



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

**Bienestar Psicológico en docentes de la Universidad Nacional de
Chimborazo.**

**Trabajo de titulación para optar al título de Licenciada en
Psicopedagogía**

**Autora:
Marquez Escobar, Gabriela Esthefania**

**Tutor:
MsC. Juan Carlos Marcillo**

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Gabriela Esthefania Marquez Escobar** con cédula de ciudadanía **0606221836**, autora del trabajo de investigación titulado: **BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autora de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 18 de abril de 2022.



Gabriela Esthefania Marquez Escobar
C.I: 0606221836

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación **BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, bajo la autoría de la Srta. Gabriela Esthefania Marquez Escobar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 21 días del mes de marzo de 2022.



Firmado digitalmente por:
JUAN CARLOS
MARCILLO
COELLO

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

TUTOR

C.I: 060243732-9

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, presentado por Gabriela Esthefania Marquez Escobar, con cédula de identidad número 0606221836, bajo la tutoría de Mg. Juan Carlos Marcillo Coello; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 11 de mayo del 2022.

Mgs. Marco Vinicio Paredes Robalino
Presidente del Tribunal de Grado



Firma

Dr. Vicente Ramón Ureña Torres
Miembro del Tribunal de Grado



Firma

Mgs. Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla
Miembro del Tribunal de Grado



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **MARQUEZ ESCOBAR GABRIELA ESTHEFANIA** con CC: **0606221836**, estudiante de la Carrera de **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**", cumple con el **0 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 22 de marzo de 2022



Firmado digitalmente por:

JUAN CARLOS
MARCILLO
COELLO

Mgs. Juan Carlos Marcillo
TUTOR

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo con todo mi amor, respeto, y admiración a mi madre la Sra. Susana Isabel Escobar Chávez, quién me ha guiado por el camino del bien, siendo fuente de inspiración, dándome fuerza para seguir adelante con mi formación académica y personal, enseñándome a ser perseverante y no decaer.

A mi padre, el Sr. Juan Carlos Marquez Marquez, por brindarme su apoyo incondicional, por darme la fuerza para seguir adelante, por motivarme, por formarme como una persona correcta y preparada ante la vida.

A mis hermanas Nicol y Noelia Marquez Escobar, quiénes han sido fuente de inspiración y fuerza para seguir adelante, por su comprensión y apoyo en la continuación de mis metas.

Gabriela Marquez Escobar

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo se lo agradezco a mis amados padres, por amarme, por estar conmigo en cada paso, por brindarme su apoyo incondicional en mi formación académica a lo largo de los años, por ofrecerme la mejor herencia: la educación.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por ser la Institución Educativa que me brindó el conocimiento que ha enriquecido mi formación académica, personal y profesional, a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías especialmente a la carrera de Psicopedagogía en donde se encuentra un excelente grupo de docentes quienes me han brindado sus conocimientos por medio de la enseñanza y orientación a lo largo de mis estudios en esta notable Institución de Educación Superior.

Además, agradezco al MsC. Juan Carlos Marcillo, Tutor de esta investigación por el interés mostrado en la realización del trabajo, por la enseñanza, orientación y supervisión continua en el desarrollo del mismo.

Gabriela Marquez Escobar

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE GENERAL	8
Índice De Tablas	10
Índice De Gráficos.....	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN	14
1.1 Antecedentes de investigaciones anteriores.....	16
1.2 Problema de Investigación.....	18
1.3 Justificación	20
1.4 Objetivos de la Investigación.....	21
1.4.1 Objetivo General	21
1.4.2 Objetivos Específicos.....	21
CAPÍTULO II.....	22
2. MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Bienestar Psicológico.....	22
2.1.1 Psicología Positiva	22
2.1.3 Teoría Del Bienestar.....	24
2.1.4 Perspectivas Del Bienestar	24
2.1.5. Bienestar Psicológico	25
2.1.6 Teorías Del Bienestar Psicológico	26
2.1.7 Componentes Del Bienestar Psicológico	27
2.1.8 Factores determinantes en el Bienestar Psicológico	28
2.1.9 Bienestar Psicológico según Carol Ryff.....	29
2.1.10 Instrumentos de medición Bienestar Psicológico	30

2.1.11	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	30
2.1.12	Dimensiones De La Escala De Bienestar Psicológico (Ryff, 1989).....	32
2.2	Bienestar Psicológico de los Docentes	36
2.2.1	Inconvenientes en la profesión docente a nivel universitario	36
2.2.2	Elementos del Bienestar Psicológico en Docentes.....	37
2.2.3	Importancia del Bienestar Psicológico en Docentes	38
CAPÍTULO III	40
3.	METODOLOGÍA	40
3.1	Enfoque De La Investigación.....	40
3.1.1	Cuantitativo	40
3.2	Diseño De Investigación	40
3.2.1	No Experimental	40
3.3	Tipos De Investigación	40
3.3.1	Por el nivel o alcance.....	40
3.3.2	Por Los Objetivos	41
3.3.3	Por el Lugar	41
3.4	Tipo De Estudio	41
3.4.1	Por el tiempo.....	41
3.5	Población Y Muestra	41
3.6	Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos.....	42
3.7	Técnicas de Análisis e Interpretación de Recolección de datos	43
CAPÍTULO IV	44
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	44
4.1	Aplicación De La Escala De Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)	44
4.1.1	Resultados de cada dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff,1989)	44
CAPÍTULO V	53
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
5.1	Conclusiones	53
5.2	Recomendaciones	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	62

Índice De Tablas

Tabla 1. Ítems por dimensión.....	32
Tabla 2. Muestra de la Investigación	42
Tabla 3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	42
Tabla 4. Dimensión Auto-aceptación.....	44
Tabla 5. Dimensión Relaciones Positivas	45
Tabla 6. Dimensión Autonomía	46
Tabla 7. Dimensión Dominio del Entorno	47
Tabla 8. Dimensión Crecimiento Personal.....	48
Tabla 9. Dimensión Propósito en la Vida.....	49
Tabla 10. Nivel de Bienestar Psicológico	50
Tabla 11. Comparación del Nivel de Bienestar Psicológico	51

Índice De Gráficos

Gráfico 1. Dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (2018, pág. 243)	31
Gráfico 2. Dimensión Auto-aceptación.....	44
Gráfico 3. Dimensión Relaciones Positivas	45
Gráfico 4. Dimensión Autonomía	46
Gráfico 5. Dimensión Dominio del Entorno	47
Gráfico 6. Dimensión Crecimiento Personal.....	48
Gráfico 7. Dimensión Propósito en la Vida	49
Gráfico 8. Nivel de Bienestar Psicológico	50
Gráfico 9. Comparación del Nivel de Bienestar Psicológico	51

RESUMEN

Marquez Escobar, G. y Marcillo Coello, J (2021). Bienestar Psicológico en Docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo (Tesis de grado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.

La presente investigación abordó el estudio del Bienestar Psicológico en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Entendiendo que el bienestar psicológico de acuerdo con Ryff y Keyes (1995) es la condición mental y emocional que establece la actividad psíquica adecuada de un individuo con respecto a su modelo individual y a la forma de adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social. Para cumplir con el objetivo del estudio: determinar el nivel de Bienestar Psicológico en los docentes de la carrera de Psicopedagogía, metodológicamente se utilizó un enfoque cuantitativo, porque se usó la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico; el diseño de la investigación es no experimental, puesto que no se manipulo la variable; es de tipo transversal por haberla realizado en un determinado tiempo y en una sola ocasión; con un nivel descriptivo; por el objetivo básica y por el lugar de campo. La técnica utilizada fue psicométrica con su respectivo instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989). La muestra estuvo conformada por 15 docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Para el análisis y discusión de resultados se utilizó el programa estadístico Excel. Los resultados de la escala demostraron que los docentes presentan un nivel elevado de Bienestar Psicológico y en la comparación entre hombres y mujeres, son las mujeres quienes poseen un nivel elevado.

Palabras claves: Bienestar Psicológico – Docentes – Dimensiones Bienestar Psicológico – Condición mental y emocional

Abstract

Marquez Escobar, G. and Marcillo Coello, J (2021). Psychological Well-Being in Teachers of the National University of Chimborazo (Thesis). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. The present research addresses the study of Psychological Well-being in the teachers of the Psychopedagogy career of the Universidad Nacional de Chimborazo. According to Ryff and Keyes (1995), psychological well-being is the mental and emotional condition that establishes the adequate psychic activity of an individual with respect to his or her individual model and the way of adapting to the intrinsic and extrinsic needs of the physical and social context. In order to fulfill the objective of the study: to determine the level of Psychological Well-being in the teachers of the Psychopedagogy career, methodologically a quantitative approach was used, because data collection was used based on numerical measurement and statistical analysis; the research design is non-experimental, because the variable was not manipulated; it is of transversal type because it was carried out in a certain time and in only one occasion; with a descriptive level; because of the basic objective and the field place. The technique used was psychometric with its respective instrument, the Psychological Well-Being Scale of Carol Ryff (1989). The sample consisted of 15 teachers of the Psychopedagogy career of the Universidad Nacional de Chimborazo. The Excel statistical program was used for the analysis and discussion of the results. The results of the scale showed that the teachers have a high level of Psychological Well-Being and in the comparison between men and women, it is the women who have a high level.

Keywords: Psychological Well-being, Teachers, Dimensions of Psychological Well-being, Mental and emotional condition.



Presentado al comité editorial por:
**HUGO ALONSO
SOLIS**

Reviewed by:

Mg. Hugo Solis V.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0603450438

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar, identificar y comparar el nivel de Bienestar Psicológico entre los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba.

Entendiéndose al bienestar psicológico según Ryff y Keyes (1995) como la condición mental y emocional que establece la actividad psíquica adecuada de un individuo con respecto a su modelo individual y a la forma de adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social. Para Ryff (1989a) el bienestar psicológico del ser humano es multidimensional, porque incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

Ryff elaboro la Escala de Bienestar Psicológico, que es un modelo que ofreció oportunidades para investigar cómo se relacionan las seis dimensiones que componen a la variable Bienestar Psicológico con las percepciones que tienen las personas de sí mismas. Estas dimensiones son: experimentar una autoestima positiva (auto-aceptación), vivir de acuerdo con sus propias convicciones (autonomía), reconocer su potencial (crecimiento personal), estar comprometido de manera significativa (propósito en la vida), estar bien con los demás (relaciones positivas con otros) y ser capaces (dominio del entorno) (Ryff, 2018).

En el contexto educativo, la búsqueda de una excelente educación en las universidades como forma de progreso de las personas, es cada vez más importante, porque la universidad es el encargado social de proporcionar una formación integral por medio del proceso de enseñanza aprendizaje, que ha de garantizar al estudiante la capacidad de enfrentarse y solucionar los problemas cotidianos en sus diversas actividades laborales (Montenegro, 2020).

El estudio de la calidad y la mejora en la docencia universitaria se basa en la mayoría de las ocasiones en la formación del educador (Hernández y Martínez, 2021), dejando a un lado otros factores relevantes como el bienestar psicológico del equipo docente. Por otro lado, el desarrollo de la ciencia y tecnología está asentada en la producción abrumadora y constante de conocimiento científico en todos los campos, lo que conlleva a que en los docentes se generen situaciones conflictivas.

Teniendo en cuenta que el docente es un facilitador de los procesos de aprendizaje, estamos de acuerdo en que la enseñanza es una labor que se relaciona con la salud psicológica de los docentes, por tanto, un docente tiene la responsabilidad de crear un clima psicológico apropiado (García, 2017). Por consiguiente, debemos tener presente que el nivel de bienestar psicológico de los docentes posee una valiosa influencia en la calidad de la enseñanza y del aprendizaje de sus educandos.

Según Cardoso (2018) el bienestar docente es relevante a la hora de desarrollar la profesión, porque si el docente se encuentra con niveles de malestar pues la calidad en la educación no existiría, es decir si un docente no cuenta con esta competencia personal de

poseer un adecuado nivel de bienestar psicológico, no será posible que transmita un adecuado ambiente de trabajo (Rozo, 2015). Por esta razón, en la educación es indispensable el bienestar docente porque mejora su efectividad, su calidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en el desarrollo social de sus estudiantes.

Consideramos entonces que el quehacer de los docentes universitarios, además de las exigencias y demandas tanto sociales como curriculares que reciben, se caracterizan por estar expuestos a una gran cantidad de información científica que deben estudiarla constantemente para poseer actualización en sus conocimientos, la práctica de evaluaciones permanentes a los educandos, las horas de asesorías extras, los bajos salarios, la inestabilidad laboral, el estrés, etc., son situaciones que generan diversos niveles de bienestar psicológico (Sánchez, 2019).

El trabajo investigativo realizado, se encuentra estructurado por los siguientes capítulos: se describe el Capítulo I. Introducción, en donde se encuentra la propuesta de investigación, se presentan los antecedentes de investigaciones anteriores relacionados con la variable de estudio; el problema con sus causas y consecuencias partiendo desde lo general a lo particular dentro del contexto macro, meso y micro seguido de las preguntas de investigación; también se presenta la justificación en donde se resalta la importancia de la investigación por medio de la descripción del impacto en el conocimiento, importancia, actualidad, originalidad, factibilidad y beneficiarios; el objetivo general y objetivos específicos que son los indicadores de lo que se alcanzó en el proyecto de investigación.

El capítulo II. Marco Teórico, expone la conceptualización e investigación de la variable de estudio Bienestar Psicológico con sus respectivas dimensiones, también aborda temas en relación con la población de estudio que corresponde a los docentes.

En el capítulo III. Metodología, se define el proceso de cómo se ejecutó la investigación donde el enfoque es cuantitativo, el diseño es no experimental con un nivel de alcance descriptivo, por el lugar y tiempo es una investigación de campo y transversal. La unidad de análisis corresponde a una población conformada por docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, con una muestra de 15 docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. El instrumento usado para la recolección de datos es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989).

En el capítulo IV. Resultados y Discusión, se analiza e interpretan los datos recolectados después de la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), representándolos en cuadros y gráficos estadísticos tras la utilización del programa estadístico Excel, en donde se determinó el nivel de Bienestar Psicológico y el nivel de cada una de las seis dimensiones que forman parte de la variable.

En el capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones, se precisa con claridad la síntesis de la información obtenida de acuerdo a los datos de esta investigación, como aporte a futuras líneas de investigación. Finalmente se presenta la bibliografía y anexos donde se muestran las fuentes de información consultadas, se presenta el instrumento psicométrico utilizado.

1.1 Antecedentes de investigaciones anteriores

Revisado el estudio realizado por Manuel Cardoso (2018) en el trabajo de tesis doctoral internacional de la Universidad de Granada – España, titulado “Estudio del bienestar docente del profesorado de lenguas en formación”, cuyo objetivo general fue analizar el bienestar docente y el crecimiento personal desde la perspectiva del profesorado en formación de lengua extranjera para desarrollar un programa formativo para los mismos. Se utilizó el método mixto. En este trabajo se realiza un análisis del bienestar psicológico por medio de un recorrido de conceptualizaciones importantes por autores, profundizando en el bienestar y sus componentes. Para la recogida de información se usó varios instrumentos los cuales son: Teacher Distress Questionnaire, Trait Emotional Intelligence Questionnaire, Maslach Burnout Inventory- Educators Survey. La propuesta de intervención recoge el desarrollo de una planificación para la inclusión del bienestar docente como contenido en la formación inicial del profesorado.

Por otra parte, Sandra Romeiro (2015) en su trabajo de investigación de la Universidad Tecnológica Intercontinental – titulado “Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional”, tuvo como objetivo constatar la correlación entre ambas variables. El método utilizado fue el enfoque cuantitativo, el nivel de conocimiento correlacional. Este estudio se caracteriza por tener dos variables de estudio en donde la variable independiente es el bienestar psicológico y la variable dependiente el bienestar laboral. Se cumplió con el objetivo general porque el estudio muestra que si existe una relación moderada entre ambas variables con un coeficiente de correlación $r = 1.462$ y con un grado de satisfacción del coeficiente de correlación de $a = 0.008$.

En el trabajo de investigación realizado por Fernando Ferrel et al. (2014) en la Universidad Cooperativa de Colombia, denominado “Bienestar Psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta”, tuvo por objetivo describir el grado de bienestar psicológico, según la edad, sexo, estado civil, profesión, tiempo laboral y el tipo de vinculación profesional que presentan los docentes de la Universidad Privada de Santa Marta, Colombia. Fue una investigación descriptiva con diseño transversal, en la que participaron 480 docentes. Los datos obtenidos en esta investigación fueron a través de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) adaptada a población española por Díaz et. al. (2006). Los datos recogidos indican que los docentes presentaron bajos niveles de bienestar psicológico en cuatro de las seis dimensiones que mide la prueba, éstas fueron: autonomía (9.9%), crecimiento personal (15.6%), dominio del entorno (9.4%) y propósito en la vida (12%); por otro lado, presentan altos niveles de bienestar psicológico en las siguientes dos escalas: relaciones positivas (13.5%) y auto aceptación (14.6%). Se concluyó que los docentes se encuentran en probable riesgo de “malestar psicológico”, por lo que recomendaron la elaboración y puesta en marcha de programas de bienestar para los docentes.

A nivel nacional Rodrigo Moreta et al., (2018) realizó una investigación titulada “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos” en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Universidad de Cuenca y Universidad Técnica de Ambato. El objetivo de esta investigación fue indagar la

predictibilidad de la Satisfacción con la vida y el Bienestar Psicológico y Social en la salud mental tomando en cuenta como muestra a estudiantes universitarios del Ecuador. La investigación fue descriptiva y comparativa por sexo y universidad, fue un estudio de corte transversal en el que participaron 982 estudiantes de tres universidades. Concluyendo que el bienestar subjetivo, psicológico y social predicen el 55.1% de explicación de la variable de salud mental.

Por otro lado, encontramos la investigación desarrollada por Juan Viteri (2019) en su trabajo de fin de grado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, titulado “Desgaste profesional y bienestar psicológico en docentes universitarios. Estudio descriptivo correlacional” cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre desgaste profesional y el bienestar psicológico de los docentes universitarios de la Pontificia Universidad Católica. Ambato. La investigación fue de diseño no experimental, de modalidad cuantitativa. El tipo de investigación por el alcance fue descriptiva - correlacional y el tipo de estudio fue de corte transversal. Los instrumentos psicométricos utilizados fueron: Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión adaptada). Los resultados obtenidos nos dicen que es importante dar la continuación del estudio con exámenes periódicas que permitan conocer el nivel de Bienestar Psicológico de la planta docente, porque, las puntuaciones medias obtenidas señalan que se encuentran al límite entre el valor medio y alto de esta variable.

En otro estudio de la Universidad Técnica de Ambato, de la autora Tatiana Olivo (2017) denominado “El estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico de los docentes”, cuyo objetivo fue determinar la relación del estrés laboral con el bienestar psicológico de los docentes. Los reactivos que se aplicó son el cuestionario de Estrés Laboral OTIS-M y el cuestionario de Bienestar psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos en este estudio en relación a la variable de estudio bienestar psicológico mostraron que la planta docente presenta el 45.71 % de nivel bajo de bienestar psicológico, 31.42% de nivel medio y el 22.85% de nivel alto; en cuanto los resultados de la escala de Ryff también se encuentra que con respecto al género femenino se presenta bajos niveles de bienestar psicológico en comparación con el género masculino.

A nivel local, se ha revisado el repositorio digital D-Space de la Universidad Nacional de Chimborazo, en donde encontramos un trabajo de investigación que se relaciona con la variable de estudio bienestar psicológico realizado por Mónica Gunsha y Jenny Sáez (2020) Titulado “El bienestar psicológico y el consumo de alcohol de los estudiantes de la Unidad Educativa Riobamba”. Que planteo como objetivo determinar el bienestar psicológico y su incidencia en la decisión de consumir alcohol de los estudiantes del segundo de BGU de la Unidad Educativa Riobamba.

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, el diseño fue no experimental, el tipo de investigación por el nivel fue correlacional, por el objetivo básica, por el lugar de campo, por el tipo de estudio transversal. La muestra fue probabilística e intencionada, conto con 150 estudiantes. Los reactivos psicométricos para la recolección de datos fueron la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (adaptación española) y el test Audit.

Se concluyó que cuando un estudiante presenta un alto nivel de bienestar psicológico disminuye su consumo de alcohol.

1.2 Problema de Investigación

Para situarnos en el contexto problémico del estudio planteado, es necesario hacer referencia de un concepto clave, según Díaz et al. (2006) el bienestar psicológico se conceptualiza como una meta en el proceso de desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Debemos de entender que cada persona es diferente y poseerá un nivel de bienestar psicológico de acuerdo a su desarrollo evolutivo, razón principal para inferir que el funcionamiento positivo óptimo, requiere el desarrollo adecuado de las potencialidades individuales (Medina et al., 2013).

Investigaciones a nivel mundial han denotado que el bienestar psicológico es un indicador positivo de una buena salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2021) hace hincapié en que el estado de bienestar de una persona es la muestra de un contenido de consciencia sobre sus capacidades, además, en cómo afrontan aspectos tensionantes de la vida y la productividad en sus labores.

Aun así, está claro que el bienestar psicológico continúa teniendo notables limitantes en la sociedad (Moreta et al., 2018) dentro del anterior argumento, es importante hablar sobre el trabajo de Keyes y Annas (2009) quienes concluyeron que realmente no existen muchas personas que estén funcionando bien en la vida pese a que se sientan bien, lo que nos indica la razón principal para la búsqueda y el desarrollo de intervenciones validadas dirigidas a incrementar el bienestar psicológico.

De acuerdo con Espinoza (2021) el bienestar psicológico en el equipo docente es una condición fundamental para que se vinculen de mejor manera con el desarrollo organizacional y la mejora escolar. Del mismo modo, les permite tener una adecuada relación con la escuela y sus estudiantes. Sin embargo, Donoso y Muñoz (2013) informan que “el bienestar psicológico docente conlleva un alto índice de insatisfacción, es decir, malestar en el ejercicio de la profesión. Para contrarrestar esto los docentes deben, por su parte, cuidarse para conseguir y mantener el llamado bienestar”. Como expresa Soriano (2015) si el nivel de bienestar psicológico de los y las docentes no es el adecuado, aunque posea los conocimientos, la práctica profesional, el capital cultural y económico, etc., su servicio en el espacio áulico no será el deseable.

En el caso del Ecuador, según Moreta et al. (2017) las investigaciones sobre el bienestar psicológico en docentes son limitadas en la actualidad; Sin embargo, se ha encontrado que en el contexto socio educativo del país, el docente durante el desarrollo de su profesión a vivenciado estados de frustración y desmotivación debido a la falta de proyectos que conlleven a orientar los conflictos generados durante la convivencia docente; estos conflictos son: falta de motivación de los estudiantes, problemas de disciplina, presiones de tiempo, sobrecarga de trabajo, cambios en la legislación educativa, conflicto y ambigüedad en el rol docente, falta de trabajo en equipo, escaso reconocimiento social de la profesión y pobres condiciones de trabajo (Bermejo, 2016).

En resumidas palabras, la presencia de estas situaciones se hallan asociadas a una escasez en el nivel de Bienestar Psicológico.

Cabe destacar que los docentes son los encargados de formar y compartir los conocimientos a sus estudiantes. De acuerdo con Mjøsund et al. (2015) el bienestar psicológico contribuye de forma muy importante a disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad mental. Por esta razón es necesario que, dentro de la labor de educar, los docentes conozcan y cuiden la salud mental, para que se cumpla óptimamente con la actividad educativa.

A nivel institucional, en la Universidad Nacional de Chimborazo, hemos observado que los docentes cumplen un rol importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje, situación que se constituye en una labor trascendental para el desarrollo de la sociedad por medio de la educación que los docentes universitarios brindan. En este contexto educativo es propicio indicar que se ha identificado las principales causas que afectan e influyen a que un docente pueda obtener una baja puntuación dentro de la variable bienestar psicológico.

Esto puede estar asociado a las siguientes causas: las relaciones interpersonales de los docentes con toda la entidad educativa, las múltiples actividades que realizan los docentes en su jornada laboral como: la planificación de clases, desarrollo de evaluaciones, formulación de estrategias pedagógicas que en ocasiones no cuentan con los recursos necesarios, educar a grupos con alto número de estudiantes, diálogo constante con los estudiantes, reuniones con sus pares y directivas, educación en entornos tecnológicos que ameritan mayor esfuerzo, atención inmediata a diversas vicisitudes que se acontecen a diario en la institución educativa, y el bajo desempeño de los estudiantes en las pruebas, que incluso llegan a cuestionar a el docente, a el equipo docente y a las directivas.

Como podemos notar, el bienestar psicológico de los docentes puede estar determinado por la labor que desempeñan, las actividades que realizan, las experiencias vividas y el tipo de emociones que experimentan durante el desarrollo de la profesión. Por consiguiente, la eficacia del proceso educativo puede verse afectada por diferencias en el nivel individual de bienestar psicológico de los docentes.

Estos acontecimientos se identificaron en la Universidad Nacional de Chimborazo ubicada en el cantón Riobamba en la provincia de Chimborazo. En donde dichas características se han observado en los docentes de la carrera de Psicopedagogía. Después de la problemática descrita anteriormente surgió interrogantes tales como:

- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué nivel de la dimensión auto-aceptación poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué nivel de la dimensión autonomía poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué nivel de la dimensión crecimiento personal poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?

- ¿Qué nivel de la dimensión propósito de la vida poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué nivel de la dimensión relaciones positivas poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Qué nivel de la dimensión dominio del entorno poseen los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?
- ¿Cuál es la diferencia entre los niveles de bienestar psicológico de hombres y mujeres docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo?

1.3 Justificación

Durante el transcurso de la educación universitaria surgió la problemática de investigación planteada, debido que, al tener la posibilidad de estar en contacto con los docentes durante cinco semestres cursados de manera presencial y tres semestres de forma virtual, se pudo identificar realidades que pueden afectar al bienestar psicológico del educador, entre ellas encontramos: la extensa labor de educar a grupos con alto número de estudiantes, la enseñanza en línea, la planificación de cada clase, la búsqueda de estrategias didácticas, la sobrecarga de trabajo, la falta de comunicación entre colegas y estudiantes, etc.

En el contexto ecuatoriano existen escasos estudios enfocados en el bienestar psicológico de los docentes, por esto se constituye en un trabajo de impacto educativo y social. De la misma manera, el presente trabajo de investigación enfatiza su valor y relevancia en la variable de estudio, porque se ha revisado en el repositorio de tesis de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo y se ha observado que no existen muchos estudios sobre la variable en población docente, que permitan conocer el nivel de bienestar psicológico.

Es importante porque la investigación fue realizada con población docente, lo que permitió contribuir al acrecentamiento del conocimiento teórico de los estudios de la carrera, y además porque los datos que se obtuvieron a través de esta investigación son de utilidad para que los docentes conozcan sobre el nivel de Bienestar Psicológico en el que se encuentran.

Este es un trabajo inédito porque se llevó a cabo en un contexto en el que no se han realizado indagaciones en relación con la temática planteada. Es trascendente considerando que el bajo nivel de bienestar psicológico puede afectar radicalmente al desempeño laboral, desarrollo profesional y a la salud mental de los docentes. Investigaciones han demostrado que, si el nivel de bienestar psicológico de los docentes no es el adecuado, aunque posea los conocimientos pedagógicos y culturales, la experiencia profesional o posea un buen capital económico, su desempeño en el espacio educativo no será el deseable (Soriano, 2015).

Los beneficiarios de este estudio son todos los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Este trabajo de investigación fue factible debido a que se contó con el material bibliográfico adecuado que sustenta la investigación, el material utilizado fue: libros, artículos científicos, revistas e internet,

también se pudo contar con la colaboración de los docentes y autoridades, además con las condiciones y recursos necesarios para el respectivo desarrollo de la investigación dentro de la Universidad Nacional de Chimborazo. Por lo tanto, determinar, identificar y comparar el nivel de Bienestar Psicológico en los docentes de nuestra institución de educación superior, es relevante porque ilustra la importancia del bienestar psicológico de los docentes y, además permite identificar las fortalezas y debilidades que presenta la población en relación con las dimensiones que componen a la variable, de esta manera la indagación nos brinda información oportuna sobre cómo los docentes se encuentran.

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

- Determinar el nivel de Bienestar Psicológico de los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de la dimensión auto –aceptación en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar el nivel de la dimensión autonomía en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar el nivel de la dimensión crecimiento personal en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar el nivel de la dimensión propósito en la vida en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar el nivel de la dimensión relaciones positivas en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Identificar el nivel de la dimensión dominio del entorno en los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Comparar los niveles de Bienestar Psicológico entre hombres y mujeres docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Bienestar Psicológico

2.1.1 Psicología Positiva

La psicología clásica siempre ha estado enfocada en el estudio y comprensión de las patologías mentales, este estudio ha permitido llegar a conocer los procedimientos y tratamientos farmacológicos y psicológicos adecuados para que las personas puedan tener una mejor recuperación (Cuadra y Florenzano, 2003). De acuerdo con lo antes mencionado, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) dicen que este énfasis en la enfermedad ha hecho descuidar aspectos positivos, tales como: el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, sin tomar en cuenta los beneficios que estos presentan para las personas.

Pero no fue hasta 1998 que Martin Seligman en su discurso como presidente de la American Psychological Association (APA), señaló que la Psicología había estado solamente concentrada en el estudio de la enfermedad, sin tomar en cuenta a los aspectos positivos del ser humano (Merino, 2019). El objetivo principal del trabajo de Seligman partió de su interés por una psicología positiva, mencionando que “La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Pérez, 2017, p. 16)

A partir de esta concepción, surge la Psicología Positiva, que es considerada como la ciencia del bienestar, estudia lo mejor de los seres humanos y como estos hacen que la vida valga la pena. Al respecto, Tarragona (2016) menciona que la Psicología Positiva es un movimiento que apareció a finales del siglo XX y ha tomado fuerza en la 1ra década del siglo XXI, cuyo objetivo es la investigación científica de la felicidad, el bienestar y lo que funciona bien en la vida de las personas.

Los temas que se investigan dentro de esta rama son: el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico, el optimismo, la resiliencia, las emociones positivas, las fortalezas y habilidades, los talentos, el sentido de la vida, la axiología humana, los estados de ánimo, el bienestar laboral, las relaciones personales felices, la sabiduría, la gratitud y sobre como envejecer adecuadamente, entre otros.

En relación con el tema, Gable y Haidt (2015) señalan que la Psicología Positiva es aquel estudio de las circunstancias y procesos que contribuyen a prosperar a las personas, grupos e instituciones; es la indagación de las maneras en que las personas sienten alegría, muestran altruismo y crean familias e instituciones sanas (p. 4).

Desde la perspectiva de Seligman y Csikszentmihalyi (2000):

... la Psicología Positiva a un nivel subjetivo, refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y fluir y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia, ética (p. 5)

Estas definiciones poseen argumentos en común porque resaltan la importancia del estudio de los aspectos positivos del ser humano y versa sobre la búsqueda del bienestar como factor principal para el desarrollo de cada persona a lo largo de cada una de sus etapas. Por lo tanto, es desde la concepción de Psicología Positiva que se inicia el estudio del concepto de bienestar.

2.1.2 Generalidades del Constructo Bienestar

Etimológicamente de acuerdo con Constant y D'Aubeterre (2011) la palabra bienestar proviene del latín “bene” y “stare”, que en el lenguaje actual comprende estar en buen estado. El bienestar según la Real Academia Española (2021) es un estado de la persona en donde se da un buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica, siendo un conjunto de cosas necesarias para vivir bien y con relación a la felicidad y tranquilidad. Para Reyes (2018) el bienestar es la realización del potencial individual. Según Davis (2020) el bienestar es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad que incluye tener buena salud mental, sentirse satisfecho con la vida, tener un sentido de significado, es decir sentirse bien.

El bienestar posee una relación con los objetivos que en la vida hemos planteado y logrado un buen estado de ánimo, un nivel óptimo, la satisfacción propia, con la familia, las amistades y con el trabajo; por otro lado, el término bienestar implica algo dinámico en constante movimiento y en proceso de construcción, porque no es un hecho final, sino una experiencia subjetiva que se va cimentando en cada momento (Delgado y Tejada, 2020).

Desde el punto de vista de Carcelén (2017) el bienestar es poseer ideas constructivas de uno mismo en situaciones y ambientes específicos, hace que el estado personal de los individuos se muestre por medio de respuestas estables.

Como podemos notar de acuerdo a las conceptualizaciones presentadas, todos los autores parten de la premisa que el bienestar es un estado de correcto funcionamiento tanto físico como psíquico en donde se dan sensaciones positivas luego de haber vivido un sinnúmero de experiencias, considerando de antemano que el bienestar debe ser tomado de forma subjetiva dado que cada persona percibe de manera particular su propio bienestar.

De esta manera, concordamos con Marchesí (2012) quien indica que “el bienestar no es un estado de ánimo al que puede acceder cualquiera que se lo proponga, sino que es el resultado de un conjunto de factores interactivos”

2.1.3 Teoría Del Bienestar

Dentro de la teoría del bienestar se encuentra el modelo Perma propuesto por Seligman, el cuál engloba 5 factores principales, que recogen bases e indicadores para contribuir al bienestar, porque ayudan a sentirse bien y estar positivos el mayor tiempo posible; estos factores de acuerdo con (Castro, 2020) son:

- P: “Positive Emotions”. Emociones positivas. Se refiere a como las personas utilizan las emociones positivas para lidiar con las negativas.
- E: “Engagement”. Compromiso. Es un acuerdo en el que las personas se comprometen consigo mismo, a fin de implicarse con una tarea o con un proyecto, mientras disfrutan de realizarla.
- R: “Relationships”. Relaciones Positivas. La condición del ser humano tanto biológica y psicológica se identifica por la interacción y vínculos que se crean con los demás. Las relaciones con otros son un factor de protección importante y necesario en la vida del ser humano, permite la mejora de las habilidades personales y son esenciales para generar bienestar.
- M: “Meaning and Purpose”. Propósito y Significado. Se refiere a la búsqueda de algo más grande en la vida, permite darle significado, importancia y un sentido del bienestar.
- A: “Accomplishment”. Éxito y sentido del logro. Trata sobre la capacidad del individuo en ponerse metas que una vez alcanzadas servirán para que se sientan competentes y autónomos.

2.1.4 Perspectivas Del Bienestar

El bienestar ha sido estudiado desde dos perspectivas filosóficas antiguas fundamentales: la hedonía y la eudamonia.

- Perspectiva hedónica

La hedonía según Huta (2016) “es una necesidad emocional que ayuda a la persona a llenarse de experiencias permitiéndose el poder de conocer las emociones que pueden aparecer, lo cual es necesario para el cuidado personal”.

Dentro de esta perspectiva, encontramos el trabajo de Epicuro (cómo se citó en Delle Fave et al., 2011) quién definió al hedonismo como aquella habilidad de las personas para conservar un equilibrio y tranquilidad tanto en tiempos agradables como en contextos desafiantes. En este sentido, la hedonía está relacionada fundamentalmente con la felicidad y se refiere al constructo bienestar subjetivo que es la autoevaluación que realiza un individuo de forma cognitiva y afectiva de su propia vida.

- Perspectiva eudaimónica

La investigación sobre la eudaimonia se basa en el placer y la buena vida, en este sentido Aristóteles menciona que la meta del ser humano es alcanzar una vida con el máximo potencial personal que existe en cada individuo por medio de la realización de actividades qué estén en relación a las virtudes y valores propios (Disabato et al., 2016, p. 471).

Desde el punto de vista de Merino (2019) las ideas centrales de la eudaimonia son ser virtuoso y crecer, esto implica el estudio de los aspectos que hacen que la persona viva y el contexto en el que el individuo se desenvuelve. Además, está relacionado con “los elementos que nutren a la persona de experiencias que la pueden llevar a la autorrealización, encontrar un propósito y vivir una vida con sentido” (Ryff, 2018).

Es importante destacar que la eudamonia está relacionada con el desarrollo del potencial humano y hace referencia al constructo bienestar psicológico.

Como se expuso con antelación, el bienestar está compuesto por dos concepciones filosóficas que corresponden a un estudio riguroso sobre la persona (bienestar subjetivo) y el otro estudio que integra aspectos internos y externos del individuo en relación con su entorno (bienestar psicológico), siendo esta última, la perspectiva que corresponde a nuestro objeto de estudio dentro del presente proyecto de investigación.

2.1.5. Bienestar Psicológico

La definición de Bienestar Psicológico de acuerdo a lo que sostiene Barrera et al. (2019) surgió en Estados Unidos, a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por mejores condiciones de vida. Concretamente apareció por la necesidad de que la psicología se empiece a enfocar también en los aspectos positivos de la vida en relación con la actividad humana, puesto que el bienestar psicológico va de la mano con el crecimiento personal y el desarrollo de capacidades. Dicho en palabras de Ryff y Keyes (1995) el bienestar psicológico, es el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, es decir como el resultado de una vida bien vivida.

El constructo bienestar psicológico ha sido estudiado por varios expertos en la materia que han presentado un interés por darle una significación aproximada de lo que es sentirse psicológicamente bien y cuáles son sus principales características que permiten permanecer o llegar a encontrarse en dicho estado.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, cabe dar lugar a conocer algunas definiciones que la describen. Victoria y González (2000, cómo se cito en Sánchez, 2019) argumentan que:

...el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (p.16)

Desde la posición de Díaz et al. (2006) el bienestar psicológico es el desarrollo de las capacidades relacionadas con el crecimiento personal, que son los principales indicadores de un funcionamiento positivo.

Según Matalinares et al. (2016) “La variable bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo”. Para Domínguez et al. (2021) “El bienestar psicológico se caracteriza por generar un fuerte sentido de vida y un proceso de autoevaluación”.

En continuación con lo anterior, el bienestar psicológico está asociado con la postura de “bien-estar” y “bien-ser” entendido como una habilidad a cuidar la propia salud mental de manera que la persona responsablemente pueda crear hábitos positivos que le permitan disfrutar de una vida feliz (Vega, 2018). De acuerdo con este punto de vista, poseer un adecuado nivel de bienestar psicológico está relacionado con la responsabilidad del autocuidado y la gestión de su vida respecto a su experiencia para generar situaciones que le permitan tener conmociones positivas y satisfactorias.

Luego de revisar las diferentes conceptualizaciones sobre Bienestar Psicológico se puede entender que, las personas adquieren una apreciación positiva de su vida de acuerdo al cumulo de actividades que realiza en su entorno en relación con sus intereses, las mismas que le permiten autoevaluarse para trascender en su desarrollo personal.

Además, hacen referencia a que el bienestar psicológico se relaciona con la felicidad que sienten las personas al desarrollar sus actividades satisfactoriamente.

2.1.6 Teorías Del Bienestar Psicológico

– Teorías Universalistas

Las teorías universalistas o teorías télicas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertas necesidades básicas. Estas necesidades van de la mano con el aprendizaje, el ciclo vital y las emociones, y contribuyen al bienestar psicológico, que va a resultar del alcance de diferentes objetivos a lo largo de la vida (Arias, 2020). Los seres humanos que se encuentran en la búsqueda de satisfacción de sus necesidades intrínsecas como el crecimiento personal o autonomía, van a conseguir un mayor bienestar psicológico (Huaman, 2017).

– Modelos Situacionales (Bottom up)

Los modelos situacionales consideran que la satisfacción de las personas se debe a toda la suma de momentos felices y desagradables que han acontecido en cada una de sus etapas vitales. Este modelo se encarga de identificar qué factores externos al sujeto afectan a su bienestar.(Almendras et al., 2018).

– Modelos Personológicos (Top Down)

Los modelos personológicos proponen que el bienestar se determina por la personalidad, en donde, el balance cognitivo que hace la persona entre afecto positivo y negativo que son rasgos de la personalidad van a contribuir a la satisfacción con la vida (Cibaja, 2017, p. 10). De acuerdo con este modelo, las personas felices son aquellas que experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con amigos, etc., es decir que mientras más momentos felices, mayor bienestar.

- Teorías de la Adaptación

En esta teoría, la adaptación es la clave para la felicidad y por tanto para el bienestar psicológico. Arias (2020) considera que mientras menos tiempo las personas se demoren en adaptarse a determinados contextos y situaciones, mejor bienestar psicológico poseerán. Sin embargo, investigaciones han demostrado que las personas no se adaptan a las circunstancias que les toca vivir, esto demuestra que los niveles de bienestar pueden variar y que en condiciones adversas las personas no se adaptan del todo.

- Teorías de las Discrepancias

Desde el punto de vista de Viteri (2019, p. 19) esta teoría considera que el auto análisis de bienestar que un individuo hace sobre sí mismo será interpretado por medio de una multiplicidad de factores causales. Dentro de estos factores se encuentra la comparación que hacen las personas entre sus ideales y sus condiciones actuales; si el nivel de sus ideales es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción, si los ideales son altos y el logro alcanzado es menor, el resultado será la insatisfacción.

De las teorías antes mencionadas, se puede apreciar que como antesala para comprender a el bienestar psicológico más claramente, se encuentra una diversidad de enfoques teóricos que permiten contemplar un mayor número de variables con relevancia sobre diferentes temas que surgen en el medio personal y social, que conjuntamente van a influir en la persona.

2.1.7 Componentes Del Bienestar Psicológico

Los principales componentes del bienestar psicológico son el componente cognitivo y el componente afectivo.

Citando a Merino (2019) el bienestar psicológico se encuentra constituido por dos aspectos: un elemento afectivo, en el que se encuentran los afectos positivos y negativos; y un aspecto cognitivo que se asocia a la satisfacción con la vida (p. 15).

- Componente Afectivo

El componente afectivo se refiere al nivel de placer experimentado bajo la forma de emociones y estados de ánimo, también integra elementos transitorios en los que los procesos pueden ser de corta duración y a largo plazo; dichos elementos constituyen el agregado emocional en la estructuración del bienestar mental (Viteri, 2019).

- Componente Cognitivo

Se encuentra relacionado con la evaluación de cada ser humano sobre su propia satisfacción con el nivel de vida que lleva. En palabras de Noriega et al., (2017) “un componente cognitivo está relacionado con los juicios que hacen las personas respecto su trayectoria vital” (p.4).

De este modo, se puede entender que el componente afectivo y cognitivo son de gran relevancia dentro del bienestar psicológico porque si un individuo experimenta condiciones emocionales satisfactorias y placenteras podrá dar una valoración más positiva de su vida, sin embargo, quienes vivencien experiencias no agradables tendrán una concepción negativa de su nivel de vida. En síntesis, cada valoración que hacen las personas sobre su vida están conectadas a la satisfacción vital es decir al componente cognitivo, y las respuestas emocionales que se producen ante cualquier situación durante el transcurso de la vida forma parte del componente afectivo.

2.1.8 Factores determinantes en el Bienestar Psicológico

Rangel y Alonso (2010; citados en Sánchez, 2019) nos dan a conocer sobre los factores más importantes que determinan el bienestar psicológico, los cuales se encuentran detallados a continuación:

- Factores psico-sociales:

Corresponde al entorno social en el que influyen las características de edad, sexo, género, etnia, procedencia, nivel socioeconómico, creencias, motivación, calidad de vida, diferencias individuales, sucesos socio-políticos, valores espirituales, interpretación de eventos vitales, percepción sobre “vivir bien”.

- Factores biológicos, genéticos y constitucionales:

Asociado a la predisposición para estar bien, sentirse bien o tener bienestar; ser felices e infelices. El estado mental en que las personas se encuentran puede venir determinado por problemas psicológicos de orden funcional y homeostático en el organismo; enfermedades genéticas (de descendencia) o enfermedades de acuerdo al nivel de vida que llevan (alteraciones del sistema inmunológico, endócrino)

- Factores con el auto-cuidado y la salud integral:

Relacionado con el cuidado de sí mismo que comprende la actividad psíquica y física que se realiza por medio de la ejercitación en varias disciplinas del deporte, corresponde a las participaciones en actividades recreativas que permiten desarrollar talentos. Se refiere también al cuidado de la salud por medio de actividades de higiene, nutrición; y estilos de vida como tomar momentos de ocio activo, etc.

Al tomar estos factores en consideración, es importante exponer lo que nos dice Rodríguez y Quiñones (2012):

...No podemos olvidar que las diversas etapas del desarrollo equivalen a retos particulares y que, para sobrellevarlos, la persona debe contar con condiciones o características mínimas. Por lo tanto, cuando una persona es llamada a hacer una evaluación de su bienestar psicológico o como lo percibe, factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales impactan su noción de bienestar y la evaluación que se hace sobre ello (p. 9)

El modelo de bienestar psicológico se ha utilizado para estudiar las relaciones entre el bienestar y los rasgos de personalidad, la salud mental y física, el envejecimiento saludable, las experiencias familiares y el rol profesional, y los procesos neurológicos. Del mismo modo, Ryff (2018) expone que existen estudios relacionados con la vida laboral y familiar vinculadas con el bienestar, en donde, los psicólogos ocupacionales relacionaron las variaciones en el bienestar con el hecho de que las personas estuvieran involucradas en un trabajo remunerado o no, el grado en que el trabajo era estresante y cómo la vida laboral mejoraba o afectaba la vida familiar.

Por lo tanto, científicos de la sociología, el desarrollo humano, los estudios de la familia y el trabajo social compararon los niveles de bienestar entre los casados, solteros o divorciados y los padres, incluso de un niño con discapacidad. Las pérdidas en la vida familiar (muerte del cónyuge, muerte del hijo) y las responsabilidades de cuidado también estaban vinculadas al bienestar (Ryff, 2018, p. 244).

2.1.9 Bienestar Psicológico según Carol Ryff

Carol Diane Ryff es una docente, investigadora, y psicóloga estadounidense que actualmente cumple funciones como directora del Instituto sobre el envejecimiento y ejerce su labor docente en la Universidad de Wisconsin-Madison en Hilldale. Es conocida principalmente por estudiar el Bienestar Psicológico y la resiliencia psicológica. Como lo señalan Meneses et al. (2016) el interés de Ryff en la psicología humanista y en la psicología del desarrollo la llevó a investigar sobre cómo las personas hacen frente a los desafíos que enfrentan a lo largo de la vida, asimismo enfatizó en que hacía falta investigaciones sobre el hecho de que el bienestar es un constructo teórico dependiente de cambios.

El bienestar psicológico ha sido estudiado a través de aportaciones filosóficas, psicológicas y científicas de varios investigadores, anteriormente era considerado como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorándose las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital.

Desde esta perspectiva Ryff (2018) notó la ausencia de formulaciones teóricas sobre bienestar psicológico, entonces busco en la literatura existente para poder definir claramente lo que significa estar mentalmente bien y sumado a esto poder construir instrumentos que puedan medir el bienestar psicológico de las personas, entre estos aportes encontró: la concepción de Maslow sobre la auto-actualización, la visión de Rogers sobre la persona en pleno funcionamiento, la formulación de la individualización de Jung, y la concepción de la madurez de Allport. Del mismo modo analizo las teorías relacionadas con el constructo bienestar psicológico, como el modelo psicosocial de estadios de Erikson, las tendencias básicas de la realización de la vida de Buhler.

Revisó los criterios positivos de la salud mental de Jahoda que describen lo que significa tener una buena salud psicológica, la voluntad de sentido existencial que expuso Frankl y el proceso ejecutivo de la personalidad argumentado por Neugarten.

De acuerdo con Ryff (2018), estos escritos delinearon numerosas características de lo que significa ser mentalmente sano, completamente desarrollado, comprometido con un propósito, auto-actualizado, completamente funcional y maduro.

Además, al realizar este apuntalamiento teórico descubrió que el bienestar psicológico va a variar de acuerdo a la edad, el sexo y la cultura de los individuos.

Como consecuencia del análisis minucioso de estos estudios clásicos Carol Ryff, es la primera en plantear a el Bienestar Psicológico como un concepto amplio relacionado con la condición mental y emocional que establece la actividad psíquica adecuada de un individuo con respecto a su modelo individual y a la forma de adaptarse a las necesidades intrínsecas y extrínsecas del contexto físico y social; que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

A partir de lo antes mencionado, Meneses et al., (2016) expone que la teoría de Ryff fue novedosa por la manera en que recopila las diferentes teorías para hallar características similares que le permitieron desarrollar la Escala de Bienestar Psicológico que contempla las dimensiones fundamentales del bienestar psicológico en relación con su teoría.

2.1.10 Instrumentos de medición Bienestar Psicológico

- Escala de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well –Being “SPWB”) elaborada por Carol Ryff en el año 1989, propuso un modelo multidimensional para medir el bienestar psicológico basado en seis dimensiones y consta de 84 ítems. En 2004 Van Dierendonck rediseño la escala de Ryff y presento una nueva versión constituida por 39 ítems, que en 2006 fue traducida al español por Díaz et al., (Merino, 2019).
- Escala de Bienestar Psicológico BIEPS, que para jóvenes es la (BIEPS-J) y para adultos es conocida como (BIEPS-A) propuesta por María Casullo, está basada en la teoría multidimensional de Ryff y está conformada por 13 ítems y cuatro dimensiones: control, vínculos, proyectos y aceptación. (D. García et al., 2020)
- Escala de Bienestar Psicológico (EBP) diseñada por José Sánchez-Cánovas, en el año 1998. Constituida por 65 ítems que se responden por medio de una escala de Likert que va del 1 al 5. Mide cuatro dimensiones: el bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar en relaciones de pareja. (Merino, 2019, p. 19)

2.1.11 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Dentro del trabajo de investigación realizado por Ryff y su esfuerzo para poder integrar los conceptos que habían sido estudiados anteriormente, desarrollo un instrumento psicométrico conocido como “Escala de Bienestar Psicológico”.

Esta creación surge de su preocupación por la falta de información correspondiente al bienestar psicológico que recoja la idea original de eudamonia, que incluyera nociones como la de autorrealización, desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas. (Ryff y Singer, 2008)

A partir de esta perspectiva, Ryff (2018) con su instrumento psicométrico realizado bajo el concepto de bienestar psicológico, ha facilitado realizar investigaciones científicas más rigurosas.

De acuerdo a esta información obtenida Ryff define seis dimensiones con las cuales se puede evaluar el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como indicadores de funcionamiento positivo.



Gráfico 1. Dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (2018, p. 243)

De acuerdo a lo que informa Díaz et. al. (2006) para poder medir dichas dimensiones Ryff y tres investigadores más crearon 80 ítems por cada dimensión, posteriormente se realizó una evaluación en función de su ambigüedad, en dicho estudio se determinó 32 ítems por escala (16 positivos y 16 negativos) este banco de ítems se aplicó en un estudio piloto a 321 adultos. Tras los resultados de este estudio se eliminaron 12 ítems de cada escala porque no estaban ajustados a la investigación. Entonces, el instrumento en definitiva contó con 20 ítems por dimensión, sumando un número de 120 ítems en total.

Sin embargo, dadas las características del instrumento, van Dierendonck en el 2004, presentó una nueva versión compuesta por 39 ítems (entre 6-8 ítems por dimensión), siendo un trabajo que mostró mejores propiedades psicométricas.

Por otro lado, Díaz et al. encontraron que no existía una traducción al castellano que pueda ser utilizada en la población hispana, por lo que decidieron realizarla por medio de una investigación titulada “Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff”. Además, estos autores en base a su adaptación decidieron desarrollar una nueva versión reducida para la población española con un total de 29 ítems.

El presente proyecto de investigación utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptada por van Dierendonck y traducida al castellano por Díaz et. al. (2006) que consta de 39 ítems. Este instrumento se responde por medio de una escala tipo Likert con valoraciones cuantitativas que van desde “Totalmente en desacuerdo” con un valor de 1, hasta “Totalmente de acuerdo” con un valor de 6, que como puntaje global es la suma de 234 puntos.

– Para la corrección:

Se debe invertir los ítems: 2,4,5,8,9,13,15,20,22,25,26,27,29,30,33,34,36. Luego se procede a sumar estos ítems inversos siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).

Para obtener el puntaje global se suma los 39 ítems, siempre y cuando se tenga cuidado de usar los puntajes que se han recodificado de acuerdo a cada ítem inverso. Por otro lado, si se desea obtener los puntajes individuales de cada dimensión se ha de sumar siguiendo la tabla:

Tabla 1.

Ítems por dimensión

Dimensiones	N° de Ítems	Ítems Directos	Ítems Inversos
Autoaceptación	6	1,7,19,31	13,25
Relaciones Positivas	6	14,32	2,8,20,26
Autonomía	8	3,10,21	4,9,15,27,33
Dominio del Entorno	6	11,16,28,39	5,22
Propósito en la Vida	6	6,12,17,18,23	29
Crecimiento Personal	7	24,35,37,38	30,34,36

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico Ryff (1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Cabe resaltar que las puntuaciones mayores a 176 en el total, indican un Bienestar Psicológico elevado, puntajes entre 141 y 175 señalan un Bienestar Psicológico alto, las puntuaciones que van entre 117 y 140 puntos se relacionan con un Bienestar Psicológico moderado y por último un puntaje inferior a 116 puntos indica un Bienestar Psicológico bajo (Ryff, 2013).

Como se mencionó anteriormente, también es factible realizar un análisis individual por cada una de las seis dimensiones, siguiendo las pautas respectivas se puede tanto conocer como describir las fortalezas y debilidades en que las personas se encuentran, por medio de puntuaciones referenciales, por ejemplo si en la dimensión auto-aceptación una persona obtiene puntaje por encima de 32, indica que tiene una gran autoestima, pero una puntuación menor a 19 refiere que posee poca auto-aceptación.

2.1.12 Dimensiones De La Escala De Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

La Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989b) surge del estudio riguroso sobre bienestar psicológico en población norteamericana, dentro de la cual Ryff (2018, p. 243) ha propuesto seis dimensiones que responden a factores internos y externos del bienestar psicológico.

- Dimensión I: Auto- aceptación
- Dimensión II: Relaciones positivas con otros
- Dimensión III: Autonomía
- Dimensión IV: Dominio del entorno
- Dimensión V: Propósito en la vida
- Dimensión VI: Crecimiento personal

A continuación, se detallan con mayor precisión cada una de las dimensiones:

- I. Auto-aceptación. La Auto-aceptación corresponde a la actitud positiva que se tiene de uno mismo, es decir la capacidad de aceptarse tal como se es, dicho en palabras de Ryff (2018, p. 244) se refiere a tener una autoestima positiva.

Esta dimensión es uno de los componentes más determinantes en el bienestar, está asociada a la auto-estima que es la valoración positiva o negativa en función del valor que da a sus pensamientos; y al conocimiento de sí mismo, es decir al auto-conocimiento, hace referencia al saber que la persona adquiere sobre ella misma para tomar conciencia y mejorar su calidad de vida.

- Puntuación Alta: puntuación por encima de 31-32. Conserva una gran autoestima, reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, las situaciones tanto positivas como negativas, además presenta una visión y sentimientos positivos en relación a lo vivido.
- Puntuación Baja: puntuación por debajo de 19 puntos. Se caracteriza por sentirse insatisfecho consigo mismo; está decepcionado con lo que ha ocurrido, presenta poca auto-aceptación que se ve reflejada por sentimientos de insatisfacción, mostrándose en contra con lo acontecido en su vida, está preocupado por ciertas cualidades personales deseando ser diferente de lo que es y hacer algo diferente.

- II. Relaciones positivas con los demás. Ryff (2018, p. 244) sostiene que esta dimensión constituye las relaciones interpersonales satisfactorias y estables, es decir estar conectado con los demás. A sí mismo, trata sobre la creencia de que se tiene relaciones de confianza que le permiten denotar si posee una esperanza firme sobre alguien; y las relaciones de empatía que le permiten tener la habilidad de captar y entender emociones, pensamientos y comportamientos ajenos.

- Puntuación Alta: puntuación por encima de 32-34 puntos. Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupa por el bienestar de los demás; capaz de una fuerte empatía, afecto e intimidad; comprende el dar y recibir de las relaciones humanas. Poseen empatía y son capaces de tener profundas relaciones de amistad.
- Puntuación baja: puntuaciones por debajo de 20-23 puntos. Posee pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás; le resulta difícil ser cálido, abierto, preocupado por los demás; está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales.

No está dispuesto a hacer concesiones para mantener vínculos importantes con los demás, son personas que tienen dificultades para ser amigables, posee pocas relaciones afectivas con otros, tienden a no preocuparse tanto por los demás, suele sentirse solitario y frustrado en sus relaciones interpersonales.

III. Autonomía. Se refiere al sentido de autodeterminación, a la capacidad del ser humano para aceptar los acontecimientos de la vida de acuerdo a sus propias convicciones. Según Álvarez (2019) esta dimensión hace énfasis en que las personas tiene la capacidad de mantener su propia independencia y autoridad personal, que le van a dotar de la habilidad para convivir con las presiones sociales (pensar y actuar), mediante la regulación de su comportamiento.

De esta manera, Barrera et. al. (2019, p. 245) mencionan que la autonomía tiene que ver con un locus interno de evaluación, con el que la persona se evalúa a sí misma de acuerdo a sus propios estándares personales, permitiéndose un sentido de libertad de las normas que rigen la vida.

- Puntuación Alta: puntuación mayor a 40 puntos. Es auto determinante e independiente; capaz de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de determinadas formas; regula el comportamiento desde dentro; se evalúa a sí mismo según los estándares personales.
- Puntuación Baja: puntuaciones por debajo de 28 puntos. Se preocupa por las expectativas y evaluaciones de los demás; se basa en los juicios de otros para tomar decisiones importantes; se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de determinadas formas, indican tener poca capacidad de elección, decisión e independencia.

IV. Control o dominio del entorno. Esta dimensión se refiere a ser capaz de elegir o crear contextos convenientes para uno mismo, también se refiere a la posibilidad de poder crear o maniobrar entornos complejos. (Barrera et al., 2019, p. 246)

Asimismo, Ryff (2018, p. 244) expone a esta dimensión como aquella capacidad que tienen las personas para manejarse bien en el contexto que les rodea. Trata sobre el locus de control que las personas presentan sobre las circunstancias que ocurren en sus vidas, que puede ir desde un evento habitual hasta situaciones de peligro. Además, como alude Valle (2015, p. 14) dentro de esta dimensión es importante resaltar el proceso de alta auto-eficacia que corresponde a la creencia de cada persona sobre su capacidad para organizar o ejecutar las acciones que requieren y para manejar las situaciones que se presentan.

- Puntuación Alta: puntuación mayor a 30 puntos. Posee un sentido de dominio y competencia en la gestión del medio ambiente; controla una gama compleja de actividades externas; hace un uso eficaz de las oportunidades circundantes; capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales. Indica una mayor capacidad mental y física para controlar el contexto.

- Puntuación Baja: puntuación menor a 22 puntos, Tiene dificultad para manejar los asuntos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante; desconoce las oportunidades que le rodean, es decir, las dejan pasar por miedo a perjuicios o a fracasar.; carece de sentido de control sobre el mundo externo.
- V. Propósito en la vida. Ryff (2018, p. 244) da a conocer esta dimensión como aquella facultad para estar comprometido de manera significativa con la vida, al proponerse y perseguir objetivos o metas. Cuenta como factor clave la motivación que es un estado que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas. Desde el punto de vista de Merino (2019, p. 26) tener un propósito en la vida es “marcarse metas o plantear objetivos que brinda sentido a la propia vida, se trata del componente indispensable del bienestar”
- Puntuación Alta: puntuación sobre 32 puntos. Tiene metas en la vida y un sentido de dirección; siente que hay significado para la vida presente y pasada; tiene creencias que le dan un propósito a la vida; tiene metas, proyectos personales y objetivos de superación para vivir
 - Puntuación Baja: puntuación por debajo de 22 puntos. Indica que son individuos sin propósitos vitales o metas definidas en relación con su desarrollo personal. Carece de sentido de la vida; tiene pocas metas u objetivos, carece de sentido de la orientación; no ve un propósito en vidas pasadas; no tiene perspectivas o creencias que le den sentido a la vida.
- VI. Crecimiento personal. Se encuentra asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona para llevar al máximo sus capacidades. (Páez, 2008, p. 13) La evolución que se refiere a como la persona observa su propio desarrollo a lo largo de los años. El aprendizaje positivo que corresponde a las experiencias que permiten el progreso personal y emocional de los individuos.
- Como plantea Oliva et al. (2013) un adecuado bienestar psicológico requiere que las personas evolucionen, desarrollen sus potencialidades y continúen desarrollándose en base a aprendizajes positivos.
- Puntuación Alta: puntuación mayor a 37 puntos. Está asociado a individuos que suelen darse cuenta de su potencial y estar al pendiente de su continuo desarrollo personal. Al pasar de los años, se auto visualiza creciendo y expandiéndose; está abierto a nuevas experiencias; por lo general se caracterizan por ver una mejora en sí mismo y en el comportamiento con el tiempo; está cambiando de manera que refleja más autoconocimiento y efectividad
 - Puntuación Baja: puntuación por debajo de 27 puntos. Tiene una sensación de estancamiento personal; carece de sensación de mejora o expansión con el tiempo; se siente aburrido y desinteresado de la vida; se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos. Indica no estar interesado en su crecimiento personal o a su vez este proceso va a paso lento.

2.2 Bienestar Psicológico de los Docentes

*Detrás de un gran hombre, detrás de una gran mujer,
siempre hay un maestro o una maestra, un docente.*

Carlos Hué.

La enseñanza es un trabajo emocional, como lo hace notar Doménech (2011) quién enfatiza que la salud psicológica de los docentes está determinada por el tipo de emociones que ellos experimentan durante el desarrollo de la profesión y en función de que las emociones sean positivas o negativas hablaremos de bienestar o malestar docente.

El adecuado bienestar psicológico en docentes tiene una notable influencia en la calidad de la enseñanza y del aprendizaje de los estudiantes (Doménech, 2011, p. 27). Puesto que, las emociones positivas que los docentes sientan y transmitan al momento de ejercer su labor, van a tener un gran impacto en la educación, en el fomento del interés, la curiosidad y el desarrollo del pensamiento crítico (Donoso y Muñoz, 2013, p. 330).

Por otro lado, una labor relevante en la educación es el cuidado y bienestar psicológico del docente, para que ejerzan adecuadamente su actividad educativa. Por tal motivo también influye el estado de ánimo y el ambiente laboral donde se desenvuelven. Para Huaman (2017) los docentes ejercen una labor trascendental y de gran esfuerzo para demostrar un trabajo de mucha responsabilidad como es la formación de los estudiantes.

Basándonos en investigaciones psicológicas, éstas han demostrado que las emociones positivas promueven la salud y el bienestar tanto psicológico como físico, por lo que se puede notar que el bienestar psicológico permite a los docentes ser capaces de gestionar el aula por medio de la enseñanza positiva, eficaz y activa. En otras palabras, un docente debe poseer un adecuado nivel de bienestar psicológico porque es una condición necesaria e importante para una buena práctica educativa.

2.2.1 Inconvenientes en la profesión docente a nivel universitario

En el trabajo de investigación realizado por Soriano (2015), se explica que ser docente es uno de los trabajos más estresantes debido a las exigencias de las instituciones académicas en términos de resultados efectivos, evaluaciones, conocimientos, etc. Dentro de este trabajo los resultados arrojaron que los principales causantes de malestar que influyen en el nivel de bienestar psicológico y que además se presentan como inconvenientes para ejercer la profesión docente a nivel universitario son las siguientes:

- Evaluación Docente: se dice que la calidad del catedrático está en relación con la evaluación docente que aplica la institución educativa, de tal modo que un docente de excelencia académica va a ser mejor que el que sólo obtuvo un buen desempeño, sin embargo, esta premisa es solo subjetiva porque la evaluación docente es aplicada por medio de cuestionarios los cuales llevan una fuerte carga emocional porque son respondidos por los estudiantes.
- Inestabilidad de trabajo: el autor menciona que a diferencia de otras profesiones un docente de universidad es un profesional nómada, porque el mayor porcentaje de los educadores están laborando por cortos tiempos de contrato o solo por asignatura, lo que les obliga a ir de una institución educativa a otra. Esto provoca que los docentes

universitarios no puedan planear adecuadamente su estado personal y económico, porque en un semestre deben laborar muchas horas, con mucho trabajo y otros semestres en los que se de lo contrario. Además, el docente universitario se encuentra propenso a que pueda ser despedido ante cualquier queja de los estudiantes o por que el grupo de educandos presente un bajo rendimiento académico.

- Trabajo extra sin pagar: la realidad del docente universitario es siempre tener que laborar más tiempo del que realmente le pagan, por ejemplo, si tiene 30 horas de clase por semana, esto implica otras 8 o 10 horas de planeación, lo que impide que puedan complementar su ingreso económico con alguna otra actividad o dedicarse a un pasatiempo. Siempre deben estar leyendo y preparándose en el área del conocimiento. Además, en algunas instituciones les exigen realizar trabajos de tutorías académicas, vinculación con la sociedad, investigación, etc., y a cambio no reciben ninguna retribución económica, simplemente es para no perder el trabajo.
- Estigma social: actualmente las creencias sociales han hecho que la profesión se degrade, mencionando que quienes terminen laborando en el contexto educativo es porque no pudieron en otros ámbitos.

Por todo lo anterior, es ineludible promover una reflexión colectiva sobre la diversidad de roles que los docentes deben desempeñar y las vicisitudes que se presentan mientras ejercen la profesión; se debe tomar en cuenta que un docente es el elemento clave en el proceso educativo de sus estudiantes quienes presentan realidades diferentes. Los actores educativos se convierten en agentes de cambio sobre la vida de los educandos y la sociedad en general.

2.2.2 Elementos del Bienestar Psicológico en Docentes

De las evidencias anteriores, cabe mencionar que también se puede procurar un buen nivel de bienestar psicológico en la población docente universitaria por medio de la utilización de ciertas pautas que pueden ayudar a llevar de la mano la profesión con los diferentes aspectos personales, a partir de esto Carlos Hué (2012) diseño un método para que los docentes puedan desarrollar un óptimo bienestar psicológico:

- Autoconocimiento: asociado con la reflexión por parte de los docentes sobre su propia existencia, su profesión y su vida.
- Autoestima: De acuerdo con Hué, la autoestima es un sentimiento que está influido por la infancia y que se relaciona con la percepción que tenemos de la estima que los demás tienen con nosotros. A partir de esto se debe considerar el sentimiento de ser aceptado por sus colegas, estudiantes y su integración en el contexto educativo.
- Control Emocional: El nivel de bienestar psicológico docente está determinado por el mayor o menor control emocional. A mayor control, se va a producir una buena adecuación en el hacer docente.
- Motivación: los docentes son los encargados de incrementar su propia motivación por medio de tener un proyecto vital, determinar sus metas, plantear estrategias y tomar decisiones. Un docente bien motivado permite que sus estudiantes también estén motivados.

- Conocimiento de los demás: Es la capacidad para relacionarse bien con los demás, generando lazos positivos para evitar conflictos. Es importante que el docente sea empático y se permita conocer las diferentes características de los estudiantes, que puede ser: habilidades, estilos de aprendizaje, intereses, etc.
- Valoración del otro: Un docente que toma en cuenta las emociones y sentimientos de los estudiantes está demostrando que los valora y estima, a la vez indica que en su camino por un mejor bienestar psicológico le ha permitido ser afable, tener confianza, y tolerancia.
- Liderazgo: Esta competencia contribuye al bienestar psicológico porque indica que el docente está generando su propio crecimiento en función de una meta compartida con sus estudiantes, dentro de esta competencia se supone que el docente es capaz de mantener relaciones positivas, de organizar grupos, de resolver conflictos por medio de la mediación y mantener un ambiente adecuado de convivencia en clase.

2.2.3 Importancia del Bienestar Psicológico en Docentes

El bienestar psicológico es una evaluación positiva realizada por el docente sobre sí mismo, dentro de un periodo de tiempo, en función a su satisfacción con su labor profesional. El bienestar psicológico es un estado emocional positivo que combina las necesidades y expectativas personales tanto de los estudiantes como de los docentes, también influye fuertemente en el comportamiento y está relacionado positivamente con el clima escolar del aula y el rendimiento de los estudiantes. Además, el bienestar psicológico de los docentes es importante porque está relacionado con la actividad laboral y retención de personal altamente calificado, lo que es especialmente importante para las instituciones de educación superior que cuentan con estudiantes con grandiosas aspiraciones (Viac y Fraser, 2020).

La eficacia de los docentes ayuda a prevenir el abandono escolar prematuro, por lo que es fundamental que los docentes reciban el apoyo que necesitan. Sin embargo, el bienestar psicológico de los docentes no se puede lograr únicamente mediante la realización de capacitaciones. Aumentar el bienestar psicológico del personal es un proceso a largo plazo que requiere reflexión, un enfoque coherente y la introducción y experimentación con prácticas más constructivas. En esencia, implica la interacción de varios factores:

- Cultura escolar de apoyo:

El apoyo social se lo puede concebir como aquella apreciación de ser respetado y estimado por otras personas y de pertenecer a una red social; este tema es trascendente porque estudios han demostrado su notable influencia en diferentes aspectos del ser humano, incluidos su bienestar psicológico y salud física (López et al., 2021).

Webb et al., (2009) plantean que para mejorar las condiciones laborales de los catedráticos es fundamental la promoción de la motivación, bienestar y satisfacción. Además, indican que es importante proporcionar a los educadores el tiempo y el espacio adecuado para el trabajo colaborativo. Una cultura colaborativa involucra el apoyo mutuo y el medio propicio para expresar emociones negativas, ayudando así a las personas a

replantear la comprensión de sus propias experiencias (Feeney y Collins, 2015). Asimismo, un clima escolar positivo con apoyo social se caracteriza por la valoración, la autonomía, el estímulo, la confianza y el liderazgo.

- Profesionalización de los docentes:

La profesionalización puede definirse como el compromiso que el docente adquiere desde su formación inicial porque proporciona una base sólida para la actividad de educar y posterior durante su desempeño laboral para lograr que sigan ejerciendo la profesión. Teniendo en cuenta a Viac y Fraser (2020) explican que existe un fuerte vínculo entre la profesionalidad de los docentes y el bienestar psicológico. La profesionalización docente requiere del compromiso de los educadores en contribuir la practica educativa mediante el conocimiento pedagógico, la integración de elementos didácticos; y en ser capaces de enseñar sin importar el momento histórico que estén atravesando en sociedad (Linares et al., 2021).

- Relaciones positivas docente-estudiante:

Spilt et al., (2011) enfatizan que las relaciones positivas entre docentes y estudiantes son una condición previa necesaria no solo para el éxito del educando, sino también para el bienestar del educador. Además, las buenas relaciones con los estudiantes apoyan la motivación intrínseca de los docentes y no solo ayudan a evitar la angustia, sino que también aumentan el bienestar psicológico; son la fuente más importante de disfrute de la profesión y eficacia de los docentes.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque De La Investigación

3.1.1 Cuantitativo

La investigación realizada posee un enfoque cuantitativo, porque a través de la aplicación del instrumento de investigación se ha determinado resultados numéricos, que han sido tabulados y procesados para conocer la incidencia de las causas e impactos del problema.

El enfoque cuantitativo parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco teórico; de las preguntas se establecen variables, se traza un plan para probarlas y se miden las variables en un determinado contexto, se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos y se extrae una serie de conclusiones.

3.2 Diseño De Investigación

3.2.1 No Experimental

En su diseño es un estudio no experimental, porque en la realización de la investigación no se ha manipulado deliberadamente la variable Bienestar Psicológico. La investigación no experimental es una investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. Lo que se ha elaborado es la observación del fenómeno tal y como se da en su contexto natural, en su realidad, con situaciones ya existentes que no han sido provocadas por el investigador.

3.3 Tipos De Investigación

Se aplicaron los siguientes tipos de investigación, de acuerdo a una clasificación técnica-metodológica:

3.3.1 Por el nivel o alcance

3.3.1.1 Descriptiva

Es descriptiva, porque se buscó especificar propiedades y características importantes del fenómeno que se analizó, en este caso el bienestar psicológico, a través del instrumento psicométrico “Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)” adaptada por Van Dierendonck (2004) y traducida al español por Díaz et. al., (2006).

Se ha descrito tendencias de un grupo o población, que fueron los docentes de la carrera de Psicopedagogía, se exploró el objeto de estudio en base a la recolección de datos que puntualizan la situación tal y como se presenta en la realidad.

El fin fue describir el bienestar psicológico de los docentes, el trabajo se limitó en medir las dimensiones (auto – aceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal).

3.3.2 Por Los Objetivos

3.3.2.1 Básica

Esta investigación es básica porque se dedicó a la búsqueda del desarrollo de la ciencia e investigación y la profundización del conocimiento científico.

A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que si le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.3.4 Por el Lugar

3.3.4.1 De campo

Es una investigación de campo porque la aplicación del instrumento se realizó en el lugar de los hechos en donde se identificó el problema, es decir, en la “Universidad Nacional de Chimborazo” en la Facultad de Ciencias de la Educación, a los actores involucrados en el fenómeno estudiado que son los docentes de la carrera de Psicopedagogía.

3.4 Tipo De Estudio

3.4.1 Por el tiempo

La aplicación del instrumento se realizó en una sola ocasión y en un periodo de tiempo único. Su propósito fue describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

3.5 Población Y Muestra

3.5.1 Población de Estudio

La población o universo es la totalidad de un fenómeno de estudio que se refiere al conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan, estas pueden ser las personas, instituciones o cosas, a las cuales se refiere la investigación.

La población o universo de estudio del presente trabajo de investigación constituyen los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.5.2 Tamaño de muestra

El tamaño de la muestra es un subconjunto representativo y limitado que se obtiene luego de haber realizado un conjunto de operaciones para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población, partiendo de la observación de una fracción de la población a investigar.

La muestra es No Probabilística e intencional, porque la muestra de este tipo permite tener facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado.

La muestra está constituida por 15 docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías.

Tabla 2
Muestra de la Investigación

Carrera	Sexo			
	Hombres	Mujeres	F	%
Psicopedagogía	10	5	15	100

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

3.6 Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos

TABLA 3

Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Bienestar Psicológico	Psicométrica	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006).	<p>Relaciona el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que establece la actividad psíquico efectivo del individuo según su modelo individual y la forma de adaptarse a requerimientos internos y externos del área físico y social. (Ryff & Keyes, 1995). Consta de 6 dimensiones que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auto aceptación, 6 ítems; 2. Relaciones Positivas, 6 ítems; 3. Autonomía, 8 ítems; 4. Dominio del entorno, 6 ítems; 5. Propósito en la vida, 7 ítems; 6. Crecimiento Personal, 6 ítems. <p>El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo</p>

Elaborado por: Gabriela Marquez (2021)

3.7 Técnicas de Análisis e Interpretación de Recolección de datos

En la investigación se utilizó las técnicas y procedimientos que nos sugiere la estadística descriptiva en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y dimensiones.
- El diseño, elaboración y aplicación de los IRD –prueba piloto.
- Revisión y aprobación por parte del Tutor.
- Aplicación de los instrumentos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Recolección de datos en base a la aplicación de las técnicas e IRD
- Revisión y barrido de la información obtenida.
- Procesamiento de datos a través del aplicativo informático correspondiente.
- Tabulación y representación gráfica de la información (estadígrafos)
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Aplicación De La Escala De Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

4.1.1 Resultados de cada dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff,1989)

Se presentan los resultados que se han obtenido tras la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Se identificó el nivel de bienestar psicológico en el que se encuentran los docentes, se comparó entre hombres y mujeres, además se analizó e interpretó cada dimensión de bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) de las cuáles se determinó el nivel en que se encuentran los educadores dentro de cada dimensión.

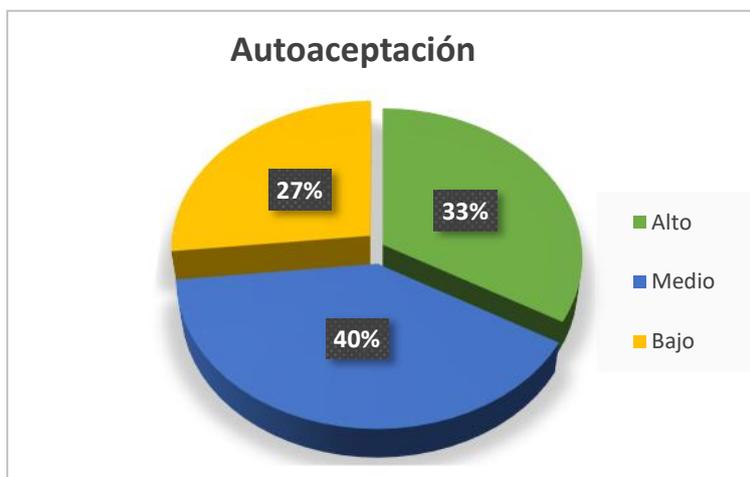
Tabla 4.
Dimensión Auto-aceptación

	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	5	33%
MEDIO	6	40%
BAJO	4	27%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 2
Dimensión Auto-aceptación



Fuente: Tabla N° 4

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Autoaceptación se determinó que, del total de 15 docentes investigados, 5 personas que representan el 33% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 6 personas que representan el 40 % se hallan con un nivel medio, por último 4 personas que representan el 27% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión autoaceptación, revelan que la mayoría de docentes poseen un nivel medio, indicando que poseen una gran autoestima positiva en función del valor que dan a sus pensamientos y el conocimiento de sí mismos. Además, indica que dicha población presenta sentimientos positivos en relación a lo vivido y a la profesión con la que se desenvuelven, siendo un buen factor dentro del contexto educativo porque demuestra que son conscientes de sus fortalezas y debilidades, reflejando así seguridad y confianza a sus educandos.

Tabla 5

Dimensión Relaciones Positivas

	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	4	27%
MEDIO	6	40%
BAJO	5	33%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 3

Dimensión Relaciones Positivas



Fuente: Tabla N° 5

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Relaciones Positivas, se determinó que, del total de 15 docentes investigados, 4 personas que representan el 27% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 6 personas que representan el 40 % se hallan con un nivel medio, por último 5 personas que representan el 33% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: En la dimensión relaciones positivas, los resultados muestran que predomina el nivel medio, con esta información se denota que las relaciones interpersonales de los docentes están basadas en la confianza sobre alguien, son satisfactorias y estables. Es importante que en esta dimensión el nivel vaya de medio a alto, porque en el ámbito educativo mantener relaciones de empatía les permiten tener la habilidad de captar y comprender las emociones, comportamientos y pensamientos, tanto de sus educandos como de los directivos y colegas docentes.

Tabla 6
Dimensión Autonomía

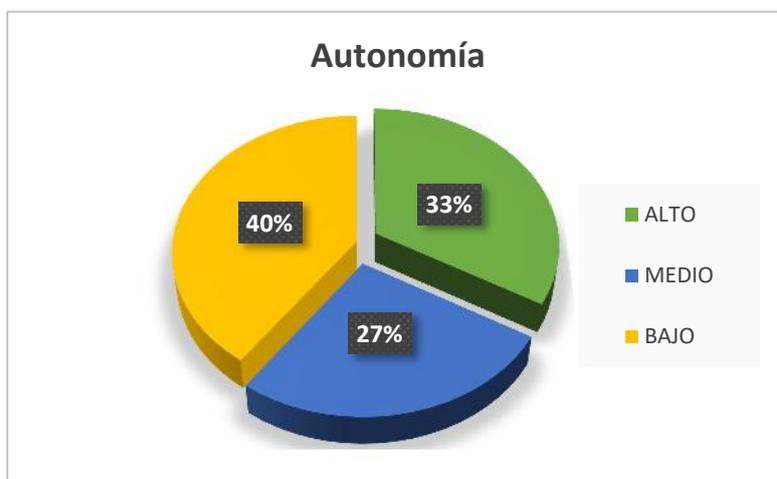
	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	5	33%
MEDIO	4	27%
BAJO	6	40%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 4

Dimensión Autonomía



Fuente: Tabla N° 6

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Autonomía, se determinó que, del total de 15 docentes indagados, 5 personas que representan el 33% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 4 personas que representan el 27 % se hallan con un nivel medio, por último 6 personas que representan el 40% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: La mayoría de los docentes posee un nivel bajo en la dimensión autonomía, esto puede deberse a que presentan preocupación por las expectativas y evaluaciones que les realizan los demás. También, puede que esta población se base en los juicios de otros para tomar decisiones importantes, es decir, se ajustan a las presiones sociales para pensar y actuar de diferentes formas. Por lo tanto, es un inadecuado nivel en relación con el contexto educativo porque da a notar que existen debilidades dentro de la capacidad de elección, decisión e independencia, que puede estar reflejado en el desarrollo de la labor docente. Sin embargo, se denota que existen un porcentaje bueno de docentes que poseen un nivel alto, indicando que tienen autodirección en lo que realizan, criterio propio y libertad en la toma de decisiones.

Tabla 7

Dimensión Dominio del Entorno

	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	8	53%
MEDIO	3	20%
BAJO	4	27%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 5

Dimensión Dominio del Entorno



Fuente: Tabla N° 7

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Dominio del Entorno, se determinó que, del total de 15 docentes investigados, 8 personas que representan el 53% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 3 personas que representan el 20 % se hallan con un nivel medio, por último 4 personas que representan el 27% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: En esta dimensión podemos ver de acuerdo a la información que se obtuvo que la mayoría de docentes poseen un nivel alto, lo que significa que son capaces de elegir o crear entornos favorables para sí mismos, hacer uso efectivo de las oportunidades que se les presenta y ser capaces de crear o escoger entornos que encajen con sus necesidades personales. Sin embargo, también se toma como referencia que existe un porcentaje significativo de docentes que poseen un nivel bajo lo que indica que parte de esta población puede estar tendiendo a ser incapaces de mejorar su entorno, por miedo a prejuicios o a fracasar.

Tabla 8
Dimensión Crecimiento Personal

	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	3	20%
MEDIO	7	47%
BAJO	5	33%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 6
Dimensión Crecimiento Personal



Fuente: Tabla N° 8

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Crecimiento Personal, se determinó que, del total de 15 docentes investigados, 3 personas que representan el 20% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 7 personas que representan el 47 % se hallan con un nivel medio, por último 5 personas que representan el 33% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: En esta dimensión de crecimiento personal en la población docente predomina el nivel medio, mostrando que al pasar de los años se auto visualizan creciendo y mejorando porque les gusta las nuevas experiencias, lo que les permite aprender y mejorarse a sí mismos. Dentro del salón de clases esta dimensión también es importante porque permite al docente reflejar autoconocimiento, educar por medio de su potencial e impartir el conocimiento por medio del aprendizaje positivo y emocional.

Tabla 9

Dimensión Propósito en la Vida

	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	4	27%
MEDIO	6	40%
BAJO	5	33%
TOTAL	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 7

Dimensión Propósito en la Vida



Fuente: Tabla N° 9

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En la dimensión Propósito en la Vida, se determinó que, del total de 15 docentes investigados, 4 personas que representan el 27% de los docentes se encuentran en un nivel alto, mientras que 6 personas que representan el 40 % se hallan con un nivel medio, por último 5 personas que representan el 33% se encuentran en un nivel bajo dentro de la dimensión.

Interpretación: Los datos indican que la mayoría de docentes dentro de la dimensión propósito en la vida poseen un nivel medio, indicando que son personas que están comprometidas de manera significativa con la vida que llevan por medio de plantearse metas, objetivos para vivir y proyectos personales. En relación con el proceso de enseñanza esta dimensión es un factor clave porque permite que los docentes se sientan motivados y posean un estado activo para dirigir y mantener la conducta hacia metas tanto de los educandos como del educador.

Tabla 10

Nivel de Bienestar Psicológico

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Elevado</i>	10	67%
<i>Alto</i>	0	0%
<i>Moderado</i>	5	33%
<i>Bajo</i>	0	0%
<i>Total</i>	15	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 8

Nivel de Bienestar Psicológico



Fuente: Tabla N° 10

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: El nivel de bienestar psicológico en el que se encuentran los docentes se presenta de la siguiente manera, del total de 15 participantes, el 67% que corresponde a 10 individuos indica que poseen un nivel elevado y el 33% correspondiente a 5 docentes presentan un nivel moderado.

Interpretación: La mayoría de docentes poseen un nivel elevado con respecto al bienestar psicológico, indicando que poseen un funcionamiento óptimo en todas las dimensiones de la variable, es decir, que tiene una actitud positiva con su autoimagen, reconocen sus debilidades y fortalezas; poseen sentimientos de empatía y afecto hacia los demás; demuestran capacidad de toma de decisiones; tienen habilidad para controlar entornos complejos y elegir ambientes favorables; son capaces de encontrar sentido a la vida por medio de plantearse metas y objetivos; son idóneos en la búsqueda del desarrollo continuo para desplegar todas sus potencialidades.

Tabla 11
Comparación del Nivel de Bienestar Psicológico

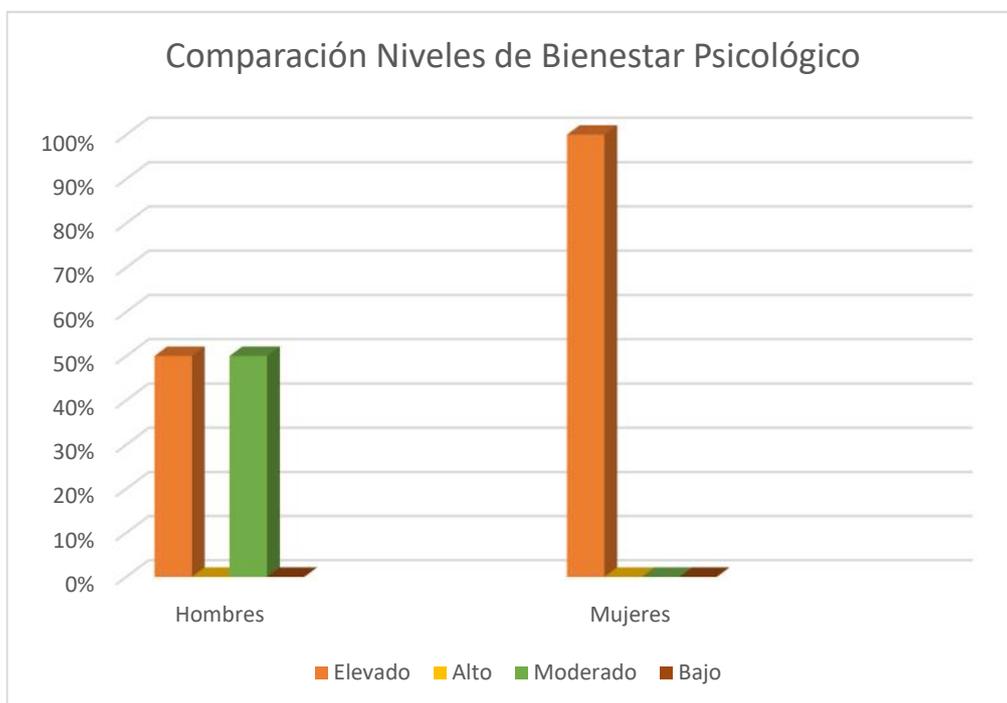
<i>Nivel</i>	<i>Sexo</i>			
	<i>Varones</i>		<i>Mujeres</i>	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<i>Elevado</i>	5	50%	5	100%
<i>Alto</i>	0	0%	0	0%
<i>Moderado</i>	5	50%	0	0%
<i>Bajo</i>	0	0%	0	0%
<i>Total</i>	10	100%	5	100%

Fuente: Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Gráfico 9.

Comparación del Nivel de Bienestar Psicológico



Fuente: Tabla N° 11

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

Análisis: En relación al nivel de bienestar psicológico según el sexo, se determinó que de un total de 15 docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, 10 docentes son hombres de los cuáles el 50 % correspondiente a 5 participantes poseen un nivel elevado y el 50% correspondiente a 5 participantes tienen un nivel moderado. En cuanto el sexo mujer, se determinó que, de un total de 15 docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, de los cuáles 5 personas son mujeres poseen un nivel elevado con el 100%.

Interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos sobre los docentes hombres, la mitad de dicha población manifiesta tener un nivel de bienestar elevado y la otra mitad posee un nivel moderado. Lo que implica que los docentes hombres no poseen en su totalidad un nivel elevado de bienestar psicológico, en relación con las mujeres. Esto puede deberse a que sus puntuaciones en las dimensiones no se encuentran en un nivel alto. Por otro lado, los datos indican que las mujeres presentan un puntaje elevado, porque en cada dimensión de la escala de bienestar psicológico, ellas poseen un nivel alto.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determinó que el nivel de bienestar psicológico de los docentes de la carrera de Psicopedagogía se encuentra en un nivel elevado, por lo cual se puede hablar de la presencia de Bienestar Psicológico dentro de la población investigada. Sin embargo, las puntuaciones medias obtenidas en la mayoría de las dimensiones señalan encontrarse al límite entre el valor medio y alto para la variable.
- Se identifica que en la dimensión auto aceptación los docentes de la carrera de Psicopedagogía se encuentran en un nivel medio, indicando que dentro de esta categoría manifiestan ser conscientes de sus fortalezas y limitaciones, aceptan aspectos de su personalidad tanto positivos como negativos y se sienten satisfechos con su pasado.
- Se identificó que en la dimensión autonomía los docentes de la carrera de Psicopedagogía poseen un nivel bajo, esto puede deberse a que presentan preocupación por las expectativas y evaluaciones que les realizan los demás.
- En la dimensión crecimiento personal se identificó que los docentes de la carrera de Psicopedagogía presentan un nivel medio, este dato revela que la población estudiada es abierta a nuevas experiencias o consideran que han ido mejorando con el tiempo.
- En la dimensión propósito en la vida se identificó que los docentes de la carrera de Psicopedagogía presentan un nivel medio, revelando que poseen pocos propósitos en su vida.
- Se identificó que los docentes de la carrera de Psicopedagogía dentro de la dimensión relaciones positivas presentan un nivel medio que demuestra que los docentes poseen la capacidad para mantener relaciones sociales estables, cálidas, satisfactorias y de confianza.
- Se identificó que los docentes de la carrera de Psicopedagogía dentro de la dimensión dominio del entorno tienen un nivel alto, lo que se atribuye a que esta población es capaz de elegir y crear entornos favorables que favorezcan sus necesidades personales.
- En cuanto al nivel de bienestar psicológico según el sexo, quienes presentan un puntaje más alto son las mujeres, lo que revela que esta población puntúa más alto en cada una de las seis dimensiones. Indicando que tiene una actitud positiva con su autoimagen, reconocen sus debilidades y fortalezas; poseen sentimientos de empatía y afecto hacia los demás; demuestran capacidad de toma de decisiones; tienen habilidad para controlar entornos complejos y elegir ambientes favorables; son capaces de encontrar sentido a la vida por medio de plantearse metas y objetivos; son idóneas en la búsqueda del desarrollo continuo para desplegar todas sus potencialidades.

5.2 Recomendaciones

- A los docentes, acceder a programas o talleres sobre “La importancia del bienestar psicológico”, “Estrategias para un adecuado bienestar psicológico”, entre otros, que les permita seguir manteniendo su nivel de bienestar psicológico en buen estado.
- Desarrollar en la Universidad Nacional de Chimborazo, especialmente en la carrera de Psicopedagogía, actividades enfocadas en el desarrollo del bienestar psicológico de los docentes con el objetivo que todos los educadores conozcan sobre el tema y de esta manera generen espacios de convivencia más asertivos con sus educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almendras, S., Briones, J., y Calfupán, N. (2018). *Modelo de felicidad para las pymes* [UniversidaddeConcepción].<http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/2967/4/AlmendrasMedina-BrionesFuentes-CalfupánSegura.pdf>
- Alvarez, N. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico. *Universidad César Vallejo*, 12(4), 101-112. http://orcid.org/0000-0003-2528-994X,%0Ahttp://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/10604/Alvarez_Propiedades_psicométricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, C. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020*. Universidad Central del Ecuador.
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., y Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psychological well-being and academic performance of college students. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2),244-251. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/42/33/>
- Bermejo Toro, L. (2016). Bienestar docente. Estrategias para una vida emocionalmente más saludable en el trabajo del profesor. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 368, 18-23. <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.003>
- Carcelén, G. (2017). *Relaciones Intrafamiliares y su influencia en el bienestar psicológico de los adultos mayores*. (Vol. 1). Universidad Técnica de Ambato.
- Cardoso, M. (2018). *Estudio del bienestar docente del profesorado de lenguas ante los retos del plurilingüismo y las aulas multiculturales*. <http://hdl.handle.net/10481/52512>
- Castro, S. (2020). *Modelo Perma*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Cibaja, A. (2017). *La Medición del Bienestar*. [Universidad de Jaén]. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5899/1/Cibaja_Madrid_Almodena_TFG_Psicologia.pdf
- Constant, A., y D'Aubeterre, M. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana Testing for validity of the Psychological Well-being scale in a multioccupational Venezuelan sample. *CES Psicología*, 4(2), 52-71., 4, 52-71. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>
- Cuadra L., H., y Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

- Davis, T. (2020). *¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar>
- Delgado, A., y Tejada, M. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. En *Universidad Cooperativa de Colombia* (Vol. 53, Número 9). Universidad Cooperativa de Colombia.
- Delle Fave, A., Massimini, F., y Bassi, M. (2011). Hedonism and Eudaimonism in Positive Psychology Psychological. En A. Delle Fave (Ed.), *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (Psychologi, pp. 1-378). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., y Jarden, A. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Doménech, F. (2011). El bienestar psicológico del profesorado : variables implicadas. *Anuari de l'Agrupació Borrianenca de Cultura*, 22, 27-40. https://www.researchgate.net/publication/259466039_El_bienestar_psicologico_del_profesorado_variables_implicadas
- Domínguez, L. C. R., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B. M., y Arenas-Villamizar, V. V. (2021). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Medica de Caracas*, 128, S359-S364. <https://doi.org/10.47307/GMC.2020.128.S2.22>
- Donoso, M., & Muñoz, M. (2013). Incidencia Del Bienestar Docente En La Construcción De La Identidad Personal Y Profesional. *International Conference Re-conceptualizing the professional identity of the European teacher. Sharing Experiences*, 329-342. <https://idus.us.es/handle/11441/56527>
- Espinoza, C. (2021). *Cuidado mutuo en la comunidad docente*. Organización de Estado Iberoamericano OEI.
- Feeney, B., y Collins, N. (2015). Thriving through relationships. *Current Opinion in Psychology*, 1, 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.001>
- Ferrel, F., Thomas, J., Solano, A., Redondo, E., y Ferrel, L. (2014). Bienestar Psicológico en profesores de una Universidad Privada del Distrito de Santa Marta, Colombia. *Cultura Educación Y Sociedad*, 5(2), 61-76.

- Gable, S. L., y Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la psicología positiva? *RET, Revista de Toxicomanías*, 75, 3-9. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/01_ret_75.pdf
- García, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J., y Soler, M. (2020). Validación de la escala de bienestar psicológico para jóvenes de Casullo en adolescentes montevidianos. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(5), 352-363. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4487296>
- García, M. (2017). *Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros*. Universidad de Murcia.
- Gunsha, M., y Sáez, J. (2020). *El Bienestar Psicológico y el consumo de alcohol de los estudiantes de la Unidad Educativa «Riobamba»* [Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7657>
- Hernández, J., y Martínez, F. (2021). Importance of the attitude of the university teacher: Validation of a scale for consideration. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion del Profesorado*, 24(1), 59-71. <https://doi.org/10.6018/REIFOP.414781>
- Huaman, A. (2017). Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016 [Universidad Peruana Union]. En *Tesis*. http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hué, C. (2012). Bienestar Docente Y Pensamiento Emocional. *Revista Fuentes*, 12, 47-68.
- Huta, V. (2016). *Orientations: Theoretical*. 215-231. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>
- Keyes, C., y Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Linares, E., García, A., y Martínez, L. (2021). La profesionalización docente: nuevos retos para los docentes de educación superior en la UPIBI del IPN. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.857>
- López, C., Varela, J., Guzman, P. D. los A., Piedra-Martínez, E., Freire-Pesántez, A., Baculima, J., y Cordero, L. (2021). Bienestar Docente durante la Pandemia COVID-19: La Comparación entre Ecuador y Chile. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(3), 325-347. <https://doi.org/10.7203/rase.14.3.21472>
- Marchesí, A. (2012). El bienestar de los docentes en tiempos de crisis. *Revista Fuentes*, 0(12), 9-12.

- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 0(019), 105. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Medina, M., Gutiérrez, C., y Padrós, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25-30. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Meneses, M. V., Ruiz, S., y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. [Universidad de Antioquia]. En *Universidad de Antioquia*. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14523/1/MenesesMaria_2016_RevisionPrincipalesTeorias.pdf
- Merino, F. (2019). Adaptación Lingüística y Baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población Ecuatoriana [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. En *Sifonoforos*. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2730>
- Mjøsund, N., Eriksson, M., Norheim, I., Keyes, C., Espnes, G., y Vinje, H. (2015). Mental health as perceived by persons with mental disorders – an interpretative phenomenological analysis study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 17(4), 215-233. <https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1039329>
- Montenegro, J. (2020). La calidad en la docencia universitaria. Una aproximación desde la percepción de los estudiantes. *Educación*, 29(56), 116-145. <https://doi.org/10.18800/educacion.202001.006>
- Moreta, R., Gaibor, I., y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2017.0002.00005>
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortíz, W., y Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Noriega, C., Velasco, C., Pérez-Rojo, G., Carretero, I., Chulián, A., y López, J. (2017). Calidad de Vida, Bienestar Psicológico y Valores en Personas Mayores Quality of Life, Well-Being and Values in older people. *Revista Clínica Contemporánea*, 8(e1), 1-13. <https://doi.org/10.5093/cc2017a1>
- Oliva, Á., Mendizabal, M., y Asencio, E. (2013). Análisis del Bienestar Psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 1723(22), 153-168. <https://doi.org/10.7179/PSRI>

- Olivo, T. (2017). «El estrés laboral y su relación con el Bienestar Psicológico de los docentes» [Universidad Técnica De Ambato]. En *carrera de Psicología Clínica*. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8480>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Bienestar*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Páez, D. (2008). Cuaderno De Prácticas De Psicología Social y Salud: Fichas técnicas sobre bienestar y valoración Psico-social de la Salud Mental. *San Sebastián: Universidad del País Vasco*, 1-35.
- Pérez, M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. En *Universidad César Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/Pérez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Real Academia Española. (2021). *Bienestar*. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>
- Reyes, A. (2018). *Las 6 dimensiones del bienestar psicológico*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>
- Rodríguez, Y., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot (Etapa IV - Colección completa)*, 5(1), 7-17.
- Romeiro, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *ARANDU-UTIC-Revista Científica Internacional*, 2(1), 123-148. http://www.utic.edu.py/revista.ojs/revistas/2/sandra_romeiro_2.pdf
- Rozo, C. (2015). *Factores que intervienen en el Bienestar de los docentes de primaria y de la incidencia de los ambientes de aprendizaje en éste*. En *Escuela De Educación Tecnológico de Monterrey*.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>

- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 719-727. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.1.275>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sánchez, J. (2019). Bienestar Psicológico en docentes de la escuela preparatoria oficial No.65 [Universidad Autónoma del Estado de México]. En *Universidad Autónoma del Estado de México*. <http://scioteca.caf.com>
- Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Soriano, E. (2015). Bienestar docente en la Educación Superior. *Educación Ambiental desde la Innovación, la Transdisciplinariedad e Interculturalidad, Tópicos Selectos de Educación Ambiental-* ©ECORFAN-Veracruz, 1-13. emmanuel_soriano@outlook.com
- Spilt, J., Koomen, H., y Thijs, J. (2011). Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher-Student Relationships. *Educational Psychology Review*, 23(4), 457-477. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9170-y>
- Tarragona, M. (2016). El Estudio Científico del Bienestar Psicológico. En J. Gaxiola & J. Palomar (Eds.), *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (1ra ed., pp. 13-30). Qartuppi.
- Valle, M. G. (2015). Bienestar Psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato. En *Escuela De Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Vega, D. (2018). *El Bienestar Psicológico: un elemento fundamental en el proceso de resocialización de quienes fueron habitantes de calle*. En *Escuela De Psicología*. Universidad de Antioquia.
- Viac, C., y Fraser, P. (2020). Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. *OECD Education Working Papers*, 1(213), 3-81. http://proxy.library.nyu.edu/login?url=https://search.proquest.com/docview/2356667547?accountid=12768%0Ahttp://getit.library.nyu.edu/resolve?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=preprint&sid=ProQ:ProQ%3Aeducation&atitle=Teach
- Viteri, J. (2019). Desgaste Profesional y Bienestar Psicológico en docentes Universitarios. Estudio descriptivo correlacional. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. En *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2826>

Webb, R., Vulliamy, G., Sarja, A., Hämäläinen, S., y Poikonen, P. L. (2009). Professional learning communities and teacher well-being? A comparative analysis of primary schools in England and Finland. *Oxford Review of Education*, 35(3), 405-422. <https://doi.org/10.1080/03054980902935008>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO IRD



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA: PSICOPEDAGOGÍA



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA.

Objetivo General: Determinar el nivel de Bienestar Psicológico de los docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (RYFF, 1989)

DATOS INFORMATIVOS

Nombre: _____

Sexo: Hombre () Mujer ()

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto, seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con la evaluadora.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemen te de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 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.						

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/segura y positivo/positiva conmigo mismo/a.						
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 contradictorias 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.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

Fuente: IRD “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)

ANEXO 2: Link de la aplicación online Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

<https://forms.gle/7UprmQffo6UpSrKW9>

ANEXO 3: Evidencias de aplicación del IRD

Aplicación Instrumento "Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)"

 Gabriela Esthefania Marquez Escobar
Mar 17/08/2021 13:03

Para: Carrera Psicología Educativa y Psicopedagogia

Buenas Tardes, estimados docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Psicopedagogía, me es grato dirigirme a Ustedes para saludarles y augurarles éxitos en sus funciones. Les saluda la Srta. Gabriela Marquez Escobar, estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, me permito solicitar de la manera más comedida sus respuestas a la presente **Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989)** que tiene como objetivo contribuir a desarrollar el proyecto de investigación titulado "Bienestar Psicológico en Docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo".

Por su gentil atención, expreso mi agradecimiento
Cordialmente,

Gabriela Esthefania Marquez Escobar
ESTUDIANTE

Adjunto el enlace pertinente en donde se encuentra la **Escala de Bienestar Psicológico (Ryff,1989)** <https://forms.gle/7UprmQffo6UpSrKW9>



Bienestar Psicológico en Docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

¡Saludos Cordiales! La presente escala tiene como objetivo contribuir a desarrollar el proyecto de investigación, requisito indispensable para obtener el título de Licenciatura en Psicopedagogía, razón por la cual solicito de la manera más comedida responder las siguientes preguntas. De antemano,

Fuente: Aplicación IRD "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989)

Elaborado por: Gabriela Marquez Escobar (2021)