008, p. 13)

El trabajo de la docencia en contexto de pandemia es un momento donde se suceden una gran cantidad de problemas para los que el profesor no está preparado suficientemente para enfrentarlo.

Si bien es cierto, que tiene la energía y predisposición suficiente, ante estos hechos se desencanta rápidamente y es ahí donde radica la importancia del apoyo

familiar y de los colegas que servirá de soporte afectivo para acompañarlos a enfrentar los inconvenientes que se presentan.

**Autonomía.** Esta dimensión del bienestar psicológico hace referencia a la satisfacción que tienen las personas con su autodeterminación.

“Se trata de un concepto próximo al de autodeterminación, que alude a la relación entre voluntad y acción, es decir, al grado en que la persona se siente libre para poner en marcha comportamientos de su elección” (Freire, 2014, p. 61).

La segunda dimensión de bienestar psicológico es la autonomía, la cual corresponde a tener la habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares internalizados y valores.

Un acercamiento a la autonomía del docente puede hacerse mediante la evaluación de estándares personales, de modo que la persona pueda establecer los suyos y no los de otros. Esto puede contribuir a regular su comportamiento y a mejorar la autodeterminación e independencia.

Se espera que la persona pueda asumir el control de las decisiones que toma y evaluar en qué áreas puede tomar el control y en cuáles no.

Los docentes requieren de su autonomía en el proceso de ejecución de su planificación didáctica. Pero esto muchas veces se ve truncado debido al control y restricción impuesto por los superiores que limita la libertad para la manifestación de comportamiento de su libre elección.

El problema de la autonomía en el sujeto se constituye como un enfrentamiento autorreflexivo con las expectativas sociales y las tradiciones culturales, es decir, no sólo como adaptación frente a los controles sociales e institucionales, sino también como resistencia. La autonomía aparece como actitud autoconsciente del individuo sobre sí mismo y sobre los otros. Tanto la agresión que posibilita la autonomía y

la capacidad de autoafirmarse, como la manifestación activa del deseo sexual, son componentes necesarios para el desarrollo de un proyecto de vida propio. (Hidalgo, 2011, p. 90)

Uno de los mayores desafíos para la psicología clínica en el tratamiento de las personas constituye el mejoramiento de la autonomía, teniendo en cuenta que muchas de ellas viven en situación de dependencia, lo que le imposibilita tomar decisiones autónomas.

En ese sentido, es necesario trabajar con ellos en un proyecto de vida propia que les permita afrontar las situaciones y los obstáculos que les presenta la vida, sin estar en una situación de dependencia de ninguna índole.

Esto ayudará a que puedan enfrentarse consigo mismo y con los problemas y frustraciones, lo cual le lleva a un proceso autodestructivo que con la evolución del tiempo se presenta como una depresión.

Los individuos con una elevada autonomía se caracterizarían por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares autorreferidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal. (Freire, 2014, p. 61)

La autonomía es una pieza clave en el proceso de independencia de las personas, ya que le permitirá desenvolverse mejor en cualquier circunstancia donde se enfrente con algún tipo de presión social.

Además, le permitirá construir su identidad personal y social sin estar sujeto a ningún tipo de dependencia. Pero no se trata de actuar con autonomía a ciegas, sino con un sentido de responsabilidad y compromiso personal asumiendo siempre las consecuencias del acto.

“Un componente relevante de esta autonomía es el control emocional, que le permite al individuo actuar no condicionado por sus sentimientos y emociones” (Freire, 2014, p. 61).

El control emocional es fundamental en el ejercicio de la docencia porque permite una mejor relación interpersonal entre el docente con sus pares y con sus propios alumnos. También hay que considerar que el profesional de la educación establece relaciones con los padres de familia donde igualmente requiere de un control emocional para no sobrepasarse con las reacciones que algunas situaciones conflictivas puedan llegar a motivar.

Las personas autónomas exhiben una alta capacidad para autorregular su conducta. Por su parte, la baja autonomía estaría representada por individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar. (Freire, 2014, p. 62)

La autorregulación de la conducta es una habilidad bastante difícil de desarrollar para el docente, pero que es necesario debido a la necesidad de establecer un mejor relacionamiento con el entorno. Esto se halla relacionado con la dimensión relaciones positivas, teniendo en cuenta la necesidad de emplear las habilidades sociales para hacer más llevadero el proceso de interacción social.

La baja autonomía en los docentes puede hacer que se sometan a las presiones sociales y del entorno para adoptar conductas que interfieran en sus relaciones interpersonales.

**Crecimiento personal.** Un óptimo bienestar psicológico requiere también que el individuo se esfuerce por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades.

Esta dimensión, estaría muy próxima al concepto de eudaimonia desarrollado por Aristóteles, el cual alude a la sensación de que uno

mismo ha alcanzado la excelencia, la perfección en todo aquello en lo que se ha esforzado, dotando de sentido a su propia vida. (Freire, 2014, p. 63)

Como tercera dimensión se encuentra el crecimiento personal. La misma se refiere a la búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial. Esto es, el funcionamiento positivo óptimo requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades.

El enfoque a esta dimensión debe ser el buscar el mejoramiento y crecimiento continuo, y visualizarse como una persona que evoluciona. Es importante que facilitemos el desarrollo de la flexibilidad, de modo que la persona pueda estar abierta a nuevas experiencias y confíe en su potencial.

El crecimiento personal vendría a ser el logro de todas las potencialidades, capacidades y talentos personales en respuesta a la vocación y la visión que cada uno siente sobre la base de su propio autoconocimiento y autoaceptación.

En este sentido, el bienestar psicológico está asociado a la autoestima y al autoconcepto, factores importantes para el funcionamiento óptimo de las personas.

El crecimiento personal involucra el esfuerzo de las personas para mejorar su aspecto personal en el orden físico, mental y emocional.

Es una experiencia de interacción individual y grupal a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destreza para la comunicación directa.

A veces las personas no están contentas con algunos aspectos de su vida, y les gustaría cambiarlos. Pero muchas veces, eso se queda en intención, y nunca pasa a la acción.

Todos quieren ser mejores en algo porque eso les dará un mayor sentido de éxito y realización personal, desde querer ser un mejor padre o madre, ser mejor pareja, desenvolverse mejor en el trabajo, ser más productivo y que el tiempo rinda más, hasta ser mejor en algún deporte o algún hobby.

Los individuos que puntúan alto en esta dimensión se caracterizan porque sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. (Freire, 2014, p. 63)

Para lograr el crecimiento personal existe una serie de factores que deben ser desarrollados. En primer lugar, es necesario la autoestima que consiste en creer en sí mismo y en las capacidades para poder triunfar. También es necesario el desarrollo de la auto excelencia que motiva al individuo a que se preocupe por buscar siempre lo mejor.

De igual manera, el desarrollo personal requiere que las personas hagan uso de sus habilidades y actitudes de la mejor forma posible.

De esta manera, su nivel de confianza y de seguridad aumentará notablemente.

Los individuos que puntúan bajo en esta dimensión experimentan una sensación de estancamiento personal, valoran que no están progresando o desarrollándose con el transcurso del tiempo, se sienten desganados y desinteresados con respecto a su propia vida e incapaces de implementar nuevas actitudes o nuevas conductas. (Freire, 2014, p. 63)

No se trata solamente de crecer en términos cuantitativos sino de desarrollarse en forma cualitativa mediante la capitalización de la experiencia de vida.

Los docentes que tienen un bajo nivel de crecimiento personal con frecuencia no tienen ganas para enfrentar la vida y muestran escaso interés en mejorar su actitud. Esto tiene una repercusión familiar, social y académico dado que representa una escasa motivación para seguir avanzando hacia el crecimiento y desarrollo personal del adolescente.

**Propósitos de la vida.** Esta dimensión del bienestar psicológico es necesario para lograr un funcionamiento óptimo en la vida.

“Para un óptimo funcionamiento positivo es preciso que el individuo se marque sus propias metas, propósitos y objetivos a alcanzar en su vida, todo lo cual dotará a esta de sentido, es decir, que tenga un propósito en la vida” (Díaz et. al., 2006, p. 573).

La cuarta dimensión se refiere a las expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección del individuo. Implica un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio.

Como estrategia se espera que el estudiante tenga sentido o razón para su existencia. Esto se relaciona al propósito o cumplimiento de alguna meta o logro.

En resumen, tener sentido de la vida, implica tener un propósito y luchar por alcanzarlo. Este sentido de vida es considerado como un indicador de salud mental.

Tener un propósito de vida es el primer paso para vivir la vida más consciente. Si bien uno puede estar ocupado con una gran cantidad de tareas todos los días, cuando no tiene un propósito claro, puede estar yendo por el camino equivocado.

Sin embargo, cuando se tiene un propósito de vida es cuando comienza la vida consciente. Si bien no significa que todos sus problemas desaparezcan, al menos se sabe lo que uno pretende o anhela alcanzar en la vida.

Con un propósito claro, se puede establecer los objetivos y planes correctos, y tomar los pasos diarios correctos para crear una vida más significativa.



Los individuos que puntúan alto en el propósito de la vida se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. Por el contrario, las personas con una baja puntuación en esta dimensión tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos, no encuentran sentido ni propósito a las experiencias vitales pasadas y muestran escasa convicción a la hora de atribuir significado a la propia vida. (Freire, 2014, p. 63)

Socialmente se insta al docente a ser más o mejor, a considerar su vida como un proyecto con objetivos, planeaciones, a progresar y evolucionar, y el sujeto toma dicho mandato un tanto inconscientemente, lo obedece y se esfuerza, pero sin entender por qué ni cómo, esto es, sin preguntarse por los motivos que lo llevan a ello ni la forma en que ejecuta la orden.

Sin embargo, si este propósito de vida se desarrolla de manera auténtica, sin las presiones externas tiene una repercusión positiva en el docente dando sentido a su vida, es decir, encuentra los motivos necesarios para llevar adelante su vida de la manera más satisfactoria posible.

Esto hace que el bienestar psicológico adquiera una connotación de transcendencia y no se reduzca únicamente al mandato grupal y a la obediencia ciega. Por tanto, aquellos que puntúan en un nivel alto en esta dimensión tiende a encontrar sentido tanto a su vida pasada como a su futuro. En tanto, aquellos que tienen una puntuación baja son personas que no encuentran sentido a su vida y se desencantan ante cualquier situación adversa a sus expectativas.

**Relaciones positivas con los demás.** Esta dimensión del bienestar psicológico constituye un indicador de cuan buena es la relación que establecen las personas en su interacción con los demás.

La literatura ha enfatizado ampliamente la importancia del afecto y de la confianza en las relaciones interpersonales. Entre ellas, la capacidad de

amar constituye un componente esencial de la salud mental. De hecho, las personas autorrealizadas se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notables facultades para amar y sólidas amistades. (Freire, 2014, p. 61)

Como quinta dimensión se encuentra las relaciones positivas con otros. La misma se refiere la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas con otros. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar, ya que esto promueve la aceptación social y el compromiso.

Por tanto, la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar. El enfoque a esta dimensión debe ser a promover relaciones saludables, satisfactorias y de confianza con los demás; estar atento a las necesidades del otro y desarrollar la capacidad de empatía, afecto e intimidad.

Las habilidades sociales constituyen herramientas que facilitan la interacción social del individuo, lo que le permite un crecimiento personal y social en la medida que interactúa con su entorno.

Estas habilidades son aprendidas y determinadas en la vida por el contexto social en el cual se inicia su proceso de interacción, es decir, el ámbito familiar, donde empieza a aprender para tratar a las personas en un sentido afable, comprensivo y empático.

No obstante, al vivir en situaciones embarazosas, estas habilidades pueden ser resentidas y reemplazadas por otras que son negativas para llevar una vida social no acorde a la establecida por pautas aceptadas socialmente.

Las distintas teorías sobre la conducta señalan que esta es aprendida y modificada conforme a ciertas influencias internas y externas. De igual forma, las habilidades sociales son también influenciadas por un conjunto de factores externos que hacen actuar al individuo en el medio social de tal o cual manera.

El enfoque conductual de las habilidades sociales reconoce que estas son conductas a ejecutar en diferentes contextos sociales.

Es evidente que las habilidades sociales son aprendidas y determinantes en la vida del ser humano, debido a su importancia en las relaciones interpersonales, pues de estas destrezas depende la eficacia y el éxito de toda actividad social. Sin embargo, al existir déficit en estas habilidades, las relaciones interpersonales no serán adecuadas, lo cual propiciará en el sujeto sentimientos de frustración, depresión y en ocasiones enfermedades psicosomáticas. (Kelly, 2002, p. 31)

Las habilidades sociales desempeñan un papel de suma importancia en la vida de las personas, teniendo en cuenta que un déficit de estas puede alterar notablemente la interrelación personal del sujeto y generar en él sentimientos de frustración, lo que a su vez puede ser suplida por otro tipo de reacciones como mecanismo de defensa.

“Cuando la persona presenta dificultades en el área social, estamos hablando de un déficit en las habilidades sociales que genera en ella un desajuste psicológico” (Kelly, 2002, p. 49).

Al ser trastocadas estas habilidades se puede limitar el desarrollo de la persona, lo cual traerá un conjunto de trastorno de interacción social que dificulta la integración, manifestado a través de baja autoestima, rechazo y aislamiento.

La socialización es un proceso sociocultural permanente. Se entiende por este proceso que mediante la socialización el individuo aprende los diferentes papeles, hábitos, pautas y comportamientos necesarios para hacerse frente a las responsabilidades de la vida colectiva. (Woolfolk, 1999, p. 102)

Este proceso, sin embargo, es crítico y fundamental durante los primeros años de vida, dado el carácter esencialmente formativo y orientador de la socialización durante esta fase.

Es el período en el cual el individuo internaliza o hace propio las normas morales, cívicas, y de la vida en sociedad, necesarias para su desenvolvimiento posterior como sujeto social.

Este proceso deberá armonizar el desarrollo biofísico-social del niño con las condiciones sociales y culturales del medio dentro del cual se desenvuelve.

Las habilidades sociales no sólo incluyen la comprensión y el uso de las convenciones sociales, sino que también incorporan la capacidad de entender el mundo interior de uno mismo a través de la relación con los demás, la forma en que los demás se comunican e interactúan, la reciprocidad y la capacidad de establecer relaciones interpersonales.

La puesta en práctica de estas habilidades sociales permitirá a las personas satisfacer en cierta medida la necesidad de reconocimiento e integración en el grupo. La aplicación correcta de la habilidad adecuada a cada circunstancia dependerá de otros factores como la asertividad y el autocontrol.

Las personas con buenas relaciones positivas con los demás se caracterizarían por sentir afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros. En cambio, las personas con escasas y poco satisfactorias relaciones sociales se caracterizarían por sentirse poco cercanos a los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, experimentar dificultades para sentir afecto y preocupación por otros individuos, encontrarse aislados socialmente y frustrados en sus interacciones interpersonales, o por su escasa disponibilidad para mantener vínculos sólidos con otras personas. (Freire, 2014, p. 61)

Las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de los docentes, estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social.

El buen relacionamiento con los demás genera satisfacción y en consecuencia un estado de bienestar psicológico alto. En este sentido, los docentes que se llevan mejor con sus pares tienen una mayor demostración de afecto y se desenvuelven mejor en sus relaciones.

Las relaciones positivas son todas las interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos.

Poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales.

Las relaciones sociales contribuyen a la regulación de las pérdidas afectivas, promoviendo su superación. Por otro, tienen que ver con la concepción que tenemos de nosotros mismos y con nuestra competencia percibida. También se constituyen en una de las metas claves de los jóvenes, y no solo en esta etapa. (Freire, 2014, p. 61)

Las pérdidas afectivas experimentadas por los docentes a partir del conflicto que establecen con los padres requieren de un soporte afectivo que deben buscar con los colegas.

Un docente con relaciones positivas desarrolla un alto nivel de empatía. Este es un aspecto esencial de las conductas prosociales. Son acciones orientadas principalmente a beneficiar a otras personas, lo cual incluye compartir, ayudar, entre otros aspectos.

En el ámbito de la psicología, este tipo de conducta genera consecuencias sociales positivas que tiene una motivación primaria, cual es la de ayudar a otros.

La necesidad de la puesta en práctica de dicha habilidad es de suma importancia en los profesionales de la educación, pues de lo contrario se caerá en una deshumanización profunda que impedirá brindar una atención integral a los educandos.

La docencia es una especialidad muy humana, con una relación muy estrecha con el estudiante. Esta relación es fundamental en la educación, ya que es una manera de ayudar a los demás de una forma muy personal. En ese sentido, el grado de empatía aumentará la conducta de ayuda y disminuirá las conductas más antisociales como la indiferencia ante el dolor y la necesidad del estudiante.

La empatía requiere del desarrollo de la inteligencia emocional, ya que esta permite la gestión de las emociones para actuar en consecuencia.

En el ámbito de la educación se observa una mayor necesidad de la inteligencia emocional, considerando que existen factores que afectan a los educadores como la superpoblación de estudiantes, la falta de recursos, las condiciones laborales inadecuadas y otros aspectos que hacen a la tarea del profesional, lo que en ocasiones impiden brindar un trato más humano y empático al alumno.

“La empatía se encuentra involucrada en el tema de las inteligencias múltiples, ya que dentro de estas se toman en cuenta habilidades que tienen que ver con la relación de uno mismo y con las demás personas” (Castillo, 2012, p. 15).

En la teoría de la inteligencia múltiple se manejan diferentes tipos de inteligencia. En el caso de la empatía destacan la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Este último es el que rige con más razón en la empatía cognitiva y afectiva del personal de la educación, considerando que de ella depende el tipo de trato que el docente pueda establecer con el alumno, sin desconocer la importancia del anterior, teniendo en cuenta que para establecer un buen relacionamiento con los demás, primeramente, la persona debe relacionarse consigo mismo en forma positiva.

La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, incluso cuando han sido ocultados. (Sánchez, 1999, p. 25)

Este tipo de inteligencia permite entender a los demás porque posibilita una comprensión de las intenciones que tiene el otro.

A través de ella se puede relacionar más bien y de esta forma favorecer una mejor relación entre el profesional de la educación y el educando.

Este tipo de inteligencia da a la persona la capacidad de ser mejor, con mejores relaciones, lo que hará que en su vida personal y profesional tenga relaciones más positivas.

La inteligencia emocional no depende del corazón, depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro más avanzado, entre más control tiene de su cerebro, entre más rápido sean las conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral, mucha más inteligencia emocional se tendrá, lo que logrará que las sinapsis sean mejores y más rápidas. Desarrollar la inteligencia emocional hará mejor a las personas, y ayudará a que los demás lo sean.

La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, es así que de forma intencional se hace que las emociones trabajen para el individuo utilizándolas con el fin de que le ayuden a guiar su comportamiento y a pensar inteligentemente a manera de influir mejorando sus resultados. (Goleman, 2008, p. 147)

La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Incluye cuatro grupos de habilidades, si se excluyen las habilidades sociales: la conciencia de sí mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía.

El uso inteligente de las emociones implica desarrollar adecuadamente estas habilidades a fin de tener un mejor relacionamiento intrapersonal e interpersonal que juntos forman lo que se llama inteligencia emocional.

Hoy no basta con un alto coeficiente intelectual para triunfar profesionalmente, para competir o para desarrollar una empresa; se

requiere un control emocional adecuado, que nos permita tener una interacción armónica en nuestro ambiente laboral: socios, colegas, empleados, proveedores, clientes, etc. (Solomon, 2007, p. 61)

Sin duda alguna, la inteligencia emocional no es una varita mágica; no garantiza en una organización una mayor participación ni un rendimiento más saludable.

La vida de toda organización es extraordinariamente fluida y compleja. Ninguna intervención, ningún cambio por sí solo, puede arreglar todos los problemas. Pero si se ignora el ingrediente humano, nada de lo demás funcionará tan bien como debería. Las instituciones cuya gente colabora mejor tienen ventaja competitiva.

En ese sentido, las facultades de la inteligencia emocional son sinérgicas con las cognitivas; los trabajadores excelentes poseen las dos.

Cuanto más complejo es el trabajo, más importante es la inteligencia emocional, aunque sólo sea porque la deficiencia en estas facultades puede dificultar la aplicación de la pericia técnica y el intelecto que se tenga.

La vida organizacional se encuentra, constantemente, cargada de emociones fuertes; sin embargo, tradicionalmente, se ha considerado el lugar de trabajo como un ambiente racional, donde las emociones no tienen funciones productivas y cuya intervención sólo sesga las percepciones e interfiere con la capacidad de raciocinio y toma de decisiones. (Solomon, 2007, p. 61)

En la actualidad, aunque este enfoque ha cambiado, todavía existe un número significativo de prejuicios acerca del papel que desempeñan las emociones en la vida organizacional.

Ahora, los resultados de las investigaciones han logrado el reconocimiento, por parte de los líderes, la importancia de la relación entre las emociones y los resultados laborales, específicamente su notable influencia en los comportamientos y actitudes de los trabajadores.



Por estos motivos, se ha empezado a ubicar lo emocional como un componente integrado a la vida laboral, dejándose de lado la idea de que las emociones retardan o estancan a las organizaciones, sus objetivos y su efectividad.

Además, la capacidad emocional de los individuos está ganando un mayor crédito en la toma de decisiones, la negociación, la solución de problemas, la adaptación a cambios, organizaciones y la construcción de relaciones laborales.

La inteligencia emocional genera un nivel alto de relaciones positivas que beneficia el estado de bienestar psicológico del docente, puesto que implica para él la percepción de apoyo recibido del entorno. En tanto que un nivel bajo indicaría serias deficiencias de relacionamiento y constituye un indicador de conductas disruptivas que alterarían constantemente el relacionamiento con los demás.

De ahí que resulta necesario conocer la manifestación de los indicadores evaluados en esta dimensión para poder determinar el estado general de bienestar psicológico de los docentes, puesto que dicha manifestación denotará cómo perciben su realidad de relacionamiento social.

**Dominio del entorno.** Esta dimensión del bienestar psicológico hace referencia a la capacidad del individuo para establecer un dominio sobre su entorno de modo a hacerlo propicio para su desenvolvimiento.

“La habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente es otro de los indicadores centrales de la salud mental y del funcionamiento positivo” (Freire, 2014, p. 62).

El dominio del entorno es la habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Incluye el poseer la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona.

Una estrategia que se puede incorporar a esta dimensión son ejercicios para aumentar la competencia del manejo del ambiente y controlar una variedad de actividades externas. Se puede promover el que la persona aprenda a maximizar las

oportunidades que enfrente y a crear contextos apropiados que satisfagan sus necesidades y valores.

La docencia es una profesión donde se suceden una gran cantidad de problemas generada por la educación a distancia en tiempos de pandemia para los que el profesional no está preparado suficientemente para enfrentarlo.

Si bien es cierto que tiene la energía y predisposición suficiente, ante estos hechos se desencanta rápidamente y es ahí donde radica la importancia la habilidad para establecer el dominio del entorno.

Lógicamente, esto no se da en forma rápida y concreta, sino que es producto de un proceso de adquisición de habilidades de relacionamiento social positivo originado en el seno familiar y ampliado en otras esferas sociales en que les toque interactuar al profesional.

Las personas con un alto dominio del entorno experimentan una mayor causación personal y una mayor percepción de autodeterminación, lo que los lleva a sentirse capaces de influir y producir cambios en el contexto que les rodea. Estas personas experimentan una sensación de control y de competencia en el manejo del entorno. Asimismo, los individuos que perciben un alto dominio de su ambiente son capaces de aprovechar en gran medida las oportunidades que este les ofrece. Finalmente, tienen capacidad para elegir o crear contextos apropiados para la satisfacción de las propias necesidades y valores. (Freire, 2014, p. 62)

El docente que desarrolla esta dimensión del bienestar psicológico tiene la habilidad para manejarse en un entorno difícil, teniendo la capacidad para adaptarse a las circunstancias adversas.

Una alta percepción de dominio sobre lo que le rodea le hace sentir capaz de influir en el entorno y de manejar situaciones complicadas. En tanto que un bajo dominio del entorno implica dificultades para superar las adversidades que surgen en el día a día.

Las personas con bajo dominio del entorno tienen dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos, se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior. (Freire, 2014, p. 62)

Los docentes con bajo dominio del entorno tienen problemas para manejar los asuntos de la vida diaria, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno, no son conscientes de las oportunidades de su entorno ni las aprovechan y piensan que no tienen ningún control sobre su ambiente.

### ***Educación a distancia en tiempo de pandemia***

La drástica medida que ha tomado el gobierno de suspender las clases presenciales en Paraguay para prevenir el contagio masivo del Covid-19 en los estudiantes ha impulsado al Ministerio de Educación y Ciencias como entidad rectora de la educación paraguaya, a ajustar la forma de llevar adelante las actividades académicas, a fin de evitar que se pierda el año escolar.

Esto ha significado un viraje notable en la manera de trabajar del docente donde se cambia la forma de relacionamiento, ya que se suprime el contacto físico para pasar a establecer un contacto a distancia. Para estos casos, el docente requiere de una estabilidad psicológica y emocional, ya que en el transcurso tiene que lidiar con múltiples dificultades que pueden alterar su bienestar psicológico que puede llegar a afectar todo el proceso educativo.

La educación a distancia es formal, lo que quiere decir que la instrucción se diseña y se administra de manera parecida a otros tipos de educación. El diseño de la instrucción que hay que hacer llegar a los alumnos a distancia es probablemente el determinante más significativo de los resultados de aprendizaje. Son necesarias experiencias bien diseñadas y desarrolladas para que la instrucción a distancia tenga éxito. Aquí nuevamente se destaca el bienestar psicológico en las diferentes dimensiones, puesto que de él depende el buen desempeño del docente en materia de

relacionamiento con los diferentes actores educativos para sobrellevar la difícil situación educativa en el contexto de la pandemia.

Además, hay que destacar que en la educación a distancia se utilizan tecnologías de las telecomunicaciones o sistemas de comunicación a distancia para ofrecer la instrucción. Cada vez más esto es sinónimo de utilizar Internet, aunque también esté extendido el uso de otras tecnologías como la televisión interactiva, el audio y la impresión.

Pero sin lugar a dudas, la educación a distancia implica alumnos, recursos e instructores. Los instructores son críticos para las definiciones modernas de la educación a distancia. El profesor tendría que trabajar con diseñadores, personal técnico y otras personas de apoyo. De todos modos, la implicación directa de un profesor es clave para llevar a cabo esta modalidad de aprendizaje.

Diferentes estudios realizados muestran que no existen diferencias significativas entre la educación presencial y la educación a distancia.

De acuerdo con los 248 estudios que compiló Russell (2000) en Dean, Stah, Swlwester y Pear (2001), no hay una diferencia significativa entre “el aprendizaje a distancia y el aprendizaje tradicional en un aula. En otras palabras, el aprendizaje a distancia puede ser considerado tan efectivo como el aprendizaje presencial y nuestros resultados dan apoyo a esta conclusión” (p. 252).

De la cita se desprende que el enfoque adoptado en la enseñanza y el aprendizaje no variará de manera significativa en la medida que se disponga de los recursos necesarios para llevar a cabo la educación a distancia.

Sin embargo, cuando existen carencias y cuando el docente no posee un dominio del entorno que es una de las dimensiones del bienestar psicológico, la experiencia educativa puede alterar su bienestar en el orden psicológico y emocional, lo cual repercutirá negativamente en todo el proceso educativo.

### **Aspectos legales**

Los aspectos legales para abordar el tema de investigación se circunscriben netamente al derecho laboral en función de las garantías y derechos que tienen los trabajadores.

Desde esta perspectiva, se describen los principios laborales que deben ser respetado para que el trabajador se desempeñe en un contexto laboral adecuado que permita un equilibrio de su estado de salud a través del bienestar psicológico.

Cabe destacar que el derecho laboral adquiere rango constitucional y, por tanto, ninguna otra normativa puede estar por encima de esta disposición.

La Constitución Nacional sancionada y promulgada el 20 de junio de 1992 en el Capítulo VII sección I de los derechos laborales, desde el Artículo 86 hasta el artículo 99, establece cinco tipos de disposiciones aplicables a los trabajadores del sector privado y público.

Las disposiciones laborales elevadas con rango constitucional son las siguientes:

1- Principios del Derecho Laboral

Entre los principios del Derecho Laboral consagrados en la normativa constitucional se encuentran los siguientes:

Principio protector de las normas laborales establecido en el Art. 86 de la Constitución al señalar que la ley protegerá el trabajo en todas sus formas.

2- Principio de la igualdad laboral

Todos los trabajadores son iguales en derecho, cualquier tipo de discriminación en el entorno laboral que no se ajusten a las normativas será nulo.

3- Principio de la organización sindical democrática

Los trabajadores tienen derecho a constituirse en sindicato para defender sus derechos.

#### 4- Derechos de los trabajadores en sus dimensiones individuales y colectivas

Entre los derechos individuales de los trabajadores se pueden citar los siguientes: Elección libre de un trabajo lícito; a la limitación de la jornada laboral: a descansos y vacaciones remuneradas, a la remuneración salarial mínima, derecho a la indemnización por despido injustificado, a la estabilidad laboral, entre otros.

Los derechos y beneficios acordados por la normativa constitucional para los trabajadores privados, también se extienden a los trabajadores del sector público.

En cuanto a los derechos colectivos se citan los derechos a la constitución de sindicatos, a la solución pacífica de los conflictos a la huelga y a la suscripción de convenios colectivos de condiciones de trabajo.

#### 5- La garantía laboral de la seguridad social.

Todo trabajador sea del sector público o privado tiene derecho a un seguro social, el cual será cubierto en porcentaje equitativo por la patronal y por el propio trabajador. El sistema obligatorio e integral de seguridad social para el trabajador dependiente y su familia será establecido por la ley. Se promoverá su extensión a todos los sectores de la población. Los servicios del sistema de seguridad social podrán ser públicos, privados o mixtos, y en todos los casos estarán supervisados por el Estado.

Los recursos financieros de los seguros sociales no serán desviados de sus fines específicos y estarán disponibles para este objetivo, sin perjuicio de las inversiones lucrativas que puedan acrecentar su patrimonio.

## **Marco conceptual**

### ***Bienestar psicológico***

De acuerdo con Ryff (1995) en Jurado, Benítez, Mondaca, Rodríguez y Blanco (2017), “el bienestar psicológico se trata de la valoración hecha acerca de la propia vida en las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas y autoaceptación” (p. 4).

### ***Autoaceptación***

Esta palabra clave de la investigación es definida por Freire (2014) en los siguientes términos:

La autoaceptación englobaría el autoconcepto general del individuo, en sus dimensiones tanto valorativa (autoestima) como de imagen (autoimagen), si bien dando prioridad a la primera de ellas. Dada la relación que mantiene con el autoconcepto y la contribución que hace a su desarrollo, también habría que incluir en esta dimensión del bienestar las creencias de autoeficacia del individuo. (p. 60)

### ***Autonomía***

“Se trata, de un concepto próximo al de autodeterminación, que alude a la relación entre voluntad y acción, es decir, al grado en que la persona se siente libre para poner en marcha comportamientos de su elección” (Freire, 2014, p. 61).

### ***Crecimiento personal***

Según Freire (2014) esta dimensión estaría:

Muy próxima al concepto de eudaimonia desarrollado por Aristóteles, el cual alude a la sensación de que uno mismo ha alcanzado la excelencia,

la perfección en todo aquello en lo que se ha esforzado, dotando de sentido a su propia vida. (p. 63)

### ***Propósitos de la vida***

“Para un óptimo funcionamiento positivo es preciso que el individuo se marque sus propias metas, propósitos y objetivos a alcanzar en su vida, todo lo cual dotará a esta de sentido, es decir, que tenga un propósito en la vida” (Díaz et. al., 2006, p. 573).

### ***Relaciones positivas con los demás***

Según Freire (2014) las relaciones positivas se refieren:

Al afecto y a la confianza en las relaciones interpersonales. Entre ellas, la capacidad de amar constituye un componente esencial de la salud mental. De hecho, las personas autorrealizadas se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notables facultades para amar y sólidas amistades. (p. 61)

### ***Dominio del entorno***

“La habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente es otro de los indicadores centrales de la salud mental y del funcionamiento positivo” (Freire, 2014, p. 62).



**Definición y operacionalización de la variable**

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición Operacional		
			Indicadores	Escala	Instrumento
BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS DOCENTES	“El bienestar psicológico se trata de la valoración hecha acerca de la propia vida en las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas y autoaceptación” (Ryff, 1995 en Jurado, Benítez, Mondaca, Rodríguez y Blanco, 2017, p. 4).	Autoaceptación	Satisfacción con la vida Seguridad de sí mismo Necesidad de escucha Satisfacción con el modo de vida Satisfacción con el pasado y con el futuro Logros en la vida Conformidad	Alto  Medio  Bajo	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
		Autonomía	Expresión de opiniones Dirección de la vida Juicio propio Dificultad de expresión de opiniones	Alto  Medio  Bajo	
		Crecimiento personal	Preocupación sobre opinión de la gente	Alto	



		Relaciones positivas con los demás	Sentimiento de soledad Necesidad de cambio Responsabilida d sobre la vida Satisfacción con el objetivo de la vida Sentimiento de orgullo Estudio, cambio y crecimiento de la vida		
		Dominio del entorno	Planes para el futuro Satisfacción con la personalidad Inseguridad de la vida Confianza en los amigos Eficacia de pasos para cambiar	Alto  Medio  Bajo	

### **Marco metodológico**

#### **Tipo de estudio o enfoque**

Según el enfoque, la investigación es cuantitativa porque la variable en estudio puede ser medida y cuantificada, es decir, expresada numéricamente.

“El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 346).

#### **Diseño de investigación**

Se utilizó el diseño no experimental debido a que la variable no se manipuló de manera intencional, sino se observó en el contexto en que ocurre sin necesidad de crear grupos de control.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “en este tipo de diseño, la investigación se realiza sin manipular las variables involucradas, sino que se observan los fenómenos tal y como se presentan en su contexto natural para luego ser analizados” (p.347).

#### **Nivel de conocimiento esperado**

La investigación es de nivel descriptivo, ya que tuvo como función la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento, es decir, se observó el bienestar psicológico de los docentes en base a indicadores para posteriormente describirlos.

“Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se ha sometido a análisis” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 60).

También es de corte transversal porque se recolectaron datos de los individuos que intervienen en el proceso de investigación en un periodo corto, con el propósito de medir las variables, utilizando el instrumento en un tiempo dado.

“En los estudios trasversales se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 270).

### **Población**

La población estuvo conformada por 45 docentes de la Escuela Básica N° 4828 Privada Subvencionada Parroquial Nuestra Señora de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo que es una institución que cuenta con la oferta educativa desde el nivel inicial hasta el tercer ciclo. Entre los docentes se encuentran maestros de educación inicial, del primer y segundo ciclo y catedráticos del tercer ciclo.

No se recurrió a ningún tipo de muestreo, ya que el instrumento fue aplicado a la totalidad de la población.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Como técnica se empleó el test, cuyo instrumento es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológica, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología y el malestar.

Esta escala mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico. Las dimensiones del instrumento son: La autoaceptación o actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí. Sentido en la vida o tener un propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Otra dimensión esencial es la autonomía, que involucra mantener la individualidad en diversos ambientes sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad individual. Dominio del entorno, relacionado al locus de control interno y ser eficaz de manera personal. Relaciones positivas con su entorno, lo que indica

mantener lazos de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros. El crecimiento personal relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona.

Está conformado por 39 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos:

Dimensión I: Auto aceptación Presenta 6 ítems.

Dimensión II: Relaciones Positivas Presenta 6 ítems.

Dimensión III: Autonomía Presenta 8 ítems.

Dimensión IV: Dominio del Entorno Presenta 6 ítems.

Dimensión V: Propósito en la vida Presenta 6 ítems.

Dimensión VI: Crecimiento personal Presenta 7 ítems.

Para la corrección Invertir los ítems: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, y 36, siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Para la escala total, sumar los 39 ítems, teniendo cuidado de usar los puntajes recodificados. Para obtener los puntajes de las dimensiones sumar siguiendo las siguientes pautas:

$$\text{Autoaceptación} = (1 + 7 + 13\text{rec} + 19 + 31 + 25\text{rec})$$

$$\text{Relaciones positivas} = (2\text{rec} + 8\text{rec} + 14 + 20\text{rec} + 26\text{rec} + 32)$$

$$\text{Autonomía} = (3 + 4\text{rec} + 9\text{rec} + 10 + 15\text{rec} + 21 + 27\text{rec} + 33\text{rec})$$

$$\text{Dominio del Entorno} = (5\text{rec} + 11 + 16 + 22\text{rec} + 28 + 39)$$

$$\text{Crecimiento personal} = (24 + 30\text{rec} + 34\text{rec} + 35 + 36\text{rec} + 37 + 38)$$

$$\text{Propósito en la vida} = (6 + 12 + 17 + 18 + 23 + 29\text{rec})$$

Sumando todos los ítems puntuaciones superiores a 176 indican alto bienestar psicológico y por debajo de 116 indican un déficit en los criterios de crecimiento personal.

Esta escala en su versión española es altamente fiable conforme a los estudios realizados en España. Sin embargo, para la presente investigación se aplicó una prueba piloto a 15 personas con características similares a la población de estudio para evaluar su nivel de pertinencia para la medición de la variable.

Los resultados de la prueba piloto para la población investigada indican que se obtuvo un valor de 0.80 en el alfa de Cronbach para cada dimensión que mide la escala.

### **Descripción de los procedimientos y análisis de los datos**

Para la aplicación del instrumento de recolección de datos se solicitó a través de una nota, la autorización a la directora de la Escuela Básica N° 4828 Privada Subvencionada Parroquial Nuestra Señora de la Asunción para realizar la investigación de campo. Una vez obtenida la aprobación, se coordinó con el responsable el día y la hora para la aplicación del instrumento.

A partir de la obtención de la información y con la finalidad de facilitar el manejo de los datos recolectados, se elaboró una matriz de registro que permitió obtener una información del total de la población seleccionada para luego clasificar los resultados.

Para la presentación de los hallazgos se elaboraron cuadros estadísticos y gráficos a través del programa Excel, considerando cada una de las variables estudiadas. Para el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva.

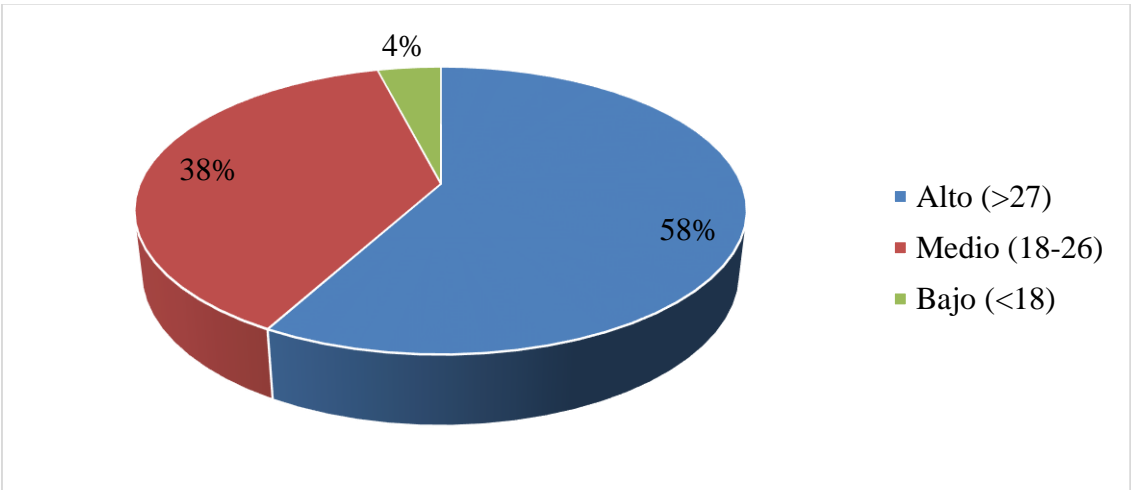
Marco analítico

Dimensión autoaceptación

Tabla 1. Nivel de bienestar psicológico en la dimensión autoaceptación

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>27)	26	58%
Medio (18-26)	17	38%
Bajo (<18)	2	4%
Total	45	100%

Figura 1. Nivel de bienestar psicológico en la dimensión autoaceptación



El resultado expuesto en la figura indica que en la dimensión autoaceptación, el 58% de la población obtuvo una puntuación mayor a 27 que lo ubica en un nivel alto en dicha dimensión, lo cual revela que son personas que poseen actitudes positivas hacia sí misma, es decir, el individuo se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos y se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales, lo que confirma la teoría de Freire (2014). El 38% de los docentes se ubican en el nivel medio, pues obtuvieron una puntuación entre 18 y 26 de un máximo de 36 puntos que se puede obtener en esta dimensión. Esto significa que los docentes de este nivel no se aceptan del todo como son y que en algún momento sus intervenciones psicológicas les serán menos útiles que las personas con un nivel alto de aceptación. Por su parte, el 4% de la población obtuvo una puntuación inferior a 18, lo que según la escala indica un bajo nivel de aceptación al ser personas insatisfechas consigo mismas y decepcionadas con sus experiencias vitales, pues se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían deseos de ser diferentes, lo cual confirma la teoría de Freire (2014).

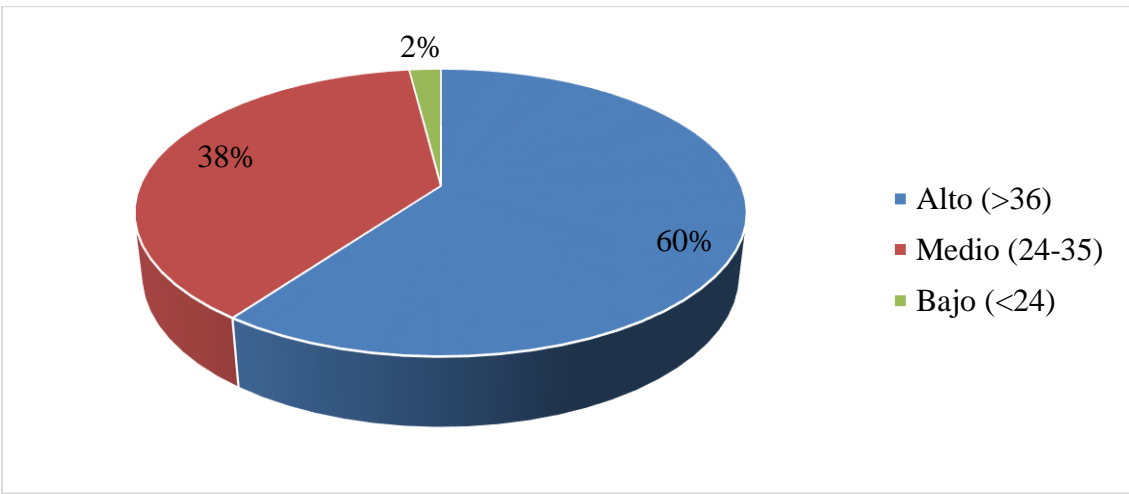


**Dimensión autonomía**

**Tabla 2.** *Nivel bienestar psicológico según la dimensión autonomía*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>36)	27	60%
Medio (24-35)	17	38%
Bajo (<24)	1	2%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Figura 2.** *Nivel bienestar psicológico según la dimensión autonomía*



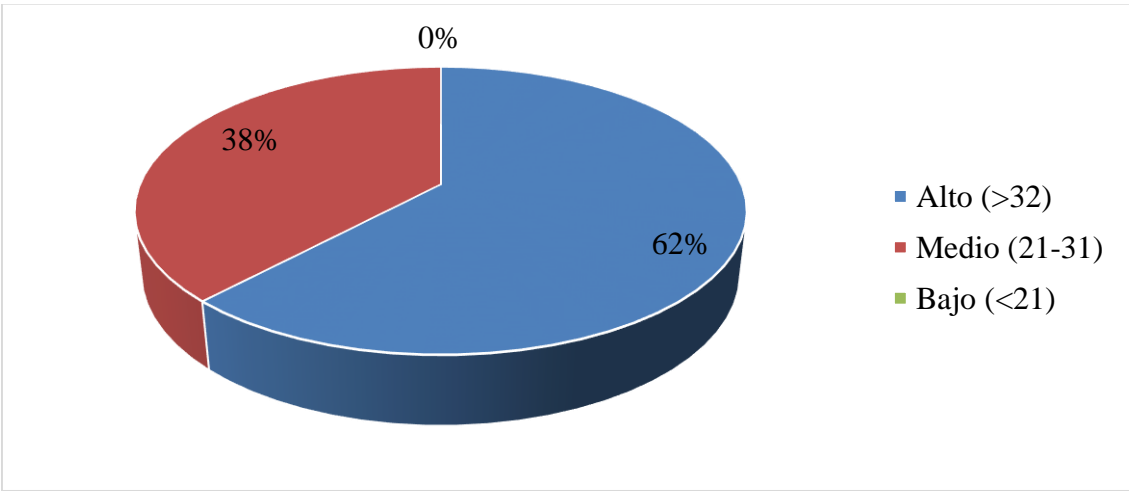
El resultado de la figura indica que el 60% de los docentes presentan un nivel alto de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión autonomía, al obtener una puntuación superior a 36 en la subescala que mide esta dimensión. Esto significa que son personas caracterizadas por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares autorreferidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal. A su vez, el 38% presenta un nivel medio de dominancia en esta subescala al obtener una puntuación que se encuentra en el rango de 24 y 35, lo cual indica que son personas que mantienen su independencia y autoridad personal, cuyo nivel puede fluctuar entre alto y bajo. En el otro extremo se ubica el 2% de docentes que presenta un bajo nivel de predominancia de afectos positivos sobre los negativos en la autonomía, es decir, son individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar, lo cual confirma la teoría de Freire (2014).

**Dimensión crecimiento personal**

**Tabla 3.** *Nivel de bienestar psicológico según la dimensión crecimiento personal*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>32)	28	62%
Medio (21-31)	17	38%
Bajo (<21)	0	0%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Figura 3.** *Nivel de bienestar psicológico según la dimensión crecimiento personal*



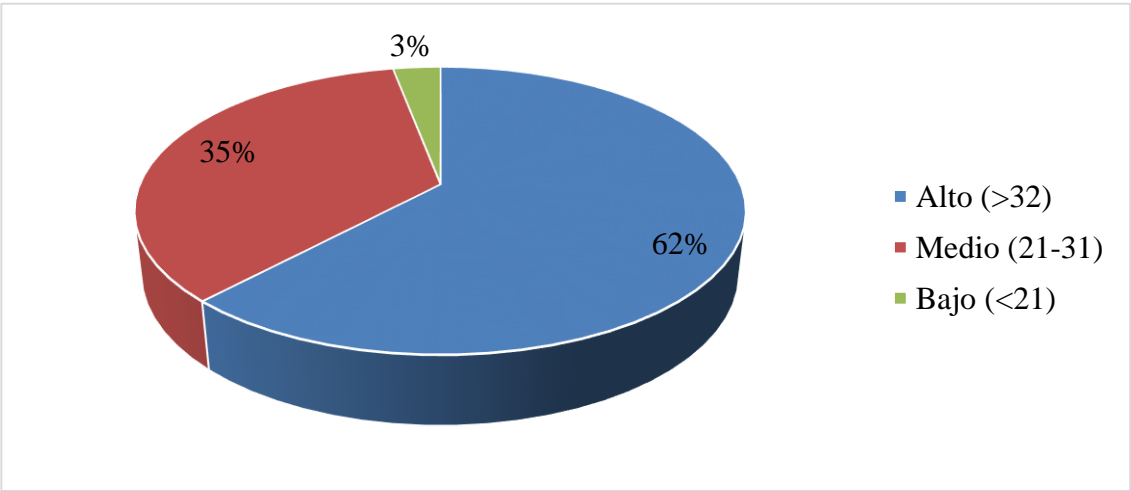
El resultado expuesto en la figura indica la predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión crecimiento personal, donde el 62% de los docentes posee un nivel alto en esta subescala, pues obtuvieron una puntuación superior a 32 según el barómetro de interpretación. Esto significa que son personas que sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. A su vez, el 38% de la población presenta un nivel medio en la predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión crecimiento personal, lo que indica que están haciendo el esfuerzo para alcanzar la satisfacción personal, pero que aún no lo han logrado plenamente, es decir, están progresando más lentamente con el transcurso del tiempo, confirmándose de esta forma la teoría de Freire (2014).

Dimensión propósitos de vida

**Tabla 4.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión propósitos de vida

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>27)	28	62%
Medio (18-26)	16	35%
Bajo (<18)	1	3%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Figura 4.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión propósitos de vida



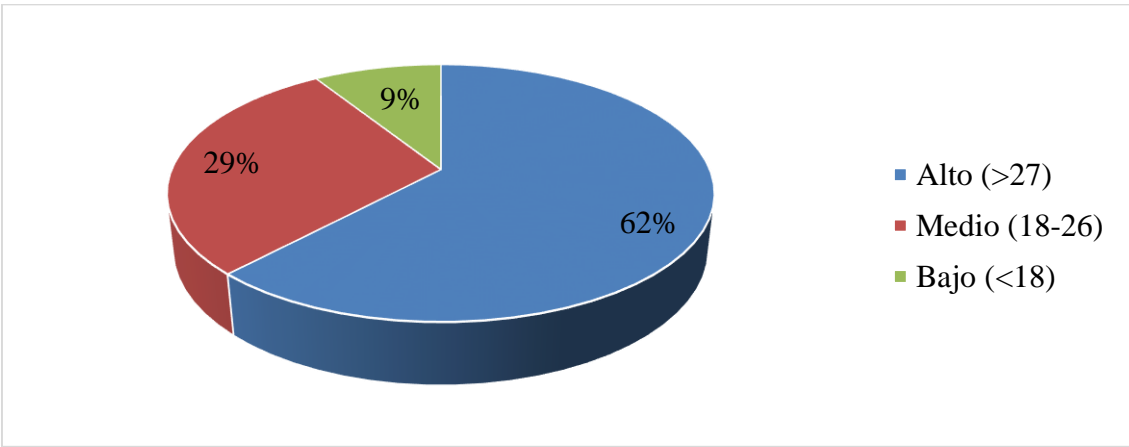
En la figura se describe el nivel de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión propósitos de la vida, donde el 62% de los docentes presentan un nivel alto al obtener una puntuación superior a 27 en la subescala. Estas personas se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. A su vez, el 35% de los docentes presentan un nivel medio de dominio en esta dimensión al obtener una puntuación que se encuentra en el rango de 18 y 26 en la subescala, lo que indica que son sujetos con propósitos y objetivos definidos, pero que en cierta medida tienden a vacilar en torno a su consecución. En el otro extremo se encuentra el 3% de docentes con un nivel bajo de predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en esta dimensión. En este caso, las personas tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos, no encuentran sentido ni propósito a las experiencias vitales pasadas y muestran escasa convicción a la hora de atribuir significado a la propia vida, con lo cual se confirma la teoría de Freire (2014).

**Dimensión relaciones positivas**

**Tabla 5.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión relaciones positivas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>27)	28	62%
Medio (18-26)	13	29%
Bajo (<18)	4	9%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Figura 5.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión relaciones positivas



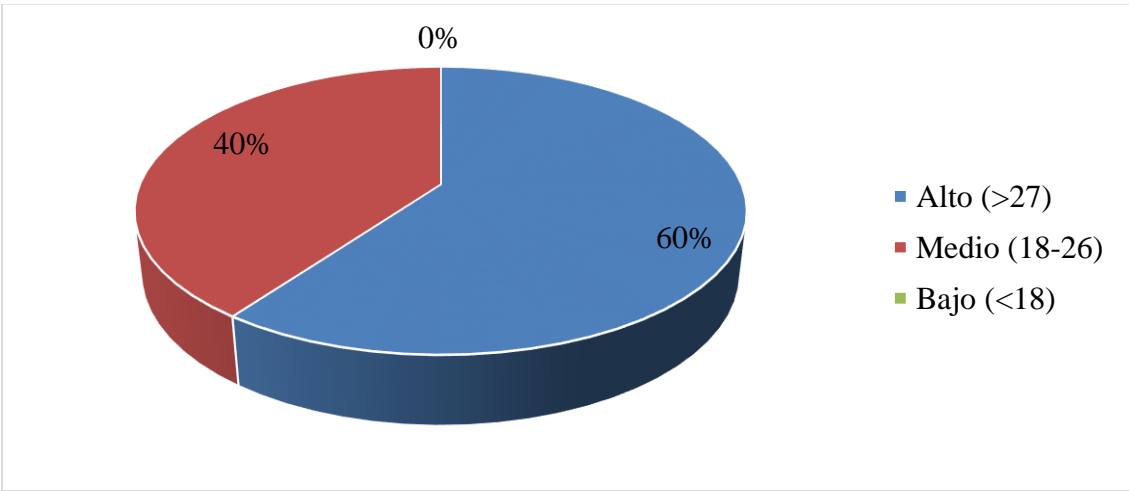
El resultado de la figura describe la predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión relaciones positivas donde el 62% de los docentes presentan un nivel alto al obtener una puntuación mayor a 27 en esta subescala, lo cual significa que son personas que se caracterizan por sentir afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros. A su vez, el 29% de los docentes presentan un nivel medio en la dominancia de los afectos positivos en las relaciones positivas, lo cual indica una relación aceptable con los demás, pero que en algún momento puede manifestar indiferencia hacia los otros. En el otro extremo se ubica el 9% de los docentes con bajo nivel de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en las relaciones positivas con los demás, lo cual implica que son personas caracterizadas por sentirse poco cercanos a los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, experimentar dificultades para sentir afecto y preocupación por otros individuos, encontrarse aislados socialmente y frustrados en sus interacciones interpersonales, o por su escasa disponibilidad para mantener vínculos sólidos con otras personas según la teoría de Freire (2014).

**Dimensión dominio del entorno**

**Tabla 6.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión dominio del entorno

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Alto (>27)	27	60%
Medio (18-26)	18	40%
Bajo (<18)	0	0%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Figura 6.** Nivel de bienestar psicológico según la dimensión dominio del entorno



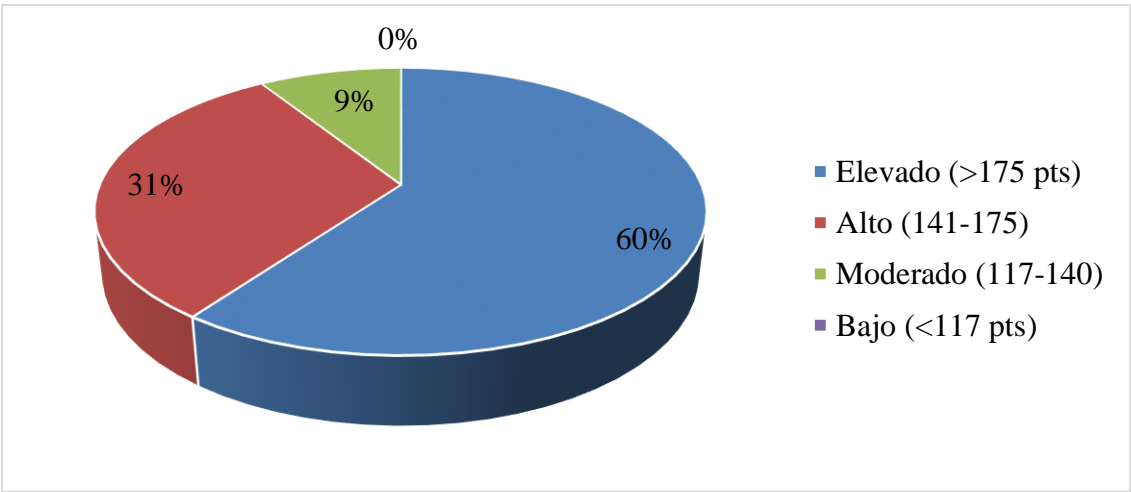
El resultado expresado en la figura indica que el 60% de los docentes presentan un nivel alto de bienestar psicológico en la dimensión dominio del entorno, puesto que obtuvieron una puntuación superior a 27 según los reactivos que mide la subescala. Esto significa que son individuos que cuentan con la habilidad para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente, lo que a su vez constituye un indicador central de la salud mental y del funcionamiento positivo, confirmando de esta forma la teoría de Freire (2014). A su vez, el 40% presenta un nivel medio en la dimensión dominio del entorno, lo que indica que son personas que tienen desarrollada dicha habilidad, pero con ciertas dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos; se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior. El resultado confirma la teoría de Freire (2014) sobre la dimensión del dominio del entorno en el bienestar psicológico.

Grado de bienestar psicológico

Tabla 7. Nivel de bienestar psicológico general

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Elevado (>175 pts)	27	60%
Alto (141-175)	14	31%
Moderado (117-140)	4	9%
Bajo (<117 pts)	0	0%
Total	45	100%

Figura 7. Nivel de bienestar psicológico general



El resultado demuestra que el 60% de los docentes presentan un nivel elevado de bienestar psicológico al obtener una puntuación superior a 175 en la escala general. Esto significa que son personas que tienen una predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósitos de la vida y crecimiento personal, considerando que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional de orden emocional y cognitivo. Por su parte, el 31% de la población presenta un nivel alto puesto que obtuvieron una puntuación que se encuentra en el rango de 141 y 175, lo cual indica que también poseen dominio de los afectos positivos sobre los negativos, pero que aún no alcanzan un bienestar psicológico pleno. A su vez, el 9% de la población presenta un nivel moderado, ya que obtuvieron una puntuación entre 117 y 140, lo cual demuestra que son personas que tienen cierta dominancia en las diferentes dimensiones, pero que aún no pueden alcanzar el bienestar psicológico general.

El resultado obtenido demuestra que el contexto de la pandemia en el que se desenvuelven los docentes de la Escuela Básica N° 4828 Privada Subvencionada Parroquial Nuestra Señora de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo que forman parte de esta investigación, no afecta de manera significativa su bienestar psicológico.

## Conclusiones y recomendaciones

### Conclusiones

En base el análisis de las informaciones teóricas y de los resultados obtenidos en el trabajo de campo se llega a las siguientes conclusiones:

Respecto al primer objetivo específico, “Identificar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión autoaceptación” se concluye que se presenta un alto nivel, lo que significa que son personas que poseen actitudes positivas hacia sí misma, es decir, se conocen y se aceptan como son, con sus virtudes y sus defectos y se encuentran satisfechos con sus experiencias vitales. Por otro lado docentes presentan un nivel tanto medio como bajo de dominio en esta dimensión, lo que indica que no se aceptan del todo como son y que en algún momento sus intervenciones psicológicas les serán menos útiles que las personas con un nivel alto de aceptación.

En relación al segundo objetivo específico, “Señalar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores de la dimensión de autonomía” se comprueba un nivel alto de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión, lo que significa que son personas caracterizadas por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares autorreferidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal. En cambio también se presentan docentes con un nivel medio de dominancia en esta subescala, lo cual indica que son personas que mantienen su independencia y autoridad personal, cuyo nivel puede fluctuar entre alto y bajo. Por otro lado docentes presenta un bajo nivel de predominancia de afectos positivos sobre los negativos en la autonomía, es decir, son individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar.

En cuanto al tercer objetivo específico, “Identificar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión crecimiento personal”, se concluye que los docentes poseen un nivel alto en esta



subescala, lo que significa que son personas que sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. En cambio una parte de la población presenta un nivel medio en la predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en la dimensión crecimiento personal, lo que indica que están haciendo el esfuerzo para alcanzar la satisfacción personal, pero que aún no lo han logrado plenamente, es decir, están progresando más lentamente con el transcurso del tiempo.

Con relación al cuarto objetivo específico, “Detectar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión propósito de la vida”, se verifica que los docentes presentan un nivel alto, lo cual implica que estas personas se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. Por otra parte de docentes presentan un nivel medio de dominio en esta dimensión. Estos son sujetos con propósitos y objetivos definidos, pero que en cierta medida tienden a vacilar en torno a su consecución. En cambio algunos de ellos tienen un nivel bajo de predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en esta dimensión. En este caso, las personas tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos, no encuentran sentido ni propósito a las experiencias vitales pasadas y muestran escasa convicción a la hora de atribuir significado a la propia vida.

En relación al quinto objetivo específico, “Señalar el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión relaciones positivas”, se comprueba que los docentes presentan un nivel alto, es decir, se caracterizan por sentir afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros. Por otro lado se presenta un nivel medio dentro de la población en la dominancia de los afectos positivos en las relaciones positivas, lo cual indica una relación aceptable con los demás, pero que en

algún momento puede manifestar indiferencia hacia los otros. No obstante una parte de docentes tiene bajo nivel de dominancia de los afectos positivos sobre los negativos en las relaciones positivas con los demás, lo cual implica que son personas caracterizadas por sentirse poco cercanos a los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, experimentar dificultades para sentir afecto y preocupación por otros individuos, encontrarse aislados socialmente y frustrados en sus interacciones interpersonales, o por su escasa disponibilidad para mantener vínculos sólidos con otras personas.

Con respecto al sexto objetivo específico, “Describir el nivel de bienestar psicológico de los docentes según la manifestación de los indicadores en la dimensión dominio del entorno”, se verifica que los docentes presentan un nivel alto de bienestar psicológico en esta dimensión, lo que significa que cuentan con la habilidad para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente. En cambio en se presenta un nivel medio , lo que indica que son personas que tienen desarrollada dicha habilidad, pero con ciertas dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos; se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior.

En relación al objetivo general de la investigación, “Determinar el bienestar psicológico en los docentes de la Escuela Básica N° 4828 Priv. Subv. Parroquial Ntra. Sra. de la Asunción de la ciudad de Coronel Oviedo en el año 2021”, se concluye que los docentes presentan un nivel elevado de bienestar psicológico, es decir, son personas que tienen una predominancia de los afectos positivos sobre los negativos en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósitos de la vida y crecimiento personal, considerando que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional de orden emocional y cognitivo. Por otro lado la población presenta un nivel alto y moderado, lo cual demuestra que son personas que tienen cierta dominancia en las diferentes dimensiones, pero que aún no pueden alcanzar el bienestar psicológico general.

**Recomendaciones:**

En base a las conclusiones expuestas, se plantean las siguientes recomendaciones:

Profundizar la investigación sobre el bienestar psicológico ampliando la población de estudio, a fin de abarcar otras instituciones y establecer una comparación sobre el nivel de bienestar psicológico de los docentes.

Investigar el tema de bienestar psicológico mediante la aplicación del enfoque cualitativo para tener un conocimiento más profundo y fenomenológico del tema.

Realizar investigaciones de nivel correlacional para buscar establecer una relación significativa entre la variable bienestar psicológico y desempeño docente.

### Bibliografía

- Barrera, L. (2012). *Autoestima influencia del educador sobre la autoestima del niño*. Madrid, España: Paidós.
- Castillo, R. (2012). *Nivel de empatía de los estudiantes practicantes de psicología clínica*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Dean, P., Stah, M., Swlwester, D. y Pear, J. (2001). Efectividad de las modalidades de entrega combinadas para el aprendizaje a distancia y el aprendizaje de residentes. *Revisión trimestral de educación a distancia*, 2(3), 247-254.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendock, D. (2006). Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Ferrel, F., Bornachera, J., Solano, A., Redondo, E. y Ferrel, L. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura, educación y sociedad*, 2(5), 61-76. Recuperado el 12 de julio de 2021, de <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/885>
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. La Coruña, España: Universidad de la Coruña.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Nueva York, EE.UU.: Kairós.
- Hernández, R., Fernández, C. y Collado, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
- Hidalgo, N. y Soclle, F. (2011). *Escala de tolerancia a la frustración*. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- Jurado, P., Benítez, Z., Mondaca, F., Rodríguez, J. y José, B. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta universitaria*, 27(5). Recuperado el 15 de julio de 2021, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-6266201700](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-6266201700)
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao, España: DDB.
- Luna, D., Figuerola, R., Contreras, J., Sienrra, J., Maureen, E., Serret, J. y Meneses, F. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) en una muestra mexicana. *Psicodebate*, 20(1), 43-55.

- Méndez, P. B. (2008). Apoyo Social Percibido en Adolescentes Infractores de Ley y no Infractores. *Revista de la Universidad Pontificia de Chile*, 17(1), 59-64.  
Recuperado el 12 de Setiembre de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/967/96717106.pdf>
- Millán, A., Calvanese, N. y Aubeterre, E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *Universitat Politècnica de Valencia*, 15(1). Recuperado el 12 de julio de 2021
- Oramas, A. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 2(7), 34-39. Recuperado el 12 de julio de 2021, de <http://roa.ult.edu.cu/handle/123456789/2088>
- Romeiro Martínez, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Arandu Utic*, 2(1), 123-148. Recuperado el 12 de julio de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=73361>
- Sánchez, M. (1999). *Inteligencia emocional y ajuste perceptivo en la familia.bérica*. Barcelona, España: Paidós.
- Solomon, R. (2007). *Ética emocional: Una teoría de los sentimientos*. Barcelona, España: Paidós.
- Woolfolk, A. (1999). *Psicología Educativa*. México: Prentice Hall Hispanoamericana S.A.

## Apéndices

### Instrumento de recolección de datos

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Edad: Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						

11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						

34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						