



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

**ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE AMBATO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en  
Psicología**

**Línea de Investigación:**

Vida Digna y Salud Integral  
Salud Integral, determinación social y desarrollo humano

**Autora:**

Lesley Karime Gallegos Valle

**Directora:**

Lic. Dayamy Lima Rojas, MsC.

**Ambato – Ecuador**

**Diciembre 2022**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO  
HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

**ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE AMBATO**

Línea de Investigación:


Vida Digna y Salud Integral, Salud Integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Lesley Karime Gallegos Valle

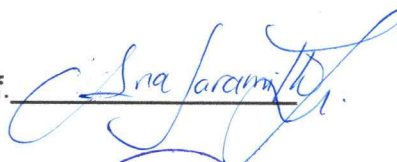
Dayamy Lima Rojas, Lic. MsC.

**CALIFICADOR**

f. 

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Psc, Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Varna Hernández Junco, Mg. PhD.

**DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f.   
 Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
**SECRETARIA GENERAL  
PROCURADURÍA**

Ambato – Ecuador

Noviembre 2022



BIBLIOTECA

## DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **LESLEY KARIME GALLEGOS VALLE**, con **CC. 1722006606**, autora del trabajo de graduación intitulado: **“ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE AMBATO”**, previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que se integre al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, noviembre 2022



**LESLEY KARIME GALLEGOS VALLE**

**CC. 1722006606**

## **DEDICATORIA**

Esta investigación está dedicada a mi familia, a mi madre y a mis hermanos. Quienes han estado conmigo todo el tiempo hasta hoy en día que se culmina esta etapa.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi madre quien ha sido mi pilar fundamental en todo este proceso, estoy agradecida por su aliento, fuerza y amor que me ha otorgado a lo largo de mi vida.

También, a mi hermana melliza Katherine, por siempre estar a mi lado. Darle la fortaleza para superarme y avanzar cada día. Agradezco a mi hermano Joanh Pierre, por ser mi ejemplo; además, por motivarme siempre a superarme.

Asimismo, a mis mejores amigos, quienes siempre me acompañaron y quienes siempre están presentes para mí.

A todos mis docentes de la universidad, quienes impartieron día a día durante esta etapa todos los conocimientos que hoy en día están almacenados en mi memoria. Agradezco a mi tutora Dayamy Lima Rojas, quien ha guiado todo mi proceso y ha sido mi ejemplo para culminar con esta etapa.

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo validar estrategias para el fomento del bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato. Se trabajó bajo el paradigma post positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo de corte transversal. Se tomó en cuenta al 100% de la población constituida por 70 docentes de la Unidad Educativa Atenas; evaluados con la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Como resultado se obtuvo un BP Elevado constituido por el 4,3%; el siguiente es el BP Alto que corresponde al 70%; el tercer nivel es el BP Moderado con el 20% y por último, el BP Bajo con un 5,7%. Existen dos dimensiones que, aunque los mayores porcentajes están en el rango medio, tienen en segundo lugar, sus mayores porcentajes en rango bajo: Relaciones positivas (30%) y Autonomía (34,3%). Se diseñaron estrategias organizadas en 4 fases: la primera fase de diagnóstico, la segunda y tercera fase, que se refieren a las técnicas para promover el BP, que se ejecuta de manera individual y grupal; la última fase de evaluación. Se realizó la validación con el criterio de tres expertos con un coeficiente de competencia Alto, se toma en cuenta criterios procedimentales: planificación operativa, ajuste ético – profesional, suficiencia, coherencia, relevancia, organización, relación entre las variables; y criterios de factibilidad: relación costo – beneficio y adaptabilidad. Todos los expertos coincidieron con una valoración del 100% en los criterios e indicadores, que se evaluaron y no se aportaron observaciones en la propuesta.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, docentes, estrategias

## **ABSTRACT**

The present research aims to validate strategies for promoting psychological well-being in teachers of an educational unit in Ambato, Ecuador. We worked under the post-positivist paradigm, quantitative approach, non-experimental, and cross-sectional descriptive scope. 100% of the population of 70 teachers of the Athens Educational Unit were considered and evaluated with Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale. As a result, it was obtained that a very high level of psychological well-being represented about a 4.3%; next is high psychological well-being which corresponds to 70%; the third level is Moderate psychological well-being with 20%, and finally, low psychological well-being with 5.7%. There are two dimensions that, although the highest percentages are in the middle range, are positioned in second place based on their highest percentages in the low range: Positive relationships (30%) and Autonomy (34.3%). Strategies were designed and organized into 4 phases: the first phase of diagnosis, the second and third phases that refer to techniques to promote psychological well-being that should be implemented in an individual manner and group; the last phase of evaluation. Validation was performed with the criteria of three experts with a high competence ratio, considering the following procedural criteria: operational planning, ethical-professional adjustment, sufficiency, coherence, relevance, organization, and relationship between variables; and criteria of Feasibility: cost-benefit ratio and adaptability. All experts coincided 100% with the assessment of the evaluated criteria and indicators, and no comments were provided on the proposal.

**Keywords:** Psychological Well-being; Teachers; Strategies

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	7
1.1. Bienestar Psicológico.....	7
1.2. Métodos para evaluar el bienestar psicológico .....	20
1.3. Intervenciones para el bienestar psicológico.....	25
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	29
2.1. Tipo de investigación.....	29
2.2. Población.....	30
2.3. Instrumentos para la recolección de datos .....	32
2.4. Caracterización de la U.E. Atenas.....	34
2.5. Procedimiento Metodológico .....	35
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	37
3.1. Análisis descriptivo .....	37
3.2. Análisis Categórico .....	38
3.3. Análisis categórico sobre datos sociodemográficos.....	39
3.6. Propuesta de intervención .....	47
CONCLUSIONES .....	59
RECOMENDACIONES.....	61
BIBLIOGRAFÍA.....	62
ANEXOS.....	73

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Subescalas del bienestar psicológico .....	16
Tabla 2. Descripción sociodemográfica de la población.....	31
Tabla 3. Análisis de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico.....	33
Tabla 4. Dominancia de afectos positivos/negativos.....	33
Tabla 5. Interpretación de las puntuaciones de la EBP de Ryff.....	33
Tabla 6. Análisis descriptivo de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) .....	37
Tabla 7. Niveles por dimensiones .....	38
Tabla 8. Niveles de bienestar psicológico por puntaje global .....	39
Tabla 9. Análisis categórico por sexo de las dimensiones de la EBP .....	39
Tabla 10. Análisis categórico por sexo del puntaje global de la EBP .....	40
Tabla 11. Análisis categórico por estado civil de la EBP .....	41
Tabla 12. Análisis categórico por estado civil del puntaje global de la EBP .....	41
Tabla 13. Análisis categórico por nivel de escolaridad de la EBP .....	42
Tabla 14. Análisis categórico por nivel de escolaridad del puntaje global de la EBP .....	43
Tabla 15. Análisis categórico sobre el nivel escolar de las dimensiones de la EBP ..	44
Tabla 16. Análisis categórico sobre el nivel escolar del puntaje global de la EBP ....	45
Tabla 17. Análisis categórico por edad de las dimensiones de la EBP .....	46
Tabla 18. Análisis categórico por edad del puntaje global de la EBP .....	46
Tabla 19. Presupuesto del plan de intervención.....	47
Tabla 20. Resumen del plan terapéutico .....	49
Tabla 21. Sesión 2 .....	51
Tabla 22. Sesión 3 .....	51
Tabla 23. Sesión 4 .....	52
Tabla 24. Sesión 5 .....	53
Tabla 25. Sesión 6 .....	53
Tabla 26. Sesión 7 .....	54
Tabla 27. Sesión 8 .....	54
Tabla 28. Sesión 9 .....	55
Tabla 29. Sesión 10 .....	55

Tabla 30. Grado de conocimiento o información sobre el tema de investigación.....	56
Tabla 31. Coeficientes de Conocimiento o Información (Kc).....	56
Tabla 32. Expertos evaluados .....	56
Tabla 33. Coeficientes de Competencia (K) .....	57
Tabla 34. Valoración de la propuesta de estrategias para el bienestar psicológico ..	58
Tabla 35. Valoración de la propuesta de intervención psicológica por expertos .....	87

## INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es estudiado desde diferentes perspectivas. García, Soler, Achard y Cobo (2020), mencionan que el bienestar psicológico toma forma desde las representaciones cognitivas de la persona sobre su vida. Ryff (1989) conceptualiza el término bienestar psicológico como las fortalezas que conllevan al desarrollo personal (citado en Pineda & Chaparro, 2018). En consideración, el bienestar psicológico se desarrolla en base a las vivencias experimentadas por el individuo, positivas o negativas (Narváez, Obando, Hernández y De la Cruz, 2021).

A nivel internacional, específicamente en España, Gutiérrez, Blázquez y Feu (2019) realizaron una investigación con el objetivo de indagar sobre el grado de bienestar psicológico de los docentes de nivel infantil y primaria en conjunto con su satisfacción con la vida. A través de un diseño descriptivo, comparativo y transversal, se administró online la Escala de Satisfacción Vital a una muestra compuesta por 649 docentes en estado activo. En la investigación, se concluye que la percepción de la satisfacción y el bienestar psicológico en los maestros es aceptable, existen variables importantes de observar en función a componentes sociodemográficos, laborales y el estilo de vida.

Una investigación realizada en Indonesia por Muqodas et al. (2020), tuvo como objetivo analizar el bienestar psicológico de los futuros docentes que iban a brindar servicios de orientación y asesoramiento. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff a 132 docentes. Los resultados manifiestan que el bienestar psicológico fue bajo y alto, y se propuso el desarrollo de servicios de consejería para los futuros maestros que aceptan su fuerza y debilidad, tener una actitud positiva y controlar su comportamiento previo a desempeñarse como asesores. Como técnicas se utilizarán la exploración de la fortaleza personal, técnica centrada en las fortalezas, calidad de vida, círculo de esperanza, técnica de bienestar infantil y orientación positiva.

En un estudio realizado en Perú, específicamente en la ciudad de Cajamarca, León (2018), manifiesta que el bienestar psicológico del docente se ve perjudicado por la

demanda social que va a afectar de manera significativa la vida del individuo a nivel de calidad. La investigación analizó las relaciones del bienestar psicológico con el síndrome de burnout en un grupo de 42 docentes de instituciones educativas. Como resultados obtuvieron que no existe relación entre las variables y destaca la influencia del bienestar psicológico en el área de trabajo. Se obtuvieron diferentes correlaciones negativas en base a las dimensiones del bienestar psicológico (autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal) en conjunto al burnout.

En un estudio realizado por Orozco, Vargas, Carvajal y Torres (2020), se demostró que en los adultos una realidad más significativa es el trabajo que genera así crisis en otras áreas de sus vidas. El objetivo de la investigación fue relacionar la variable del bienestar psicológico con el estrés y los factores de riesgo en 121 trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. El bienestar psicológico fue medido con la Escala de Ryff. Los resultados de la investigación constatan que el bienestar psicológico influencia de manera positiva y negativa en el bienestar laboral. Se obtuvo relación entre el bienestar psicológico y los factores de riesgo que afectan la condición de trabajo.

En Ecuador, Viteri (2019) realizó un estudio, con el objetivo de determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y el desgaste profesional en 76 docentes pertenecientes a las diferentes escuelas de la PUCESA. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada de 39 reactivos. Los resultados obtenidos demuestran que no existe relación entre ambas variables, se evidencia el alto grado de bienestar psicológico en el personal docente. No se evidenciaron características diferentes entre las características sociodemográficas y las variables de estudio.

Por otro lado, en la investigación ejecutada por Alava (2020) en la ciudad de Quito, se realizó un análisis entre el bienestar psicológico y asertividad en docentes de la unidad educativa Santa Dorotea. Los resultados denotaron un 56% de bienestar psicológico

alto en la población y un 43% de asertividad. Alava (2020), determinó que el bienestar psicológico influye en el nivel de asertividad de los maestros y que en el ambiente laboral de la docencia el bienestar psicológico reside en que los estudiantes logren cumplir con el aprendizaje.

De la misma manera, en la investigación bibliográfica se encuentra que Valdiviezo y Lara (2021) realizaron una investigación con el objetivo de “determinar la influencia del funcionamiento familiar en el bienestar psicológico de los padres de familia pertenecientes al Ministerio de Compasión Internacional, de las iglesias del Nazareno en Ecuador” (p.987). Fue un estudio cuantitativo, transversal y observacional en el que los datos se recolectaron de manera virtual a través de Google Forms a 405 padres de familia y como resultados, se obtuvo prevalencia de una familia moderadamente funcional (50,9 %) y bienestar psicológico bajo (61,5 %).

El bienestar psicológico es considerado una satisfacción vital que influye de manera significativa en los quehaceres de una persona y en su comportamiento en general. En la Unidad Educativa Atenas los docentes están sometidos a fuertes cargas de trabajo y a presiones psicológicas que inciden negativamente en su bienestar psicológico, lo que afecta el desenvolvimiento frente a su labor educativa con posibles repercusiones en la calidad de la enseñanza. En esta unidad educativa existe fluctuación en el personal docente, y si uno de ellos se retira durante el año lectivo, al resto le cargan estas actividades. Lo cual, conlleva a una sobrecarga de trabajo que provoca malestar, estrés laboral e insatisfacción, manifestado en quejas frecuentes al no cumplir con todo lo asignado.

Frecuentemente los docentes manifiestan la necesidad de, que se contrate nuevo personal, sin embargo, esta decisión corresponde a las autoridades, que no siempre tienen la misma percepción que ellos sobre la situación. Además, la sobrecarga de trabajo deja sin tiempo a los docentes para su capacitación y su interacción social, tanto dentro como fuera de la institución, se limita así su crecimiento personal, su autonomía y el cumplimiento de sus propósitos. Sumado a lo anterior, existe una

afectación en las relaciones interpersonales por lo que el agotamiento provoca estados de ánimo marcados por irritabilidad y, por ende, usualmente se suscitan interacciones conflictivas, discusiones y tratos no adecuados entre compañeros.

A partir de lo anterior, el problema científico se delimita de la forma siguiente: ¿Cómo fomentar el bienestar psicológico en docentes de la Unidad Educativa Atenas? La idea a defender es que el diagnóstico del bienestar psicológico de los docentes de la Unidad Educativa Atenas permite el diseño de estrategias para su fomento, validadas por especialistas y beneficiarios.

### **Objetivo General**

Validar estrategias para el fomento del bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato.

### **Objetivos específicos**

1. Fundamentar teórica y metodológicamente las estrategias para el fomento de bienestar psicológico.
2. Diagnosticar el bienestar psicológico en los docentes de la Unidad Educativa Atenas.
3. Diseñar estrategias para el fomento del bienestar psicológico en los docentes de la Unidad Educativa Atenas.
4. Evaluar las estrategias de fomento de bienestar psicológico, a través de criterio de especialistas y beneficiarios.

La investigación es de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. Se recolectaron datos con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 70 docentes de la unidad educativa que constituyen el 100% de la población. A partir de los resultados se diseñaron estrategias para fomentar el bienestar psicológico las cuales, fueron validadas por especialistas y beneficiarios.

La investigación fue conveniente realizarla a partir de la identificación de un problema de interés para la población de estudio y la predisposición favorable de las autoridades de la institución para la recolección de datos y la propuesta. Es de relevancia social, puesto que el bienestar psicológico en los docentes incide sobre su ejercicio laboral en la formación de las nuevas generaciones. Si el docente no se encuentra estable a nivel mental, emocional o físico esto va a traer consecuencias negativas en el proceso de aprendizaje de los estudiantes y en su formación integral, el docente constituye un ejemplo a seguir. Los estudiantes no sólo aprenden contenidos relacionados con las materias sino también, por aprendizaje vicario, aprenden estilos de comunicación, gestión de emociones, actitudes, etc.

La utilidad práctica de la investigación está dada por el diseño de estrategias para fomentar el Bienestar Psicológico; las cuales, al ser validadas no sólo por especialistas sino por sus beneficiarios, generan un compromiso en estos de llevarlas a cabo. Los docentes de la institución tendrán la oportunidad de mejorar su bienestar psicológico a partir de la implementación de las estrategias.

Desde el punto de vista teórico los resultados obtenidos constituyen un aporte al estado del arte sobre este tema, específicamente en una población de docentes de una unidad educativa, cuyas circunstancias de trabajo son similares a las de otras instituciones similares por lo que los resultados y la propuesta pudieran ser generalizados.

El presente trabajo de investigación está constituido por tres capítulos: el primer capítulo conocido como el estado de arte y la practica en el cual, se detalla definiciones del bienestar psicológico y palabras que engloban este término. El segundo capítulo: el diseño metodológico que engloba todo el proceso sistemático, que se llevó en el transcurso de la realización de esta tesis. Señala la información específica de la investigación. El tercer capítulo es el análisis de resultados, en este en base a los resultados, que se obtuvieron se reconoció los datos relevantes que se adquirieron. Se interpretaron los resultados con la finalidad de explicar la información obtenida.

También, se cuenta con conclusiones y recomendaciones basadas en el trabajo de investigación.

## CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

### 1.1. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se refiere a la relación que existe entre el deseo de crecer y superarse de manera personal. Este constructo hace referencia a la aspiración de las personas por alcanzar su propia autoaceptación, su crecimiento como persona, el afrontamiento de adversidades y, por ende, la superación personal. Se percibe al estado de bienestar en el cual, las personas toman conciencia de sus propias capacidades. El desarrollo del bienestar psicológico le permite al individuo construir su vida en referencia a las condiciones individuales que se propongan. Así, el bienestar refleja de una persona su calidad de vida y la relación que poseen con la salud (Moreta, López, Gordón, Ortiz y Gaibor, 2018).

La definición de bienestar psicológico se vincula al desarrollo de capacidades y evolución personal. La raíz del bienestar psicológico se encuentra entre dos corrientes filosóficas que son: la hedónica y la eudamónica. Desde la perspectiva hedónica el bienestar es definido como la valoración que hace el individuo de su propia existencia (Orozco et al., 2020). Por otro lado, la corriente eudamónica invita a la persona a existir conforme a su verdadero ser, los valores de la persona son congruentes con sus deseos y actividades. Ambas tendencias filosóficas permiten diferenciar el concepto de bienestar psicológico, que se vincula al desarrollo del crecimiento personal con la concepción de bienestar subjetivo (Aguinaga et al., 2021).

Otra concepción del bienestar psicológico la otorga Tov (2018), quien menciona que el bienestar psicológico se refiere a la evaluación de una persona de su propia vida. Es decir, la persona evalúa qué tan bien va el curso de su vida, si sus metas están cumplidas, etc. El bienestar psicológico representa el hecho de hallarse realizado, satisfecho de los logros que ha obtenido y orgulloso con su vida. A esto refiere un bienestar a nivel emocional, físico y psicológico. Es relevante el bienestar psicológico

para la salud mental de un individuo (Veliz, Dörner, Soto, Reyes & Ganga, 2018). Por otro lado, Mesa, Pérez, Nunes y Menéndez (2019), afirman lo siguiente:

Carol Ryff se refiere al bienestar psicológico (BP) como el esfuerzo de perfeccionar el propio potencial, relacionado con el propósito de vida, donde la vida de la persona adquiere un significado para sí misma, mediante ciertos esfuerzos de superación y consecución de metas valiosas.

El bienestar psicológico, definido por Ferrer (2020), como un término multidimensional que se define como las habilidades de un individuo para concretar su crecimiento personal. Estas habilidades son un indicador de funcionamiento positivo en referencia a la vida del individuo.

Barrientos y otros autores (2017), definen al bienestar psicológico como una experiencia personal que se establece en conjunto al desarrollo psicológico. Esto le permite al individuo relacionarse de manera positiva con las vivencias, sin ignorar los aspectos negativos. Barrientos et al. (2017), aseguran que este constructo es medible por medio de los componentes que posee (Ferrer, 2020, p.6).

Esta autora define a esta variable a partir de elementos no hedónicos, lo que quiere decir que va a influir en el funcionamiento psicológico de la persona, en las consecuencias de las emociones positivas y en el placer que experimente la persona. Ryff definió al bienestar psicológico como el funcionamiento humano inmejorable, direccionado a generar la mayor cantidad de emociones positivas, resta las negativas, se basa en investigaciones de la psicología positiva (citado en Martínez, 2018).

Otra conceptualización del bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989) se entiende al constructo como el producto final de una evaluación valorativa por parte de la persona, se refiere a lo que ha vivido (citado en Arboleda, 2020). Determinar una

definición para el término bienestar psicológico implica un trabajo complejo y se sugiere emplearse en un contexto de calidad de vida o satisfacción vital. Se propone una definición de bienestar psicológico como un estado caracterizado por una colección de fortalezas y obstrucciones (Arboleda, 2020). El bienestar psicológico promueve el placer y la satisfacción con la vida. Gracias al estudio del bienestar psicológico se ha hallado una definición del mismo como la evaluación que una persona realiza de su propia vida en áreas que son específicas.

Estas áreas refieren la laboral, familiar, de pareja entre otras más. Esta delimitación del término viene comprendida también, con la evaluación afectiva, que se relaciona con la frecuencia e intensidad de las emociones negativas y positivas. La conceptualización del bienestar psicológico tiene importancia para la psicología, quien pone énfasis en este constructo gracias a que este incluye las características positivas que existen dentro de la persona. Ryff y Keyes (1995) manifiestan que el bienestar psicológico tiene como objetivo maximizar las habilidades que presenta el ser humano y centra su atención en el desarrollo del crecimiento personal por medio de sus capacidades (citado en Guzmán, 2019). Se concibe al crecimiento personal como un indicador del funcionamiento positivo de la persona dentro de su comunidad.

El bienestar psicológico, según Rodríguez y Quiñones (2012) citado en Barrera (2017), hace referencia a los aspectos que se relacionan con el desempeño positivo de las personas. Barrera (2017), menciona:

De forma general, se define al Bienestar Psicológico (BP) como una muestra de la calidad de vida que se basa en la interacción del nivel de satisfacción y las características del medio que rodea a las personas; en la cual, los individuos presentan indicadores de un desarrollo y funcionamiento óptimo y positivo (p.25).

En la misma línea de investigación, se propone los aspectos delimitados por Romero (2009) en la que conceptualiza al bienestar psicológico como un término multifacético

y como un concepto dinámico que incluye elementos subjetivos, psicológicos y sociales (citado en García, Hernández, Espinosa & José, 2020). El bienestar psicológico de una persona no se conserva estáticamente en un estado constante y permanente. Esto se debe a cómo las interacciones con el entorno y las percepciones positivas influyen dentro de la realidad del sujeto. Para decir que un individuo goza de su bienestar psicológico es necesario que la persona evalúe su vida de manera positiva, se motive a su aceptación y a cumplir con su desarrollo personal.

### **Teorías y Modelos del Bienestar Psicológico**

Para describir las teorías y modelos del bienestar psicológico se hace referencia a Merino (2019) explica que la psicología desde sus inicios tenía como finalidad aliviar la angustia de sus pacientes y por ello se centró en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales en personas con alguna patología. Por otro lado, Lupano y Castro citado en Merino (2019), proponen que la psicología tiene como objetivos la cura de las enfermedades mentales y ayudar a las personas a conseguir una vida más productiva. La psicología positiva es una rama de la psicología que indaga sobre el bienestar y de ella surge el interés por estudiar el bienestar psicológico.

A mediados de los años 70 el bienestar no era únicamente de interés para la filosofía o sociología y es así como ingresa en el campo de la psicología. Se han elaborado teorías en las cuales, se relaciona al bienestar psicológico con los aspectos internos que posee una persona. Bradburn (1969) menciona que el bienestar psicológico se encuentra conformado por aficiones positivas y negativas, y es considerado multidimensional puesto que no solo considera el aspecto emocional (citado en Oviedo, 2021). Mientras más experimente afectos positivos una persona, su rango de satisfacción es más elevado y posee un rango apropiado de bienestar psicológico para ella.

El análisis del bienestar ha sido llevado a cabo desde diversos enfoques, sin embargo, todos están dirigidos a un mismo fin que es el crecimiento personal y la búsqueda de

la felicidad del individuo (Guzmán, 2019). Los enfoques hedónico y eudamónico consideran que las personas presentan orientaciones de vida que hacen referencia a sus motivaciones en correspondencia con los diferentes tipos de bienestar (Villajos, Tordera, & Peiró, 2020). La acción principal de ambos enfoques epistemológicos es brindarle a la persona satisfacción.

1. **Bienestar hedónico:** Concierno a la evaluación global que hace el individuo en base a la satisfacción con su existencia. En el bienestar hedónico se erradica el sufrimiento y el individuo va en busca de su placer. Implica la realización de un juicio en el cual, se generaliza el nivel de satisfacción concerniente a un buen estado de salud (Castro, 2021).

Se caracteriza por ajustar sus intereses en el placer como bienestar, esa sensación mental y física que se ajusta al bienestar individual de forma agradable en la cual, no se evidencia el dolor (Villajos et al, 2020). Por otro lado, Guzmán (2019), manifiesta que se conoce también, como bienestar subjetivo; se dirige a indemnizar su vitalidad y relacionarse con los demás individuos de su entorno. Explicado de manera sencilla se refiere a mantener una estabilidad consigo mismo en relación con la felicidad de la realidad en la que se encuentra la persona (Villajos et al., 2020). Asimismo, según Torres (2018), el bienestar subjetivo se considera el grado de felicidad con el que la persona da valor a su vida y se habla positivamente.

2. **Bienestar eudamónico:** Es la predisposición natural de la persona a vivir su vida de una manera positiva. Al igual que el bienestar hedónico refiere a la satisfacción personal que se encamina a la autorrealización. Guía a la persona hacia el cumplimiento de sus objetivos, aunque en el trayecto el placer tenga que ser postergado. Según Ryff (1989) el bienestar eudamónico se conceptualiza en consecuencia al potencial del individuo (citado en Castro, 2021). Es decir, esta no se centra en el placer físico que necesita la persona sino en los aspectos psicológicos que la guían hacia su crecimiento personal. Ryff y Singer (2008)

centran el análisis de este bienestar en el propósito de la vida de la persona y su crecimiento, estos son los elementos principales (citado en Castro, 2021).

Ambas concepciones son instauradas en el campo de la filosofía y se orientan a la experimentación del placer, el neto bienestar psicológico de las personas y se centran en el estudio del crecimiento personal (Arienti, Cortelletti & Baghino, 2019).

Por otro lado, los estudios de Carol Ryff, una de las autoras que más ha investigado actualmente el bienestar psicológico, lo propone desde la perspectiva eudamónica que se distingue del hedonismo (citado en Valenzuela, 2021). Delimita al término como una dimensión subjetiva, que se relaciona a la calidad de vida y se produce en base al juicio valorativo de complacencia. Según Fernández et al. (2014), el BP posee relación con los objetivos y metas que se plantearon y lograron culminarse (citado en Valenzuela, 2021).

El modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff citado en Guzmán (2019), está anclado a la tradición eudamónica. En este modelo, el ciclo de vida es fundamental puesto que a partir de este se desarrolla el bienestar psicológico. Se conceptualiza al bienestar como el cumplimiento de la meta en el camino a la perfección. Rodríguez y Berrios (2012) mencionan que el modelo consta de 6 dimensiones que auxilian al desarrollo del individuo e indican un estable estado psíquico (citado en Guzmán, 2019).

Otro modelo propuesto por Seligman citado en Gilraldez (2020), considera que el bienestar psicológico es medido si las personas llegan a florecer. Seligman menciona que para que la personal obtenga su crecimiento personal existen cinco elementos: emociones positivas, el compromiso, relaciones positivas con el entorno, el propósito de la vida y los logros alcanzados. Este autor plantea que el bienestar psicológico parte desde el bienestar hedónico. Seligman, señala que la psicología se enfoca en construir en el individuo fortalezas, salud y la capacidad de resiliencia.

Como se menciona anteriormente el bienestar psicológico llega a entenderse desde varias aproximaciones teóricas. La teoría de Mascareño, Martínez y Machado (2022) plantea que la autodeterminación indica que el sujeto es un ser proactivo y que todo su desarrollo va en función a su condición de vida. Los contextos sociales son fundamentales en el desarrollo y funcionamiento del bienestar psicológico. Estos autores, además, compilaron las teorías siguientes:

- Modelo de acercamiento a la meta, de Brutein (1998), quien propone que los motores de la vida son las diferencias individuales, el desarrollo del bienestar, las metas y los valores que contemple la persona.
- Teoría del flujo propuesta por Csikszentmihalyi (1999), quien se refiere al bienestar contemplado en la actividad humana, mas no en la satisfacción de cumplir una meta. En el individuo la realización de la actividad produce un sentimiento especial (Mascareño, Martínez & Machado, 2022).

### **Dimensiones del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico según Luna (2018), es una dimensión de carácter evaluativa que se relaciona con la valoración del resultado, que se logre por una manera de haber existido. En la psicología el bienestar psicológico es una definición operativa, es un concepto abstracto dirigido al estudio de la felicidad y el bienestar, estos son un debate entre la rama de la filosofía y la sociología. Al hablar de bienestar psicológico Carol Ryff da a conocer su perspectiva en la cual, une teorías del desarrollo humano en conjunto al funcionamiento mental positivo y el ciclo de vida (citado en Bahamón et al., 2020). El bienestar vario en base a la edad, el sexo y la cultura de la persona. A continuación, se presentan las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff y Keyes (citado en Bahamón et al., 2020):

- **Autoaceptación:** Esta dimensión hace referencia al modo como los individuos se siente sobre sí mismos, se valoran sus cualidades y cada persona se hace

consciente de sus propias limitaciones. La persona posee una actitud verdadera frente a sí misma.

- **Autonomía:** La dimensión de autonomía es una de las más importantes dentro del modelo, trata de conservar la individualidad de la persona en diversos contextos. La persona tiene la capacidad de autorregularse y resistir frente a la presión social. También, se define como la destreza de la persona para desenvolverse de manera individual.
- **Crecimiento personal:** Esta dimensión se encarga de examinar la capacidad de la persona para extender sus potencialidades y que estas sean favorables para su crecimiento como individuo.
- **Propósito en la vida:** Esta dimensión representa los objetivos que se han planteado en la vida, es esa aspiración por cumplir aquellas metas personales que se establecieron.
- **Relaciones positivas con otros:** Se considera a esta dimensión como la habilidad de instaurar relaciones con otras personas y mantener dicha relación.
- **Dominio del entorno:** En esta dimensión se toma en consideración la destreza de seleccionar entornos que sean favorables para sí mismo. Esta dimensión demuestra la habilidad de la persona de adecuar un ambiente para su desarrollo y culminar con su crecimiento personal.

### **Componentes del bienestar psicológico**

Siguiendo en la misma línea, el bienestar psicológico manifestado por Veenhoven (2013), es el nivel en el cual, la persona juzga su propia existencia en términos que sean positivos (citado en Castillo & Uribe, 2019). El ser humano está complacido de su vida para hablar de bienestar psicológico. El bienestar se asocia a los estados de humor que sean positivos, a una baja sintomatología depresiva y una alta autoestima. Papalia (2005) manifiesta que la evaluación que se hace dentro de este concepto ayuda a la persona a sentirse bien, a comprometerse consigo mismo pues demuestra

la capacidad y el nivel que posee frente a las demás personas (citado en Castillo & Uribe, 2019). El bienestar psicológico posee siguientes componentes:

- 1. Componente cognitivo:** Refiere al grado de satisfacción que una persona estima de manera positiva. Este componente manifiesta la autoevaluación de la persona con respecto a su vida. Evalúan sus expectativas con los logros que han logrado alcanzar. Según Noriega et al., el componente cognitivo se relaciona con los juicios que hace el individuo con respecto a su trayectoria de vida (citado en Merino, 2019). En el bienestar psicológico el componente cognitivo forma parte y hace ilusión a lo que concibe la persona en relación con las acciones que realiza y a la dinámica de sus propias vidas.
- 2. Componente afectivo (positivo o negativo):** Este alude al nivel de placer que un individuo experimenta, por medio de su estado de ánimo, de sus sentimientos o emociones. Una situación que genere placer va a estar ubicada en las emociones positivas, puesto que generan una satisfacción en la persona. Fernández et al. refiere que se integran elementos transitorios y estables, es por ello que los procesos emocionales llegan a ser de corta o larga duración (citado en Merino, 2019). Los procesos emocionales se hacen presentes de manera instantánea con una variable duración.

El bienestar psicológico continúa en investigación puesto que es una disciplina que ha sido estudiada por diversos autores. El bienestar no es únicamente resultado de las variables que estudia la psicología, sino también, este va a influir a nivel de la salud tanto física como mental. Es por ello que el bienestar psicológico lo conforma tres componentes como es el componente afectivo positivo, afectivo negativo y cognitivo que son producto de la valoración personal del individuo sobre su vida (Caballero, 2021).

## Sub escalas del bienestar psicológico

El bienestar psicológico le permite al sujeto juzgar su vida en términos positivos. El individuo evalúa el gusto que posee con la vida que lleva. El sujeto para realizar esta validación utiliza sus pensamientos y afectos. El bienestar psicológico está constituido por 4 subescalas, las cuales son:

**Tabla 1.** Subescalas del bienestar psicológico

	<b>Concepto</b>
<b>Bienestar subjetivo</b>	Se refiere a las vinculaciones externas en relación con las características del entorno. Según Muñoz, Fernández & Jacott (2018), el bienestar subjetivo es concebido gracias al resultado de la unión de dos tradiciones, la tradición de tendencia hedónica y la de tendencia eudamónica. Se centra en los aspectos afectivos y emocionales de una persona, esto hace referencia al estado de ánimo que presente el individuo y el porqué de las experiencias positivas. Según Diener (1999) citado en Castillo (2018), este bienestar es una categoría extensa de fenómenos que va a contener a las respuestas emocionales de las personas, su satisfacción personal y con la vida
<b>Bienestar laboral</b>	El bienestar ha sido abordado desde diversas perspectivas. Se entiende como bienestar laboral el estado en el que el trabajador experimentan estímulos y emociones positivas, muestra conformidad y placer en la labor que ellos desarrollan. El bienestar laboral está encargado de alcanzar la mejora sustancial de las condiciones de vida en las que se desarrolle el empleado. Un individuo que presente una actitud positiva hacia su trabajo es resultado de que su desarrollo laboral le ha generado bienestar (Angulo, Fuster, Sánchez, Bautista & Cabezas, 2021). Según Castillo (2018), el bienestar laboral refiere a la respuesta positiva afectiva emocional hacia el trabajo o hacia alguna circunstancia del mismo.
<b>Bienestar material</b>	Casullo y Solano (2000) citado en Castillo (2018) manifiestan que el bienestar de los individuos que poseen más oportunidades económicas no tiene diferencia en base al bienestar que posee, las personas con más recursos El bienestar material hace referencia a la presencia de condiciones que son necesarias para un individuo para tener una buena calidad de vida.
<b>Bienestar psicológico y su relación con la pareja</b>	La buena relación de pareja va a proporcionarle a la persona un bienestar emocional óptimo. Las relaciones interpersonales son importantes y constituyen un propósito significativo en la vida de la persona. Se han realizado diversos estudios que investigan la influencia que posee tener una pareja en el bienestar del sujeto.

Fuente: Castillo (2018).

## Términos relacionados al bienestar psicológico

En el siglo XXI todo ser humano aspira una vida en la cual, se encuentre física y mentalmente estable. Actualmente la expectativa del bienestar psicológico es definitiva para determinar cómo este influye en la calidad de vida de la persona. El bienestar psicológico representa a la salud psicológica de una persona se basa en su función psicológica positiva. Se apoya en la felicidad y la satisfacción de la vida, se estimula gracias al aprendizaje del individuo para enfrentar alguna dificultad que se le presente (Muqodas et al, 2020). A continuación, se presentan términos que poseen una relación muy significativa con el constructo bienestar psicológico:

- **Bienestar subjetivo:** Sinónimo del bienestar psicológico, se refiere a la percepción que sugestiona al individuo en relación con su grado de satisfacción frente a su propia vida. Vázquez y Hervás (2009) definen este constructo como un término en el cual, se incluyen elementos reflexivos y valorativo que se experimenta los seres humanos a medida que pasan los años (citado en Merino, 2019). De mayor grado es el bienestar subjetivo si las reflexiones y estados emocionales que vive la persona son positivos. Es por ello que la calidad de vida se relaciona con el bienestar. Así, el bienestar que todos los seres humanos aspiran a alcanzar es con base su calidad de vida. Es fundamental el estudio de la apreciación de cada individuo frente a la dinámica de la vida.
- **Calidad de vida:** Este término está posicionado dentro de la categoría de lo que es el bienestar psicológico. García (2005) menciona que la calidad de vida está asociada al funcionamiento de normas y valores dentro de la sociedad (citado Muñoz et al., 2020). Estos valores y normas son asumidos por el individuo en relación con los dominios que dirijan el desarrollo de su vida. Es decir, con la construcción que la persona realiza de su propio bienestar psicológico. La calidad de vida posee una estrecha relación con la salud y está determinada por el estado físico, psicológico y la salud, creencias personales que se tengan, relaciones interpersonales y el medio ambiente.

- **Salud mental:** La salud se define como el estado de bienestar integral que es percibido por la persona. Es la capacidad de gozar de los recursos personales que le permiten a la persona tener un funcionamiento óptimo que lo llevarán hacia un ciclo vital placentero (García et al., 2020). Estudiar la salud mental resulta ser un trabajo complejo y hoy en día busca relacionarse con los aspectos positivos de la persona (Moreta et al., 2018). La salud mental es la percepción que refleja el estado de bienestar que un individuo percibe en su contexto. Lundin et al. (2017) refiere que se involucran aspectos psicológicos que se expresan en los afectos, la introspección propia que realiza la persona y su percepción de su estado actual (citado en Moreta et al., 2018). Para abordar a la salud mental, es necesario el bienestar psicológico puesto que el desarrollo de este hace posible la construcción de las condiciones de vida a nivel individual y social.

### **Bienestar psicológico en docentes**

En el área de la salud existen muchos temas apasionantes para la investigación. En los últimos tiempos el docente ha sido exigido a mejorar la calidad de la educación, con el objetivo de incentivar a las nuevas generaciones al cambio. El docente es el responsable de la educación, es el encargado de capacitar al alumnado a actuar con anticipación frente a desafíos y cambios que la sociedad presenta (León, 2018). Las nuevas exigencias de la educación frente a los maestros no corresponden a lo que el docente realiza y brinda. Estas exigencias superan las habilidades y recursos que posean los docentes, pues son imposibles de cumplir con las demandas sociales. El bienestar psicológico en docentes se ve afectado debido a estas exigencias propuestas por la sociedad.

El trabajo del docente en la actualidad se desarrolla en escenarios no saludables; en consecuencia, se evidencia un desgaste personal que genera agotamiento emocional que afecta directamente la calidad de vida del profesor y su bienestar psicológico. Según León (2018), la afectación del bienestar psicológico trae como consecuencia

una disminución en la calidad educativa que recibe el alumno. La profesión del docente ha sido prácticamente anulada, en la actualidad ha sido desvalorizada y colocan a la labor del docente en una mala concepción. Al docente se le exige un mejor desempeño en labores para las cuales, porno está preparado.

La psicología en la actualidad ha desarrollado un interés en la salud de los profesionales. En este caso, la salud del docente ha generado varias investigaciones sobre su bienestar psicológico, su salud física y mental, entre otras (León, 2018). El trabajo del docente es una labor desgastante y el malestar psicológico pasa a formar parte de las amenazas para el profesor. En consecuencia, no solo se evidencia un decaimiento en el bienestar del docente sino también, graves consecuencias a nivel educativo en los alumnos. Mientras más alto sea el nivel de bienestar del docente, presenta mejor salud física y mental, así como satisfacción con su propia vida y su profesión. De esta manera se benefician la salud mental del maestro y la educación del estudiante (García et al., 2020).

El bienestar psicológico del docente constituye un tema de investigación que analiza el malestar del profesor y toma en cuenta las experiencias negativas que han evidenciado (Muñoz, Fernández & Jacott, 2018). El ejercicio de esta profesión desata en el profesor sensaciones de abatimiento y desánimo desde un punto de vista negativo; aunque de manera positiva también, genera motivación e ilusión con su profesión.

Hoy en día se vive en una sociedad que se encuentra en constante cambio. Estos cambios también, se reflejan en las unidades educativas y la labor docente se encuentra en un momento de alta demanda como responsable de satisfacer todas las exigencias del sistema educativo. Según Ávila (2019), el bienestar psicológico se refiere a una experiencia emocional placentera. Es por ello que el trabajo en el bienestar psicológico y la gestión de emociones son elementos que se trabajan. El profesor está orientado a desarrollar competencias socioemocionales que contribuyen

al bienestar psicológico, de esta manera el docente está preparado para relacionarse de manera positiva y aumentan la eficiencia de la educación.

En la actualidad, las exigencias de los alumnos y maestros son sumamente complejas y agotadoras. A los docentes se les solicita la capacidad para adaptarse a las nuevas modalidades y presentar una respuesta vigorosa frente a estilos diferentes. La labor del docente es clara, se centra en enseñar sobre educación emocional a sus alumnos, sin embargo, es fundamental una previa formación, debido a que estos son modelo para imitar de los estudiantes. En el bienestar psicológico del docente va a influir una alta competencia emocional. Para un profesional de la educación es necesario poseer un alto nivel en competencias emocionales (Ávila, 2019).

La educación gira en torno a los docentes que se encargan del proceso de enseñanza (Téllez, Cantón & García, 2021). La función del docente forma parte de una de las profesiones que generan mayor impacto en el desarrollo del ser humano. La labor principal del docente es la trasmisión de conocimientos. Lo cual, es dinamizado y practicado. La experiencia en el aula es comprometida con las emociones, actitudes, expectativas y metas del docente. El estudiante en el aula no va a recibir únicamente contenidos de información sino valores y actitudes que el maestro otorgue. Según Carranco & Pando (2019), el docente es configurado en base a la conducta, la presencia de el en el aula guiara al desarrollo integral de sus estudiantes.

## **1.2. Métodos para evaluar el bienestar psicológico**

Una de las mayores preocupaciones que posee el ser humano dentro de su vida es la felicidad. El ser feliz se ha convertido en uno de los ejes principales que rodean al pensamiento humano. Se entiende que el bienestar y la felicidad comprenden un estado para el ser humano pleno en el cual, existe armonía psicológica. Esto le permite desarrollar sus virtudes se centra en el desarrollo de sus capacidades y su crecimiento personal. El bienestar psicológico se asocia a los niveles de funcionamiento óptimo. Esto incluye la relación con el sí mismo y sus actitudes internas al hablar del

crecimiento a nivel personal y el dominio de su propia vida. Las primeras concepciones del bienestar psicológico van relacionadas a la autoaceptación planteada por Maslow, el pleno funcionamiento de Rogers, la madurez emocional según Allport, las teorías de Jahoda de salud mental y las teorías sobre el ciclo de vida de Erikson (Pineda, Castro & Chaparro, 2018).

Centrado en seis dimensiones específicas: autoaceptación, sensación de autonomía, dominio del ambiente, relaciones sociales positivas, propósito en la vida y crecimiento personal Ryff propone un modelo para darle una valoración al bienestar psicológico (citado en Rodríguez, Méndez, Moreno, Abarca & Van Dierendonck, 2010). Este modelo integrado multidimensional posee una concepción basada en el bienestar eudamónico con una visión etnocéntrica del constructo. Este modelo recoge ideologías de las sociedades individualistas contemporáneas que se basan en el alcance del éxito.

La dimensión autoaceptación hace referencia al sentir de las personas acerca de sí mismas. La dimensión, relaciones positivas, se refiere a la capacidad de establecer relaciones sociales. El dominio del entorno y la autonomía son dimensiones que se refieren al desarrollo del individuo frente a un ambiente saludable y autónomo. El propósito de vida es una dimensión que sustenta la capacidad de establecer objetivos y metas. Y, por último, la dimensión de crecimiento personal explora las capacidades del individuo para desarrollar sus potencialidades (Bahamón et al., 2020).

La escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada por Dierendonck (2004) se construyó con 80 ítems a partir de su definición teórica de cada dimensión (citado en Bahamón et al., 2020). Posteriormente se seleccionaron 32 ítems que se subdividieron en 16 positivos y 16 negativos. En la población se ejecutó un estudio a manera de piloto y el instrumento quedó conformado por 20 ítems por escala. El instrumento ha sido ajustado a varias poblaciones, en dependencia de la exigencia del caso. Existe un aspecto a considerar, que son las altas interrelaciones de los elementos que conforman los factores dentro de la escala. Varios autores realizaron investigaciones

en la que probaron así diversos modelos para encontrar el que mejor se ajuste, y producir así una nueva versión del modelo con 29 ítems (Bahamón et al., 2020).

A pesar de que existe una gran demanda de estudios sobre el bienestar psicológico existe en la actualidad pocos instrumentos que permitan la evaluación de este constructo (Bahamón et al., 2020). Como bien se conoce el bienestar psicológico ha sido organizado en dos tradiciones: la primera que se encarga de abordar la felicidad (hedónica). La segunda que está relacionada con el desarrollo del potencial humano. El modelo de Carol Ryff es tomado como el principal método de evaluación del bienestar psicológico. Este es tomado como el principal referente de los estudios del BP y ha demostrado tener un sustento teórico y empírico bastante amplio.

La escala de bienestar psicológico ha sido empleada a nivel mundial gracias al incremento del interés por este tema psicológico. La escala ha sido traducida a varios idiomas y aplicada a diferentes poblaciones. Díaz et al. (2006) realizó una adaptación con la estructura similar a la original con 10 ítems menos (citado en Domínguez & Navarro, 2018). Por otro lado, Casullo (2002) sintetizó las seis dimensiones propuestas por Ryff en diversas áreas que incluyen la aceptación de la persona, vínculos psicosociales, la toma del control de las situaciones y proyectos de vida en conjunto con la autonomía (citado en Mascareño, Mujica & Vilorio, 2022). Este autor propone las siguientes dimensiones para determinar el bienestar psicológico:

- **Control de las situaciones:** Esta dimensión representa la sensación de control y auto competencia. La persona en esta dimensión propuesta es capaz de crear y moldear los contextos hasta adecuarlos a las necesidades que el individuo presente. Si existe un escaso control en la persona empezaran a presentarse dificultades para afrontar las situaciones cotidianas.
- **Vínculos psicosociales:** Capacidad del individuo para establecer relaciones interpersonales buenas, que sean cálidas, empáticas y que presenten afecto

hacia los demás. Un ejemplo de un vínculo afectivo deficiente es el aislamiento, al presentar pocas relaciones sociales.

- **Autonomía:** Esta dimensión propuesta refiere a la independencia de la persona frente a la toma de decisiones, es saber ser alguien asertivo y confiar en el propio juicio de uno mismo. El contrario sería la dependencia a las demás personas para la toma de decisiones, preocuparse constantemente de lo que los demás piensen o perciben de la persona.
- **Proyectos:** Esta dimensión se refiere al establecimiento de metas claras y proyectos vitales de la persona que deben otorgarle significado a su vida y asumir valores que brinden valor a su vida misma (Casullo, 2002, citado en Mascareño et al., 2022).

El estudio del bienestar psicológico se centra en mucho más que el sentir positivo de la persona. Casullo (2002) presenta el instrumento de medición del BP titulado Escala de bienestar psicológico BIEPS-A (citado en Mascareño et al., 2022). Esta escala está compuesta por 13 ítems distribuidos en tres dimensiones. La primera dimensión constituida por la aceptación y el control compuesta por los ítems 2, 11 y 13. Los ítems 4,9 y 12 determinan la autonomía de la persona y están presentados en la segunda dimensión. La última dimensión va en base a los vínculos medidos en los ítems 5,7 y 8. El determinante de los proyectos que constituyen la vida de la persona corresponde a los ítems 1,3,6 y 10. La confiabilidad de la escala es aceptable y está conformada por 4 factores que explican las puntuaciones que presenta el instrumento.

Se define al bienestar psicológico gracias a Sánchez como el sentido mismo de la felicidad desde una perspectiva subjetiva (citado en Millán & D'Aubeterre, 2011). Lo refiere como la capacidad para reflexionar en base a la satisfacción con la vida o la frecuencia o la intensidad que se producen emociones positivas en una persona. En 1994 desarrolló una escala para medir el bienestar psicológico que apareció al mundo por primera vez a cargo de TEA ediciones en el año de 1998. Su segunda versión apareció en el 2007 con algunas modificaciones. La segunda versión de esta escala

no desarrolla un concepto sobre el término de bienestar, sino que se centró en el modelo conceptual propuesto por Argyle, citado en Millán & D'Aubeterre (2011).

El bienestar psicológico es un concepto que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas bastante amplias. Incluye comportamientos que se relacionan con la salud, los valores y el buen vivir; lo que conlleva a las personas a funcionar de manera positiva. Según Sánchez (2007) la escala de bienestar psicológico le permite a la persona que realiza la investigación valorar el grado de bienestar general de la persona a partir de la información subjetiva (citado en Severino, 2018). Se mide en base a su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su diario vivir. La escala de bienestar psicológico creada por Sánchez (2007) mide los siguientes parámetros (citado en Severino, 2018):

- **Bienestar Subjetivo:** En la psicología se le define como la satisfacción con la vida. Hace referencia a la experiencia de la felicidad de manera subjetiva. Es producto de un balance global entre las situaciones que generan en la persona placer y displacer.
- **Bienestar Material:** Esta dimensión o parámetro está basada en el ingreso económico y de bienes materiales que sean cuantificables que obtenga la persona. Las riquezas que una persona posee refieren su bienestar material. Los recursos materiales que se obtengan van a proveer bienestar, esto para algunas personas es de suma importancia. La razón refiere a que si no se obtiene nada el nivel de bienestar va a decaer.
- **Bienestar Laboral:** El parámetro de bienestar laboral tiene relación con la satisfacción con la familia y el matrimonio. Este se encuentra relacionado con la remuneración de su empleo y el clima laboral (seguridad, la higiene, ergonomía de los ambientes, entre otras). Si el individuo se encuentra desempleado va a desmejorarse su felicidad lo cual, reduce su bienestar.
- **Relaciones con la pareja:** Se refiere al nivel de comunicación, comprensión y resolución de conflictos que la persona posee con su pareja sentimental. Esto

es incluido en el bienestar psicológico puesto que es un componente clave para la obtención del bienestar general de la persona con su vida.

La investigación sobre el bienestar psicológico refiere a varios constructos y varias concepciones. Según Meier y Oros (2019):

El estudio del bienestar representa, por tanto, un desafío importante para la disciplina psicológica, dado que funciona como un recurso predictor de la salud y la longevidad, de las relaciones sociales y del funcionamiento psicológico óptimo de las personas, constituyendo un indicador útil para evaluar el progreso en psicoterapia y la eficacia de las políticas públicas y de los organismos de gestión en el ámbito de la salud (p.2).

### **1.3. Intervenciones para el bienestar psicológico**

Uno de los objetivos de la psicología ha sido identificar y reducir el nivel de las patologías que se presentan en las personas. En este caso, la psicología positiva se focaliza en el estudio de los aspectos saludables que presenta una persona para identificar y comprender sus cualidades y virtudes. Gracias al surgimiento de esta corriente de la psicología se realizan investigaciones en temas relacionados al bienestar psicológico y se ha revitalizado el estudio del bienestar, se centra en los rasgos morales y axiológicos que están presentes dentro de la personalidad (García et al., 2020).

En la psicología positiva, el área que se vincula a promover el bienestar se ha desarrollado significativamente. Las intervenciones positivas son programas dirigidos a generar sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que promuevan el bienestar psicológico. Estas intervenciones han disminuido el malestar en adversidades, tiene un impacto dentro del reconocimiento de recursos personales (García et al., 2020). El bienestar mencionado anteriormente se entiende como el esfuerzo del ser humano para perfeccionar su vida y cumplir con su potencial, lo que

tiene relación con su propósito de vida que otorga significado a la misma (Ryff y Keyes, citado en Ruiz & Blanco, 2019).

A nivel mundial se han desarrollado varios trabajos dirigidos al estudio sistemático del bienestar. Según McMahan y Estes (2011) el bienestar es concebido como la evaluación subjetiva de las personas sobre la vida que llevan (citado en García et al., 2020). En esta disciplina las personas son productoras y son producto de los ambientes que generan y de los sistemas sociales. Un individuo es agente de cambio en su propia vida y en su entorno por medio de tres aspectos: ser proactivo, ser autorreflexivo y autorregularse. Las actividades intencionales que realiza cada individuo generan impacto dentro de la presencia del bienestar psicológico. Se incrementa el bienestar a través de tres factores: a) genética, b) circunstancias de la vida y c) actividades deliberadas (García et al., 2020).

Investigaciones en las últimas décadas han mostrado evidencias de los estudios sobre los beneficios para la salud mental y física del bienestar psicológico. Se ha estudiado al bienestar psicológico desde varios campos tales como la medicina conductual y psicosomática. Se conoce que el 30% del bienestar psicológico que presenta una persona se explica a través de factores que son hereditarios/disposicionales. Una gran proporción del bienestar psicológico se evidencia a través de eventos externos e influencias ambientales que se presentan en la vida de un individuo. Se retoma a la disciplina de la psicología positiva, aparece como una estrategia de intervención convincente.

Su objetivo es mejorar la frecuencia y la intensidad de experiencias emocionales positivas, en conjunto con el optimismo, la gratitud, propósito en la vida y el afecto positivo. A través de acciones intencionales presentadas en forma de actividades específicas y estructuradas (Trudel-Fitzgerald et al., 2019).

Las intervenciones se realizan a nivel individual y son asignadas por separado o en combinación con otros participantes. Para que exista una participación activa se

revisan los casos con un profesional clínico. Se consideran las intervenciones de psicología positiva debido a que pequeños cambios son traducidos a grandes cambios. Se encuentran beneficios potenciales de estas intervenciones a nivel de la salud mental y física. El estilo de vida influye en el bienestar psicológico, tal como plantean Trudel-Fitzgerald et al., 2019:

Expertos en salud mental y ocupacional instaron a generar evidencia científica en el lugar de trabajo que respalde intervenciones específicas destinadas a mejorar y mantener la salud de los empleados, incluido el bienestar psicológico. Las prácticas que apoyan, el equilibrio entre la vida laboral y personal y un entorno físico/psicológico seguro contribuyeron a la satisfacción laboral, independientemente de los salarios.

El bienestar psicológico es abordado desde la intervención cognitiva con el objetivo de generar en la persona la capacidad de aceptación, comprensión y transformación de la realidad que el percibe. Se parte desde técnicas cognitivas en donde la terapia se centra en las cogniciones verbales o en las imágenes. Se plantea una reestructuración cognitiva, en la cual, el paciente identifica y cuestiona los pensamientos desadaptativos que surjan sustituyéndolos por pensamientos apropiados que eliminen la perturbación emocional (Ruiz & Blanco, 2019).

Al hablar de intervenciones dentro del bienestar psicológico; también, se incluyen las estrategias de afrontamiento que se consideran adaptativas y le permiten a la persona afrontar de manera eficaz el estrés en situaciones adversas. El uso de estas estrategias posee una importancia significativa dentro de un alto nivel de BP. Las estrategias de afrontamiento son un elemento importante que se considera al momento de generar pautas de intervención que tengan por objetivo mejorar el bienestar psicológico (Cuyul, Andrade & Felmer, 2021).

Existen intervenciones que se han utilizado para mejorar el bienestar psicológico de las personas y reducir otro tipo de sintomatologías como el mindfulness, práctica

milenaria que ha estado presente en escenarios relacionados a la salud mental y física de la persona. Según Badenes y Ausín (2021) algunos estudios han logrado demostrar los efectos que presenta la práctica de la meditación mindfulness en diferentes síntomas psicológicos y físicos y, por ende, en el bienestar psicológico.

Se alienta a que las personas aprovechen sus recursos comunitarios e instituciones para promover el bienestar psicológico. Las estrategias de intervención para el BP son accesibles para toda la población y ser específicas para cada grupo. El bienestar psicológico posee potencial para mejorar la salud mental y física, se sustenta en estudios epidemiológicos y ensayos clínicos que se han descrito con anterioridad. Sin embargo, es necesario rescatar que existen limitaciones para guiar el tratamiento del bienestar psicológico. Se concluye que el BP es un constructo complejo, sus medidas se dividen en objetivas que en la mayor de los casos refieren al estilo de vida y capturan aspectos psicológicos, sociales y espirituales del individuo (Trudel-Fitzgerald et al., 2019).

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Tipo de investigación**

El presente trabajo es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal. Epistemológicamente el estudio se basa en el paradigma investigativo positivista. El paradigma positivista plantea la posibilidad de alcanzar verdades absolutas en la medida que se van abordan los problemas. Se establece una distancia significativa entre la persona quien investiga y el objeto de estudio. Por lo tanto, desde el punto de vista de la epistemología se brinda distinción entre el investigador y la realidad que se estudia. Desde este paradigma se parte de un sistema hipotético deductivo, este afirma la relevancia que se tiene del conocimiento que es un proceso sistemático y medible en el marco empírico (Miranda & Ortiz, 2020).

Este trabajo es de tipo cuantitativo debido a que se recolectaron datos numéricos de las variables al analizarlas por medio del instrumento de medición. La investigación cuantitativa se concentra en las mediciones numéricas y utiliza la observación del proceso a manera de recolección de datos. Es un tipo de investigación que se basa en el positivismo lógico que pretende encontrar leyes que explican a la realidad. Está dirigido a datos medibles y que sean cuantificables, se encarga de la identificación en tendencias, comparación de grupos y relaciones entre las variables (Cárdenas, 2018).

El trabajo posee un diseño no experimental, en el cual, las variables de estudio no son manipuladas. En este diseño no existen estímulos o condiciones a que las variables son sometidas. Los sujetos que se analizan en la investigación son evaluados en su contexto habitual y natural, y no existe ninguna alteración de la situación o de las mismas variables (Arias & Covinos, 2021). La investigación es de corte transversal, es decir, se recolectan datos en un único momento y solo una vez. Según Manterola, Quiróz, Salazar y García (2019) citado en Arias & Covinos (2021), la característica

fundamental de este estudio es que se realiza en una sola instancia, es decir, no existe seguimiento de la investigación.

La investigación posee un alcance descriptivo. Esteban Nieto (2018), menciona que el objetivo principal del alcance descriptivo es recopilar datos e información en base a las características, propiedades, aspectos o dimensiones que presentan las personas o instituciones. Gray (1996) refiere que la investigación descriptiva comprende la recolección de datos para comprobar una hipótesis o para responder a preguntas que sean concernientes a la situación de los sujetos que estudian (citado en Nieto, 2018). La utilidad de los estudios descriptivos es que permiten mostrar de manera precisa las dimensiones de un fenómeno. La persona que realiza la investigación tiene la capacidad de definir lo que se va a medir y sobre quienes se van a recolectar los datos.

## **2.2. Población**

En el trabajo de investigación, participaron los 70 docentes de todos los niveles pertenecientes a la Unidad Educativa Atenas en el mes de abril del año 2022. Se tomó en cuenta el sexo, edad, estado civil, nivel de instrucción y nivel escolar en que se desempeña como docente.

**Tabla 2.** Descripción sociodemográfica de la población

<b>Variable sociodemográfica</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Rango de edad</b>		
18-40 años	49	70,0
41-65 años	20	28,6
55-99 años	1	1,4
<b>Sexo</b>		
Femenino	40	57,1
Masculino	30	42,9
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	30	42,9
Casado/a	35	50,0
Divorciado/a	5	7,1
<b>Nivel escolar</b>		
Tercer nivel	56	80,0
Cuarto nivel	14	20,0
<b>Nivel a cargo en la Institución</b>		
Educación Inicial	9	12,9
Educación General Básica	18	25,7
Educación General Básica Superior	11	15,7
Bachillerato en Ciencias	22	31,4
Diversas áreas	10	14,3

Nota: 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Como se aprecia existe un predominio de docentes en el rango de 18 a 40 años (70%), de ellos el mayor porcentaje corresponde a las mujeres (57,1%); la mitad están casados (50%); la mayoría posee un tercer nivel de escolaridad (80%) y las áreas de desempeño que más representatividad tienen son, en primer lugar, Bachillerato de Ciencias (31,4%), en segundo lugar, Educación General Básica (25,7%) y en tercer lugar, Educación General Básica Superior (15,7%). Existe un 14,3% de docentes que se desempeñan en diversas áreas, pues imparten materias de idiomas, educación artística, educación física, entre otras, que no se asocian a ninguna área específicamente.

### **2.3. Instrumentos para la recolección de datos**

En la investigación se utilizaron dos instrumentos, que son: la ficha ad HOC sociodemográfica y un cuestionario denominado Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

#### **Ficha Ad Hoc sociodemográfica**

Se utilizó con el objetivo de recabar información sociodemográfica. Esta ficha está compuesta por 5 ítems y se solicita información general como el sexo, la edad, el estado civil, la formación académica y el nivel escolar en el que el individuo desempeña sus labores.

#### **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

En la investigación se utilizó la versión adaptada por Van Dierendonck et al. (2006) citado en Torres (2018), que consta de 39 ítems y aplicable a personas entre 18 y 72 años de edad. En esta escala existen las 6 sub-escalas, consideradas dimensiones, siguientes:

1. Autoaceptación (ítems 1,7,13,19,31,25)
2. Relaciones positivas (ítems 2,8,14,20,26,32)
3. Autonomía (ítems 3,4,9,10,15,21,27,33)
4. Dominio del entorno (ítems 5,11,16,22,28,39)
5. Propósito en la vida (ítems 6,12,17,18,23,29)
6. Crecimiento personal (ítems 24,30,34,35,36,37,38)

La escala cuenta con un formato de respuesta con valores en escala Likert entendida entre 1 y 6 puntos, en la cual, 1 corresponde a totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo.

En la presente investigación se utilizó la versión actualizada de la escala de bienestar psicológico de Riff, la misma que fue adaptada por Van Dierendonck y otros (2006). Se determinó los valores de confiabilidad que oscilan en un rango de 0,78 y 0.81 en base a los valores del alfa de Cronbach (Citado en Torres,2018). En relación al análisis de confiabilidad de la escala de bienestar psicológico en el presente trabajo de investigación los valores que se determinaron están ubicados dentro de un rango de -,02 y 0,64. A continuación, en la tabla número 3 se observa el análisis de confiabilidad de la escala.

**Tabla 3.** Análisis de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico

<b>Dimensión</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Ítems</b>
Autoaceptación	,12	6
Dominio del Entorno	-,02	6
Relaciones Positivas	,39	6
Crecimiento Personal	,00	7
Autonomía	,50	8
Propósito en la Vida	,57	6
Nivel de Bienestar Psicológico	,64	39

**Nota:** 70 participantes

**Tabla 4.** Dominancia de afectos positivos/negativos

<b>RANGOS</b>	<b>Autoaceptación</b>	<b>Dominio del entorno</b>	<b>Relaciones Positivas</b>	<b>Crecimiento Personal</b>	<b>Autonomía</b>	<b>Propósito en la vida</b>
<b>Alto</b>	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
<b>Medio</b>	18-26	18-26	18-26	21-31	24-35	18-26
<b>Bajo</b>	< 25	< 25	< 25	< 20	< 23	< 25
<b>Puntaje Max</b>	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

**Fuente:** Guzmán (2019)

En la tabla 4 se aprecian los rangos que se tienen en cuenta para valorar en qué nivel (alto, medio o bajo) se encuentra cada dimensión en la persona evaluada.

**Tabla 5.** Interpretación de las puntuaciones de la EBP de Ryff

<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
>176	BP Elevado
141 – 175	BP Alto
117 – 140	BP Moderado
< 116	BP Bajo

**Fuente:** Guzmán (2019)

La tabla 5 contiene la interpretación de la escala de bienestar general por el puntaje global.

#### 2.4. Caracterización de la U.E. Atenas

La Unidad Educativa Atenas es una institución educativa ubicada en la ciudad de Ambato en el sector Izamba. Esta institución está constituida por 121 funcionarios que desempeñan labores en el área académica, servicios y administrativos. La institución ofrece diversos niveles educativos como: educación inicial, educación general básica elemental y media, nivel educación general básica superior, bachillerato general unificado y bachillerato internacional.

**Misión:** Crecemos y aprendemos juntos, fortaleciendo nuestros principios y valores, desarrollando las capacidades y habilidades de nuestra comunidad, de forma crítica y creativa para contribuir a un mundo mejor

**Visión 2025:** Somos la Organización responsable de la formación de personas felices e íntegras, con conciencia social, capacidades para triunfar y conocedores de su aporte para crear un mundo más pacífico (Atenas Unidad Educativa, 2002, párr. 1 y 2).

Como valores institucionales tienen los siguientes:

- **Respeto:** Es un derecho inalienable de todo ser humano. Reconocemos nuestra individualidad y valoramos la de los demás.
- **Verdad:** Hablamos y actuamos de manera coherente con nuestra conciencia y nuestras convicciones personales, somos auténticos y valientes.
- **Solidaridad:** Extendemos la mano voluntariamente a quien lo necesita, al ser algo propio el sufrimiento de nuestro prójimo, permitiéndonos crecer como personas íntegras.

- **Responsabilidad:** Hacemos lo que tenemos que hacer en el momento oportuno, sin que nadie nos lo recuerde y asumimos las consecuencias de nuestras decisiones.
- **Integridad:** Actuamos de forma honesta y responsable, se considera el sentido de la justicia y el equilibrio en todas las acciones que desarrollamos, promovemos una cultura de integridad académica.
- **Justicia:** Somos objetivos y neutrales en la toma de decisiones y buscamos ser empáticos con nuestro entorno, estamos comprometidos con la verdad, conciencia social y mejorar el ambiente educativo (Atenas Unidad Educativa, 2002, párr. 4).

## 2.5. Procedimiento Metodológico

La presente investigación se llevó a cabo a través de la indagación y recolección de información acerca de la variable de estudio. Posteriormente, se recolectaron datos con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y una Ficha Ad Hoc para datos sociodemográficos a 70 docentes de la Unidad Educativa Atenas en el mes de abril del 2022.

Seguido de este proceso se realizó el procesamiento de los datos por medio del Sistema de Análisis Estadístico Startical Product and Service Solutions (SPSS), para su interpretación por medio de gráficas y tablas estadísticas. Se realizó el procesamiento de datos, en el que toma en cuenta a las dimensiones que se evaluaron y al puntaje global, este proceso se realizó por medio de análisis descriptivos, en ellos se analizó la media aritmética a nivel cuantitativo por medio de medidas de tendencia central.

También, se registró medidas de dispersión que es la desviación típica; se analizó medidas de distribución por medio de la asimetría y la curtosis. Se hizo el levantamiento de datos; también, por un análisis categórico en el cual, se analizó datos en base a la frecuencia y a la representación porcentual. Una vez obtenidos los

resultados y después de haber sido analizados, se procedió a realizar las conclusiones y recomendaciones del trabajo en base a los objetivos específicos que se plantearon con anterioridad.

## CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este tercer capítulo del trabajo de investigación se presenta el análisis y la interpretación de los resultados, se realiza un análisis descriptivo y categórico en base a la escala aplicada. A partir de los resultados se presenta la propuesta de un plan para la mejora del bienestar psicológico de los docentes de la Unidad Educativa Atenas, validado por criterio de expertos.

### 3.1. Análisis descriptivo

Se presentan los resultados obtenidos en el puntaje global y en las seis dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. Se obtuvieron los datos estadísticos y se presentan a continuación, en la siguiente tabla con la respectiva media (*M*), desviación estándar (*Ds*), asimetría (*As*) y curtosis (*Cu*).

**Tabla 6.** Análisis descriptivo de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Dimensiones	<i>M</i>	<i>Ds</i>	<i>As</i>	<i>Cu</i>	<i>K-S</i>
Autoaceptación	24,34	3,57	-,36	,13	,11
Dominio del Entorno	23,61	3,24	-,60	-,25	,13
Relaciones Positivas	20,36	4,52	,42	-,49	,11
Crecimiento Personal	27,36	3,80	,25	-,08	,12
Autonomía	26,14	5,73	,53	-,38	,12
Propósito en la Vida	25,09	4,47	-,46	-,48	,12
Nivel de Bienestar Psicológico	146,90	14,96	-,08	,71	,10"

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Las medias de todas las dimensiones se sitúan en el rango de nivel medio, a excepción de la dimensión Propósito en la vida, cuya media corresponde a un nivel bajo. La media del puntaje global (146,90) corresponde a un Bienestar Psicológico Alto. De acuerdo a la investigación realizada por Viteri (2019) a docentes se exponen valores que se instauran dentro del nivel medio, con lo cual, se pone de manifiesto que existe similitud con el trabajo de investigación presente.

En base al parámetro de normalidad de S-W se identificó en las dimensiones evaluadas de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida con lo que es posible determinar que no existe normalidad en la distribución. El valor es de 0,10 es decir, que es superior en el punto de corte que se establece.

### 3.2. Análisis Categórico

En base al análisis descriptivo general de dimensiones se procede a realizar el análisis categórico de la investigación, se va a explicar los valores obtenidos en cada dimensión. A continuación, el análisis:

**Tabla 7.** Niveles por dimensiones

<b>Dimensiones</b>		<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Autoaceptación	f	21	46	3
	%	30,0	65,7	4,3
Dominio del entorno	f	12	53	5
	%	17,1	75,7	7,1
Relaciones positivas	f	6	43	21
	%	8,6	61,4	30,0
Crecimiento personal	f	9	59	2
	%	12,9	84,3	2,9
Autonomía	f	4	42	24
	%	5,7	60,0	34,3
Propósito en la vida	f	30	37	3
	%	42,9	52,9	4,3

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la tabla 6 se describe la frecuencia y los porcentajes de las dimensiones referidas en niveles como alto, medio y bajo. Se evidencia un predominio del nivel medio en todas las dimensiones, el mayor porcentaje en dicho rango el de la dimensión de crecimiento personal (84,3%). Por otra parte, hay dos dimensiones que, aunque los mayores porcentajes están en el rango medio, tienen en segundo lugar, sus mayores porcentajes en rango bajo: Relaciones positivas (30%) y Autonomía (34,3%). Esto indica que estas son las dos dimensiones en que presentan dificultades los docentes.

**Tabla 8.** Niveles de bienestar psicológico por puntaje global

Niveles de BP	F	%
BP Elevado	3	4,3
BP Alto	49	70,0
BP Moderado	14	20,0
BP Bajo	4	5,7
Total	70	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7 se observan los rangos que propone la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff donde el nivel que predomina, con un porcentaje mayoritario, es el BP Alto (70%) y el nivel que está constituido por el porcentaje más bajo es el BP Elevado (4,3%). Se interpreta que una minoría de los docentes se encuentra en el máximo Bienestar Psicológico (nivel Elevado), por lo cual, es factible realizar estrategias que mejoren esta situación.

### 3.3. Análisis categórico sobre datos sociodemográficos

#### Análisis categórico por sexo de la Escala de Bienestar Psicológico

**Tabla 9.** Análisis categórico por sexo de las dimensiones de la EBP

Dimensión	Sexo		Alto	Medio	Bajo
Autoaceptación	Femenino	f (%)	10(25,0)	30(75,0)	0(0,0)
	Masculino	f (%)	11(36,7)	16(53,3)	3(10,0)
Dominio del Entorno	Femenino	f (%)	5(12,5)	31(77,5)	4(10,0)
	Masculino	f (%)	7(23,3)	22(73,3)	1(3,3)
Relaciones Positivas	Femenino	f (%)	3(7,5)	25(62,5)	12(30,0)
	Masculino	f (%)	3(10,0)	18(60,0)	9(30,0)
Crecimiento Personal	Femenino	f (%)	6(15,0)	34(85,0)	0(0,0)
	Masculino	f (%)	3(10,0)	25(83,3)	2(6,7)
Autonomía	Femenino	f (%)	3(7,5)	27(67,5)	10(25,0)
	Masculino	f (%)	1(3,3)	15(50,0)	14(46,7)
Propósito en la Vida	Femenino	f (%)	13(32,5)	24(60,0)	3(7,5)
	Masculino	f (%)	17(56,7)	13(43,3)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Ambos géneros puntúan de manera predominante en el nivel Medio en todas las dimensiones, excepto en Propósito en la Vida donde el mayor porcentaje de hombres (56,7%) se sitúa en el nivel Alto. Es interesante al observar el nivel Bajo, que ninguna

mujer se sitúa en este rango en las dimensiones de Autoaceptación y Crecimiento Personal, mientras que ningún hombre se sitúa en nivel Bajo en la dimensión de Propósito en la Vida. En la dimensión de Dominio del Entorno un mayor porcentaje de Mujeres se encuentran en el nivel Bajo (10%) con respecto a los hombres (3,3%). Y en la dimensión Autonomía, el 46,7% de los hombres están en nivel bajo mientras que solo el 25% de las mujeres están en este nivel.

**Tabla 10.** Análisis categórico por sexo del puntaje global de la EBP

Dimensión	Sexo		Elevado	Alto	Moderado	Bajo
Nivel de Bienestar Psicológico	Femenino	f (%)	0(0,0)	29(72,5)	9(22,5)	2(5,0)
	Masculino	f (%)	3(10,0)	20(66,7)	5(16,7)	2(6,7)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9 se aprecia que los tres docentes que obtuvieron el mayor nivel de Bienestar Psicológico (Elevado) corresponden al sexo masculino, representan al 10% de los hombres. En cambio, en los niveles medio y moderado hay mayores cantidades de mujeres (72,5% y 22,5% respectivamente), que hombres. En el nivel Bajo el porcentaje de hombres es mayor (6,7%) que el de mujeres (5%), aunque ambos equivalen a dos docentes.

## Análisis categórico por estado civil de la Escala de Bienestar Psicológico

**Tabla 11.** Análisis categórico por estado civil de la EBP

Dimensión	Estado civil		Alto	Medio	Bajo
Autoaceptación	Soltero/a	f (%)	12(40,0)	16(53,3)	2(6,7)
	Casado/a	f (%)	9(25,7)	25(71,4)	1(2,9)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	5(100,0)	0(0,0)
Dominio del Entorno	Soltero/a	f (%)	4(13,3)	24(80,0)	2(6,7)
	Casado/a	f (%)	8(22,9)	25(71,4)	2(5,7)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	4(80,0)	1(20,0)
Relaciones Positivas	Soltero/a	f (%)	3(10,0)	21(70,0)	6(20,0)
	Casado/a	f (%)	3(8,6)	18(51,4)	14(40,0)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	4(80,0)	1(20,0)
Crecimiento Personal	Soltero/a	f (%)	3(10,0)	27(90,0)	0(0,0)
	Casado/a	f (%)	6(17,1)	27(77,1)	2(5,7)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	5(100,0)	0(0,0)
Autonomía	Soltero/a	f (%)	1(3,3)	21(70,0)	8(26,7)
	Casado/a	f (%)	2(5,7)	18(51,4)	15(42,9)
	Divorciado/a	f (%)	1(20,0)	3(60,0)	1(20,0)
Propósito en la Vida	Soltero/a	f (%)	14(46,7)	14(46,7)	2(6,7)
	Casado/a	f (%)	16(45,7)	18(51,4)	1(2,9)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	5(100,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al estado civil, el mayor porcentaje de docentes se sitúa en el nivel medio, a excepción de la dimensión Propósito en la Vida donde el 46,7% de los solteros se encuentra en el nivel Alto compartido con otro 46,7% que también, están en nivel Medio. Al analizar el nivel Bajo, se observa que, en la dimensión de Autoaceptación, el mayor porcentaje corresponde a los solteros (6,7%); en Dominio del entorno a los divorciados (20%); en Relaciones positivas a los casados (40%); en Crecimiento Personal es interesante que solo se sitúan los de estado civil casado (5,7%); en Autonomía los casados (42,9%) y en Propósito en la Vida los solteros son los que más porcentaje poseen en el nivel bajo (6,7%).

**Tabla 12.** Análisis categórico por estado civil del puntaje global de la EBP

Dimensión	Estado civil		Elevado	Alto	Moderado	Bajo
Nivel de Bienestar Psicológico	Soltero/a	f (%)	2(6,7)	18(60,0)	8(26,7)	2(6,7)
	Casado/a	f (%)	1(2,9)	29(82,9)	3(8,6)	2(5,7)
	Divorciado/a	f (%)	0(0,0)	2(40,0)	3(60,3)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Al analizar el puntaje global en relación al estado civil, se aprecia que en todos predomina el nivel Alto, aunque es interesante que ningún divorciado se sitúa en el nivel Elevado, mientras que los solteros son los que más se encuentran en este rango (6,7%). Por otra parte, al analizar el nivel Bajo tampoco ningún divorciado se encuentra en este nivel, mientras que el mayor porcentaje es de los solteros con un 6,7%, aunque en número de personas equivale a dos docentes al igual que en el estado civil casado.

### **Análisis categórico por nivel de escolaridad de la Escala de Bienestar Psicológico**

**Tabla 13.** Análisis categórico por nivel de escolaridad de la EBP

<b>Dimensión</b>	<b>Nivel de escolaridad</b>		<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Autoaceptación	Tercer nivel	f (%)	18(32,1)	35(62,5)	3(5,4)
	Cuarto nivel	f (%)	3(21,4)	11(78,6)	0(0,0)
Dominio del Entorno	Tercer nivel	f (%)	9(16,1)	42(75,0)	5(8,9)
	Cuarto nivel	f (%)	3(21,4)	11(78,6)	0(0,0)
Relaciones Positivas	Tercer nivel	f (%)	6(10,7)	31(55,4)	19(33,9)
	Cuarto nivel	f (%)	0(0,0)	12(85,7)	2(14,3)
Crecimiento Personal	Tercer nivel	f (%)	8(14,3)	46(82,1)	2(3,6)
	Cuarto nivel	f (%)	1(7,1)	13(92,9)	0(0,0)
Autonomía	Tercer nivel	f (%)	3(5,4)	33(58,9)	20(35,7)
	Cuarto nivel	f (%)	1(7,1)	9(64,3)	4(28,6)
Propósito en la Vida	Tercer nivel	f (%)	23(41,1)	30(53,6)	3(5,4)
	Cuarto nivel	f (%)	7(50,0)	7(50,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al nivel de instrucción se observa que todos puntúan más elevado en el nivel Medio, a excepción de Propósito en la Vida donde los de cuarto nivel comparten un 50% en Alto y Medio. Es interesante al analizar el nivel Bajo, que ningún docente de cuarto nivel se sitúa en este, en las dimensiones Autoaceptación, Dominio del entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida; y en el resto de las dimensiones, los mayores porcentajes de nivel Bajo corresponden a docentes de tercer nivel. Evidentemente los docentes de cuarto nivel tienen una situación más favorable con respecto al BP que los de tercer nivel.

**Tabla 14.** Análisis categórico por nivel de escolaridad del puntaje global de la EBP

Dimensión	Nivel de escolaridad		Elevado	Alto	Moderado	Bajo
Nivel de Bienestar Psicológico	Tercer nivel	f (%)	2(3,6)	38(67,9)	12(21,4)	4(7,1)
	Cuarto nivel	f (%)	1(7,1)	11(78,6)	2(14,3)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

El análisis del puntaje global según el nivel de instrucción, indica que en ambos niveles predomina el nivel Alto. En el nivel Elevado el mayor porcentaje corresponde a docentes de cuarto nivel (7,1%) y es interesante que ningún docente de cuarto nivel se sitúa en el nivel Bajo. Una vez más se reitera que los resultados de los docentes de cuarto nivel son más favorables que los de tercer nivel en cuanto a su BP.

## Análisis categórico de acuerdo al nivel escolar a cargo de la Escala de Bienestar Psicológico

**Tabla 15.** Análisis categórico sobre el nivel escolar de las dimensiones de la EBP

Dimensión	Nivel escolar a cargo		Alto	Medio	Bajo
Autoaceptación	Educación inicial	f (%)	0(0,0)	8(88,9)	1(11,1)
	EGB	f (%)	4(22,2)	14(77,8)	0(0,0)
	EGB Superior	f (%)	5(45,5)	5(45,5)	1(9,1)
	BG en Ciencias	f (%)	8(36,4)	13(59,1)	1(4,5)
	N/A	f (%)	4(40,0)	6(60,0)	0(0,0)
Dominio del Entorno	Educación inicial	f (%)	0(0,0)	8(88,9)	1(11,1)
	EGB	f (%)	2(11,1)	14(77,8)	2(11,1)
	EGB Superior	f (%)	2(18,2)	8(72,7)	1(9,1)
	BG en Ciencias	f (%)	6(27,3)	15(68,2)	1(4,5)
	N/A	f (%)	2(20,0)	8(80,0)	0(0,0)
Relaciones Positivas	Educación inicial	f (%)	1(11,1)	7(77,8)	1(11,1)
	EGB	f (%)	1(5,6)	11(61,1)	6(33,3)
	EGB Superior	f (%)	1(9,1)	6(54,5)	4(36,4)
	BG en Ciencias	f (%)	1(4,5)	15(68,2)	6(27,3)
	N/A	f (%)	2(20,0)	4(40,0)	4(40,0)
Crecimiento Personal	Educación inicial	f (%)	0(0,0)	9(100,0)	0(0,0)
	EGB	f (%)	0(0,0)	18(100,0)	0(0,0)
	EGB Superior	f (%)	3(27,3)	7(63,6)	1(9,1)
	BG en Ciencias	f (%)	3(13,6)	18(81,8)	1(4,5)
	N/A	f (%)	3(30,0)	7(70,0)	0(0,0)
Autonomía	Educación inicial	f (%)	2(22,2)	4(44,4)	3(33,3)
	EGB	f (%)	0(0,0)	12(66,7)	6(33,3)
	EGB Superior	f (%)	0(0,0)	8(72,7)	3(27,3)
	BG en Ciencias	f (%)	2(9,1)	11(50,0)	9(40,9)
	N/A	f (%)	0(0,0)	7(70,0)	3(30,0)
Propósito en la Vida	Educación inicial	f (%)	1(11,1)	8(88,9)	0(0,0)
	EGB	f (%)	7(38,9)	8(44,4)	3(16,7)
	EGB Superior	f (%)	5(45,5)	6(54,5)	0(0,0)
	BG en Ciencias	f (%)	12(54,5)	10(45,5)	0(0,0)
	N/A	f (%)	5(50,0)	5(50,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes. EGB= Educación General Básica; BG= Bachillerato General; N/A= No información

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 15 se aprecia que en cuanto al nivel donde los docentes se desempeñan, los mayores porcentajes de todos se sitúan en el nivel Medio, a excepción de Propósito en la Vida donde el mayor porcentaje de los de BG en Ciencias están en el nivel Alto (54,5%) y los N/A que dan clases a diferentes niveles comparten el nivel Alto y Medio con un 50% en ambos. Al analizar el nivel Bajo hay varios docentes, que no puntúan en este rango, tales como: En Autoaceptación los de EGB y N/A; en Dominio del Entorno los N/A; en Crecimiento Personal los de Educación Inicial, los de EGB y los

de N/A y en Propósito en la Vida los de Inicial, EGB Superior, BG en Ciencias y N/A. Llama la atención que los N/A son los que en la mayor cantidad de dimensiones no puntúan en nivel Bajo.

Por otra parte, los que en mayor porcentaje se sitúan en nivel Bajo son: en Autoaceptación los de Inicial (11,1%); en Dominio del Entorno Inicial (11,1%) y EGB (11,1%); en Relaciones Positivas los N/A (40%); en Crecimiento Personal los de EGB Superior (9,1%); en Autonomía los del BG en Ciencias (40,9%) y en Propósito en la Vida los de EGB (16,7%).

**Tabla 16.** Análisis categórico sobre el nivel escolar del puntaje global de la EBP

Dimensión	Nivel escolar a cargo		Elevado	Alto	Moderado	Bajo
Nivel de Bienestar Psicológico	Educación inicial	f (%)	0(0,0)	5(55,6)	3(33,3)	1(11,1)
	EGB	f (%)	0(0,0)	13(72,2)	3(16,7)	2(11,1)
	EGB Superior	f (%)	1(9,1)	7(63,6)	2(18,2)	1(9,1)
	BG en Ciencias	f (%)	1(4,5)	16(72,7)	5(22,7)	0(0,0)
	N/A	f (%)	1(10,0)	8(80,0)	1(10,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes. EGB= Educación General Básica; BG= Bachillerato General; N/A= No información

Fuente: Elaboración propia

Se aprecia que, en el puntaje global de BP, los porcentajes predominantes en todos los niveles que se desempeñan los docentes se encuentran en el nivel Alto. Hay dos niveles de enseñanza en los que ningún docente se sitúa en el máximo nivel, es decir, Elevado, que son Inicial y EGB. Por otra parte, hay dos grupos que tampoco puntúan en el Nivel Bajo: BG en Ciencias y N/A. Los docentes cuyo porcentaje es más alto en nivel Bajo son los de Inicial (11,1%) y EGB (11,1%).

## Análisis categórico por edad de la Escala de Bienestar Psicológico

**Tabla 17.** Análisis categórico por edad de las dimensiones de la EBP

Dimensión	Edad		Alto	Medio	Bajo
Autoaceptación	18-40 años	f (%)	15(30,6)	31(63,3)	3(6,1)
	41-65 años	f (%)	6(30,0)	14(70,0)	0(0,0)
	66-99 años	f (%)	0(0,0)	1(100,0)	0(0,0)
Dominio del Entorno	18-40 años	f (%)	5(10,2)	39(79,6)	5(10,2)
	41-65 años	f (%)	6(30,0)	14(70,0)	0(0,0)
	66-99 años	f (%)	1(100,0)	0(0,0)	0(0,0)
Relaciones Positivas	18-40 años	f (%)	5(10,2)	28(57,1)	16(32,7)
	41-65 años	f (%)	1(5,0)	14(70,0)	5(25,0)
	66-99 años	f (%)	0(0,0)	1(100,0)	0(0,0)
Crecimiento Personal	18-40 años	f (%)	4(8,2)	43(87,8)	2(4,1)
	41-65 años	f (%)	5(25,0)	15(75,0)	0(0,0)
	66-99 años	f (%)	0(0,0)	1(100,0)	0(0,0)
Autonomía	18-40 años	f (%)	2(4,1)	32(65,3)	15(30,6)
	41-65 años	f (%)	1(5,0)	10(50,0)	9(45,0)
	66-99 años	f (%)	1(100,0)	0(0,0)	0(0,0)
Propósito en la Vida	18-40 años	f (%)	22(44,9)	24(49,0)	3(6,1)
	41-65 años	f (%)	8(40,0)	12(60,0)	0(0,0)
	66-99 años	f (%)	0(0,0)	1(100,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Por edades se aprecia que en todas las dimensiones, independientemente de la edad, predomina el nivel medio a excepción de Dominio del Entorno y Autonomía donde el 100% de 66 – 69 años puntúa en Alto. Al mirar el nivel Bajo es interesante que ningún docente de 66 – 69 años se encuentra en este nivel y que de 18 – 40 años es el único rango de edad cuyos docentes puntúan en este.

**Tabla 18.** Análisis categórico por edad del puntaje global de la EBP

Dimensión	Edad		Elevado	Alto	Moderado	Bajo
Nivel de Bienestar Psicológico	18-40 años	f (%)	2(4,1)	33(67,3)	11(22,4)	3(6,1)
	41-65 años	f (%)	1(5,0)	15(75,0)	3(15,0)	1(5,0)
	66-99 años	f (%)	0(0,0)	1(100,0)	0(0,0)	0(0,0)

**Nota:** 70 participantes

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en relación al puntaje global de BP, predomina el nivel alto en todos los rangos de edades. Se observa en los niveles elevado, moderado y bajo que el mayor porcentaje de docentes se encuentran en el rango de edad de 18-40 años. Por

otro lado, es Elevado el 4,1%; Moderado 22,4% y Bajo 6,1%. Es interesante observar que todos los docentes en el rango de 66-99 años se sitúan en nivel Alto.

### 3.6. Propuesta de intervención

#### 1. Nombre de la propuesta

Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una Unidad Educativa de Ambato.

#### 2. Datos Informativos

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Atenas

Ubicación geográfica y dirección: Izamba

Tiempo Estimado para la ejecución: Un mes

Beneficiarios:

- Directos: Docentes de la unidad educativa
- Indirectos: Estudiantes de la institución

Personal administrativo y técnico:

- Responsable de la propuesta: Director de Talento Humano
- Equipo de trabajo: Pasantes de Talento Humano y Psicólogo del DECE

**Tabla 19.** Presupuesto del plan de intervención

<b>Recursos</b>	<b>Monto</b>
Humanos	0
Materiales y suministros	50
Material bibliográfico	0
Material tecnológico	0
Recursos técnicos	0
Imprevistos	50
<b>Total</b>	<b>100</b>

#### 3. Justificación

En el diagnóstico sobre Bienestar Psicológico, para el cual, se analizaron las 6 dimensiones de la escala de bienestar psicológico de Ryff: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y

propósito en la vida, se encontraron datos que demuestran un rango medio de calificación.

El análisis del bienestar psicológico y los rangos propuestos por la escala de BP demuestran datos que refieren que el 70% de los docentes presenta un bienestar psicológico alto; un 20% presenta bienestar psicológico moderado; un 5,7% bienestar psicológico bajo y por último, un 4,3% con bienestar psicológico elevado. A partir de estos resultados se detecta una brecha que es mejorada en aquellos docentes que presentar un bienestar psicológico moderado y bajo.

#### **4. Objetivo General**

Fomentar el bienestar psicológico en docentes de la Unidad Educativa Atenas.

##### **4.1. Objetivos Específicos**

- Desarrollar un nivel de autoaceptación alto que le permita a la persona sentir satisfacción con su propia vida.
- Propiciar el manejo de oportunidades y exigencias del entorno docente.
- Promover la independencia personal de los docentes
- Estimular la creación de relaciones satisfactorias que estén constituidas por la calidad, la confianza y la cercanía, así como el crecimiento personal.
- Establecer objetivos y metas acordes al propósito en la vida de los docentes.

#### **5. Planificación general y temporalización de la propuesta**

El plan de estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes está dirigido a desarrollar técnicas y actividades que le permitan al docente alcanzar el BP. El plan está dividido en 4 fases: la primera fase de diagnóstico, la segunda y tercera fase que se refieren a las técnicas para promover el BP que se ejecutan de manera individual y grupal; la última fase de evaluación.

**Tabla 20.** Resumen del plan terapéutico

Técnica	Sesiones	Dimensiones	Actividades	Objetivo	Recursos	Tiempo
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	1	Diagnóstico	Aplicar la Escala de BP de Ryff a 70 docentes	Diagnosticar el bienestar psicológico en docentes de la Unidad Educativa Atenas	Escala de BP Impreso	30 min por evaluación
	2		Visualización (Ejercicio Luz blanca)	Familiarizar a las personas con situaciones positivas	Docentes	45 min
	3		Respiración Consciente	Enfocar la mente en el cuerpo de la persona, permitiéndole anclarse al presente y serenarse	Docentes Espacio sin sonido y ambiente pacífico	30 min
	4	Autoaceptación Autonomía Crecimiento personal Propósito en la vida	Capacitación sobre Mindfulness	<p>Proporcionar a los docentes una técnica con los beneficios siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.</li> <li>- Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.</li> <li>- Conciencia de aquello que se evita.</li> <li>- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.</li> <li>- Mayor conciencia de los juicios.</li> <li>- Aumento de la conciencia de sí mismo.</li> <li>- Menor reacción frente a experiencias desagradables.</li> <li>- Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso).</li> <li>- Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).</li> <li>- Mayor equilibrio, menor reactividad emocional.</li> <li>- Mayor calma y paz.</li> </ul>	Docentes	45 min
Técnicas de ejecución individual		Autoaceptación Autonomía Crecimiento personal				

		Propósito en la vida		Mayor aceptación y compasión de sí mismo (Sociedad Mindfulness y Salud, 2022)		
	5		Dinámica de agradecimiento (Carta de agradecimiento)	Trabajar el desarrollo personal de los docentes, identificar aspectos positivos que posee y que ha vivido	Hoja de papel Esferos Docentes	45 min
	6		Focalización de la atención – Encontrar las diferencias	Centrar la atención en un estímulo relevante para la persona	Imágenes similares Hojas de papel Docentes	20 min
Técnicas de ejecución grupal	7	Dominio del entorno	Sesiones de risa – Ejercicios de Risoterapia (Muecas en círculos)	Recuperar emociones agradables a través de la risoterapia	Docentes	30 min
	8	Relaciones positivas	Role playing	Incrementar el trabajo en equipo por medio de una dramatización	Docentes Vestuario (Opcional)	30 min
Técnicas de ejecución grupal	9	Dominio del entorno	Ejercicio de construcción	Crear entornos de trabajo saludable	Tijeras Hojas de papel Cinta adhesiva	45 min
	10	Relaciones positivas	Ejercicio de confianza	Observar la relación que existe entre cada docente	Venda o cinta para cubrir los ojos Docentes	30 min
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	11	Evaluación y monitoreo	Aplicar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y realizar una entrevista grupal para recapitular opiniones de los docentes en base al trabajo realizado	Evaluar la eficacia de la intervención monitorear su proceso	Escala impresa	20 horas

## 6. Fases de la propuesta de intervención psicológica

Fase I – Diagnóstico: En esta fase se procedió a hacer la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 70 docentes de todos los niveles de la Unidad Educativa Atenas.

Fase II – Intervención: Se plantea actividades de ejecución individual.

**Tabla 21.** Sesión 2

<b>Sesión: 2</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución individual				
<b>Actividad:</b> Visualización (Ejercicio Luz Blanca)				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Familiarizar a las personas con situaciones positivas				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	La persona se imagina encima de un foco de luz blanca	Docentes	20 min	
Desarrollo	Se menciona que es una luz blanca, que alumbra todo su cuerpo. Además, imagina que siente la luz sobre su cuerpo, que esta lo calienta	Docentes	15 min	Conseguir el control de la mente, emociones y cuerpo
Cierre	Hay que mencionar que la luz pasa por su cuerpo y arrastra consigo toda molestia o tensión que exista en el cuerpo. Se siente liberado, sin ningún sentimiento negativo	Docentes	10 min	
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

**Tabla 22.** Sesión 3

<b>Sesión: 3</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución individual				
<b>Actividad:</b> Respiración Consciente				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Enfocar la mente en el cuerpo de la persona, permitiéndole anclarse al presente y serenarse				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Desviar la atención hacia la punta de la nariz, se inhala y exhala. La mente va a bloquear cualquier pensamiento	Docentes	15 min	Alcanzar calma mental, lo cual, favorece el apareamiento de pensamiento positivos
Desarrollo	Centrar la atención en la respiración, observar cuantas veces se exhala y cuantas veces se inhala el aire	Docentes	10 min	
Cierre	Realizar un inventario en la mente de todos los pensamientos positivos	Docentes	5 min	
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Tabla 23. Sesión 4

**Sesión: 4****Tema:** Técnicas de ejecución individual**Actividad:** Capacitación de Mindfulness**Objetivo específico de la actividad:** Proporcionar a los docentes una técnica con los beneficios siguientes:

- Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.
- Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.
- Conciencia de aquello que se está evita.
- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.
- Mayor conciencia de los juicios.
- Aumento de la conciencia de sí mismo.
- Menor reacción frente a experiencias desagradables.
- Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso).
- Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).
- Mayor equilibrio, menor reactividad emocional.
- Mayor calma y paz.
- Mayor aceptación y compasión de sí mismo (Sociedad Mindfulness y Salud, 2022)

**Frecuencia:** 1 vez a la semana**Área de intervención:** Social

<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	El docente busca un espacio cómodo y tranquilo, se sienta en una posición agradable y empezar a respirar de manera controlada (cerrar los ojos y empezar a relajarse)	Docentes	15 min	Gestión de su atención, mientras se desarrolla su percepción sobre el presente.
Desarrollo	Realizados los pasos principales, la persona se centra en lo que sucede con su cuerpo y guía su foco atencional a las experiencias que ha tenido que vivir.	Docentes	10 min	
Cierre	Ya identificadas las experiencias vitales, piensa en ella como si fuera una persona ajena a la sensación. No se juzga, acepta la experiencia como una nueva realidad	Docentes	5 min	

**Evaluación de la sesión por el beneficiario**

Tabla 24. Sesión 5

<b>Sesión: 5</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución individual				
<b>Actividad:</b> Dinámica de agradecimiento (Carta de agradecimiento)				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Trabajar el desarrollo personal de los docentes, identificar aspectos positivos que posee y que ha vivido.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Se explica en que consiste la dinámica, a cada docente se le entrega una hoja de papel en la cual, escribirán una carta hacia sí mismo para agradecer por la persona que es, agradece las metas y objetivos que ha culminado	Hoja de papel		
Desarrollo	El docente redactará lo mencionado previamente sea de sí mismo o de otra persona de manera de agradecimiento Si desea lo comparte con la persona encargada la carta que escribió, sino reconoce sus fortalezas y aspectos que el desconocía de sí mismo.	Esferos	45 mins	Reconocer los aspectos positivos que tiene el docente como persona.
Cierre		Docentes		
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Tabla 25. Sesión 6

<b>Sesión: 6</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución individual				
<b>Actividad:</b> Focalización de la atención – Encontrar las diferencias				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Centrar la atención en un estímulo relevante para la persona.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Se le otorga al docente dos imágenes prácticamente similares sin embargo, una de ellas posee diferencias	Imágenes similares	10 min	
Desarrollo	Empieza a realizar la actividad se centra en distinguir los estímulos similares	Hojas de papel	5 min	Centrar la atención en un estímulo diferente al que la mente percibe.
Cierre	Relata la experiencia, dificultades que experimentó, entre otros aspectos	Docentes	5 min	
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Fase III: Intervención: Se plantean actividades que son ejecutadas de manera grupal con todos los docentes de la institución.

**Tabla 26.** Sesión 7

<b>Sesión: 7</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución grupal				
<b>Actividad:</b> Sesiones de risa – Ejercicios de Risoterapia (Muecas en círculos)				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Recuperar emociones agradables a través de la risoterapia.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Se colocan los docentes en círculo, la persona que inicia el juego hace a su compañero de al lado la mueca más chistosa que se le ocurra	Docentes	15 min	Describir experiencias o momentos al disfrutar de la experiencia.
Desarrollo	El proceso se realiza con cada participante, hasta regresar a donde el juego inicio	Docentes	10 min	
Cierre	Los docentes comentan cual fue la mueca más divertida y gana la mueca más chistosa	Docentes	5 min	
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

**Tabla 27.** Sesión 8

<b>Sesión: 8</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución grupal				
<b>Actividad:</b> Role Playing				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Incrementar el trabajo en equipo por medio de una dramatización.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	El grupo de docentes formara grupos de 5 personas y dramatiza o simula una situación en la cual, se denote el trabajo grupal y las relaciones interpersonales que existen entre docentes	Docentes	20 min	Consolidar relaciones personales entre todos los docentes.
Desarrollo	Se presentan todas las dramatizaciones que han elaborado los grupos	Docentes	15 min	
Cierre	Para finalizar cada docente menciona que aprendió con la actividad, como se sintió al trabajar en grupo y con sus diferentes compañeros	Docentes	10 min	
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Tabla 28. Sesión 9

<b>Sesión: 9</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución grupal				
<b>Actividad:</b> Ejercicio de construcción				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Crear entornos de trabajo saludable.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Se formarán grupos de docentes, a cada grupo se le encargara tijeras, cinta y papel y con estos elementos crearán una torre que no se derrumbe y sea estable	Docentes		Se logro que los docentes trabajen en grupo y establezcan entornos agradables en conjunto con sus compañeros.
Desarrollo	Los docentes proceden a trabajar en sus equipos Al acabar, el grupo con la torre más alta y mejor diseñada es premiada. Se	Tijeras, papel	45 min	
Cierre	cierra la sesión con las opiniones de los docentes y su perspectiva de la actividad	Cinta adhesiva		
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Tabla 29. Sesión 10

<b>Sesión: 10</b>				
<b>Tema:</b> Técnicas de ejecución grupal				
<b>Actividad:</b> Ejercicio de confianza				
<b>Objetivo específico de la actividad:</b> Observar la relación que existe entre cada docente.				
<b>Frecuencia:</b> 1 vez a la semana				
<b>Área de intervención: Social</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Procedimiento/Técnicas</b>	<b>Recurso</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Logro</b>
Inicio	Cada docente escoge una pareja para trabajar con ella esta actividad. A una de ellas se le colocara una venda en los ojos.	Docentes		Trabajo en equipo y generar confianza entre los docentes.
Desarrollo	La persona vendada sigue un trayecto hasta la meta. La otra persona que no está vendada guía con palabras a la otra persona, con el fin de culminar la carrera.	Venda o cinta para cubrir los ojos	30 min	
Cierre	La pareja que logre alcanzar el punto meta es la ganadora. Para finalizar, cada pareja comenta la actividad, como trabajo con su compañero/a entre otras más preguntas.			
<b>Evaluación de la sesión por el beneficiario</b>				

Fase IV – Evaluación y Monitorización: Una vez terminada la intervención, se re replica la escala de BP de Ryff y se planea realizar una entrevista grupal con el fin de conocer cada opinión de los participantes.

## Proceso de validación por expertos

### Selección de los expertos

En el trabajo de investigación se utilizó la validación de tres expertos en las áreas seleccionadas. Se toma en consideración la fórmula de  $\alpha^m$ , en la cual,  $\alpha$  representa a 0.7 y 1 y m en este caso representa los criterios que han sido seleccionados. En la investigación se tomó en consideración tres expertos con la finalidad de utilizar un número par sin que sea impar.

**Tabla 30.** Grado de conocimiento o información sobre el tema de investigación

Expertos	Grado de conocimiento
1.	9
2.	10
3.	10

Se realizó una autoevaluación de los expertos, con los valores obtenidos se calculó el Coeficiente de Conocimiento o Información (Kc).

**Tabla 31.** Coeficientes de Conocimiento o Información (Kc)

Expertos	Coeficiente de conocimiento o información (Kc)
1.	0,9
2.	1
3.	1

El siguiente paso que se realizó fue el cálculo del Coeficiente de Argumentación (Ka), a partir de los valores obtenidos en la autoevaluación de cada experto con respecto al grado de influencia de las fuentes de argumentación o fundamentación.

**Tabla 32.** Expertos evaluados

Expertos	Coeficiente de argumentación (Ka)
1.	0,9
2.	1
3.	1

Para culminar con este proceso, se procedió a realizar el cálculo del Coeficiente de

Competencia (K).

**Tabla 33.** Coeficientes de Competencia (K)

<b>Expertos</b>	<b>Coeficiente de competencia (K)</b>
1.	0,9
2.	1
3.	1

Se observa que en los tres casos el Coeficiente de Competencia se puntuó un rango alto.

### **Validación de los expertos**

Se entregó a cada experto el formato de validación con los criterios procedimentales y de factibilidad de la propuesta (punto 3.4), obteniéndose el resultado que se reflejan en la investigación.

**Tabla 34.** Valoración de la propuesta de estrategias para el bienestar psicológico

Criterios/ Indicadores	Descripción	Valoración de la propuesta por cada experto		
		Experto 1	Experto 2	Experto 3
<b>Procedimental</b>	La propuesta se ajusta a los criterios teóricos, técnicos, metodológicos y éticos de la intervención	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Planificación operativa	Planificación operativa de la propuesta con ajuste teórico – práctico	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Ajuste ético-profesional	Existe evidencia científica, trato humano, manejo adecuado de la información y en la aplicación de las pruebas diagnósticas y procedimientos de intervención.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Suficiencia	Contiene los aspectos necesarios como: número de sesiones, actividades,	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Coherencia	Los componentes de la propuesta tienen relación lógica entre sí; con lenguaje claro y sencillo	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Relevancia	La propuesta se ajusta a los objetivos de la investigación, a las necesidades de los beneficiarios detectadas en el diagnóstico.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Organización	Se refiere a la secuencia de las actividades según orden de complejidad.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Relación entre las variables	Se tiene en cuenta la relación y consecuencia entre las variables.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
<b>Factibilidad</b>	Analiza la posibilidad de la implementación y de aplicación de la propuesta en uno o varios contextos.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Relación costo-beneficio	Existe un balance entre el costo-beneficio en función de los recursos materiales, económicos y personal capacitado para ejecutar la propuesta.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)
Adaptabilidad	La propuesta tiene la posibilidad de ser adaptada a otros requerimientos según la necesidad del contexto.	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)	100 (Muy Buena)

Es importante recalcar que todos los expertos coincidieron con una valoración del 100% en los criterios e indicadores que se evaluaron y no se aportaron observaciones en la propuesta.

## CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica y metodológica de las estrategias para el fomento de bienestar psicológico permitió identificar que el Bienestar Psicológico es de carácter subjetivo y se estructura a partir de las condiciones de vida del individuo. Además, la deficiencia a nivel del bienestar psicológico de los docentes genera una grave repercusión en el desempeño del mismo en su ambiente laboral y en su calidad de vida.
- El diagnóstico del bienestar psicológico en los docentes de la Unidad Educativa Atenas, refiere la existencia de un 49% de la población total con un Bienestar Psicológico Alto y un 4,3% que hace referencia a un Bienestar Psicológico elevado. Además, se identifican que existen dos dimensiones que, aunque los mayores porcentajes están en el rango medio, tienen en segundo lugar, sus mayores porcentajes en rango bajo: Relaciones positivas (30%) y Autonomía (34,3%), así estas donde se concentran las mayores dificultades.
- El diseño de estrategias para el fomento del bienestar psicológico en los docentes de la Unidad Educativa Atenas permitió fomentar el bienestar psicológico en docentes de la Unidad Educativa Atenas, organizadas en 4 fases: la primera fase de diagnóstico, la segunda y tercera fase que se refieren a las técnicas para promover el BP que se ejecutan de manera individual y grupal; la última fase de evaluación.
- La evaluación de las estrategias de fomento de bienestar psicológico, a través de criterio de especialistas y beneficiarios permitió la validación con el criterio de tres expertos con un coeficiente de competencia alto, se tiene en cuenta criterios procedimentales: planificación operativa, ajuste ético – profesional, suficiencia, coherencia, relevancia, organización, relación entre las variables; y criterios de factibilidad: relación costo – beneficio y adaptabilidad. Todos los expertos

coincidieron con una valoración del 100% en los criterios e indicadores que se evaluaron y no se aportaron observaciones en la propuesta.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementar la propuesta diseñada y validada por expertos con el objetivo de fomentar el BP en los docentes de la institución. Unido a esto, evaluar periódicamente el BP de los docentes para realizar los ajustes necesarios en las estrategias, de manera que exista una actualización de las mismas.
- Es recomendable analizar la carga laboral de los docentes debido a la existencia de inequidad en la distribución de actividades, por lo que algunos están sobrecargados y esto repercute en su bienestar, tanto psicológico como laboral.
- Es necesario que se desarrolle un estudio con respecto al clima laboral, pues se aprecia la existencia de falta de cohesión, problemas de comunicación e insatisfacciones con el estilo de liderazgo y las relaciones interpersonales que de manera indirecta también inciden en el BP, no sólo de los docentes sino de todos los trabajadores.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). *Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. Cuadernos de Psicología del deporte*, 21(1), 86-101. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/414281>
- Alava Muñoz, A. K. (2020). *Bienestar Psicológico y Asertividad de los docentes de la Unidad Educativa Santa Dorotea Ciudad de Quito, en el año 2019* (Tesis de grado). Recuperado de <http://201.159.222.95/handle/123456789/1591>
- Angulo, S. A., Fuster, D., Sánchez, A., Bautista, E. L., & Cabezas, T. V. (2021). *Características predominantes del aprendizaje organizacional que influyen en el bienestar laboral de los docentes del Perú. Propósitos y representaciones*, 9(1). Recuperado de <https://bit.ly/3DyxEFn>
- Arboleda, D. (2020). *Predictores laborales del Bienestar Psicológico en el Personal de Enfermería de una Institución de Salud. Veritas & Research*, 2(2), 98-108. Recuperado de <https://bit.ly/3EolG27>
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Recuperado de <https://bit.ly/3tFGhtl>
- Arienti, L., Cortelletti, L., & Baghino, D. (2019). *Bienestar: explorando diferencias en un grupo de estudiantes universitarios*. In *Séptimo Congreso Internacional de Investigación en Psicología*. Recuperado de <https://163.10.34.135/index.php/7ciip/article/view/585>
- Atenas Unidad Educativa (2022). *Quiénes Somos*. Recuperado de <https://atenas.edu.ec/about-us/>

- Ávila, A. M. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8(5), 131-144. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528260>
- Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). *La entrevista y la encuesta: ¿mé todos o técnicas de indagación empírica? Didasc@lia: didáctica y educación IS SN 2224-2643*, 11(3), 62-79. Recuperado de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didasgalia/article/view/992>
- Badenes, A., & Ausín, B. (2021). *Eficacia de las intervenciones basadas en el entrenamiento en mindfulness para mejorar el bienestar psicológico en personas mayores con una enfermedad crónica. Revista de psicogeriatría*, 11(1), 17 – 23. Recuperado de <https://bit.ly/3Soroxp>
- Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Trejos Herrera, A. M., Millán De Lange, A., González-Gutiérrez, O., Rubio Castro, R., & García Jiménez, R. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico Ryff en adolescentes colombianos. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 342–348. Recuperado de <https://bit.ly/3V7nrrd>
- Barrera Sánchez, L.D. (2017). *El bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. (Bachelor's Thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1861>
- Caballero Urbina, M. D. P. (2021). Bienestar psicológico en colaboradores de una empresa de servicios de estacionamientos durante el contexto de Covid-19. Recuperado de <http://168.121.49.87/handle/URP/3512>

- Canchari Flores, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto*. Recuperado de <https://bit.ly/36uZu9B>
- Cárdenas, J. (2018). *Investigación cuantitativa*. Recuperado de <https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/22407>
- Carranco, S. P. & Pando, M. (2019). *Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013–2017. RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7065196>
- Castillo Cornejo, M. L. (2018). *El bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa 40476 Mercedes Manrique Fuentes, Mollendo-2018*. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNAS/7653>
- Castillo, D., & Uribe, M. (2019). *Evaluación del bienestar psicológico y autoestima en los pacientes hipertensos, entre 35 y 75 años, atendidos en el Instituto Dominicano de Cardiología, en el período octubre 2018-enero 2019. Sto. Dgo. Rep. Dom.* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/3EoR28V>
- Castro Muñoz, J. A. (2021). *Bienestar Subjetivo-Hedónico y Psicológico-Eudaimónico y el uso de Protección para el Cuidado de la Salud Física en la Sexualidad. Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 13(1), 36-49. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/78074>
- Cuyul, M. S., Andrade, M. C., & Felmer, L. R. (2021). *Bienestar psicológico, rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en personas mayores. Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 26(6), 11 – 22. Recuperado de <https://bit.ly/39Q5Ku1>

- Dominguez-Lara, S., & Navarro-Loli, J. S. (2018). *Revisión de metodologías empleadas en los estudios factoriales de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión en español)*. *Revista Evaluar*, 18(2), 17–30. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/20800>
- Espadas Sosa, E., & Santo, D. E. (2020). *Bienestar psicológico en personas con diversidad funcional intelectual*. *Revista Salud Y Bienestar Social [ISSN: 2448-7767]*, 4(2), 1-19. Recuperado a partir de <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/93>
- Esteban Nieto, N. (2018). *Tipos de investigación*. Repositorio institucional – USDG. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/250080756.pdf>
- Ferrer, C. (2020). *El optimismo y su relación con el bienestar psicológico*. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 5, 1 – 14. Recuperado de <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/199>
- García Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J. F., & Soler, J. M. (2020). *Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico*. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182-190. Recuperado de <https://bit.ly/36°3Y1u>
- García Jiménez, M. E. (2018). *Bienestar emocional en educación: empecemos por los maestros. Proyecto de investigación*: Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/55371>
- García, D., Soler, M. J., Achard, L., & Cobo, R. (2020). *Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo*. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 370-393. Recuperado de <https://bit.ly/3taWKqB>

- Gilraldez-Hayes, A. (2020). *Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas*. *PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, 10(20), 72-85. Recuperado de <http://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/20711>
- Gutama Gutama, C. M. (2021). *Agotamiento psicológico de docentes en tiempos de COVID-19*. Recuperado de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/9790>
- Gutiérrez, J. M., Blázquez, A., & Feu, S. (2019). *Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 12-23. Recuperado de <https://bit.ly/3pWBIPz>
- Guzmán Ramos, A. M. (2019). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. (Tesis de grado). Recuperado de <https://bit.ly/3Xavfud>
- Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., & Sánchez, J. A. (2019). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-251. Recuperado de <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- León Alva, K. J. (2018). *Bienestar psicológico y Síndrome de Burnout en docentes de las IE de jornada escolar completa de dos distritos de la provincia de Cajamarca-2017*. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/954>
- Luna Feijóo, M. D. C. (2018). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. (Tesis de doctorado). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>

- Luna, D., Figuerola-Escoto, R. P., Contreras-Ramírez, J., Sienra-Monge, J. J. L., Navarrete-Rodríguez, E. M., Serret Montoya, J., & Meneses-González, F. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) en una muestra mexicana. Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 43-55.
- Martínez Andrade, A. B. (2018). *Adaptación social y bienestar psicológico en población refugiada en Ecuador* (Tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27411>
- Mascareño, O. G. P., Mujica, N. J. M., & Vilorio, M. S. M. (2022). *Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo, Venezuela Analysis of the psychological well-being scale for adults in general secondary education teachers in Maracaibo, Venezuela. Consensus, Revista Científica*, 6(1), 149 – 173. Recuperado de <http://www.pragmatika.cl/review/index.php/consensus/article/view/119>
- Meier, L. K., & Oros, L. B. (2019). *Adaptación y análisis psicométrico de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes argentinos. Psykhe*, 28(1), 1-16. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282019000100108&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282019000100108&script=sci_arttext)
- Mendoza, S. H., & Avila, D. D. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), 51-53. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>
- Merino Zevallos, F. J. (2019). *Adaptación lingüística y baremación de la escala de bienestar psicológico de Ryff al contexto de la población ecuatoriana* (Tesis de grado). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2730>

- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). *Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 115-124. Recuperado de <https://bit.ly/36lpF28>
- Millán, A. C., & D'Aubeterre, M. E. (2011). *Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana*. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52-71. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>
- Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). *Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa*. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672020000200164&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672020000200164&script=sci_arttext)
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos*. *Actualidades en psicología*, 32(124), 112-126. Recuperado de <https://bit.ly/37wpjpV>
- Muñoz Acomcha, A. Y., Parra Romero, C., Echeverría Erazo, E. E., Ortiz Ortiz, H. E., & Celis Fetecua, Z. Y. (2020). *Bienestar Psicológico y su influencia en la calidad de vida de los soldados profesionales afectados por artefactos explosivos del batallón de sanidad soldado José María Hernández (Basan) del Ejército Nacional de Colombia*. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2622>
- Muñoz, E. M., Fernández, A., & Jacott, L. (2018). *Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado*. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 105-117. Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/681021>

- Muqodas, I., Kartadinata, S., Nurihsan, J., Dahlan, T., Yusuf, S., & Imaddudin, A. (2020). *Psychological well-being: A preliminary study of guidance and counseling services development of preservice teachers in Indonesia*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 399, 56-60. Recuperado de <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icepp-19/125933673>
- Narváez, J. H., Obando, L. M., Hernández, K. M., & De la Cruz, E. K. (2021). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios*. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. Recuperado de <https://bit.ly/3CoR6Uq>
- Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., & Torres, B. E. M. (2020). *Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México*. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 25-30. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Oviedo Álvarez, A. M. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao*. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/4305>
- Padua, J. (2018). *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. Fondo de cultura económica. Recuperado de <https://bit.ly/3kpnLB7>
- Pineda-Roa, C. A., Castro-Muñoz, J. A. y Chaparro-Clavijo, R. A. (2018). *Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos*. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). *Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias*

. *Conrado*, 15(70), 455-459. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500455&script=sci\\_arttext&tIng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500455&script=sci_arttext&tIng=pt)

Ramos-Galarza, C. A. (2020). *Los alcances de una investigación. CienciAmérica*, 9 (3), 1-6. Recuperado de <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/articloe/view/336>

Rodríguez-Carvajal, R., Méndez, D. D., Moreno-Jiménez, B., Abarca, A. B., & Van Die rendonck, D. (2010). *Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. Psicothema*, 22(1), 63-70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712699011.pdf>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). *Diseño de investigación de corte transversal. Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. Recuperado de <https://bit.ly/3Wmnkih>

Ruiz-Domínguez, L. C., & Blanco-González, L. (2019). *Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 596 – 599. Recuperado de <http://bonga.unisimn.edu.co/handle/20.500.12442/5016>

Severino, A. (2018). *Propiedades Psicométricas de la Escala del Bienestar Psicológico en adultos de un Asentamiento Humano del distrito Veintiséis de Octubre*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29150>

Solano, A. C. (2009). *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Revista in teruniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

- Téllez-Martínez, S., Cantón-Mayo, I., & García-Martín, S. (2021). *Impedimentos a la consecución de la satisfacción y el bienestar docente. Campus Virtuales*, 10(1), 185-193. Recuperado de <http://www.uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/815>
- Torres Salazar, C. A. (2018). *Sesgos cognitivos y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato* (Bachelor's Thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2172>
- Torres-Peñañiel, J. S., & Paguay, W. M. G. (2021). *Bienestar de los docentes. Revista Boliviana de Educación*, 3(5), 108-113. Recuperado de <https://revistarebe.org/index.php/rebe/article/view/727>
- Tov, W. (2018). *Well-being concepts and components. Research Collection School of Social Sciences*, 1-15. Recuperado de <https://bit.ly/3taHLwD>
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). *Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. BMC public health*, 19(1), 1-11. Recuperado de <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Valdiviezo, C. Y., & Lara, J. R. (2021). *Influencia del funcionamiento familiar y bienestar psicológico en padres de familia ecuatorianos. Revista Médica Electrónica*, 43(4), 987-1000. Recuperado de <https://bit.ly/3HTEN3F>
- Valenzuela Hernández, E.R. (2021). *Antecedentes conceptuales acerca del bienestar humano y la calidad de vida*. En Gaxiola, J.C., Manriquez, J.C. y Yáñez, L. Y. *Evolución de constructos en Psicología. Ejemplos y aportes conceptuales*. (pp

.28–51). Villas del Mediterráneo Hermosillo, México: Qartuppi. Recuperado de <https://bit.ly/34XIKYZ>

Veliz Burgos, A., Dörner Paris, A., Soto Salcedo, A., Reyes Lobos, J., & Ganga Contreras, F. (2018). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile*. *MediSur*, 16(2), 259-266. Recuperado de <https://bit.ly/3w6Togs>

Villajos, E., Tordera, N., & Peiró, J. M. (2020). *Bienestar Laboral: Diferencias entre Empresas Sociales, Entidades Públicas y Empresas Capitalistas en España*. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 38(2), 85-103. Recuperado de <https://bit.ly/36JaKii>

Viteri Barba, J. J. (2019). *Desgaste profesional y bienestar psicológico en docentes universitarios. Estudio descriptivo correlacional* (Tesis de grado). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2826>

## ANEXOS

## Anexo 1. Instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



APLICACIÓN DE TEST DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS, PARA APOYO DE INFORMACIÓN AL TRABAJO DE TITULACIÓN: "ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES DE UA UNIDAD EDUCATIVA DE AMBATO". PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA GENERAL

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF (1995)**

**Objetivo general:** Validar estrategias para el fomento del bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato.

**Objetivo específico:** Diagnosticar el grado de bienestar psicológico en docentes de la U.E. Atenas

**Objetivo del instrumento:** Evaluar el bienestar psicológico desde seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

**Instrucciones:** La aplicación de este instrumento es estrictamente académica sin fines de lucro o perjuicio por opinión, así como los objetivos de la investigación. A continuación, se le presentan preguntas con 5 opciones de respuesta. Marque con una (X) la que usted considere que define más el trabajo cotidiano de su líder.

1	2	3	4	5	6
Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo	Frecuente de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo

<b>SEXO</b>	M	<input type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>	<b>EDAD</b>	18-40	<input type="checkbox"/>	41-65	<input type="checkbox"/>	55-99	<input type="checkbox"/>
Estado Civil	Soltero	<input type="checkbox"/>	Casado	<input type="checkbox"/>	Divorciado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>FORMACIÓN ACADEMICA</b>	TERCER NIVEL	<input type="checkbox"/>	CUARTO NIVEL	<input type="checkbox"/>
----------------------------	--------------	--------------------------	--------------	--------------------------

**Cuestionario:**

N°	ÍTEM S	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuente 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.						
6	Disfruto hacer planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
<b>N.º</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>1 Totalmente en Desacuerdo</b>	<b>2 En Desacuerdo</b>	<b>3 Alguna s veces de Acuerdo</b>	<b>4 Frecuente mente de Acuerdo</b>	<b>5 De Acue r do</b>	<b>6 Totalmente De Acuerdo</b>
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendo 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.						
<b>N.º</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>1 Totalmente en Desacuerdo</b>	<b>2 En Desacuerdo</b>	<b>3 Algunas veces de Acuerdo</b>	<b>4 Frecuente mente de Acuerdo</b>	<b>5 De Acue r do</b>	<b>6 Totalmente De Acuerdo</b>
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.						

**Muchas gracias por su colaboración**

<b>Elaborado por</b>	<b>Revisado por</b>	<b>Fecha</b>
Lesley Karime Gallegos Valle ADAPTACIÓN	Msc. Dayamy Lima Rojas	Abril/2022

## Anexo 2. Validación del instrumento

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA ESPECIALISTAS

Estimado/a:

Usted ha sido seleccionado para validar el instrumento **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, que es parte del proyecto de investigación “Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato”, desarrollado por Lesley Karime Gallegos Valle, estudiante de octavo semestre de la carrera Psicología General de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Ambato.

La población con la que se trabaja está conformada por docentes de la Unidad Educativa Atenas. También, es importante mencionar que el personal docente se caracteriza por tener formación de tercer nivel.

La validación del instrumento es importante porque permite determinar la validez de los ítems, con lo cual, se espera garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos.

### CUESTIONARIO DE CUMPLIMIENTO TÉCNICO GENERAL Y PERTINENCIA

**Objetivo:** Valorar el cumplimiento de criterios técnicos generales y la pertinencia de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

**Instrucciones:** Según su criterio, señale con una “X” si cumple con los criterios establecidos, si no cumple; si es pertinente o si no lo es. Por favor, contemple todos los ítems. Sus comentarios son importantes.

**Nota:** Siga el ejemplo en gris.

#	Ítems	Cumplimiento de los criterios		Pertinencia de los criterios		Observaciones
		Sí cumple	No cumple	Si es pertinente	No es pertinente	
-	<i>Ejemplo</i>	X		X		
1	Nombre del test					
2	El formato para la prueba					

3	Número de ítems planteados					
4	El test se adecúa a las características culturales de la población					
5	Se adecúa a las características psicológicas-laborales de los beneficiarios					
6	Se ajusta a un análisis de necesidades de los beneficiarios					
7	Se ajusta a las exigencias de las orientaciones psicológicas-laborales					
8	El planteamiento tiene calidad científica					
9	Se identifica el objetivo principal del instrumento					
10	El diseño recoge aspectos esenciales sobre el tema					
11	Las instrucciones son claras y precisas					
12	La sintaxis es apropiada					
13	El tipo de pregunta es el adecuado					
14	El contenido semántico de los ítems se ajusta a la población					
15	El cuestionario puede ser aplicado en el sector público y en el privado					
16	Se ha determinado parámetros de calificación					
17	Se especifican los criterios de interpretación					
18	Se brinda facilidad para comprender la tarea					
19	Se brinda facilidad para registrar las respuestas					
20	Se detecta algún conflicto en el planteamiento de los ítems					

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Área de formación profesional del/a evaluador/a:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Institución: \_\_\_\_\_


Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

Tiempo dentro del cargo: \_\_\_\_\_

Ultimo grado académico alcanzado: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma y sello de la institución.

### Anexo 3. Validación del instrumento (Experto #1)



**ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL**

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA ESPECIALISTAS**

---

Estimado/a:

Usted ha sido seleccionado para validar el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que es parte del proyecto de investigación "Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato", desarrollado por Lesley Karime Gallegos Valle, estudiante de octavo semestre de la carrera Psicología General de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Ambato.

La población con la que se trabajará está conformada por docentes de la Unidad Educativa Atenas. También es importante mencionar que el personal docente se caracteriza por tener formación de tercer nivel.

La validación del instrumento es importante porque permite determinar la validez de los ítems, con lo cual se espera garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos.

**CUESTIONARIO DE CUMPLIMIENTO TÉCNICO GENERAL Y PERTINENCIA**

**Objetivo:** Valorar el cumplimiento de criterios técnicos generales y la pertinencia de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**Instrucciones:** Según su criterio, señale con una "X" si cumple con los criterios establecidos, si no cumple; si es pertinente o si no lo es. Por favor, contemple todos los ítems. Sus comentarios serán importantes.

**Nota:** Siga el ejemplo en gris.

#	Ítems	Cumplimiento de los criterios		Pertinencia de los criterios		Observaciones
		Si cumple	No cumple	Si es pertinente	No es pertinente	
-	<i>Ejemplo</i>	X		X		
1	Nombre del test	X		X		
2	El formato para la prueba	X		X		
3	Número de ítems planteados	X		X		
4	El test se adecúa a las características culturales de la población	X		X		
5	Se adecúa a las características psicológicas-laborales de los beneficiarios	X		X		
6	Se ajusta a un análisis de necesidades de los beneficiarios	X		X		
7	Se ajusta a las exigencias de las orientaciones psicológicas-laborales	X		X		
8	El planteamiento tiene calidad científica	X		X		
9	Se identifica el objetivo principal del instrumento	X		X		
10	El diseño recoge aspectos esenciales sobre el tema	X		X		
11	Las instrucciones son claras y precisas	X		f		



Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

12	La sintaxis es apropiada	X		X	
13	El tipo de pregunta es el adecuado	X		X	
14	El contenido semántico de los ítems se ajusta a la población	X		X	
15	El cuestionario puede ser aplicado en el sector público y en el privado	X		X	
16	Se ha determinado parámetros de calificación	X		X	
17	Se especifican los criterios de interpretación	X		X	
18	Se brinda facilidad para comprender la tarea	X		X	
19	Se brinda facilidad para registrar las respuestas	X		f	
20	Se detecta algún conflicto en el planteamiento de los ítems		X	X	

Observaciones: Sería importante revisar si existe una versión actualizada del instrumento para obtener mejores resultados y una información actualizada.

Área de formación profesional del/a evaluador/a:

Nombre: Samueltha Ramos Valle

Institución: Gritos Puro

Cargo que ocupa: Psicóloga Clínica


Tiempo dentro del cargo: Marzo 2022 - actualidad

Último grado académico alcanzado: Maestría / 4º Nivel

Samueltha Ramos  
Firma y sello de la institución.

# de registro: 104020171877185

## Anexo 4. Validación del instrumento (Experto #2)



Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ambato

### ESCUELA DE PSICOLOGÍA CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

#### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA ESPECIALISTAS

---

Estimado/a:

Usted ha sido seleccionado para validar el instrumento **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, que es parte del proyecto de investigación "Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato", desarrollado por Lesley Karime Gallegos Valle, estudiante de octavo semestre de la carrera Psicología General de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Ambato.

La población con la que se trabajará está conformada por docentes de la Unidad Educativa Atenas. También es importante mencionar que el personal docente se caracteriza por tener formación de tercer nivel.

La validación del instrumento es importante porque permite determinar la validez de los ítems, con lo cual se espera garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos.

#### CUESTIONARIO DE CUMPLIMIENTO TÉCNICO GENERAL Y PERTINENCIA

**Objetivo:** Valorar el cumplimiento de criterios técnicos generales y la pertinencia de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**Instrucciones:** Según su criterio, señale con una "X" si cumple con los criterios establecidos, si no cumple, si es pertinente o si no lo es. Por favor, contemple todos los ítems. Sus comentarios serán importantes.

**Nota:** Siga el ejemplo en gris.

#	Ítems	Cumplimiento de los criterios		Pertinencia de los criterios		Observaciones
		Si cumple	No cumple	Si es pertinente	No es pertinente	
-	<i>Ejemplo</i>	X		X		
1	Nombre del test	X		X		
2	El formato para la prueba	X		X		
3	Número de ítems planteados	X		X		
4	El test se adecúa a las características culturales de la población	X		X		
5	Se adecúa a las características psicológicas-laborales de los beneficiarios	X		X		
6	Se ajusta a un análisis de necesidades de los beneficiarios	X		X		
7	Se ajusta a las exigencias de las orientaciones psicológicas-laborales	X		X		
8	El planteamiento tiene calidad científica	X		X		
9	Se identifica el objetivo principal del instrumento	X		X		
10	El diseño recoge aspectos esenciales sobre el tema	X		X		
11	Las instrucciones son claras y precisas	X		X		



ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

12	La sintaxis es apropiada	X		X		
13	El tipo de pregunta es el adecuado	X		X		
14	El contenido semántico de los items se ajusta a la población	X		X		
15	El cuestionario puede ser aplicado en el sector público y en el privado	X		X		
16	Se ha determinado parámetros de calificación	X		X		
17	Se especifican los criterios de interpretación	X		X		
18	Se brinda facilidad para comprender la tarea	X		X		
19	Se brinda facilidad para registrar las respuestas	X		X		
20	Se detecta algún conflicto en el planteamiento de los items		X		X	

Observaciones: Ninguna.

Área de formación profesional del/a evaluador/a:

Nombre: Eleonora Virginia Rodó Rueda

Institución: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato


Cargo que ocupa: Docente Titular Auxiliar - Escuela de Psicología

Tiempo dentro del cargo: Ocho años

Ultimo grado académico alcanzado: Magister en Gestión del Talento Humano

  
Firma y sello de la institución.  
180252597-3

## Anexo 5. Validación del instrumento (Experto #3)



ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA ESPECIALISTAS**

---

Estimado/a:

Usted ha sido seleccionado para validar el instrumento **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, que es parte del proyecto de investigación "Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato", desarrollado por Lesley Karime Gallegos Valle, estudiante de octavo semestre de la carrera Psicología General de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Ambato.

La población con la que se trabajará está conformada por docentes de la Unidad Educativa Atenas. También es importante mencionar que el personal docente se caracteriza por tener formación de tercer nivel.

La validación del instrumento es importante porque permite determinar la validez de los ítems, con lo cual se espera garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos.

**CUESTIONARIO DE CUMPLIMIENTO TÉCNICO GENERAL Y PERTINENCIA**

**Objetivo:** Valorar el cumplimiento de criterios técnicos generales y la pertinencia de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**Instrucciones:** Según su criterio, señale con una "X" si cumple con los criterios establecidos, si no cumple; si es pertinente o si no lo es. Por favor, contemple todos los ítems. Sus comentarios serán importantes.

**Nota:** Siga el ejemplo en gris.

#	Ítems	Cumplimiento de los criterios		Pertinencia de los criterios		Observaciones
		Si cumple	No cumple	Si es pertinente	No es pertinente	
-	<i>Ejemplo</i>	X		X		
1	Nombre del test	✓		✓		
2	El formato para la prueba	✓		✓		
3	Número de ítems planteados	✓		✓		
4	El test se adecúa a las características culturales de la población	✓		✓		
5	Se adecúa a las características psicológicas-laborales de los beneficiarios	✓		✓		
6	Se ajusta a un análisis de necesidades de los beneficiarios	✓		✓		
7	Se ajusta a las exigencias de las orientaciones psicológicas-laborales	✓		✓		
8	El planteamiento tiene calidad científica	✓		✓		
9	Se identifica el objetivo principal del instrumento	✓		✓		
10	El diseño recoge aspectos esenciales sobre el tema	✓		✓		
11	Las instrucciones son claras y precisas	✓		✓		



ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

12	La sintaxis es apropiada	✓		✓		
13	El tipo de pregunta es el adecuado	✓		✓		
14	El contenido semántico de los ítems se ajusta a la población	✓		✓		
15	El cuestionario puede ser aplicado en el sector público y en el privado	✓		✓		
16	Se ha determinado parámetros de calificación	✓		✓		
17	Se especifican los criterios de interpretación	✓		✓		
18	Se brinda facilidad para comprender la tarea	✓		✓		
19	Se brinda facilidad para registrar las respuestas	✓		✓		
20	Se detecta algún conflicto en el planteamiento de los ítems	✓		✓		

Observaciones: Ninguna, estas investigaciones en el Ecuador realizadas con este instrumento.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Área de formación profesional del/a evaluador/a:

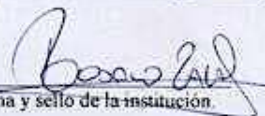
Nombre: Rosario Lara Pachado

Institución: Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Cargo que ocupa: Docente Investigadora

Tiempo dentro del cargo: 9 años

Último grado académico alcanzado: Magister en Psicoterapia

  
Firma y sello de la institución.

## Anexo 6. Instrumento validación propuestas

### Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención Estrategias para Fomentar el Bienestar Psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto:
- Cargo e institución donde labora:
- Profesión: Psicóloga Organizacional
- Grado académico: Cuarto Nivel
- Años de experiencia en la profesión:
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

A continuación, se adjunta la propuesta:

Para la validación de la propuesta de intervención psicológica, usted califica dos dimensiones con sus indicadores, en una escala del 1 al 100, la cual, se distribuye de la siguiente manera: 1-20 es deficiente; 21- 40 es baja; 41-60 es regular; 61-80 es buena; 81-100 es muy buena. Las dimensiones son: *procedimental* con 7 indicadores y *factibilidad* con 2 indicadores:

#### 1. Procedimental/indicadores:

Planificación operativa

Ajuste ético-profesional

Suficiencia

Coherencia

Relevancia

Organización

Relación entre las variables

**2. Factibilidad/indicadores:**

Relación costo-beneficio

Adaptabilidad

Indicación al experto:

En la siguiente tabla 4, califique cada dimensión e indicador, marque con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, se solicita escribir las observaciones que usted considere pertinente.



Relevancia	La propuesta se ajusta a los objetivos de la investigación, a las necesidades de los beneficiarios detectadas en el diagnóstico																			
Organización	Se refiere a la secuencia de las actividades según orden de complejidad																			
Relación entre las variables	Se tiene en cuenta la relación y consecuencia entre las variables.																			
<b>Factibilidad</b>	Analiza la posibilidad de la implementación y re-aplicación de la propuesta en uno o varios																			
Relación costo-beneficio	Existe un balance entre el costo-beneficio en función de los recursos materiales, económicos y personal capacitado para ejecutar la propuesta																			
Adaptabilidad	La propuesta puede ser adaptada a otros requerimientos según la necesidad del contexto.																			

**Nota:** Se sugiere utilizar el **Coefficiente Aiken para el análisis de la concordancia de los criterios de los expertos** (se requiere un mínimo de 80% de consenso de los criterios de expertos).

## Anexo 7. Instrumento validación propuesta – Primer experto

### Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de Estrategias para Fomentar el Bienestar Psicológico en una unidad educativa de Ambato, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: *Elecuar Virginia Pardo Rueda Mg.*
- Cargo e institución donde labora: *PCGE S.A. Docente Titular Sustitua*
- Profesión: *Psicóloga Industrial*
- Grado académico: *Magister en Gestión del Talento Humano*
- Años de experiencia en la profesión: *8 años*
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

A continuación, se adjunta la propuesta

Para la validación de la propuesta de intervención psicológica, usted debe calificar dos dimensiones con sus indicadores, en una escala del 1 al 100, la cual se distribuye de la siguiente manera: 1-20 es deficiente; 21- 40 es baja; 41-60 es regular; 61-80 es buena; 81-100 es muy buena. Las dimensiones son: *procedimental* con 7 indicadores y *factibilidad* con 2 indicadores:

#### 1. Procedimental/indicadores:

- Planificación operativa
- Ajuste ético-profesional
- Suficiencia
- Coherencia
- Relevancia
- Organización
- Relación entre las variables

#### 2. Factibilidad/indicadores:

- Relación costo-beneficio

- Adaptabilidad

Indicación al experto:

En la siguiente tabla 4, califique cada dimensión e indicador marcando con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, puede escribir las observaciones que usted considere pertinente.







### Procedimiento para la selección de expertos

#### Pasos a seguir:

1. Confeccionar un listado inicial de personas posibles de cumplir los requisitos para ser expertos en la materia a trabajar (bolsa de posibles expertos).
2. Realizar una valoración sobre el nivel de conocimiento que poseen sobre la materia. Para ello, se realiza una primera pregunta de autoevaluación acerca de los niveles de información y argumentación que tienen sobre el tema en cuestión. En esta pregunta se les pide que marquen con una X, en una escala creciente del 1 al 10, el valor que se corresponde con el grado de conocimiento o información que tienen sobre el tema a estudiar (tabla 1).

Tabla 1. Grado de conocimiento o información sobre el tema de investigación

Expertos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 <i>Elicener Pardo-Ruiz</i>									X	
2										
3										

3. Cálculo del Coeficiente de Conocimiento o Información ( $K_c$ ), a través de la siguiente fórmula:

$$K_c = n(0,1)$$

Donde:

$K_c$ : Coeficiente de Conocimiento o Información

n: Rango seleccionado por el experto

4. Se realiza una segunda pregunta que permite valorar un grupo de aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar (tabla 2).

Tabla 2. Fuentes de argumentación o fundamentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted		X	
Su experiencia obtenida		X	
Análisis de trabajos de autores nacionales	X		

Análisis de trabajos de autores extranjeros	X		
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	X		
Su intuición		X	

5. Determinación de los aspectos de mayor influencia en las fuentes de argumentación. Los valores reflejados por cada experto en la tabla 2, se contrastan con los valores de una tabla patrón (tabla 3):

Tabla 3. Valores establecidos para cada tipo y nivel de fuentes de argumentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	0.3	0.2	0.1
Su experiencia	0.5	0.4	0.2
Análisis de trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Análisis de trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

6. Cálculo del Coeficiente de Argumentación. Los aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar permiten calcular el Coeficiente de Argumentación ( $K_a$ ) de cada experto:

$$K_a = a \cdot n_i = (n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6)$$

Donde:

$K_a$ : Coeficiente de Argumentación

$n_i$ : Valor correspondiente a la fuente de argumentación  $i$

7. Determinación del Coeficiente de Competencia (K). Una vez obtenido los valores del Coeficiente de Conocimiento (Kc) y el Coeficiente de Argumentación (Ka) se procede a obtener el valor del Coeficiente de Competencia (K), que permite identificar a los expertos en el tema de la investigación. Este coeficiente (K) se calcula de la siguiente forma:

$$K = 0,5 (Kc + Ka)$$

Donde:

K: Coeficiente de Competencia

Kc: Coeficiente de Conocimiento

Ka: Coeficiente de Argumentación

8. Valoración de los resultados:

$0,8 < K < 1,0$  Coeficiente de Competencia Alto

$0,5 < K < 0,8$  Coeficiente de Competencia Medio

$K < 0,5$  Coeficiente de Competencia Bajo

El investigador debe utilizar a expertos de competencia alta, no obstante, puede valorar si utiliza expertos de competencia media (se sugiere que hasta 0.7, por debajo a este valor no debe seleccionarse), en caso de que el coeficiente de competencia promedio de todos los posibles expertos sea alto, pero nunca se utilizará expertos de competencia baja.

9. Determinación de la cantidad de expertos a seleccionar.

La cantidad de expertos a seleccionar debe ser mayor o igual que  $\alpha * m$ , donde  $\alpha$  es un número entre 0.7 y 1, prefijado por el investigador y  $m$  es número de criterios seleccionados<sup>1</sup> (puede ser por el número de elementos, aspectos a medir por los expertos o por la cantidad de sesiones o por las áreas de intervención, entre otros). Aquel  $j$  (experto) para el cual el coeficiente de competencia es  $< 0.7$  no debe ser seleccionado.

<sup>1</sup> Sánchez, E.: Aplicación del método experto en los algoritmos examinador para un SAE. *Revista de Investigación de Operaciones* (La Habana) V(2): 31-43, 1984



---

Varna Hernández Junco, PhD.  
Directora de la Escuela de Psicología

## Anexo 8. Instrumento validación propuesta – Segundo experto

### Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: *Gonzalo Pasmay*
- Cargo e institución donde labora: *Docente - PUCESA*
- Profesión: *Psicólogo Industrial*
- Grado académico: *Master of arts*
- Años de experiencia en la profesión: *22 años*
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

A continuación, se adjunta la propuesta

Para la validación de la propuesta de intervención psicológica, usted debe calificar dos dimensiones con sus indicadores, en una escala del 1 al 100, la cual se distribuye de la siguiente manera: 1-20 es deficiente; 21- 40 es baja; 41-60 es regular; 61-80 es buena; 81-100 es muy buena. Las dimensiones son: *procedimental* con 7 indicadores y *factibilidad* con 2 indicadores:

#### 1. Procedimental/indicadores:

- Planificación operativa
- Ajuste ético-profesional
- Suficiencia
- Coherencia
- Relevancia
- Organización
- Relación entre las variables

#### 2. Factibilidad/indicadores:

- Relación costo-beneficio

- Adaptabilidad

Indicación al experto:

En la siguiente tabla 4, califique cada dimensión e indicador marcando con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, puede escribir las observaciones que usted considere pertinente.



	<p>técnicas, recursos materiales, tiempo para el abordaje del tema.</p> <p>Los componentes de la propuesta tienen relación lógica entre sí, con lenguaje claro y sencillo.</p>		
<p><b>Coherencia</b></p>		✓	
<p><b>Relevancia</b></p>	<p>La propuesta se ajusta a los objetivos de la investigación, a las necesidades de los beneficiarios detectadas en el diagnóstico</p>	✓	
<p><b>Organización</b></p>	<p>Se refiere a la secuencia de las actividades según orden de complejidad</p>	✓	
<p><b>Relación entre las variables</b></p>	<p>Se tiene en cuenta la relación y consecuencia entre las variables</p>	✓	
<p><b>Factibilidad</b></p>	<p>Analiza la posibilidad de la implementación y replicación de la propuesta en uno o varios contextos</p>	✓	



### Procedimiento para la selección de expertos

#### Pasos a seguir:

1. Confeccionar un listado inicial de personas posibles de cumplir los requisitos para ser expertos en la materia a trabajar (bolsa de posibles expertos).
2. Realizar una valoración sobre el nivel de conocimiento que poseen sobre la materia. Para ello, se realiza una primera pregunta de autoevaluación acerca de los niveles de información y argumentación que tienen sobre el tema en cuestión. En esta pregunta se les pide que marquen con una X, en una escala creciente del 1 al 10, el valor que se corresponde con el grado de conocimiento o información que tienen sobre el tema a estudiar (tabla 1).

Tabla 1. Grado de conocimiento o información sobre el tema de investigación

Expertos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2 <i>Gonzalo Pasmay</i>										X
3										

3. Cálculo del Coeficiente de Conocimiento o Información (Kc), a través de la siguiente fórmula:

$$K_c = n(0,1)$$

Donde:

Kc: Coeficiente de Conocimiento o Información

n: Rango seleccionado por el experto

4. Se realiza una segunda pregunta que permite valorar un grupo de aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar (tabla 2).

Tabla 2. Fuentes de argumentación o fundamentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	✓		
Su experiencia obtenida	✓		
Análisis de trabajos de autores nacionales	✓		

Análisis de trabajos de autores extranjeros	✓		
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	✓		
Su intuición	✓		

5. Determinación de los aspectos de mayor influencia en las fuentes de argumentación. Los valores reflejados por cada experto en la tabla 2, se contrastan con los valores de una tabla patrón (tabla 3):

Tabla 3. Valores establecidos para cada tipo y nivel de fuentes de argumentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	0.3	0.2	0.1
Su experiencia	0.5	0.4	0.2
Análisis de trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Análisis de trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

6. Cálculo del Coeficiente de Argumentación. Los aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar permiten calcular el Coeficiente de Argumentación ( $K_a$ ) de cada experto:

$$K_a = \sum n_i = (n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6)$$

Donde:

$K_a$ : Coeficiente de Argumentación

$n_i$ : Valor correspondiente a la fuente de argumentación  $i$

7. Determinación del Coeficiente de Competencia (K). Una vez obtenido los valores del Coeficiente de Conocimiento (Kc) y el Coeficiente de Argumentación (Ka) se procede a obtener el valor del Coeficiente de Competencia (K), que permite identificar a los expertos en el tema de la investigación. Este coeficiente (K) se calcula de la siguiente forma:

$$K = 0,5 (Kc + Ka)$$

Donde:

K: Coeficiente de Competencia

Kc: Coeficiente de Conocimiento

Ka: Coeficiente de Argumentación

8. Valoración de los resultados:

$0,8 < K < 1,0$  Coeficiente de Competencia Alto

$0,5 < K < 0,8$  Coeficiente de Competencia Medio

$K < 0,5$  Coeficiente de Competencia Bajo

El investigador debe utilizar a expertos de competencia alta, no obstante, puede valorar si utiliza expertos de competencia media (se sugiere que hasta 0.7, por debajo a este valor no debe seleccionarse), en caso de que el coeficiente de competencia promedio de todos los posibles expertos sea alto, pero nunca se utilizará expertos de competencia baja.

9. Determinación de la cantidad de expertos a seleccionar.

La cantidad de expertos a seleccionar debe ser mayor o igual que  $\alpha * m$ , donde  $\alpha$  es un número entre 0.7 y 1, prefijado por el investigador y  $m$  es número de criterios seleccionados<sup>1</sup> (puede ser por el número de elementos, aspectos a medir por los expertos o por la cantidad de sesiones o por las áreas de intervención, entre otros). Aquel  $j$  (experto) para el cual el coeficiente de competencia es  $< 0.7$  no debe ser seleccionado.

<sup>1</sup> Sánchez, E.: Aplicación del método experto en los algoritmos examinador para un SAE. *Revista de Investigación de Operaciones* (La Habana) V(2): 31-43, 1984



---

Varna Hernández Junco, PhD.  
Directora de la Escuela de Psicología

## Anexo 9. Instrumento validación propuesta – Tercer experto

### Instrumento para la validación de propuestas de prevención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de prevención del síndrome del burnout en trabajadores de una empresa privada de Ambato, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: Dayamy Lima Rojas
- Cargo e institución donde labora: Docente y coordinadora CPA - PUESA
- Profesión: Psicóloga
- Grado académico: Maestría en Dirección
- Años de experiencia en la profesión: 25 años
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

- Estudio de pertinencia para maestría - Zona 3 Ecuador  
 - Propuestas de afrontamiento y calidad de vida en PPL  
 - Demanda y empleabilidad de la psicología en Ecuador: Análisis para su efecto académico.

A continuación, se describe la propuesta.....

Para la validación de la propuesta de prevención psicológica, usted debe calificar dos dimensiones con sus indicadores, en una escala del 1 al 100, la cual se distribuye de la siguiente manera: 1-20 es deficiente; 21- 40 es baja; 41-60 es regular; 61-80 es buena; 81-100 es muy buena. Las dimensiones son: *procedimental* con 7 indicadores y *factibilidad* con 2 indicadores:

#### 1. Procedimental/indicadores:

- Planificación operativa
- Ajuste ético-profesional
- Suficiencia
- Coherencia
- Relevancia
- Organización
- Relación entre las variables

#### 2. Factibilidad/indicadores:

- Relación costo-beneficio
- Adaptabilidad

Indicación al experto:

En la siguiente tabla 4, califique cada dimensión e indicador marcando con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, puede escribir las observaciones que usted considere pertinente.







### Procedimiento para la selección de expertos

#### Pasos a seguir:

1. Confeccionar un listado inicial de personas posibles de cumplir los requisitos para ser expertos en la materia a trabajar (bolsa de posibles expertos).
2. Realizar una valoración sobre el nivel de conocimiento que poseen sobre la materia. Para ello, se realiza una primera pregunta de autoevaluación acerca de los niveles de información y argumentación que tienen sobre el tema en cuestión. En esta pregunta se les pide que marquen con una X, en una escala creciente del 1 al 10, el valor que se corresponde con el grado de conocimiento o información que tienen sobre el tema a estudiar (tabla 1).

Tabla 1. Grado de conocimiento o información sobre el tema de investigación

Expertos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3 <i>Dayang Lima</i>										X

3. Cálculo del Coeficiente de Conocimiento o Información ( $K_c$ ), a través de la siguiente fórmula:

$$K_c = n(0,1)$$

Donde:

$K_c$ : Coeficiente de Conocimiento o Información

n: Rango seleccionado por el experto

4. Se realiza una segunda pregunta que permite valorar un grupo de aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar (tabla 2).

Tabla 2. Fuentes de argumentación o fundamentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	✓		
Su experiencia obtenida	✓		
Análisis de trabajos de autores nacionales	✓		

Análisis de trabajos de autores extranjeros	✓		
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	✓		
Su intuición	✓		

5. Determinación de los aspectos de mayor influencia en las fuentes de argumentación. Los valores reflejados por cada experto en la tabla 2, se contrastan con los valores de una tabla patrón (tabla 3):

Tabla 3. Valores establecidos para cada tipo y nivel de fuentes de argumentación

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	0.3	0.2	0.1
Su experiencia	0.5	0.4	0.2
Análisis de trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Análisis de trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero y en su país	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

6. Cálculo del Coeficiente de Argumentación. Los aspectos que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar permiten calcular el Coeficiente de Argumentación ( $K_a$ ) de cada experto:

$$K_a = \sum n_i = (n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6)$$

Donde:

$K_a$ : Coeficiente de Argumentación

$n_i$ : Valor correspondiente a la fuente de argumentación  $i$

7. Determinación del Coeficiente de Competencia (K). Una vez obtenido los valores del Coeficiente de Conocimiento (Kc) y el Coeficiente de Argumentación (Ka) se procede a obtener el valor del Coeficiente de Competencia (K), que permite identificar a los expertos en el tema de la investigación. Este coeficiente (K) se calcula de la siguiente forma:

$$K = 0,5 (Kc + Ka)$$

Donde:

K: Coeficiente de Competencia

Kc: Coeficiente de Conocimiento

Ka: Coeficiente de Argumentación

8. Valoración de los resultados:

$0,8 < K < 1,0$  Coeficiente de Competencia Alto

$0,5 < K < 0,8$  Coeficiente de Competencia Medio

$K < 0,5$  Coeficiente de Competencia Bajo

El investigador debe utilizar a expertos de competencia alta, no obstante, puede valorar si utiliza expertos de competencia media (se sugiere que hasta 0.7, por debajo a este valor no debe seleccionarse), en caso de que el coeficiente de competencia promedio de todos los posibles expertos sea alto, pero nunca se utilizará expertos de competencia baja.

9. Determinación de la cantidad de expertos a seleccionar.

La cantidad de expertos a seleccionar debe ser mayor o igual que  $\alpha * m$ , donde  $\alpha$  es un número entre 0.7 y 1, prefijado por el investigador y  $m$  es número de criterios seleccionados<sup>1</sup> (puede ser por el número de elementos, aspectos a medir por los expertos o por la cantidad de sesiones o por las áreas de intervención, entre otros). Aquel  $j$  (experto) para el cual el coeficiente de competencia es  $< 0.7$  no debe ser seleccionado.

<sup>1</sup> Sánchez, E.: Aplicación del método experto en los algoritmos examinador para un SAE. *Revista de Investigación de Operaciones* (La Habana) V(2): 31-43, 1984



---

Varna Hernández Junco, PhD.  
Directora de la Escuela de Psicología