

**Percepción del bienestar psicológico en docentes escolares pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del Covid-19.**

**Autores**

**Camilo Penagos Reales.**

**Andrés Camilo Caucaí Varela.**

**Karen Yiced Garzón Cardona.**

**Directora**

**Claudia Ligia Charry Poveda.**

**Universidad Santo Tomás  
División de Ciencias de la Salud  
Facultad de Psicología  
Bogotá, 202**

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios y a la vida, por permitirme estar en este momento de mi vida, a mi familia por consolidar lo que soy, por su amor y apoyo incondicional, a mis compañeros de tesis por trabajar de la mano conmigo y hacer esto posible, a mi supervisora y demás docentes por compartir su conocimiento conmigo en este proceso y a mí misma por el esfuerzo y dedicación a lo largo de la carrera.*

*Karen Garzón Cardona*

*A Dios por darme la paz y la sabiduría necesaria para llegar a este punto de mi vida. Agradezco a mi padre y a mi madre, quienes siempre confiaron en mí y fueron verdaderos embajadores para este fin. A mis amigos que siempre estuvieron allí presentes, brindándome apoyo y lo mejor que tuvieron para hacerme **una mejor** persona. Agradezco inmensamente a mi novia, Carolina, por brindarme sus herramientas y su tiempo necesario en tiempos de adversidad.*

*Andrés Cauchal Varela.*

*A Dios, la vida y al universo por brindarme la posibilidad de atravesar este momento en mi vida, a mi familia, amigos por acompañarme en este caminar, a mis compañeros de tesis por su apoyo, a la profe Claudia Charry por su orientación y a mí mismo, por los logros alcanzados.*

*Camilo Penagos Reales.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Resumen.....</b>	<b>4</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>8</b>
<b>Problematización.....</b>	<b>13</b>
<b>Pregunta de investigación.....</b>	<b>19</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>19</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>19</b>
<b>Objetivos específicos.....</b>	<b>19</b>
<b>Marcos de referencia.....</b>	<b>19</b>
<b>Marco Paradigmático y Epistemológico.....</b>	<b>19</b>
<b>Marco disciplinar.....</b>	<b>24</b>
<b>Marco multidisciplinar.....</b>	<b>30</b>
<b>Marco contextual.....</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>36</b>
<b>Abordaje cualitativo.....</b>	<b>38</b>
<b>Abordaje Cuantitativo.....</b>	<b>38</b>
<b>Participantes.....</b>	<b>39</b>
<b>Estrategias de recolección de datos.....</b>	<b>40</b>
<b>Procedimiento.....</b>	<b>42</b>
<b>Periodo 1. Revisión documental y metodológica.....</b>	<b>43</b>
<b>Primera fase.....</b>	<b>43</b>
<b>Segunda fase. Contacto y formalización con la institución educativa.....</b>	<b>43</b>
<b>Periodo 2. Aplicación, análisis y resultados.....</b>	<b>44</b>
<b>Primera Fase. Coordinación y aplicación.....</b>	<b>44</b>
<b>Segunda Fase. Sistematización de la información.....</b>	<b>45</b>
<b>Tercera Fase. Consolidación de resultados, discusión, alcances, limitaciones y recomendaciones.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuarta fase: Devolución de resultados.....</b>	<b>45</b>
<b>Análisis de datos.....</b>	<b>46</b>
<b>Consideraciones éticas.....</b>	<b>47</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>49</b>

<b>Figura 1: Análisis de categorías</b> .....	50
<b>Tabla 1: Estadísticos descriptivos para Puntaje total Bienestar Psicológico.</b> .....	58
<b>Tabla 2: Autoaceptación</b> .....	59
<b>Tabla 3: Relaciones positivas</b> .....	60
<b>Tabla 4: Autonomía</b> .....	61
<b>Tabla 5: Dominio del entorno o control de las situaciones.</b> .....	62
<b>Tabla 6: Crecimiento personal</b> .....	62
<b>Tabla 7: Propósito de vida</b> .....	63
<b>Discusión de resultados</b> .....	65
<b>Conclusiones</b> .....	72
<b>Aportes, limitaciones y recomendaciones.</b> .....	76
<b>Aportes</b> .....	76
<b>Limitaciones</b> .....	78
<b>Recomendaciones</b> .....	79
<b>Referencias</b> .....	80

## **Resumen**

La presente investigación tiene como finalidad comprender la percepción de bienestar psicológico en docentes escolares pertenecientes a una institución educativa privada de la ciudad de Bogotá durante la pandemia covid-19. Este estudio se llevó a cabo por medio de una muestra de 13 profesores. Esta se rigió por un método mixto, de modelo dominante secuencial, dándole mayor peso al enfoque cualitativo.

Lo anterior se realizó a partir de dos periodos subdivididos en diversas fases y se realizó a partir de la técnica entrevistas a profundidad y el enfoque cuantitativo fue abordado a través de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff.

A través de lo anterior fue posible denotar según la escala de Ryff que el puntaje general de Bienestar Psicológico se puede interpretar como elevado (>176); no obstante, en las entrevistas a profundidad se contemplan relatos de desesperanza, estrés, frustración y tristeza en un contexto de pandemia.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, pandemia de covid 19, metodología mixta, docentes escolares.

### **Abstract**

This research aims to understand the perception of psychological well-being in school teachers belonging to a private educational institution in the city of Bogotá during the covid-19 pandemic. This study was carried out through a sample of 13 teachers, taking into account inclusion criteria that teachers are currently linked to the educational institution, that are secondary, that speak Spanish and have internet service and computer. This research is governed by a mixed method, in which the qualitative approach had greater weight and was carried out from the in-depth interviews technique and the quantitative approach was addressed through the Ryff Psychological Well-Being Scale.

Through the above, it was possible to denote according to the Ryff scale that the general score of Psychological Well-being can be interpreted as high ( $> 176$ ); However, in-depth interviews include stories of hopelessness, stress, frustration and sadness in a pandemic context mainstreamed by an adaptive process

**Keywords:** Psychological well-being, covid pandemic 19, mixed methodology, school teachers.

### **Introducción**

Han sido múltiples las investigaciones que se han encargado de conocer a profundidad el bienestar psicológico en distintas poblaciones a través de diversas metodologías a lo largo del tiempo; sin embargo, al ser el covid 19 una coyuntura social y sanitaria inesperada a nivel mundial, son pocos los estudios que existen al respecto; lo anterior implica un reto para los investigadores motivado en pro del conocimiento al ser un

proceso que surge de la necesidad de las sociedad de evaluar la importancia de reconocer las circunstancias psicológicas y las condiciones de vida de los docentes escolares.

En ocasiones, es posible que la mayoría de personas sienta que el bienestar psicológico está ligado a la retribución monetaria en el trabajo o a sentirse bien con las funciones, pero el bienestar psicológico no aborda solamente eso, también incluye el sentirse bien emocionalmente lo que implica generar unas prácticas saludables e involucrar diversas dimensiones (familiar, laboral, social, personal) que lleven a la persona a funcionar de un modo adaptativo.

Teniendo en cuenta la contingencia sanitaria actual, la vida de cada persona tuvo un cambio relacionado, si se tiene en cuenta cada una de las dimensiones humanas. Por esto, y a partir de la literatura revisada al no encontrar mucha información al respecto de esta variable, surge la necesidad de empezar a comprender la percepción del bienestar psicológico de los docentes escolares, en tiempos de pandemia.

En relación a lo anterior, hay que decir que por la pandemia se tienen en cuenta distintas variables que surgen al momento de adaptarse a esta nueva situación, como la forma de dar clase, pues se pasa de lo meramente presencial a lo virtual. Hechos como la puntualidad, el nivel o potencia de la red wifi, la cobertura de la red wifi, la cuarentena generada por el covid 19, la convivencia familiar, la falta de atención de algunos padres de familia, el estado de salud y la relación docente- estudiante. También se contempla que en la población docente se encuentra mayor carga laboral, aumento de tiempo empleado para sus responsabilidades y adaptación de prácticas pedagógicas. (Cordero, M. 2016).

Así, el objetivo general de este trabajo de investigación fue comprender la percepción del bienestar psicológico en docentes escolares de una institución educativa privada de la ciudad de Bogotá en tiempos de pandemia. Para ello, se pensó en caracterizar los niveles de bienestar psicológico en los docentes durante la pandemia del covid 19. Luego se pretendió

describir la percepción del bienestar psicológico en los docentes del colegio durante la pandemia, y por último se relacionaron las entrevistas individuales, con los resultados de la escala de Bienestar psicológico de Ryff.

Al ser un método mixto de interpretación y aplicación metodológica, se pensaron en dos técnicas, la primera fue aplicar entrevistas a profundidad que se le realizaron a 3 personas, y la segunda se dio a partir de la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff, la cual se les aplicó a 13 personas.

Desde la perspectiva cualitativa, se tuvieron en cuenta unos focos y categorías importantes para garantizar la información y validez de las entrevistas. En modo de pregunta se utilizaron las siguientes preguntas: ¿Qué entiende usted por bienestar psicológico?, ¿Cuáles son los factores que usted cree que inciden en el bienestar psicológico?, ¿Cómo ha incidido la pandemia generada por el covid- 19 en su bienestar psicológico?, ¿Cuándo repasa su vida laboral durante la pandemia, se siente conforme con los resultados?, ¿Considera que el trabajo tiene relación con su bienestar psicológico ?, ¿Cuáles han sido los mayores logros y alcances que ha tenido en su trabajo durante la pandemia ?, ¿Qué estrategias podría implementar el colegio para mejorar el bienestar psicológico de los docentes?.

Algunas narrativas permitieron pensar que el estrés, la tristeza y la frustración son emociones muy presentes en el relato de los participantes a la hora de hablar de los retos que conlleva la pandemia y la forma en que han tenido que adaptarse a su espacio laboral desde las nuevas dinámicas y exigencias que fueron requeridas por la institución, dando cuenta de claras señales de deterioro de la salud mental de los docentes, de una dificultad de proyección futura y pérdida de motivación por las acciones realizadas. También se evidenció cómo el cambio hacia una educación totalmente virtual es uno de los factores que más refieren han dificultado el que hacer como docentes, en los relatos esta exigencia contextual está acompañada de sentimientos que son valorados como negativos y que nos pueden dar a

entender que no ha sido un escenario fácil de sobrellevar y que en cambio ha afectado de manera negativa la relación con su labor y la forma en que la desempeñan.

Por otra parte, la escala de Ryff, demuestra que el puntaje general del grupo puede ser interpretado como un estado de Bienestar Psicológico elevado (>176) y la mayoría de los participantes que diligenciaron la prueba se encuentran dentro de un rango muy cercano, así se entiende que la muestra tiene un carácter muy homogéneo dentro de esta puntuación.

No obstante, los relatos nos permiten evidenciar la necesidad de adaptación que se requiere en el contexto laboral en tiempos de pandemia y con esto la percepción de los docentes sobre el cambio inminente que dicha situación representó en sus vidas, el trato consigo mismo y la forma en que ejercen distintos roles.

### **Justificación**

Para iniciar, es importante retomar a Seligman (2008), quien destacó la necesidad de reorientar los estudios de la psicología no solamente en el malestar y el sufrimiento humano, sino primordialmente en el desarrollo del máximo potencial de las personas; por ende, este cambio de perspectiva de lo patológico a lo sano da pie a la construcción del presente proyecto de investigación enmarcado en el bienestar psicológico.

Es así como Romeiro (2015) retoma a Carol Ryff pionera en el desarrollo del modelo de Bienestar Psicológico que se considera precursor de los principales modelos de Psicología Positiva, y que en la actualidad sigue siendo una aportación significativa en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Desde la perspectiva hedónica se incluyen los placeres tanto del cuerpo como de la mente, pues el bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida (Carrasco, García-Mas y Brustad. 2009). Por otra parte, y teniendo en cuenta a Aristóteles (s.f citado por Carrasco, et. al. 2009), en la perspectiva eudaimónica, se considera el desarrollo del verdadero potencial, pues se los

vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado.

En consecuencia, este trabajo de investigación, pretende retomar la postura de Ryff (1989), quien construye un modelo multidimensional de bienestar psicológico denominado “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development), teniendo en cuenta la relación cercana con la corriente eudaimónica, pues se concibe como el desarrollo integral del potencial humano. Su modelo está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Ahora bien, a continuación se presentan algunas investigaciones que dan cuenta de la relación del bienestar psicológico con otras variables, reconociendo cómo otros ámbitos inciden sobre dicho constructo en el individuo y, además, resaltando los resultados del proceso de medición de Bienestar Psicológico: hallazgos que demuestran la clara necesidad de reflexionar en torno a este problema en distintos sistemas humanos y bajo especificidades de orden social e histórico como lo es la pandemia por covid-19.

Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003) indican que el bienestar psicológico está relacionado estrechamente con la inteligencia y la estabilidad emocional, constructos psicológicos que hacen parte de la personalidad que, a su vez, se encuentran ligados a varios factores. Por una parte, la inteligencia emocional está conectada con las relaciones interpersonales, habilidades sociales, empatía y relaciones afectivas (Schutte et al 2001). Por otra parte, la estabilidad emocional es vital para la resolución de problemas, mantener el rumbo hacia las metas de vida y la longevidad de las personas (Terracciano, Löckenhoff, Zonderman, Ferrucci & Costa Jr, 2001).

Por su parte, Rivas (2019), al tener en cuenta la relación entre calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas, logró demostrar que,

a mayores experiencias positivas vivenciadas por los docentes dentro de su entorno laboral, mayores niveles de bienestar psicológico. Además, existen correlaciones entre las variables, de manera que el sentido de vida actúa como variable predictora del bienestar psicológico y la calidad de vida (Damásio, de Melo & da Silva, 2013).

De Pablos y García (2012) afirman que el bienestar psicológico en contextos escolares está relacionado con la interacción de diversos factores en distinto grado que pueden hacer referencia a lo emocional, cognitivo, afectivo, la motivación, lo satisfactorio, las actitudes, la toma de decisiones, las tareas, entre otros, y que pueden tener un impacto más o menos deseable tanto en profesores como alumnos.

Por su parte, Ferrel, Thomas, Solano, Redondo & Ferrel (2014) describieron el grado de bienestar psicológico en docentes de una Universidad de la ciudad de Santa Marta (Colombia) y cómo esto incide según la edad, el sexo, el estado civil, el tiempo y tipo de vinculación laboral, a través de la escala de Ryff (1989) adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & Van Dierendonck (2006). Por su parte, Ferrel et al (2014), encontraron bajos niveles en cuatro de las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff: dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida en una muestra de docentes universitarios colombianos. No obstante, en auto aceptación y relaciones positivas los resultados estuvieron dentro de los niveles promedio.

Ahora bien, es posible denotar que la pandemia ha influido en el Bienestar Psicológico de los profesores, lo cual está vinculado con varias dimensiones y aspectos de las personas, de manera que puede afectar su vida personal y laboral. En este sentido, se han encontrado asociaciones entre resiliencia, esperanza disposicional, conductas preventivas, bienestar psicológico y salud mental en 220 adultos durante los primeros meses de Covid-19 (Yildirim y Arslan, 2020). Los resultados indican que la resiliencia y la esperanza disposicional son factores que tuvieron un efecto directo sobre el bienestar psicológico y la salud mental.

La contingencia sanitaria también ha afectado el estilo de vida y trabajo de la gran mayoría de las personas en el mundo, lo que incide en el bienestar psicológico de las personas. Incluso, Huiyan, Lin, Kaminga & Xu (2020) mencionan que la pandemia afecta a cada persona de manera diferente dependiendo de sus estilos y hábitos de vida, lo que está directamente relacionado con el bienestar psicológico de las personas. Así mismo, es de relevancia clarificar que no todas las personas se ven afectadas de la misma manera ya que algunos reflejan los efectos negativos de la pandemia como recarga de trabajo, soledad y frustración; mientras que otros grupos de personas pueden llegar a mostrar los efectos positivos de la pandemia, en cuanto a que se sienten más tranquilos y a gusto con la vida (Recchi et al, 2020).

Es así como el quehacer laboral de los docentes, enmarcado en la práctica de evaluaciones permanentes, largas horas de asesorías, evaluaciones de exámenes, estudio, actualización constante, inestabilidad laboral y bajos salarios, sumado a las demandas sociales, familiares y académicas, genera diversos niveles de estrés o burnout incidiendo así en el bienestar psicológico (Ferrel, Pedraza y Rubio, 2010).

Ahora bien, teniendo en cuenta el panorama anterior y la problemática de pandemia, uno de los aportes de este trabajo a la población está enmarcado, por medio de los resultados obtenidos dentro de la investigación brindar herramientas que contribuyan a fortalecer o potencializar los recursos de los cuales disponen los participantes para mejorar las diferentes dimensiones de su bienestar psicológico. Lo anterior, se plasmará en una infografía teniendo en cuenta la literatura sobre cómo mejorar las dimensiones que se observen más bajas a partir de los resultados grupales. Por otro lado, según los resultados de la investigación y de la aplicación de los test, puedan surgir comprensiones a partir de las conclusiones generales, que servirán como aporte tanto para la institución involucrada y para otros docentes.

Ahora bien, por otro lado, es necesario tener en cuenta la problemática y las investigaciones descritas anteriormente, ya que la población en mención puede presentar variaciones en el Bienestar Psicológico teniendo en cuenta el contexto actual de pandemia. Así pues, se aclara que no se encontraron investigaciones mixtas que evaluaran los índices de bienestar psicológico en docentes escolares durante este tiempo de pandemia, y allí se ubica también la posibilidad de que la presente investigación ofrezca comprensiones desde otra perspectiva metodológica, teniendo en cuenta la escala, las entrevistas a profundidad, la forma de análisis, y el impacto de los resultados tanto para la población ubicada en un contexto educativo público, como privado.

Asimismo, a través de la historia de la humanidad se han presentado diversas coyunturas sociales que han sido promotoras de varias investigaciones teniendo en cuenta el momento contextual, lo que no es ajeno a la pandemia provocada por el Covid 19 pues el año 2020 implicó una disrupción en las dinámicas sociales, además de traer consigo un desconocimiento sobre los efectos que esta trajo consigo, en este sentido la presente investigación aporta al conocimiento sobre la percepción de bienestar psicológico que tuvieron los docentes en estos tiempos, pues se reconoce que todos los procesos de adaptación están mediados por crisis.

Dicho lo anterior, este trabajo se ancla a la línea de investigación Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud, la cual propone “desarrollar conocimiento en cuanto a los procesos de salud y enfermedad física y/o mental; esto es, analizando formas en que sea posible promover la calidad de vida en diferentes contextos sociales y culturales, mediante el abordaje de cuestiones relativas al estilo de vida, la competencia social, el afrontamiento, la familia y las condiciones de vida en general.” (Facultad de Psicología, USTA 2010).

Por lo anterior, uno de los aportes del presente trabajo a la línea de investigación es ofrecer conocimiento en cuanto al desarrollo de la salud mental de una población particular, teniendo en cuenta la medición del bienestar psicológico en el contexto social y laboral en el cual se encuentran los docentes. A su vez, este trabajo se adscribe a la línea medular Bartolomé de las Casas y Henri Didon, pues se enmarca en la calidad de vida y bienestar en diferentes contextos que están dedicados a diversos tipos de actividades. De modo que, esta investigación propenderá por comprender la percepción del bienestar psicológico de un grupo de docentes escolares de básica secundaria en una institución educativa privada de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta el contexto actual de pandemia generada por el Covid-19.

Finalmente, se identifica como aportes a los investigadores la posibilidad de fortalecer conocimientos profesionales en dos dimensiones principales, el primero referido al reforzamiento de posiciones éticas de trabajo, que ayudan a una comprensión más humana, cercana y empática con las realidades de los participantes y por medio de esto la consolidación de insumos que pueden ser utilizados en una futura labor profesional; y segundo, aporta a la construcción de nociones sobre la investigación, la aplicación de constructos de medición, la interpretación de datos y resultados, así como el reconocimiento de la investigación como un ejercicio necesario en la actualización de la disciplina.

### **Problematización**

La presente investigación tiene como objetivo principal comprender el Bienestar Psicológico en los docentes de una institución educativa privada de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta el estado de contingencia actual y de emergencia sanitaria que el país y el mundo vienen atravesando.

Para empezar, desde la perspectiva de Duarte, Mosquera y Sánchez (2020) se reconoce que el bienestar es un “proceso dinámico” que permite a las personas crearse una idea de cómo viven a través de la interacción entre circunstancias, actividades y recursos

psicológicos; respondiendo a un amplio conjunto de factores que incluyen las reacciones emocionales de las personas y los juicios globales de satisfacción personal con la vida de cada uno (Granados, 2017).

Monzón (2016) realizó una investigación que pretendió comparar los niveles de bienestar psicológico de 70 profesores de colegios públicos y 70 de colegios privados a partir de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los autores afirman, con base en su investigación, que no existen características diferentes en los niveles de bienestar psicológico entre los docentes que trabajan en una institución pública o privada.

Por otro lado, en una población de 517 docentes escolares de 57 escuelas públicas y privadas de Brasil se encontró a través del cuestionario “The General Health Questionnaire” (QSG-12) que una parte significativa de los participantes presentó índices negativos de bienestar psicológico, calidad de vida y sentido de vida (Damásio, de Melo & da Silva 2013).

Sumado a esto, Romeiro (2015) corrobora la siguiente hipótesis: a mayor bienestar psicológico, mayor bienestar laboral. Según esta investigación, es pertinente medir el bienestar psicológico teniendo en cuenta horarios laborales, las relaciones de poder con jefes, distancia de la empresa y del hogar, ingresos y valor de pago mensual, si el pago es mensual o quincenal o sencillamente pensando en la relación familia - trabajo. Lo anterior permite observar que el bienestar psicológico en los docentes está ligado de forma directa con el bienestar laboral.

Rivas (2019) al contemplar la relación entre calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas, logró demostrar que, a mayores experiencias positivas vivenciadas por los docentes dentro de su entorno laboral, mayores niveles de bienestar psicológico. Por su parte, Cardozo (2019) quiso determinar la relación entre la calidad de vida laboral y el bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito Villa el Salvador. La investigación fue de tipo correlacional de corte transversal, y

se utilizaron las escalas de Bienestar Psicológico y Escala de Calidad de Vida Laboral. Los resultados arrojaron que no existe una correlación entre las variables estudiadas.

De otro lado, Doménech (2011) presenta evidencia de que el bienestar psicológico del profesorado viene determinado por el tipo de emociones que éstos/as experimentan durante el desarrollo de la profesión y, con base en la literatura, se observa que variables personales como locus de control, autoestima, autoeficacia, inteligencia emocional y resiliencia, están mediadas por el estrés laboral que “puede ocasionar burnout y tiene una notable influencia en el bienestar psicológico del profesorado” (Díaz, 2020).

En el contexto internacional, (Stolkiner 1994, citado por García y Muñoz, 2013), evidencia algunos diagnósticos que afectan el ejercicio profesional en la población docente de Argentina durante los años 1994, 2002 y 2004. Esto demuestra que la población docente posee factores de riesgo como el estrés, que estos no se pueden desligar de los niveles de bienestar psicológico y tiene como resultado una incidencia en el proceso laboral. Por su parte, Donas Burak (1998 citado por Figueroa et al 2005), da a conocer que los docentes que presentan factores de riesgo, pueden ser vulnerables ante un suceso, como en este caso la pandemia provocada por el covid-19.

Es importante mencionar que varios factores como el comportamiento familiar, el distanciamiento social, los niveles de salud mental, el trabajo, el estudio, los ámbitos de recreación deportiva, la resiliencia, el sentimiento de apoyo social, la posición socioeconómica y los niveles de estrés o desempleo de las personas, se relacionan y afectan directamente la percepción de bienestar psicológico (Rangel y Alonso, 2010).

Ahora bien, el impacto de la creciente demanda de responsabilidades de los maestros, o el tiempo asignado de trabajo e incluso la relación enseñanza-aprendizaje con sus alumnos son apenas unos indicios de las consecuencias que ha traído la pandemia. Al respecto, Ruiz (2016) establece que es importante hacer una reflexión acertada a la condición humana de los

docentes, pues requiere un proceso adaptativo por parte de los maestros para sobrellevar los efectos de la modernización educativa y el nuevo contexto de pandemia.

Por su parte, Matiz, et al (2020) analizan el rol del maestro de escuela, en su estudio de exploración del estrés por covid-19. La investigación tiene como objetivo observar si el entrenamiento basado en mindfulness puede efectivamente mitigar las consecuencias negativas producidas por el covid-19 sobre la salud mental de 66 profesoras escolares en Italia. Los autores evaluaron atención plena, empatía, perfiles de personalidad, conciencia interoceptiva, bienestar psicológico, niveles de angustia y agotamiento. Se encontraron mejoras significativas pre-post MOM (*mindfulness*) en ambos grupos tanto en ansiedad, depresión, empatía afectiva, como en agotamiento emocional, bienestar psicológico, conciencia interoceptiva, rasgos de carácter y niveles de atención plena. Las mejoras en la depresión y el bienestar psicológico fueron mayores en el grupo LR (resiliencia baja) vs HR (resiliencia alta). Así, los autores plantean que el entrenamiento basado en la atención plena puede mitigar de manera efectiva las consecuencias psicológicas negativas del brote de Covid-19, ayudando en particular a restaurar el bienestar en las profesoras.

Así pues, la pandemia ha forzado a los profesores a adaptarse a nuevos métodos de enseñanza, ante los cuales muchos no se encontraban preparados, de forma que su demanda laboral se ha incrementado y como consecuencia el bienestar psicológico se ve directamente afectado, siendo angustia, estrés y pena las principales emociones que narran los docentes. (Ramos, et al 2020).

En algunos casos, el bienestar de las personas no se ve afectado; sin embargo, a largo plazo las consecuencias del aislamiento y cuarentena por la pandemia no solo implican una crisis médica y económica, sino que también ponen en riesgo a la población docente por falta de estrategias de afrontamiento y mal manejo del estrés (Zacher y Rudolph, 2020).

Alves, Lopes & Precioso (2020) tienen en cuenta la percepción del bienestar psicológico y los factores relacionados en 1479 docentes portugueses a partir de una investigación con metodología cuantitativa durante la pandemia de COVID-19 a partir de 3 escalas tipo likert (Percepción de bienestar y salud, Satisfacción con el sistema educativo y Percepción del bienestar) en tiempos de pandemia. Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes tienen una percepción moderadamente positiva del bienestar. Sin embargo, durante la situación de pandemia, el bienestar de los docentes en relación con la profesión disminuyó y las perspectivas profesionales futuras consideradas por los docentes entrevistados no fueron satisfactorias.

Por otra parte, es necesario plantear que el Covid-19 ha traído varios cambios en el comportamiento cotidiano de la sociedad; así lo demuestran los índices en cuanto a comportamiento familiar, distanciamiento social y el incremento de síntomas de enfermedades preexistentes desde el plano psicológico. Así, la cuarentena a nivel mundial ha afectado a millones de personas alrededor del mundo.

Según la información compartida en el portal web del Instituto Nacional de Salud de Colombia (INS), al día 21 de julio de 2021, el país reportaba 4.668.750 casos de contagio, de los cuales 115.574 casos estaban activos y la cifra de muertos a esa fecha ascendía a 117.482. Dicha población reportada dentro de los contagios diarios ve afectada su vida, ligándola directamente a sus responsabilidades y a sus contextos diarios, como por ejemplo los ámbitos laborales, los ámbitos educativos, recreativos, y de familia.

Al respecto, las cifras y estadísticas son alarmantes, pues como se ha planteado anteriormente, la época de pandemia ha incidido en el bienestar psicológico de la población colombiana, y como se menciona en medios de comunicación y en informes institucionales de entidades de salud, es la población la que está experimentando condiciones de salud particulares. Por su parte, Cárdenas (2020) plantea que es necesario resaltar el aumento de la

carga laboral de los docentes y el aumento de tiempo empleado para sus responsabilidades, pues la falta de recursos digitales, la conectividad a internet y formación se convierte en un reto para los docentes y toda la población colombiana. En este sentido, en una encuesta de Profamilia, elaborada y analizada por Cifuentes et al. (2020), se interpretan las siguientes características: de las 3.549 personas mayores de edad, el 76% se ha sentido nervioso, el 75% se ha sentido inquieto y el 58% ha sentido rabia. Por su parte, en cuanto al covid 19 en el país las mayores preocupaciones se comportan así: El 90% se preocupan porque alguien de la familia se contagie de COVID-19, y el 56% está preocupado por caer en la ansiedad y la depresión durante el aislamiento. Además, según los grupos que reaccionan a la pandemia bajo la cuarentena, casi tres de cada cuatro personas (73%) que están sufriendo y aceptan la situación, reportan estar más ansiosas y deprimidas de lo habitual. Alrededor de una de cada diez personas, o sea el (12%) refieren no sentir nervios, no estar inquietos, ni sentir miedo al aislamiento o ansiedad debido a las relaciones familiares por covid-19.

Como resultado, se podría plantear que la pandemia generada por el COVID 19 es un desafío para la docencia, pues resultaron fundamentales cinco aspectos según Hernández (2020):

“ 1) Generar por adelantado el material adecuado para el educando; 2) Poseer un medio de amplia difusión y fácil acceso para la comunicación con los alumnos (plataforma educativa y redes sociales); 3) Flexibilidad en tiempos, espacios, formas y medios para abarcar la mayor población posible; 4) Selección y adecuación de los contenidos para la fácil comprensión de los temas considerando al profesor y al alumno distanciados, lo que incluye material propio y de disponibilidad pública (uso de TIC`S); 5) Mantener la formalidad de horarios, fechas, retroalimentación de actividades y la coherencia y transparencia en los criterios de evaluación.” (p.6).

## **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la percepción de bienestar psicológico de los docentes de una institución educativa privada de Bogotá durante la pandemia del covid-19?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Comprender la percepción del bienestar psicológico de los docentes en una institución educativa en la ciudad de Bogotá durante la pandemia del covid 19.

### **Objetivos específicos**

1. Caracterizar los niveles de bienestar psicológico en los docentes de un colegio privado de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del covid 19.
2. Describir la percepción del bienestar psicológico en los docentes del colegio Gran Bretaña de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del covid 19.
3. Relacionar las entrevistas individuales, con los resultados de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff enmarcados en un contexto atravesado por la pandemia del Covid-19.

## **Marcos de referencia**

### **Marco Paradigmático y Epistemológico**

A lo largo de la historia, en la psicología se han debatido las vías idóneas que permiten obtener conocimiento y hallar la respuesta a los enigmas que el saber plantea, a estas se les denomina paradigmas, que permiten concretar soluciones de problemáticas de orden psicológico y social. Las corrientes o paradigmas, son entendidos como “la constelación de creencias, valores, técnicas, etc. que comparten los miembros de una comunidad dada como

base de la solución de los restantes problemas de la ciencia normal” (Kuhn, 1992 citado por Marín, 2007). Sumado al concepto de paradigma, Marquiegui (1997 citado por González, 2005) adiciona dos características que estos deben tener: coherencia y evidencia, que permitan que la sociedad o parte de ésta comparta la lectura que hace determinado paradigma sobre algún fenómeno.

En relación con lo anterior, el autor Kuhn tuvo la intención de demostrar que la noción conservadora de que la ciencia avanza en una dirección lineal es insostenible porque cada paradigma que emerge constituye una ruptura conceptual radical con el anterior y no una mera prolongación o perfeccionamiento de los antecesores. De igual forma, numerosos críticos consideraron el hecho de que la aceptación de la interpretación de la evolución de la ciencia de Kuhn, en términos de paradigmas, no sólo conllevaba una separación entre ellos sino también la imposibilidad de compararlos, de afirmar que hay desarrollo científico y de sostener que existen verdades científicas en sentido estricto (Peláez, 2011).

Sin embargo, se cuestiona el planteamiento de Thomas Kuhn acerca de la distinción y la negación de la prolongación de los paradigmas al momento de abordar y comprender integralmente un fenómeno, como se pretende llevar a cabo en el presente ejercicio investigativo, a partir de la unión de dos corrientes, la primera descrita por los autores Inche, et al (2003) y de denominado por estos como “paradigma cuantitativo” el cual reconoce como fundamento epistemológico el positivismo y, por otro lado, también se retoma el “paradigma cualitativo” propuesto por autores como Badilla (2006) y Pererira (2011) y que se sustenta en principios interpretativos, de manera que, si bien se reconoce que cada uno representa particularidades, la suma de ambos permitiría ampliar y no reducir la comprensión del bienestar psicológico en docentes, lo cual se ajusta a lo planteado por el pragmatismo, que centra su interés principalmente en el "qué" y el "cómo" del problema de investigación (Creswell, 2003, p. 11) posicionándose como el principal paradigma de los métodos mixtos.

En este orden de ideas, cabe aclarar las características y las bondades de ambos paradigmas en la investigación para luego dar paso al pragmatismo. Así pues, en primer lugar, el paradigma cualitativo se asocia a la epistemología interpretativa, epistemología que nace como una alternativa al positivismo (Santos, 2010). Este enfoque se basa en el principio fundamental de la realidad como un fenómeno que no se puede llegar a conocer de manera independiente al individuo que está inmerso en el contexto a estudiar, por lo que el conocimiento es entendido desde esta postura como un acto contextualizado que carece del atributo de neutralidad, ya que este conocimiento debe estar situado en un espacio y en un tiempo determinado en el cual se interrelacionan una historia, un sujeto y unos significados (Aguilar, 2013). Este no pretende hacer generalizaciones ni mediciones sobre el fenómeno estudiado, en cambio sí busca la descripción e interpretación de lo que es personal y único, acepta la realidad como un fenómeno cambiante, múltiple, diverso y en constante desarrollo. En palabras de Bertely (1994):

“El foco de la investigación interpretativa apunta hacia tres elementos: 1) la configuración del sentido y de los significados subjetivos; 2) los contextos en los cuales la gente construye los significados; y 3) las reglas de interpretación que se siguen en la vida cotidiana” (P.34)

Es por lo anterior que se hace pertinente el uso de esta epistemología a través de la aplicación del enfoque cualitativo ya que se entiende que en términos ontológicos este enfoque concibe a la realidad desde aspectos sociales, relacionales, históricos y dinámicos articulados a macroprocesos económicos, políticos y culturales (Badilla, 2006). Así mismo, utiliza un método de análisis descriptivo. Por ello, Salgado (2007) plantea que el diseño, en el marco de una investigación predominantemente cualitativa, es flexible y abierto, razón por la cual ha de ajustarse a las características, no solo del objeto de estudio, sino también a las condiciones en que se circunscribe.

Por lo tanto, el enfoque interpretativo brinda un marco de referencia adecuado dentro del proceso de investigación, ya que permite entender la percepción de bienestar psicológico bajo una característica particular en términos de 1. Historia, teniendo en cuenta la coyuntura por el covid 19 en la ciudad de Bogotá, 2. contexto, que en este caso es el educativo y 3. unos sujetos que para propósito de la investigación son docentes. Así, al entender estas particularidades se hace necesario dirigir la atención a los significados que surgen de esta realidad específica, entendiendo que la experiencia subjetiva de los participantes brinda un primer acercamiento e interpretación a estos significados que no han sido explorados de manera profunda y así en un futuro invitar a ser ahondados o complementados con el uso de distintos métodos y posturas.

Por otro lado, el paradigma cuantitativo requiere explicar su fundamento basado en el postpositivismo, que plantea la premisa de que todo conocimiento que esté basado en la observación de hechos sensibles es válido. Adicionalmente, utiliza un método de análisis causal-correlacional, así como el elemento de falsabilidad, es decir, trata de “especificar los hechos que la confirman y la probabilidad de la teoría a la luz de estos hechos” (Inche et. al, 2003, p. 24). De igual forma, este paradigma permite la medición de variables, que consiste en el proceso de asignar valores o categorías a las distintas características que conforman el objeto de estudio.

A diferencia del positivismo, el postpositivismo entiende que la realidad sólo puede verse de manera incompleta, debido a que existen limitaciones en los mecanismos intelectuales y en la percepción del ser humano (Flores, 2004). Por esto, desde este postulado se reconoce que el investigador hace parte del fenómeno estudiado y sus creencias, valores e historia de vida son circunstancias que inevitablemente van a limitar la interpretación y desarrollo de la investigación (Ramos, 2015).

En concordancia con lo anterior, Seoane (2011) plantea que el postpositivismo trata de dar cuenta del funcionamiento del mundo y, dentro de las ciencias sociales, permite que las diversas interpretaciones frente a una problemática tengan la capacidad de dialogar e interactuar con el fin de no privilegiar un solo lenguaje para la descripción de la realidad, principio que es de suma importancia para entender el carácter dialógico de esta epistemología, ya que sustenta la posibilidad de discutir planteamientos teóricos bajo la existencia de una serie de criterios formales de validación, haciendo más completa la comprensión frente al fenómeno a estudiar.

El postpositivismo afirma que toda posición teórica tiene el potencial de llegar a consolidarse como una práctica, por lo que reconoce su característica pragmática, ya que esta busca ampliar la posibilidad de incluir a más personas dentro del diálogo, dando cabida al mayor número de voces posibles sobre un fenómeno a estudiar. Vazques y Jarillo (2010) y Ramos (2015) exponen que mediante esta epistemología se abre espacios de diálogo con los métodos cualitativos como el análisis de contenido, explicando que mediante este método se pueden generar hipótesis de realidad que se complementan de una buena manera con análisis de tipo axial y los procesos de codificación de información.

En tal sentido, la contribución principal de conjugar ambos paradigmas radica en la comprensión macro y amplificada del objeto de estudio gracias a 1) la complementariedad, que hace referencia a la elaboración, mejora, ilustración y aclaración de los resultados de un método apoyados con los resultados del otro, 2) El desarrollo, que alude a que la utilización de los resultados de un método ayuda a desarrollar o informar al otro método, y 3) la expansión, que refiere la ampliación del alcance investigativo (Muñoz, 2013).

Ahora bien, la investigación se va a desarrollar desde el pragmatismo o teoría genética de la verdad, que da cabida a teorías distintas y puede aplicarse a diversas disciplinas. Así pues, se retoman tres principios del pragmatismo planteados por Rizo (2008) que se ajustan al

ejercicio investigativo: primero, no existe una verdad, sino que cada ser humano la posee por sí mismo, lo que le permite resolver sus problemas. De ahí que la verdad, para el pragmatismo, sea lo que funciona bien o lo que mejor le conviene al hombre. Segundo, la división sujeto-objeto se establece únicamente dentro de los marcos de la experiencia, por lo que el conocimiento es un conjunto de verdades subjetivas. Tercero, lo característico del pragmatismo no es subordinar el pensamiento a la acción, sino redefinir la expresión del pensamiento mismo en teorías que tratan de desentrañar la realidad.

En este sentido, según el pragmatismo la verdad significa adecuación a la realidad, adecuación que no está basada en relaciones estáticas ni inertes, sino en procesos dinámicos constantes (James, s.f. citado por Rizo, 2008) como el uso de más de un paradigma que potencie la posibilidad de comprensión de los fenómenos en estudio, especialmente, si estos se refieren a campos complejos en donde está involucrado el ser humano y su diversidad.

Lo anterior, se vincula a lo propuesto por Rocco, Bliss, Gallagher y Pérez (2003, citados por Pereira, 2011), quienes argumentan que los diseños mixtos se fundamentan en la posición pragmática (el significado, valor o veracidad de una expresión se determina por las experiencias o las consecuencias prácticas que tiene en el mundo) o en la posición dialéctica (hay una mejor comprensión del fenómeno cuando se combinan los paradigmas) conformando una tercera fuerza en la investigación que permite una comprensión profunda de los fenómenos.

### **Marco disciplinar**

A continuación, se resaltan las variables que atraviesan al presente proyecto de investigación (percepción y bienestar psicológico), teniendo en cuenta la conceptualización de cada una de ellas a partir de diferentes referentes teóricos.

En este sentido, la percepción tradicionalmente y de manera general ha sido conceptualizada desde la psicología como “el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización” (Vargas, 1994). Así, hay que decir que los distintos comportamientos generados en la coyuntura de emergencia mundial (*sensaciones que se han generado*), según la revisión literaria y lo expuesto en el planteamiento del problema, se suman a los problemas que las poblaciones de profesores escolares en el mundo han tenido, pero no solo eso, si no también cómo dichos estados de salud mental han afectado su desarrollo y actividad docente. Según Vargas (1994), uno de los aspectos que ha sido privilegiado en los estudios tanto psicológicos como filosóficos sobre percepción es el de la elaboración de juicios. Al respecto, es importante pensar en el significado que los docentes escolares le están dando a las sensaciones percibidas a partir del nuevo contexto de pandemia, y cómo esta coyuntura mundial y de emergencia les ha venido afectando. Varios de los comportamientos asociados a los diferentes estados de bienestar psicológico, incluyen la elaboración de juicios que se presentan en los distintos discursos que los mismos docentes escolares podrían plantear, como ya se ha evidenciado en distintas investigaciones mencionadas anteriormente.

Desde su postura psicológica Vargas, M (1994) menciona:

“Cabe resaltar aquí a uno de los elementos importantes que definen a la percepción, el reconocimiento de las experiencias cotidianas. El reconocimiento es un proceso importante involucrado en la percepción, porque permite evocar experiencias y conocimientos previamente adquiridos a lo largo de la vida con los cuales se comparan las nuevas experiencias, lo que permite identificarlas y aprehenderlas para interactuar con el entorno” (P. 49).

Como lo plantea este autor, es importante pensar en cómo los maestros escolares en este momento de pandemia y de estado de emergencia al que se enfrentan, están reconociendo la nueva experiencia de vivir su actividad y rol profesional a la luz de este contexto, pues son nuevas experiencias cotidianas, que se enmarcan en el estrés, miedo, aumento de carga laboral, vivir su rol profesional en el entorno familiar, y otras disposiciones a nivel psicológico planteadas en el problema. De esta forma, es necesario concluir que la psicología en el tiempo ha hecho investigación y utilización permanente del término percepción, y aunque no sea la única disciplina, ha venido estudiando su impacto en fenómenos de investigación como el que se viene describiendo.

Por ejemplo, Daleska Molina (2017) establece también que la percepción es la interpretación única y significativa de una persona que, al ser un sistema subjetivo, identifica también algunas experiencias sensoriales. Por ello, se considera que la percepción en sí misma es un proceso fundamental de la actividad mental, y que algunas funciones mentales complejas como memoria, aprendizaje, y pensamiento dependen de la forma en cómo se organiza la percepción. Desde la psicología de la Gestalt, por ejemplo, se empezó a estudiar más este término, y allí se plantearon unos principios, cuya función es explicar la organización de la percepción de cada individuo: Simplicidad, semejanza, proximidad o cercanía, continuidad, movimiento común y cierre. Estos principios, indican entonces, la forma en que los seres humanos se ajustan a sus contextos, teniendo en cuenta la incidencia de la percepción en cada una de las experiencias cotidianas.

Por otro lado, Pozuelo (2019) argumenta que la percepción ordena en la mente el mundo que nos rodea. A la percepción, según este autor, muchas veces la influyen los estados de ánimo, los pensamientos y la propia sociedad incluso. También, es importante decir que la percepción permite experimentar la vida, entenderla, y darle un significado a cada una de las experiencias. De esa forma, los distintos contextos cotidianos de las personas,

establecen un mundo particular de distintas percepciones, por ejemplo, si la actividad profesional de los docentes escolares se ve permeada por algunas emociones negativas en torno al bienestar laboral y psicológico, seguramente su percepción de vida, de trabajo y de bienestar emocional se percibirá de una forma esperada.

Ahora bien, desde la variable bienestar como se plantea en la problematización del presente escrito, acarrea diversas miradas, pero quizá lo importante aquí es partir de una mirada objetiva y subjetiva del concepto. Desde lo subjetivo, Diener (1994) citado por García, M (2004), propone que esta área de estudio tiene tres elementos característicos, su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos. Así, se entiende que una persona es más feliz cuando en su diario vivir domina y resulta importante la experiencia positiva-afectiva sobre la negativa. Por su parte, Veenhoven (1984) citado por García (2002), conceptualiza el bienestar subjetivo como:

“El grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva” (P.21).

También García (2002) establece que la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden también a correlacionar porque ambos elementos se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en general en las que se desarrolla su vida. No obstante, Ryff (1989, 1995 citado por García, 2002) decide ampliar dos grandes consideraciones al respecto. La primera de ellas se identifica como el componente cognitivo, mientras que la segunda corresponde al polo emocional o afectivo. Así, Ryff hace especial hincapié en la aceptación y crecimiento personal del individuo al igual que en la adaptación e integración en su ambiente social. Lo

que da lugar a una estructura integrada por dimensiones como: autoaceptación, crecimiento personal, sentido/propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autonomía y control sobre su entorno (García, 2002). Aterrizando más el concepto de este autor se conceptúa:

“En un intento de concreción, si se atiende al consenso generado en torno a los dos grandes componentes mencionados, el bienestar subjetivo se podría definir como el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto repara tanto en su estado anímico presente como en la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales así como, en conjunto, sobre la satisfacción con su vida.” (P.22).

Por su parte, el bienestar objetivo según Doyal & Gough (1994 citado por López y Bermeo, 2020) es una noción ligada a la universalidad, ya sea porque los requerimientos son comunes a todos los seres humanos o porque existen ciertos estándares explícitos de la buena vida que pueden ser evaluados por una persona externa imparcial. Una de las variables incluso, que se puede incluir desde esta perspectiva, dentro del bienestar objetivo, es el bienestar material, el cual influye en el bienestar de las personas.

Desde una mirada general, Díaz et al (2006) cita a Ryan y Deci (2001), quienes han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Autores como Ryff (1989) han propuesto una extensión conceptual y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (Subjective Well - being, SWB) como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico (Psychological Well- being, PWB) como representante de la tradición eudaimónica.

Particularmente Díaz et al (2006) ha planteado que el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Sin embargo, Ryff en el año 1989 logra proponer un modelo multidimensional que consta de 6 dimensiones que a lo largo del contexto y la experiencia del ser humano se enmarcan en percepciones de orden positivo y negativo, y desde ahí cada persona percibe su bienestar psicológico.

Así, la primera dimensión es la autoaceptación, la cual plantea la necesidad e importancia que tienen las personas de sentirse bien, aun cuando haya experiencias negativas, pero también da cuenta de una buena relación con su yo interno, la cual tendrá un impacto directo a nivel social. Desde la dimensión de mantener relaciones positivas con las demás personas, es importante tener en cuenta que la gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar y, por ello, según (Allardt, 1996) citado por Díaz et al (2006), la capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar, además porque indica un estado emocional dentro del afecto positivo, que da pie a un determinado comportamiento social. Aquí es pertinente pensar en lo que plantean Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis, y Umberson, 1988 citados por Díaz et al, 2006, pues señalan:

“El aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.” (P. 573).

La autonomía, como otra de las dimensiones, tiene que ver con el obrar personal, de modo libre, de modo sin criterio, y con independencia en su forma en que hace, piensa, y actúa. Pero desde una perspectiva más enriquecida, para (López y Bermeo, 2020), la autonomía “guarda relación con el sentido de la autodeterminación y la independencia del

sujeto, también, mantiene sus propias convicciones, es auto determinante e independiente; capaz de resistir presiones sociales para pensar y actuar de manera autónoma”.

“Por su parte, el dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo” (Díaz et al, 2006). La categoría de propósito en la vida Según Ryff (1989) establece que el ser humano “necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades” (Keyes et al, 2002 citado por López y Bermeo, 2020).

Por último, la dimensión de crecimiento personal, según López y Bermeo (2020), está relacionada con el sentido de crecimiento y desarrollo como persona, esta hace referencia al sentimiento de continuo desarrollo, viéndose a sí mismo en crecimiento, abierto a nuevas experiencias, ve mejoras en sí mismo y comportamiento a lo largo del tiempo.

### **Marco multidisciplinar**

En este apartado se retoman comprensiones teóricas de algunas disciplinas sociales como lo son la sociología, la educación social y desde las ciencias de la salud con el fin de presentar investigaciones que puedan brindar un marco de interpretación más amplio sobre el bienestar psicológico y la importancia del contexto social y las relaciones que se gestan dentro de este.

Estudios previos vinculan el bienestar con el contacto social y las relaciones interpersonales (Erikson, 1996), con el arraigo y los contactos comunitarios y la participación social (Allardt, 1996); es necesario considerar el bienestar desde un plano individual y social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido, la naturaleza y la historia.

Es por lo anterior que se entiende que el ser humano necesita vincularse y construir relaciones con los demás, ya que es en el seno de esta configuración humana que se puede

llegar a satisfacer necesidades que le permiten desarrollarse y llegar a ser el mismo/a (Rodríguez, 2016). En este sentido, el bienestar desde lo social es un concepto que nos invita a reflexionar sobre todas las variables que entran en juego en una sociedad con particularidades históricas, sociales, económicas, políticas y culturales y la forma en que estas son leídas por los individuos que participan en ella como positivas o negativas (Di Pascuale, 2015), es sencillamente “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998, p. 122), y está compuesto de las siguientes dimensiones:

Primero, la integración social se da a partir de “la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad” (Keyes, 1998, p. 122); segundo, la aceptación social está relacionada al estar y sentirse perteneciente a un grupo, a una comunidad. Luego la contribución social, que es el sentimiento de utilidad.

Seguidamente la actualización social, dimensión que se centra en la concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos; pues la gente más saludable desde el punto de vista mental confía en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar (Blanco y Diaz, 2005). Por último, la dimensión de coherencia social, esta se da a partir de “la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo” (Keyes, 1998, p. 123).

En este sentido dichas variables, a partir de Keyes (1998), aportan al bienestar social. Lo anterior impacta en el presente trabajo de investigación en tanto contribuye a la crítica y a la reforma práctica de nuestra sociedad de muchas maneras, entre ellas se encuentran: primero, una mejor comprensión de un determinado conjunto de circunstancias sociales (temporales y espaciales) que podría darnos posibilidades de control y uso sobre la variable percepción de bienestar psicológico en docentes. Segundo, aumentó la sensibilidad social de

los investigadores, lo que permitió que los procesos investigativos se hayan basado en el reconocimiento de la diversidad de culturas e identidades. Entendiendo así la multiplicidad de factores que entran en juego a la hora de comprender el concepto de bienestar psicológico.

Por otra parte, teniendo en cuenta disciplinas como la medicina y la enfermería se buscó por medio de comprensiones construidas a partir del campo de salud pública evidenciar el bienestar psicológico en relación con la salud física y la satisfacción de necesidades básicas, entendiendo este concepto como un factor que influye y es influenciado por múltiples dimensiones humanas que son leídas desde las ciencias médicas.

Para iniciar, el concepto de salud según la Organización Mundial de La Salud (OMS) en (1986) se entiende como el estado completo de bienestar biológico, psicológico y no solo ausencia de enfermedad. Así mismo, tiene en cuenta que no es un estado sino un proceso, es una realidad cambiante, no se asocia directamente con el concepto de “normalidad”, trasciende un enfoque biopsicosocial dado que es necesario contemplar una perspectiva histórica y social (Blanco, R. Maya, M. 2005) y tiene como fin último el desarrollo del hombre.

En este sentido, Corredor, L (S.F), cita a Henrick Blum (1971), y advierte que la salud es el resultado de un gran número de fuerzas o variables, las cuales se agrupan en cuatro categorías de factores: Ambiente (circunstancias en las que vive el hombre, requiere de adaptación), comportamiento (estilo de vida), herencia (genética) y servicios de salud.

Así pues, la salud consiste en la experiencia de bienestar e integridad del cuerpo y la mente (The Hastings Center, 1996). En este sentido, se tendrá en cuenta la salud ligada al bienestar psicológico a partir de diversos estudios. Tomando la voz de Cho et al. (2011) se tiene a la salud como uno de los elementos más influyentes en el bienestar psicológico; enmarcado en las actitudes, creencias subjetivas y valores que influyen en la percepción de

enfermedad, reconociendo que las diferencias individuales a la hora de adaptarse a los cambios físicos propios de la edad desempeñan un rol importante en el bienestar psicológico.

Por un lado, Ryff y sus colaboradores han realizado diversos estudios en los que han encontrado correlaciones entre bienestar psicológico y salud física (Ryff et al. 2006).

Otros estudios, como el desarrollado por Temane y Wissing (2006), han encontrado que la salud física percibida mediaba en la influencia que el contexto social ejercía sobre el bienestar psicológico. Estos resultados muestran la importante relación entre salud percibida y bienestar psicológico.

### **Marco contextual**

La historia de la humanidad ha estado vinculada a múltiples pandemias, descrita según Pulido, S (2020), citando la OMS (2020) para que se declare el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria. Ejemplo de lo anteriormente descrito es la aparición de la tuberculosis y la varicela reconocidas hace más de 2500 años, así como la peste bubónica en la edad media, pasando por la gripe española en 1920, hasta la enfermedad COVID-19 en la actualidad, de manera que, la presencia de virus, bacterias, hongos y protozoarios ha hecho parte intrínseca del entorno y la realidad evolutiva de los seres humanos, que se ve alterada por los efectos que se derivan de las crisis sanitarias a gran escala, como se evidencia actualmente con el coronavirus.

El COVID-19 es un virus que surge periódicamente en varias áreas del mundo y que causa Infección Respiratoria Aguda (IRA), que puede llegar a ser leve, moderada o grave. Este se transmite de forma directa a través de la inhalación de gotículas producidas cuando las personas tosen, estornudan o tienen contacto (Guiñez, 2020). De igual forma, todas las edades

son susceptibles de contagiarse, por lo que se ha decretado el aislamiento obligatorio y, por ende, el cierre de centros públicos para contener la propagación del virus.

Hasta el momento, a nivel mundial se han registrado 48,136,225 casos, los países que encabezan la lista con un alto índice de contagios son EEUU, India y Brasil, mientras que Colombia ocupa el octavo puesto con un total de 1,108,086 casos, siendo Bogotá, Antioquia y Atlántico las zonas con mayores reportes (El Espectador, 2020).

A partir de marzo, a raíz de la emergencia de salud pública el gobierno colombiano decretó el aislamiento preventivo obligatorio, el cual limita totalmente la libre circulación de personas y vehículos en el territorio nacional y establecía el estricto cumplimiento del distanciamiento físico y social para la mayoría de la población, entre otras medidas sanitarias que trajeron consigo cambios en la cotidianidad a nivel económico, social y político con el fin de controlar el virus (Min Salud, 2020).

En este orden de ideas, diferentes actividades económicas se han visto impactadas en mayor o menor medida por el confinamiento, como la industria comercial, la construcción, los servicios inmobiliarios y administrativos, entre otros. Asimismo, el sector educativo se ha visto afectado por el cierre prolongado de las instituciones de educación básica y secundaria, como parte de las acciones preventivas para mitigar la expansión del virus, de manera que, todos los actores del sistema educativo, como estudiantes, madres y padres de familia, docentes y directivos han tenido que adaptarse a los recursos digitales para darle continuidad a los procesos de aprendizaje, que son fundamentales para el desarrollo intelectual y social de los niños, niñas y jóvenes.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2020, citada por el Banco Interamericano de Desarrollo, 2020) indica que en América Latina la prolongación del virus tiene a más de 165 millones de estudiantes sin asistir a los centros de enseñanza y esto tendrá efectos adversos sobre los aprendizajes

alcanzados, la escolarización a tiempo, la deserción y la promoción. Igualmente, esto afectará en gran medida a estudiantes de clase baja y media, así como a los estudiantes indígenas, migrantes y aquellos en condiciones especiales.

En el caso de Colombia, a la fecha del mes de octubre de 2020, 9'395.018 menores se matricularon en el sistema educativo, ya sea en colegios públicos o privados. Sin embargo, se encontró que entre los meses de marzo (inicio de la emergencia sanitaria) y agosto, más de cien mil desertaron por problemas de conectividad, dificultades económicas de los núcleos familiares e impactos diferenciales entre centros oficiales y privados (Rueda, 2020).

Frente a lo anterior, Gómez y Molina (2020) mencionan que los centros de educación privados han logrado manejar la situación gracias a las estrategias en línea que tenían desde antes de la emergencia, además de su solvencia económica, más esto no ha funcionado de la misma forma para las instituciones públicas y rurales, ya que la educación virtual implica importantes retos en cuanto a cobertura, accesibilidad y calidad, por cual existe una brecha evidente entre colegios públicos y privados.

Adicionalmente, desde el mes de septiembre del año 2020, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud otorgaron el permiso para la reapertura gradual, progresiva y segura de los colegios bajo estrictos lineamientos de bioseguridad y requisitos establecidos por las autoridades. Por su parte, en Bogotá los centros educativos privados iniciaron la reapertura con la ocupación máxima del 35 % del total de estudiantes en sus instalaciones, mientras que para los colegios oficiales aún se sigue concertando con los gobiernos escolares, el Consejo Consultivo Distrital, las mesas estamentales y las organizaciones sindicales (Cuevas, 2020).

Ahora bien, como se mencionaba anteriormente, según la Comisión Económica Para América Latina y el Caribe (2020) los docentes también han resultado afectados a nivel general por la situación, pues pocos estaban preparados para impartir clases de manera virtual, por lo que han tenido que invertir largas jornadas laborales para reajustar sus métodos de

enseñanza a las plataformas digitales, de manera autodidacta, pues la respuesta institucional ha sido tardía. Además de su trabajo académico, estos han asumido la contención y el apoyo emocional de sus estudiantes, lo cual también resulta ser una carga impositiva para ellos.

En esta misma línea, dentro de los impactos que se han hallado en los profesores se evidencia que a nivel emocional han experimentado estados de angustia, estrés y pena, así como agotamiento físico por altas demandas laborales y exigencias por parte de las instituciones, los estudiantes y de sus sistemas familiares. A su vez, algunos reportan que no han tenido redes de apoyo para afrontar la situación (Ramos et. al, 2020).

Todo ello, lleva a considerar que en los maestros el bienestar psicológico y sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales, se han visto impactadas de forma negativa por las situaciones estresantes que han tenido que experimentar durante estos meses.

## **METODOLOGÍA**

*“La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, Pg. 565)*

Ahora bien, investigar es un proceso inherente a la vida misma, además de un interés y una necesidad, una búsqueda para la profundización y comprensión de los fenómenos, más allá de lo meramente evidente. Involucra una búsqueda por aumentar el conocimiento, en este caso se pretende comprender el bienestar psicológico de los docentes en tiempo de pandemia.

Para la realización de dicho proceso investigativo se tendrá en cuenta la metodología mixta que según Hernández, Fernández y Baptista (2003):

(...) representa el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (p. 21)

En otros términos, retomando la voz de Hernández, Sampieri y Mendoza (2014) se entienden los métodos mixtos como:

“La representación de un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (pg. 567).

Para Driessnack, Sousa y Costa (2007) los métodos mixtos se refieren a un único estudio que utiliza estrategias múltiples o mixtas para responder a las preguntas de investigación y/o comprobar hipótesis y permite al investigador tener una visión más completa y holística del problema de estudio.

En este sentido, a partir de la metodología mixta se tendrá en cuenta el diseño anidado o incrustado secuencial de modelo dominante, este contempla un continuo en donde se unen los enfoques, centrándose más en uno de ellos; en este caso, se le va a dar mayor peso a la metodología cualitativa, pues esta permite explorar las vivencias sobre percepción de bienestar psicológico en los docentes durante la pandemia provocada por el Covid-19 y se incrusta la metodología cuantitativa pues esta permite complementar y ratificar la percepción de bienestar psicológico que tienen los docentes a partir de la escala Bienestar psicológico de Ryff. Así pues, se recolectan secuencialmente los datos cualitativos y cuantitativos.

### **Abordaje cualitativo**

Ahora bien, a partir de la perspectiva cualitativa se tiene como objetivo “proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven. Taylor y Bogdan (1984) citados por Hernadez, Fernández y Baptista, (2014).

En este sentido, el diseño en un marco de investigación cualitativa se comprende como el abordaje general que se usa en el proceso de investigación, este se rige por los participantes y la evolución de los acontecimientos, de manera que el diseño se ajusta a las condiciones del contexto (Salgado, 2007). La mayoría de los diseños de estudio toman elementos entre ellos, es decir que se yuxtaponen.

Ahora bien, en lo que concierne al componente cualitativo, el diseño que se va a utilizar es el fenomenológico, el cual explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias basadas en el bienestar psicológico (Creswell, 2013), pues se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada docente, con el fin de buscar posibles significados; por su parte, los investigadores aprenden de la experiencia de los docentes a partir de la confianza que depositan en ellos, contextualizando las experiencias en términos, espacio y corporalidad.

### **Abordaje Cuantitativo**

Ahora bien, en concordancia con una metodología cuantitativa la presente investigación tiene un alcance descriptivo que, según Hernández, Fernández y Baptista (2014):

“Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice; de hecho, únicamente lo que pretenden es medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refiere, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.” (pg. 92)

Por otra parte, el diseño para el componente cuantitativo que tendrá esta investigación es no experimental y transversal. Es necesario tener en cuenta a Hernández, Fernández y Baptista (2014), pues es necesario clasificar el presente proyecto, sabiendo que, en un momento dado, y desde la perspectiva descriptiva podría centrarse en:

“Analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado, evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo y determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento.” (Pg. 154)

### **Participantes**

La muestra contemplada para el presente ejercicio de investigación fue seleccionada por conveniencia. Otzen & Manterola (2017), ellos la definen en términos de que “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. En este caso la muestra es de 13 docentes escolares de una institución educativa privada de la ciudad de Bogotá.

Dentro de los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que: los maestros se encontraran vinculados con la institución educativa, también para facilitar el proceso conversacional que hablaran español teniendo en cuenta que la institución educativa es bilingüe y varios de los docentes son nativos en habla inglesa; además, se requirió que tuvieran servicio de internet, correo electrónico activo y computador o dispositivo móvil, pues las entrevistas y la aplicación de la escala se realizó a partir de dichos medios.

Dentro de los criterios de exclusión, se tiene en cuenta que los docentes cuenten con todos los criterios de inclusión y que además tengan una diversidad funcional que les impida atender a la escala de Ryff o a las entrevistas, pues los investigadores no cuentan con los

recursos para atender a dichas situaciones; de igual manera se ratifica que los participantes hayan diligenciado correctamente el consentimiento informado de forma voluntaria.

En cuanto a la muestra poblacional, se contó con 13 docentes en total durante todo el ejercicio investigativo, donde todos responden la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y solo 3 participan en las entrevistas a profundidad.

### **Estrategias de recolección de datos**

Para realizar la parte cualitativa se utiliza la técnica de investigación entrevistas en profundidad, estas siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuesta y se caracterizan por ser flexibles y dinámicas (Taylor & Bogdan, 2008). De igual forma, se da a partir de un encuentro entre el investigador e investigado y se dirige hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los profesores respecto a su bienestar psicológico en tiempo de pandemia. Ahora bien, para garantizar que los docentes que eran nativos en habla no tuvieran dificultad para entender preguntas o hacerse entender, se realizaron los encuentros con uno de los investigadores el cual es bilingüe, de forma tal que tradujera palabras propias de cada cultura.

En este sentido, toma relevancia el establecimiento de rapport, pues dentro del encuentro se pueden tocar temas que impactan emocionalmente a los docentes por las situaciones vivenciadas durante la pandemia respecto a su bienestar psicológico y vida laboral. Para llevar a cabo dichas entrevistas a profundidad se tuvieron en cuenta las siguientes categorías, las cuales están subdivididas por las siguientes preguntas que permiten enrutarse el ejercicio investigativo.

#### **Categoría 1: Percepción de bienestar psicológico**

¿Qué entiende usted por bienestar psicológico?

¿Cuáles son los factores que usted cree que inciden en el bienestar psicológico?

#### **Categoría 2: Pandemia covid-19**

¿Cómo ha incidido la pandemia generada por el covid- 19 en su bienestar psicológico?

¿Cuándo repasa su vida laboral durante la pandemia, se siente conforme con los resultados?

### **Categoría 3: Institución educativa**

¿Considera que el trabajo tiene relación con su bienestar psicológico?

¿Cuáles han sido los mayores logros y alcances que ha tenido en su trabajo durante la pandemia?

¿Qué estrategias podría implementar el colegio para mejorar el bienestar psicológico de los docentes?

Por otro lado, el instrumento que se utilizó para contemplar la parte cualitativa es la escala de Bienestar Psicológico de Riff, adaptada por Díaz et al (2006), la cual mide el nivel de bienestar psicológico teniendo en cuenta 6 dimensiones, estas son, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y autonomía. Es una escala que consta de 39 ítems que son evaluados con una escala tipo Likert, cuyo rango de calificación va desde 1 (totalmente en desacuerdo), y 6 (totalmente de acuerdo) (Rodríguez, Sebastianelli y Garcia, 2012). En este caso se hizo necesario traducir la escala de Bienestar Psicológico de Ryff al idioma inglés teniendo en cuenta que la mayoría de los docentes son nativos en habla inglesa, lo anterior con el fin de poder brindar dos opciones y facilitar la aplicación de la escala ejecutándose así: 1. La escala fue traducida por un profesional bilingüe y 2. Corregida por un hablante nativo del idioma inglés. (ANEXO 1)

En su forma de calificar, hay que decir que, de los 39 ítems, 17 de ellos se evaluaron de forma inversa, lo que quiere decir que sus puntuaciones se tuvieron en cuenta de 6 a 1. Es necesario tener en cuenta que puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un bienestar psicológico elevado; entre 141 y 175 bienestar psicológico alto; entre 117 y 140 puntos bienestar psicológico moderado; e inferiores a 116 puntos bienestar psicológico bajo.

Ahora bien, para evaluar las 6 dimensiones de Bienestar Psicológico propuestas por Ryff considerando la dominancia de los afectos positivos y negativos se interpretarán en términos de alto, medio y bajo de la siguiente manera:

Dominancia afectos positivos /negativos.						
Rangos	Auto-aceptación	Control de situaciones	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito De vida
<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
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

*Fuente: Ryff 1995*

En lo relacionado con la validez y confiabilidad de esta escala, Díaz et al (2006), plantearon que “mejoró la consistencia de la escala de crecimiento personal. Con ello, la totalidad de las escalas presentaron una buena consistencia interna, con valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70. De hecho, la versión mostró un nivel de validez excelente si se tiene en cuenta que mejoró la consistencia de la escala de crecimiento personal, y los valores CFI y NNFI mayores o iguales que 0,94, valores RMSEA menores de 0,060 y valores SRMR menores de 0,08”.

### **Procedimiento**

Para el desarrollo de esta investigación se llevó a cabo un plan de acción dividido en dos periodos, que a su vez se dividen en ciertas fases que buscan describir la forma en que fue construido teóricamente el trabajo de grado y la manera en que fue construida y aplicada la metodología descrita, así:

### **Periodo 1. Revisión documental y metodológica**

Durante este periodo se consultaron varias fuentes de investigación y se tuvieron en cuenta diferentes antecedentes sobre palabras claves como: Bienestar Psicológico, docentes escolares, pandemia Covid 19 entre otros más. Se revisaron así diferentes referentes clásicos como lo son Romeiro, Díaz, Ryff, Ryan y Deci, Diener y Bradburn. Todo esto condensado en matrices con fuentes en diferentes idiomas, disciplinas, autores, años, países, epistemologías y paradigmas claves (anexo 2), para después elegir los que pudieran complementar de manera coherente el alcance de la investigación y la posible metodología a utilizar. periodo que se subdivide en las siguientes fases.

#### **Primera fase**

Durante esta fase se delimitaron las categorías de análisis, se planteó la problemática, los objetivos y los marcos de trabajo tanto epistemológicos como disciplinares para después concretar el uso de un acercamiento metodológico mixto, de tal forma que fuera posible estudiar el fenómeno desde una perspectiva más completa y en lo posible exacta. Considerando lo anterior y de la mano de la literatura, se contempla la técnica entrevistas de profundidad, de la mano con la escala Ryff bienestar psicológico; lo anterior se realizó teniendo en cuenta el diseño analizado o incrustado secuencial de modelo dominante dando más peso al modelo cualitativo.

#### **Segunda fase. Contacto y formalización con la institución educativa**

En esta fase se entabló contacto con una institución educativa privada en el norte de Bogotá, con la cual se discutió el plan de investigación y se formalizó el acuerdo a través de correos electrónicos, llamadas y una reunión por google meet en la cual asistieron el coordinador académico, los investigadores y la supervisora de tesis.

Además, se estudió el contexto y las implicaciones propias de la institución, reconociendo así que la mayoría de los docentes son extranjeros en su mayoría nativos en

habla inglesa por lo que no todos manejan muy bien el idioma español, por lo cual se hizo necesario traducir la escala de Bienestar Psicológico de Ryff al idioma inglés, con el fin de poder brindar dos opciones. Lo anterior se ejecutó así: 1. La escala fue traducida por un profesional bilingüe y 2. Corregida por un hablante nativo del idioma inglés.

En esta fase también se construyeron los distintos documentos que fueron utilizados en la aplicación metodológica, refiriéndonos al consentimiento informado para el instrumento cuantitativo y el consentimiento informado para las tres entrevistas a profundidad.

## **Periodo 2. Aplicación, análisis y resultados**

Durante este periodo se llevó a cabo la propuesta metodológica construida y se dio paso al proceso de elaboración de resultados y el proceso de discusión a partir de distintos referentes teóricos; este período se divide en las siguientes fases:

### **Primera Fase. Coordinación y aplicación**

Durante el primer semestre del año 2021, se envió la escala de Ryff al coordinador académico de la institución educativa junto con el consentimiento informado (Anexo 3) por medio escrito (digitalizado) y él se encargó de enviar el instrumento a los docentes, de igual forma se encargó de preguntar quienes querían participar de las entrevistas a profundidad coordinando horarios para el encuentro. A consecuencia se obtuvieron 13 respuestas en la escala de Ryff, donde los participantes se demoraron alrededor de 15 minutos y tuvieron un plazo de tres (3) semanas para completar la escala, durante este mismo tiempo se coordinaron y ejecutaron las entrevistas a profundidad.

A partir de lo anterior, cabe aclarar que se realizaron tres (3) entrevistas a profundidad de 1 hora a 1:30 minutos con cada uno de los participantes, al inicio de esta se ratificó nuevamente la aprobación de los docentes de participar en el ejercicio investigativo de forma verbal, dichos encuentros se realizaron de forma virtual a través de la plataforma de google

meet, de tal manera que se cumplieran los protocolos de bioseguridad y aislamiento social propuestos por el gobierno nacional.

### **Segunda Fase. Sistematización de la información**

En esta fase se transcribieron al natural (tal cual) las entrevistas a profundidad, luego se le asignó un código a cada docente, se enumeraron los renglones y se reunieron algunos segmentos para realizar categorías vinculándolos a una idea o categoría en especial.

Respecto a la parte cuantitativa se depuró la base de datos cuantitativa en Microsoft Excel, asignando un código a cada uno de los participantes para mantener la confidencialidad, se invirtieron las puntuaciones de los ítems (2,4,5,8,9,13,15,20,22,25,26,27,29,30,33,34,36) según lo planteaba la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y se agregaron estadísticos descriptivos a cada dimensión y de manera general.

### **Tercera Fase. Consolidación de resultados, discusión, alcances, limitaciones y recomendaciones**

Finalmente, a partir del análisis de las entrevistas a profundidad y de los resultados de la prueba Ryff, se construyó el apartado de discusión de resultados, conclusiones, alcances y limitaciones y recomendaciones; para poder responder a los objetivos planteados en el trabajo de grado.

### **Cuarta fase: Devolución de resultados**

Durante esta fase se realizó el encuentro final con el encargado de la institución educativa y con las personas participantes del proceso metodológico, con el fin de compartir a través de una reunión virtual los resultados y sugerencias del ejercicio investigativo. Adicionalmente se entregó una infografía (anexo 3) en forma de tips psicológicos retomados de la literatura que pueden ser integrados en planes, talleres e intervenciones que la institución o los mismos docentes puedan formular para garantizar un mejor estado de bienestar psicológico.

Cabe mencionar que, aunque este proceso se dio al final del ejercicio de investigación todos los participantes tenían el derecho de consultar los resultados y conocer la investigación.

### **Análisis de datos**

En este sentido para realizar el análisis cualitativo es esencial clarificar el término análisis y de acuerdo con Wolcott (1994) este concepto “va más allá del límite de lo que se puede explicar”, “pues la interpretación es de rueda libre, casual, satisfactoria e idealista” (P.36). En sus términos, el análisis se refiere a una manera bastante especializada de transformar los datos, más que ser un término global; es el proceso por medio del cual el investigador expande y extiende los datos más allá de la narración descriptiva (Coffey, 2014).

Por su parte, Tesch (1994) citada por Coffey (2014); reconoce que ninguna característica es común a todos los tipos de análisis cualitativo, pero propone un método de rasgos regulares entre los cuales se encuentra la descripción, el análisis y la interpretación; así mismo, “sostiene que es un proceso cíclico, reflexivo, amplio y sistemático”; sin embargo, aclara que eso “no significa que sea un proceso sin estructura, ni que se pueda hacer de forma descuidada” (pg. 13).

En este sentido, el camino para llevar a cabo el análisis cualitativo se va a realizar a partir de estrategias complementarias a partir de los siguientes pasos:

Primero, crear y manejar datos; este paso consiste en realizar la transcripción de las entrevistas a profundidad.

Segundo, codificar y recuperar datos; en este paso se tendrán que asignar códigos vinculando distintos segmentos o ejemplos presentes en los datos; luego, se traen dichos segmentos se reúnen y se realizan categorías, vinculando todos los fragmentos de datos a una idea o concepto particular.

Tercero, narrativas y relatos (recopilar y analizar los relatos), permite complementar la relación que se construye al llevar a cabo una entrevista en profundidad, esto implica tener presentes las metáforas, el análisis del dominio del léxico (importancia cultural de los símbolos lingüísticos para construir y mantener significados compartidos), teniendo en cuenta que hay docentes extranjeros.

Cuarto, sistematizar la información suministrada por los participantes retomando algunos fragmentos de las entrevistas.

En otro orden de cosas, para realizar el análisis cuantitativo se tiene en cuenta el diseño descriptivo, hay que ordenar y clasificar los datos, a partir de los datos arrojados de la escala de Ryff. Así pues, lo que se pretende es describir la distribución de las frecuencias de las puntuaciones, al obtener los datos tabulados del instrumento cuantitativo aplicado. Posteriormente para construir el análisis se tendrá en cuenta las medidas de tendencia central y de dispersión como eje fundamental.

Con base en lo anterior, con el fin de complementar cada uno de los análisis, se emplea la técnica de triangulación; ésta se centra en el contrastar visiones o enfoques a partir de los datos recolectados, a partir de la mezcla de los métodos empleados para estudiar el fenómeno (cualitativo y cuantitativo). Esta tiene como fin exponer la contraposición de varios datos y métodos que están centrados en un mismo problema, estableciendo comparaciones y tomando las impresiones de diversos grupos, en distintos contextos y temporalidades, permitiendo así evaluar el problema con amplitud y diversidad.

### **Consideraciones éticas**

Para la presente investigación se tuvo en cuenta los parámetros deontológicos y bioéticos de la ley 1090 de 2006. Así, durante el desarrollo de la investigación se aplicaron los principios fundamentales de beneficencia y no maleficencia, bajo los cuales se procura no ejercer daño alguno a los participantes de la investigación y a su vez se garantizará

autonomía, justicia y veracidad. A partir de lo anterior, se organizó un encuentro virtual donde se dio a conocer cómo está la Percepción de Bienestar Psicológico de los docentes dando a conocer los resultados de la escala de Ryff en general y de forma más específica las dimensiones más débiles y fuertes; por otra parte, dentro del mismo informe se realizaron sugerencias para mejorar las rutas de apoyo, dando a conocer la red ISUAP.

Ahora bien, con el fin de fortalecer el Bienestar Psicológico se dieron sugerencias retomadas de la literatura en forma de tips a partir de una infografía. También, se aseguró la confidencialidad de los datos y el anonimato de los participantes según la ley 1090, en este sentido, un riesgo en la presente investigación, es el tipo de información personal que brindan los docentes, y que pueda ser conocida por otras personas ajenas a la investigación, como los jurados de calificación, el docente supervisor a cargo, inclusive población académica (estudiantes), lo que violaría el principio de confidencialidad.

Por lo anterior, el grupo de investigación tiene en cuenta el Artículo 25 y brinda un código a cada participante, lo cual permitirá resguardar la identificación de cada profesor y permite mantener el anonimato, este se determina de forma aleatoria y es utilizado para transcribir las entrevistas y dar a conocer los resultados de la escala de Ryff y retroalimentar a la institución educativa.

Por otro lado, el tipo de riesgo se caracteriza como mínimo teniendo en cuenta que la Ley 8430 lo describe como estudios exploratorios, descriptivos que no tienen la intención y el alcance investigativo de influir o impactar en el estado psicológico, físico o en factores sociales que habitan los participantes, por lo que con anterioridad se ha contemplado cualquier daño o molestia que se pueda presentar antes, durante o después del proceso. La investigación no propende por hacer, ni provocar algún daño a los participantes, sino que se tiene en cuenta el hecho de crear un ambiente óptimo, donde estos sean beneficiados.

Un riesgo que se reconoce puede estar presente es la posibilidad de que a pesar de que exista un contexto óptimo, los participantes puedan expresar emociones inesperadas como lo sería estrés, ansiedad, depresión, tristeza, frustración u otras. Dicho impacto podría ser mitigado por medio de primeros auxilios psicológicos por parte de los investigadores o por medio de la remisión u orientación de los participantes hacia posibles servicios psicológicos a su alcance como la red ISUAP.

Así mismo, también es necesario tener presente el principio de autonomía en los participantes, por el cual ellos tendrán la posibilidad de retirarse de la investigación en cualquier momento sin ningún tipo de problema o repercusión, privilegiando el bienestar de los participantes, cabe mencionar que este principio fue garantizado en el proceso de aplicación de la metodología ya que se encuentra explícito dentro del formato de consentimiento informado que fue previamente explicado a los participantes, de esta manera se brinda una opción ética frente a la decisión que tomen los participantes ya que se contempla que la investigación produzca sentimientos de incomodidad o produzca molestias a corto y medio plazo.

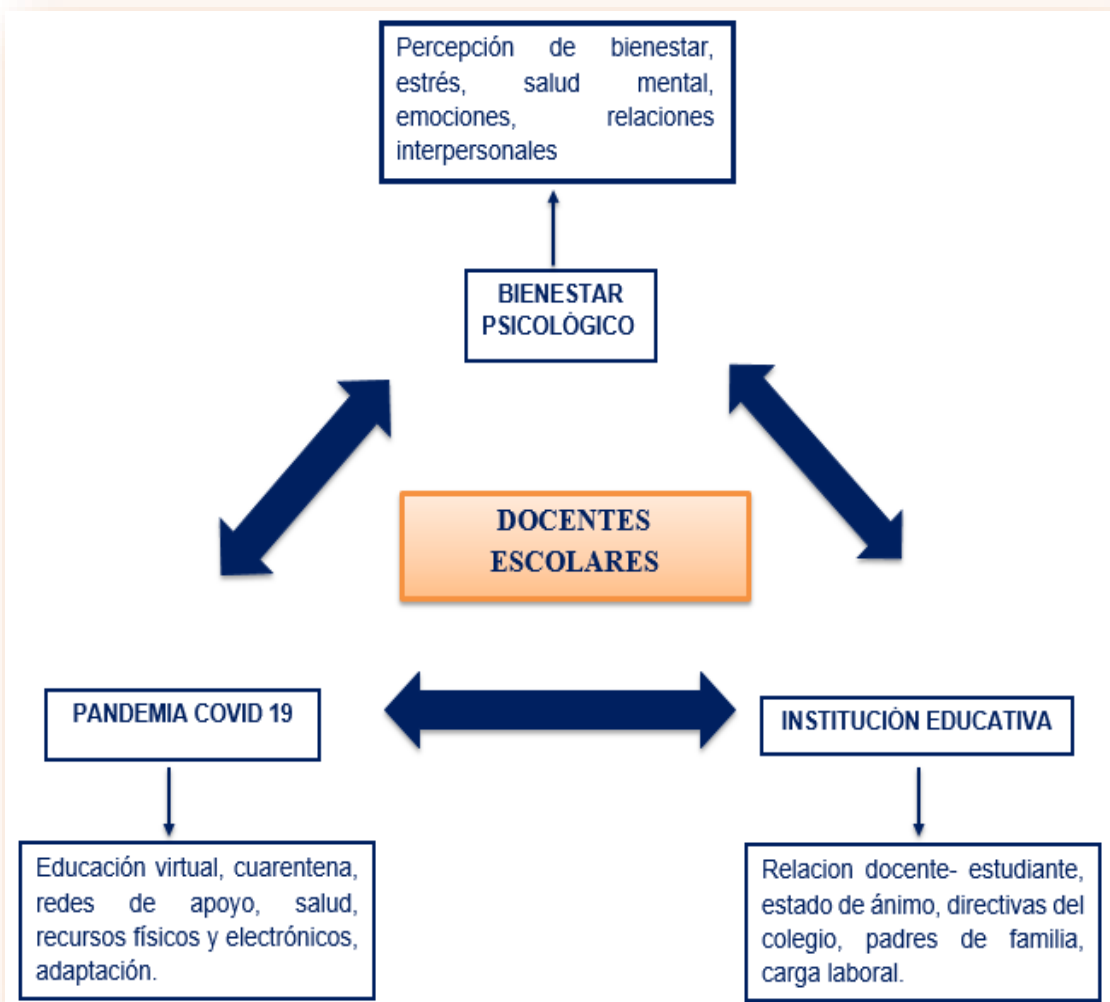
Es importante plantear que no se discriminará por motivo de raza, credo, orientación sexual o clase social, según lo establecido por la ley 1090 en su artículo 16, acción que se aseguró por medio de la toma de la muestra, ya que estos criterios no fueron incluidos en ningún sentido para decidir quiénes podían participar, además en los instrumentos se evidencia que estas particularidades no fueron indagadas dentro de las preguntas de las entrevistas, ni determinan información relevante dentro de la prueba aplicada, por lo que no fueron tenidas en cuenta para la construcción de los resultados.

## **Resultados**

Los participantes de las entrevistas a profundidad fueron 2 mujeres y un hombre, y por otra parte la muestra de los docentes que respondieron a la escala de Bien estar Psicológico de Ryff está compuesta en su mayoría por mujeres, 10 mujeres (76%) y 3 hombres (23%); con una edad promedio de 34 años, con un rango de edad entre los 27 años a 50 años.

Para el proceso de análisis de resultados en un primer momento se usó un análisis categorial, ya que este permite a nivel cualitativo comprender, describir y ampliar la noción sobre algún fenómeno particular, en este caso se aborda teniendo en cuenta las categorías bienestar psicológico, pandemia generada por el covid 19 e institución educativa (Figura 1); lo anterior, a través de un modelo inductivo que permitió organizar de manera flexible las interpretaciones de los participantes en marcos conceptuales que posteriormente ayudaron a generar explicaciones más precisas sobre la experiencia vivida (Urra, Muñoz y Peña, 2013)

**Figura 1: *Análisis de categorías***



*Nota. Fuente elaboración propia.*

Esta información en un segundo momento fue complementada y contrastada con los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba de bienestar psicológico propuesta por Ryff y modificada por Díaz et.al (2006), por medio del análisis de esta prueba se obtienen datos de algunos constructos que complementan la discusión y las interpretaciones que surgieron de los relatos de los participantes, a través de estadísticos descriptivos que ayudan a entender el comportamiento de la variable de bienestar psicológico.

Finalmente, se hace la claridad de la presencia de algunos códigos que ayudan a entender a qué participante pertenece el relato que se está analizando, esto en concordancia con lo planteado dentro de las consideraciones éticas, en la cuales se hace evidente el

compromiso de los investigadores por mantener el anonimato de los datos compartidos durante los encuentros metodológicos, así EP1: participante 1 EP2: participante 2

EP3: participante 3.

Ahora bien, el ejercicio metodológico estuvo guiado por la técnica entrevista a profundidad, por medio de la cual se lograron recabar una serie de percepciones frente al Bienestar psicológico a partir de interpretaciones, sentimientos y pensamientos en torno a dicho constructo, según los relatos de los participantes el B.P se puede comprender como:

*EP3: “Es un balance, pues son muchas cosas, para mi es como la salud mental física y espiritual”*

*EP1: “Es el punto en el que uno siente que tiene ganas de levantarse, que tiene ganas de trabajar”*

*EP2: “para que una persona tenga bienestar debe saber manejar los problemas pequeños de la vida y preocuparse por pequeñas cosas”*

Por medio de estos relatos se logran comprender los distintos aspectos a la hora de definir un estado de bienestar psicológico, refiriendo aspectos como la tranquilidad, el equilibrio y la solución sana de conflictos como características que brindan una interpretación positiva de lo vivido; asimismo, se mencionan aspectos asociados a la salud física, relacionados con la pandemia y la creciente preocupación de contagio y la forma en se refleja en los estados emocionales, reflejados en relatos del concretos, así:

*EP1: “no quiere decir que cuando uno tiene bienestar psicológico no sienta bajonazos o no sienta tristeza o en mi opinión es que uno puede tener diferentes emociones de rabia, de mal genio, de dolor, o lo que sea, refiriéndose a eso, cuando deja de haber o el dolor o la tristeza o la rabia o el mal genio, interfiere con el fluir cotidiano de la persona no hay bienestar psicológico”*

*EP2: “Hay otras cosas dentro del bienestar como el poder dormir, si estás contento con tu vida o si sientes que estás haciendo lo que quieres, o de la manera en la que ganas la vida”.*

Partiendo de lo anterior, se puede evidenciar que un aspecto fundamental en las percepciones de bienestar psicológico que comparten los participantes es el estado emocional, ya que refiere puede llegar a interferir en las labores cotidianas y se consideran como incómodas y molestas, como es el caso de la tristeza o la rabia, por lo que la percepción psicológica del constructo se encuentra muy enfocada a la posibilidad de disfrutar de los distintos espacios que se habitan y las actividades que se realizan.

Teniendo en cuenta lo anterior, se presentan una serie de relatos que buscan visibilizar la forma en que el contexto de pandemia y aislamiento social por covid 19 ha dificultado la presencia de percepciones enfocadas a un bienestar psicológico que refleje estados emocionales valorados como positivos o estados dirigidos a la motivación, la competencia y el logro dentro del desarrollo de sus actividades como docentes:

*EP3: “Estoy muy sola, no me siento bien, estoy deprimida, porque pues, con mis amigos este año hemos pasado momentos difíciles y cada uno expresa y comparte qué pasa, porque uno necesita eso”*

*EP1: “Es como que pum todos los procesos se estancaron, es muy estresante porque uno comienza a sentir que nada tiene sentido, que nada y que la situación no ayuda y que uno no avanza”*

El estrés, la tristeza y la frustración son emociones presentes en el relato de los participantes a la hora de hablar de los retos que conlleva la pandemia y la forma en que han tenido que adaptarse a su espacio laboral desde las nuevas dinámicas y exigencias que fueron requeridas por la institución, dando cuenta de: 1 claras señales de deterioro de la salud mental

de los docentes, 2 una dificultad de proyección futura y 3 pérdida de motivación por las acciones realizadas.

Adicionalmente, también se muestran algunos relatos en donde los docentes afirman cómo el trabajo y las personas que habitan en este contexto de relación inciden en su Bienestar Psicológico.

*EP1: “(...) esa parte del trabajo sí ha sido muy compleja o sea como que es pilar se ha visto muy afectado por el tema de eso de la efectividad, de sentir que si hay un resultado.”*

*EP1: “El tema de la virtualidad para mi ha sido muy estresante con respecto a mi trabajo”*

*EP2: “(...) al principio de la pandemia tuvimos que cambiar todo del trabajo en el colegio, porque nunca habíamos hecho clases virtuales y entonces cambiamos todo (...)”*

Siendo así, puede evidenciarse como el cambio hacia una educación totalmente virtual es uno de los factores que más refieren han dificultado el que hacer como docentes, en los relatos esta exigencia contextual está acompañada de sentimientos que son valorados como negativos y que pueden dar a entender que no ha sido un escenario fácil de sobrellevar en especial por la relación estudiante-maestro pues esta se ha tornado más distante, afectando de manera negativa la relación con su labor y la forma en que la desempeñan.

*EP3: “Ha sido estresante; ha sido más que eso, es que soy muy emocional, y entonces soy empática y no me gusta ver a mis estudiantes desconectados (...)”*

*EP1: “uno como profesor no está acostumbrado a estar sentado todo el tiempo menos frente a un computador, por lo menos en un colegio no, eso no es lo habitual, entonces una de las cosas que yo más renegué al comienzo fue tener que estar sentada frente a un computador y tener que interactuar a través de medios escritos o de videos en vez de tener el estudiante ahí se sienten más fríos y distantes.”*

Por otro lado, los relatos también muestran cómo esa dificultad con la virtualidad repercute en los resultados que como docentes esperan poder conseguir en el proceso de formación de los estudiantes que acompañan, impactando en las percepciones sobre sus capacidades y competencias dentro de la institución, situación que ya había sido evidenciada como una característica fundamental dentro de la definición que otorgaban de Bienestar Psicológico, por lo que la disminución de su percepción positiva en su rol como docentes ha traído emociones valoradas como negativas y poco deseables como lo son la frustración, la pérdida de control, el estrés y la angustia.

*EP1: Siento que los niños no avanzan, los padres se quejan y pues es muy estresante (...) ósea toda esa ansiedad que todos sentimos como que se triplica cuando uno se siente responsable por esos resultados de otras personas, los papas angustiados los niños que no pueden; en fin. (...) Como profesor uno siempre quiere tener el control de todo, entonces lo que uno planea muchas veces no sale como uno lo planea puede ser frustrante”.*

*EP1: (...) “El tema de la motivación y todo lo demás necesitan estar con alguien y también como el fenómeno de masa, de estar en grupo y que todos estén haciendo lo mismo, entonces eso también ayuda a estar motivados, entonces a mí me dio más duro por ese lado que bueno, digamos mi trabajo cambió del cielo a la tierra de un momento a otro y yo pues me sentía muy frustrada porque no veía los mismos frutos que veía presencial”.*

Por otro lado, al estar inmersos en un contexto de relaciones en el cual deben interlocutar con más actores que al igual que ellos están atravesando la pandemia y las consecuencias en su propia cotidianidad, se hacen presentes una serie de relatos frente a la relación que se ha venido construyendo y modificando con los padres de los estudiantes y con la institución:

*EP3: Los papás son duros, muy duros, ¿sabes? y los papás ricos son peor... pero a veces siento que como que no me respetan y que yo puedo ser otras cosas como para tener*

*más control porque me siento muy controlada por los papas, por el colegio (...) Ahora están criticando el currículo, ahora me están criticando a mí porque además de todo tienen acceso a todo, a las grabaciones.*

*EP2: “(...) no tenemos suficiente apoyo del director y la vicedirectora. Por ejemplo, la personera del colegio escribió una carta con muchas cosas feas contra la coordinadora de IT como “Usted hace un ambiente tóxico en el colegio” y muchas cosas feas. “Nos atacan ustedes los profesores” y no pueden aceptar las cosas que decimos (...) y pues todos entendemos que los alumnos tienen que tener como su voz, pero la forma en que escribió. y para mí eso podría apoyar más los profesores.”*

Estos relatos dan cuenta de cómo las relaciones que se gestan dentro de la institución educativa también son provistas con una serie de demandas, exigencias y términos que anteriormente no sucedieron o suceden de otra forma, por lo que también requirieron de un ejercicio de adaptación y de mediación dentro de las relaciones laborales.

A partir de lo anterior, y teniendo en cuenta la perspectiva de los docentes, se pueden observar algunos relatos asociados, que inciden en la salud mental y evidentemente en los niveles de Bienestar Psicológico teniendo en cuenta la pandemia del covid- 19.

*EP1: “Yo sentía que tenía el virus en las manos, era terrible.”*

*EP2: “(...) cada día el miedo a la situación iba incrementando, porque pasaban los días y las semanas y el virus era peor”*

*EP3: “(...) con la cuarentena no puedo ir a un bar ir a ver a mis amigos, tengo que estar solo en la casa y esas cosas”*

*EP3: “Sentí mucho miedo, porque no entendía la gravedad de la situación, yo creo que todos lo hemos pasado” “acostumbrarme a la estadía de la casa, y antes vivía en un apartamento chiquito, sin terraza, entonces el encierro me daba duro”.*

A través de estos relatos se evidencia que dicha situación de percepción de disminución de bienestar psicológico también se encuentra relacionada con la preocupación y miedo que conlleva un posible contagio, situación que se asocia con la relación consigo mismo y los procesos de autocuidado que cada participante plantea en su cotidianidad, además de la incertidumbre frente a su futuro relacional, evidenciando que aunque existía una afectación en su contexto laboral no es la única esfera que se ve comprometida, debido a que también se ven inmiscuidas experiencias en las relaciones interpersonales; lo anterior, se profundiza más adelante en el abordaje cuantitativo dentro del constructo de relaciones positivas (Tabla 3).

A pesar de lo anterior, es importante reconocer la forma en que cada profesor logra identificar distintos recursos que le permitieron a lo largo de la pandemia por covid 19 adaptarse a la situación:

*EP1: "vivir el presente, desprendida uno de las angustias o del estrés o lo que le pueda generar ese tipo de ansiedades y la segunda estrategia es entonces lo que te decía de gozarse ese momento, o sea no solamente vivir el presente, sino que por ejemplo si a uno le tocó hacer algo que no le gusta, como en este caso, si me está tocando ver a mis estudiantes a través de una pantalla, bueno entonces busquemos qué actividades podemos hacer que hagan la situación más llevadera."*

*EP3: "Entonces es como que uno tiene que ir cada día acostumbrándose al cambio"*

*EP3: "Tener soporte para mí es muy importante como amigos de verdad, pues estoy muy lejos de mi familia"*

*EP3: "(...) con mis amigos este año hemos pasado momentos difíciles y cada uno expresa y comparte qué pasa, porque uno necesita eso (...) es tener alguien con quién hablar, curar cosas, ver patrones de la vida, cambiar de cosas"*

Es así como, por medio de los relatos, se visibilizan estrategias que apuntan hacia un aumento/cambio de la percepción de bienestar psicológico de los participantes, dentro de estas estrategias se encuentran en primera medida actividades de relacionamiento y búsqueda de apoyo en redes sociales, reconociendo que aunque representan un contexto de preocupación también es un espacio que permite la emergencia de sentimientos de protección y seguridad, Por otro lado, las actividades relacionadas al ocio, el tiempo libre y el autocuidado por medio de la desconexión de espacios de trabajo y de virtualidad, acciones como el ejercicio, la formación académica, la meditación representan espacios de reconocimiento personal y de búsqueda de bienestar.

A continuación, se da paso al proceso de *análisis cuantitativo* en donde se darán a conocer los resultados de la aplicación de la escala de Ryff, instrumento que se utilizó con el fin de complementar la información cualitativa recolectada (entrevistas a profundidad) y brindar un marco de interpretación más amplio sobre la percepción del bienestar psicológico en el grupo de docentes.

Con base en la claridad de estos conceptos se presenta la tabla 1 que nos muestra el puntaje total de las distintas dimensiones que evalúa la prueba y los estadísticos descriptivos que el grupo investigador logró construir con base en la recolección de datos de los 13 docentes que hicieron parte de la muestra.

**Tabla 1: Estadísticos descriptivos para Puntaje total Bienestar Psicológico.**

Puntaje total Bienestar Psicológico.	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	187,0
Mediana	190,0
Moda	190,0
Desviación estándar	21,6

*Fuente: Elaboración propia.*

La tabla 1 demuestra que el puntaje general del grupo puede ser interpretado como un estado de bienestar elevado (>176) y la mayoría de los participantes que diligenciaron la prueba se encuentran dentro de un rango muy cercano, así se entiende que la muestra tiene un carácter muy homogéneo dentro de esta puntuación. Por otro lado, se hace necesario realizar la descripción de los estadísticos descriptivos que se tuvieron en cuenta, se interpretarán cada una de las 6 dimensiones que componen la Escala Ryff, y los puntajes totales de cada una de las personas que participaron en el presente estudio, algunas de las dimensiones presentadas serán soportadas y complementadas con el uso de relatos obtenidos en el proceso de entrevista a profundidad, esto con el fin de visibilizar la forma en que estas dimensiones se reflejan dentro de la experiencia de los participantes.

En primer lugar, se tendrá en cuenta la dimensión de autoaceptación, que según Rosa, Cartagena, Peña, Berrios y Osorio (2015) es conocida como la evaluación positiva que hace cada persona de sí misma en tiempo presente y pasado

**Tabla 2: Autoaceptación**

Autoaceptación	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	29,6
Mediana	30,0
Moda	30,0
Desviación estándar	5,0

*Nota. Fuente Elaboración propia*

Según los resultados de la prueba y el proceso de análisis de los datos, los estadísticos descriptivos (tabla 2) esta dimensión presenta una media de 29,6, también se evidencia por medio del puntaje de desviación estándar (5,0) que es un grupo que puntuó de manera muy homogénea, datos que nos permiten interpretar en términos de calificación una puntuación media (24-35); es decir que no pertenecen a una dominancia de afectos ni positivos, ni

negativos lo que permite entender que aunque no es una dimensión que genere preocupación se pueden generar recomendaciones que ayuden a los docentes a mejorar este aspecto de su bienestar psicológico.

En este sentido, es posible que los docentes no planteen una evaluación positiva de sí mismos y en ocasiones tienden a ser bastante autocríticos con sus procesos, a pesar de que sientan que se han desarrollado personal y laboralmente no se sienten bien con la percepción que tienen de sí mismos. Lo anterior, se puede evidenciar en relatos como el del participante #1, que se muestra a continuación:

*EPI: “ Hoy en día comienzo a dudar como que no puedo como que esto no va funcionar y uno se vuelve como un poco pesimista ”*

Por otra parte, Rosa et. al (2015) hablan de las relaciones positivas como las relaciones cálidas que son establecidas entre personas

**Tabla 3: Relaciones positivas**

Relaciones positivas	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	29,3
Mediana	30,0
Moda	30,0
Desviación estándar	4,4

*Nota. Fuente Elaboración propia.*

Respecto a esta dimensión al presentar una media de 29, 3, y acorde a lo planteado por la autora puntúa como afecto positivo alto (>27), entendiendo así que los docentes cuentan con redes sociales de apoyo significativas y que es un factor importante en la percepción de los participantes respecto a su bienestar psicológico, tal cual lo muestra la tabla3.

Esta puntuación puede verse reflejada en algunos relatos de los participantes ya que según los docentes dentro los factores que inciden en el bienestar psicológico se encuentran el apoyo que reciben de distintos contextos de relación que habitan, así:

*EP1: “para mí son tres: el trabajo, el estudio y los pasatiempos.*

*EP2: “mi trabajo es una parte de mi vida y entonces si mis jefes me respetan y me dan como respeto para el trabajo me siento bien y también el trabajo de los alumnos es importante pues en la situación de la cuarentena”*

*EP3: “Tener soporte para mí es muy importante como amigos de verdad, pues estoy muy lejos de mi familia”*

Ahora bien, la autonomía representa una relación entre la autodeterminación y el carácter independiente en la toma de decisiones frente a situaciones de su vida (Rosa et. al 2015)

**Tabla 4: Autonomía**

Autonomía	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	34,3
Mediana	37,5
Moda	38,0
Desviación estándar	9,0

*Nota. Fuente Elaboración propia*

Según los datos consignados en la tabla 4 se evidencia que la media se encuentra en 34,3 y los parámetros establecidos por los autores de la escala se encuentra dentro de una calificación media (24-35); sin embargo; según su medida de tendencia central se refleja una tendencia hacia la dominancia alta (>36). Por otra parte, se observa una desviación estándar de 9,0, siendo esta la dimensión que concentra menor cantidad de datos cerca de la media.

Rosa et. al (2015) aluden que el dominio del entorno es la habilidad que tiene el individuo para manejar el entorno en donde está ubicado y es capaz de usar los recursos que este entorno le brinda.

**Tabla 5: Dominio del entorno o control de las situaciones.**

Dominio del entorno o control de las situaciones.	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	28,8
Mediana	29,0
Moda	32,0
Desviación estándar	3,7

*Nota. Fuente Elaboración propia*

Según la tabla 5, la media de dominio del entorno es de 29 y según los parámetros que indican los autores, esto en los términos de calificación muestra una puntuación que entra dentro del rango alto (>27) por lo que es una dimensión en la que los docentes destacaron, ya que el grueso de la muestra se encuentra dentro de este puntaje y los que están en rango medio no se alejan de manera significativa, teniendo en cuenta una desviación de 3,7.

El crecimiento personal se entiende, según Rosa et.al (2015), como un empeño por desarrollar las potencialidades personales y llevar al máximo las capacidades como individuo.

**Tabla 6: Crecimiento personal**

Crecimiento personal	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	34,4
Mediana	33,0
Moda	33,0
Desviación estándar	4,2

*Nota. Fuente Elaboración propia*

Los resultados obtenidos en la dimensión de crecimiento personal y tal como lo demuestra la tabla 6 se encuentra dentro de una media de 34,3, lo cual representa una

puntuación alta con una dominancia positiva (>32) demostrando así una clara inclinación de la muestra a puntuar alto en características de adaptabilidad y de desarrollo.

Al haber mencionado los estadísticos descriptivos de cada una de las dimensiones es posible observar que la dimensión crecimiento personal, dominio del entorno y autonomía son las que puntúan más alto, por ende, las personas que componen la muestra se sienten bien con el desarrollo personal, con lo que han hecho y con lo que planean hacer, lo que a su vez se puede validar en los siguientes relatos:

*EP3: “Yo apliqué para una posición más arriba y lo conseguí, pero ya me voy jajajaja, entonces, pero, algo de matemáticas, era como ser coordinadora”.*

*EP2: “Mis logros de mi vida personal definitivamente fueron aprender español y también conocer más colombianos, pues para conocer Colombia más durante la pandemia, mis logros profesionales la verdad es que sobreviví”.*

Ahora bien, a continuación, se observan tabla 7 los estadísticos descriptivos de la dimensión de propósito de vida entendida como la creencia que se posee de que la vida tiene un significado personal, y que a través de esta se puede llegar a desarrollar y construir potencialidades, contextos y relaciones valorados como positivos (Rosa et. al, 2015), y en la que los docentes puntúan así:

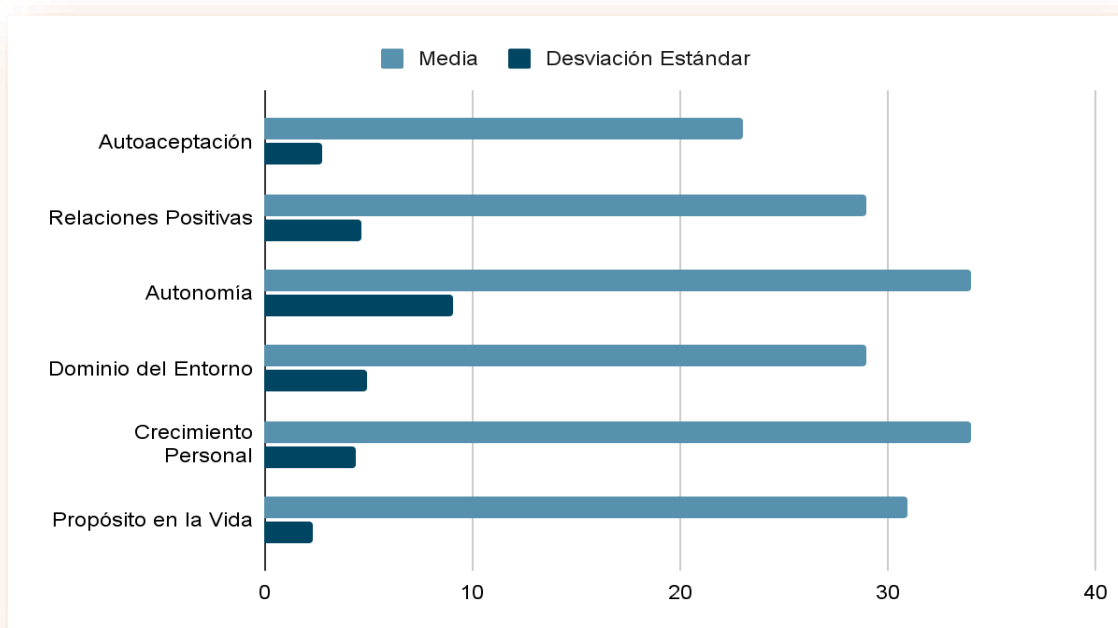
**Tabla 7: Propósito de vida**

Propósito de vida	
Estadísticos descriptivos	Valores
Media	30,9
Mediana	31,0
Moda	33,0
Desviación estándar	2,3

*Nota. Fuente Elaboración propia*

Teniendo en cuenta los puntajes de esta dimensión (tabla 6), la muestra tiene una medida de tendencia central de 30,9, lo que la posiciona en términos de calificación como una dimensión con puntaje alto ( $>27$ ). Esta demuestra una dominancia de afectos positivos, representando así una percepción positiva sobre el futuro y el compromiso que se tiene con la creación y cumplimiento de los objetivos propuestos en la vida, esta dimensión es complementaria respecto a la dimensión de crecimiento personal.

**Figura 2: Comparación de Medias y Desviación Estándar por subescala**



*Nota: Fuente de elaboración propia.*

Por otra parte, la gráfica muestra que la dimensión que implica una mayor heterogeneidad en las puntuaciones es la autonomía, entendiendo igual que la desviación no representa un dato preocupante teniendo en cuenta que la mayoría de los factores puntuaron entre rango alto y medio.

Adicionalmente, si se tiene en cuenta la comparación entre el género y los puntajes finales de escala se puede observar que los hombres puntúan un mayor bienestar psicológico que las mujeres, también se debe tener en cuenta que la muestra no es homogénea respecto al género, por lo que no es una dimensión determinante o un resultado concluyente.

### **Discusión de resultados**

Por medio de este apartado se pretende realizar un proceso en el que a partir de la información consignada dentro del análisis de resultados, se elabore un ejercicio de contraste con los marcos de referencia construidos, las interpretaciones realizadas por el grupo investigador y los aportes generados por otras investigaciones con el fin de propiciar una reflexión que permita identificar a partir de la experiencia de los participantes las distintas percepciones que se tienen sobre Bienestar Psicológico y la forma en que este concepto se nutre y genera distintas interpretaciones en el marco de la coyuntura social, económica, cultural y relacional que se ha presentado por el covid-19.

En primer momento y teniendo en cuenta la metodología mixta utilizada dentro del proceso de investigación, se realizaron interpretaciones basadas en la información recolectada en las entrevistas a profundidad, en coherencia con la forma en que fue planteado el ejercicio metodológico. Por lo anterior, se iniciará con las percepciones de los docentes a través del diseño (Narrativo - fenomenológico), que según Sampieri (2015) comprende que este diseño plantea el análisis de algún fenómeno ejecutado desde la comprensión de experiencias e historias de vida desde cimientos narrativos, escritos o verbales. Para después complementar lo discutido con la herramienta de medición aplicada.

Partiendo por el marco disciplinar y los hallazgos que en este se comparten respecto a las categorías seleccionadas en la investigación, se hace importante en un primer momento resaltar los trabajos de García (2002) y Diener (1994) quienes nos comparten comprensiones sobre el carácter subjetivo del bienestar psicológico, proponiendo que este nace de la propia

experiencia, bajo un proceso de valoración global de cada aspecto de la vida de la persona y que así mismo requiere de una sensación de felicidad y conformidad con lo vivido. En contraste con este planteamiento encontramos una serie de relatos de los participantes que nos ayudan a comprender esta postura.

*EP2: (...) Yo me preocupo mucho, no tengo ansiedad, pero soy ansioso y entonces si yo no me estoy preocupando mucho, eso para mí es bienestar. (...)*

*EP3: “Es un balance, pues son muchas cosas, para mí es como la salud mental, física y espiritual”*

*EP3: (...)es tener alguien con quien hablar, curar cosas (...)*

En estos relatos logramos identificar la forma en que según la experiencia de vida de cada participante se valoran algunos aspectos como más o menos importantes dentro de la definición que brindan de bienestar psicológico. Así, para una persona que a lo largo de su vida ha tenido que convivir con sensaciones y pensamientos asociados a la ansiedad, la sensación de tranquilidad se configura como una determinante clave para sentirse en bienestar, mientras que algunas otras personas refieren aspectos como los términos de su relación con otros o la salud como aspectos fundamentales.

Anclado a lo anterior, la subjetividad del bienestar psicológico nos ayuda a retomar los aspectos sobre la percepción de este concepto en el marco de la pandemia. El concepto de percepción definido por Pozuelo (2019), Daleska Molina (2017) y Vargas (1994) nos permite entender que cada persona crea una relación particular con el mundo y una forma única de percibir la realidad, por lo que la manera en que los docentes de la institución educativa han percibido la pandemia, y en este contexto su concepto de Bienestar Psicológico es una forma de entender el carácter subjetivo, cambiante, y variado que este posee, como lo muestran los siguientes relatos.

*EP2: “Pues, al principio de la pandemia tuvimos que cambiar todo del trabajo en el*

*colegio”*

*EP3: “(...) Entonces es como que uno tiene que ir cada día acostumbrándose al cambio (...)”*

En este sentido los relatos nos permiten evidenciar la necesidad de adaptación que se requiere en el contexto de pandemia y con esto la percepción de los docentes del cambio inminente que esto representó en sus vidas y la forma en que ejercen sus distintos roles a nivel personal, laboral y social; es por esto que el proceso de percepción ayuda además de construir una forma de experimentar el mundo a adecuar y reorientar sus estilos de vida a algunos requerimientos particulares.

*EP2: “(...) Entonces para mí, tuve que hacer estas rutas, esto es hacer horarios como tres veces, y normalmente solo tengo que hacerlo como una vez por año.”*

*EP3: “(...) todos los profesores, tuvimos que cambiar como la forma para hacer las cosas (...) grabamos bastantes videos para los alumnos por el tiempo y es como después de una semana éramos como Youtubers o influencers.”*

*EP2: “(...) tuvimos que cambiar todo del trabajo en el colegio, porque nunca habíamos hecho clases virtuales (...)”*

Cambios que como lo vemos en los relatos, se evidencian de manera más notoria dentro del rol de docente, pues estos demuestran que la pandemia del covid-19 ha transformado la cotidianidad del contexto laboral y ha obligado a los docentes a adquirir roles, funciones y responsabilidades que antes no se tenían muy presentes, y que ahora, en la actualidad, genera nuevos comportamientos dentro de su labor. Esta situación, según Doménech (2011), compromete directamente el bienestar psicológico de los docentes al exponerlos a estados de estrés que no son comunes y para los cuales no se cuentan con estrategias de manejo.

Los participantes también relatan las distintas dificultades que han venido

presentando, así:

*EP1: (...) todos los procesos se estancaron, es muy estresante porque uno comienza a sentir que nada tiene sentido*

*EP3: “(...) es que soy muy emocional, y entonces soy empática y no me gusta ver a mis estudiantes desconectados (...)”*

*EP1: “Cuando uno comienza sentir que su trabajo no surte efecto creo que es ahí cuando uno entra a dudar de todo lo que está haciendo”*

*EP1:*

Estos relatos se logran relacionar con lo planteado por Alves, Lopes & Precioso (2020), al determinar en un grupo de docentes, que la pandemia ha cambiado la forma de asumir el rol de docente, teniendo en cuenta connotaciones negativas sobre la percepción de bienestar psicológico, la perspectiva profesional y la forma de proyectarse a futuro en tiempo de pandemia.

Por otro lado, también se hace importante retomar relatos que evidencian el estado emocional de los participantes, ya que es a partir de estas narraciones que se materializa el estado de Bienestar Psicológico de cada persona.

*EP3: “(...) estoy muy sola, no me siento bien, estoy deprimida.”*

*EP3: (...) Todos estamos insatisfechos con la situación, pero no hay mucho qué hacer, hicimos los mejores esfuerzos, trabajamos harto, pero la verdad no me siento tan plena (...)*

*EP2: “(...), cada día el miedo a la situación iba incrementando, porque pasaban los días y las semanas y el virus era peor(...)”*

Por medio de esos relatos y acorde a lo planteado por la Comisión Económica Para América Latina y el Caribe (2020), Ramos et. al (2020) evidencia el nivel de desgaste emocional que conlleva la adaptación a la nueva realidad laboral de los docentes, entendiendo que para García (2002) uno de los principios el bienestar psicológico es la experimentación de

emociones que sean valoradas como positivas y deseables, estos relatos también nos muestran la importancia de la consolidación de redes sociales de apoyo, que sirvan como espacios seguros de gestión emocional y diversificación de actividades cotidianas, acciones que según Díaz et al (2006) ayudan al crecimiento individual y el desarrollo de distintas capacidades de orden personal y relacional.

En concordancia con lo expuesto anteriormente Hulan, Lin, Kaminga & Xu (2020) mencionan dentro de su investigación, que la pandemia y las circunstancias que se generan de manera inesperada generan situaciones de crisis, situaciones que no solo impactan de forma específica al individuo, sino que también comprometen los contextos relacionales en los cuales habita. Por su parte, Cifuentes et al, (2020) al entender que el docente encarna otros roles sociales dentro de su contexto laboral, advierte que es importante mantener relaciones sociales como base fundamental en tiempos de crisis.

*EP3: “(...) algunos compañeros y yo pensamos que la cuarentena sería algo diferente, podríamos tener tiempo para nosotros para ejercitarnos, para aprender idiomas, leer, meditar, pero no fue así (...)”*

*EP3: “(...) con la cuarentena no puedo ir a un bar ir a ver a mis amigos, tengo que estar solo en la casa y esas cosas”*

Evidentemente, la situación de Pandemia, según los participantes entrevistados, involucró más trabajo, más estrés laboral, mayor tiempo de demanda en situaciones académicas, y mayor tiempo en su institución educativa, lo cual influyó en el estrés, y si se tiene en cuenta la voz de Romeiro (2015) se corrobora la hipótesis: a mayor bienestar psicológico, mayor bienestar laboral. y donde se mide el bienestar psicológico teniendo en cuenta horarios laborales, las relaciones de poder con jefes, distancia de la empresa y del hogar, se evidencia claramente la disminución en la percepción de bienestar laboral.

Tal condición extraordinaria que supuso la pandemia dada sus implicaciones antes mencionadas, fueron evidentes en los mecanismos de cambio que los docentes tuvieron que poner en práctica durante su cotidianidad para fortalecer los niveles de Bienestar Psicológico. Partiendo del marco multidisciplinar y los resultados presentados en capítulos preliminares, son destacadas una serie de congruencias respecto a procesos de aprendizaje y adaptabilidad enmarcados en diferentes interacciones y redes de apoyo. En este sentido, para algunos profesores también fue un proceso de enseñanza en aspectos de su vida personal y profesional como el fortalecimiento de su segunda lengua y otras capacidades:

*EP2: “Mejore mi español, utilizaba mucho la app duolingo.”*

*EP2: “Mis logros de mi vida personal definitivamente fueron aprender español”*

*EP1: “Hemos desarrollado la paciencia un poco más ja ja”*

En el caso de los aportes en los estudios, o en los aprendizajes en tiempos de ocio, son cruciales en la configuración de entes dinámicos en la sociedad ya que constantemente los seres humanos buscan conseguir metas y objetivos (Keyes, 1998) mejorando su potencial de crecimiento y de desarrollo. Este componente se ve complementado por el proceso adaptativo que plantean Ruiz (2016) y Ramos et al. (2020), con el fin de sobrellevar los efectos de la modernización educativa, los nuevos métodos de enseñanza, las retos de llegar a un nuevo país y el nuevo contexto de pandemia, ante los que no se encontraban enteramente preparados y por lo tanto han supuesto niveles de angustia y estrés y determinan en definitiva la valoración de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998).

Es así como desde los relatos de los participantes se hace evidente la importancia de la presencia y fortalecimiento de redes sociales de apoyo.

*EP3: “es tener alguien con quién hablar, curar cosas, ver patrones de la vida, cambiar de cosas”*

*EP2: “la verdad mi trabajo es una parte de mi vida y entonces si mis jefes me respetan y me dan como respeto para el trabajo me siento bien”*

*EP3: “Tener soporte para mi es muy importante como amigos de verdad, pues estoy muy lejos de mi familia”*

*EP3: “(...) con mis amigos este año hemos pasado momentos difíciles y cada uno expresa y comparte qué pasa, porque uno necesita eso”*

*E2: “conocer más colombianos, pues para conocer Colombia más durante la pandemia, mis logros profesionales la verdad es que sobreviví”.*

En estas condiciones, resulta esencial para el bienestar psicológico de los docentes el contacto social y las relaciones interpersonales que plantea Erikson (1996) en conjunción con el arraigo, los contactos comunitarios y la participación social (Allardt, 1996) que los hacen sentirse pertenecientes a un grupo, ya sea con su pareja, con sus amigos, con la creación de nuevas relaciones o dentro del entorno laboral, reconociendo en este contexto una lógica de poder, y sentimiento de competencia y utilidad.

Por otra parte, desde el abordaje cuantitativo fundamentado en la escala de Ryff adaptada por Díaz et al (2006) se da cuenta del nivel de bienestar psicológico a partir de las seis dimensiones referenciadas. Teniendo en cuenta la lógica descriptiva se pudo interpretar la percepción, analizando los relatos, de esta variable presente en la población docente. Así, destacan principalmente los niveles de las dimensiones de crecimiento personal (ascensos laborales) y autonomía (respeto de los otros por el trabajo propio). Por ello, en atención a los hallazgos evidenciados, resulta relevante denotar si estos concuerdan con los planteamientos previos de diversos autores que fueron considerados a lo largo de la investigación. En el caso del planteamiento de Romeiro (2015), Rivas (2019), Doménech (2011) y Damásio, de Melo & da Silva (2013) sobre la correlación entre un mejor nivel bienestar psicológico y un mayor bienestar laboral en los docentes, donde son determinantes los tipos de emociones que estos

experimentan durante el desarrollo de la profesión, siendo evidentes concordancias con los resultados del presente trabajo, ya que para los docentes entrevistados son factores cruciales los procesos, las acciones que desempeñen y las respuestas de los alumnos en sus labores pedagógicas dependientes de circunstancias dadas por la situación de pandemia y aislamiento por el Covid-19, como la virtualidad y el uso de nuevas herramientas de enseñanza.

Por otro lado, los aportes a la literatura de las indagaciones cuantitativas, constatando la aplicación numérica de los ítems de medición, consolidan la aplicabilidad y solidez de este tipo de herramientas en diferentes contextos escolares, ya que al contar con una batería de dimensiones del ámbito objetivo del bienestar psicológico, pueden ponderar diversos factores en distinto grado y por lo tanto diferentes niveles de percepción y relevancia de cada uno de los componentes, considerando por ejemplo las dinámicas de relacionamiento interpersonales que supuso el Covid-19. Ello se presenta como un agregado a los postulados de De Pablos y García (2012) y Thomas, Solano, Redondo & Ferrel (2014), estos últimos constatando la aplicabilidad de la escala de Ryff en otras situaciones académicas.

### **Conclusiones**

A partir de los resultados obtenidos y el proceso de discusión que se realizó en el apartado anterior se presentan las principales conclusiones obtenidas durante el proceso de investigación. Estas consideraciones finales abordan los principales hallazgos acorde a los marcos referenciales utilizados para la recopilación de la información.

Así, analizar la percepción del Bienestar Psicológico de los docentes de una institución educativa, de la ciudad de Bogotá, de carácter privado, se hace necesario tener en cuenta el contexto particular que supuso la pandemia del Covid 19, pues se identificó que pasar de la presencialidad a la virtualidad requirió un cambio en los recursos pedagógicos y académicos (relacionados con la con las plataformas virtuales, el material didáctico previo y

posteriores a las sesiones académicas, acompañamientos y tutorías a los estudiantes, los procesos de evaluación y retroalimentación, entre otros), de igual forma hubo un cambio en la relación estudiante-maestro, por lo que la forma de interactuar y demostrar afecto no es la misma; lo anterior cuestiona a los docentes, pues el sentido que solicitan de su labor y los nutre afectivamente se ve permeabilizado por la virtualidad, ocasionando así una relación distante y menos cálida. Lo anterior recobra aún más fuerza en los docentes que son extranjeros, pues para ellos el mantener una relación cercana con sus alumnos es el motor que los motiva a ejercer su labor en Colombia y no en sus países de origen.

Por otra parte, las interacciones personales de los docentes, dentro de su actividad laboral, fueron redefinidas, por una serie de prácticas que llevaron a establecer nuevos mecanismos dentro de su ejercicio y perspectivas profesionales si no también relación profesorado - directivas institucionales, en el marco de la contingencia, en tanto fue evidente que una interacción cordial, de apoyo y de carácter constructivo con los jefes y la coordinación constante de la institución educativa sobre los actuales métodos de enseñanza, son esenciales para un entorno laboral armónico y por lo tanto la percepción de un mayor Bienestar Psicológico.

En articulación junto con las entrevistas a profundidad y el análisis de datos descriptivos a partir de la aplicación del instrumento cuantitativo, fue posible identificar la relevancia de las dimensiones planteadas en una escala numérica, lo que determinó el grado general y particular de la percepción de bienestar psicológico en los docentes que representaron una puntuación promedio de 182 señalando un nivel de bienestar psicológico elevado, caracterizado por una puntuación alta en la mayoría de las dimensiones evaluadas; sin embargo es claro entender que dimensiones como la autonomía y el autoconcepto cuentan con valores dispersos y algunos puntajes en calificación medias y bajas, resultados que

complementan relatos de los participantes frente a la forma en que se han venido sintiendo en relación con sus roles sociales y la forma en que han sobrellevado la pandemia.

Por otro lado, se resaltan los puntajes de la dimensión de relaciones positivas, ya que ratifica la importancia que se le dio en los relatos de los participantes a la presencia de redes sociales de apoyo significativas como factor de bienestar y la forma en que la búsqueda y fortalecimiento de estas son prioridad dentro de las acciones que los docentes consideran hacen parte de mecanismos de cuidado, adaptación y Bienestar Psicológico.

Asimismo, se evidencia que las dimensiones relacionadas con la consolidación y consecución de metas futuras representan, tanto en los puntajes obtenidos en la aplicación de la escala de Ryff como en los relatos de las entrevistas, un factor de gran relevancia, si se tiene en cuenta la significación y vivencia del bienestar psicológico que implica el rol docente, ya que es partir de aspectos que son definidos dentro de los conceptos de propósito de vida y crecimiento personal que se manifiestan en motivaciones, planes y objetivos que requieren compromiso y acciones que se reflejan en el desarrollo del fortalecimiento de comportamientos frente al estrés, su afrontamiento y la adaptación al cambio.

De igual forma, se concluye a partir de la narrativa de los participantes, la relevancia del carácter subjetivo del Bienestar Psicológico y la forma en que la percepción de este se encuentra permeado por situaciones contextuales y experiencias personales y relacionales, lo que permite entender la condición cambiante, única y personal que este estado posee y la forma en que se debe abordar desde lecturas contextuales y particulares según sea el caso. Un ejemplo de esto es que dentro de la percepción de Bienestar Psicológico proporcionado por los docentes son de suma importancia las redes sociales de apoyo, haciendo hincapié en el valor que hay para estas personas tener, cuidar y fortalecer relaciones significativas, ya que es una característica que se evidenció se relaciona con el estado emocional de las personas y la posibilidad de sobrellevar situaciones como el encierro y el aislamiento social, además de

referir una mayor facilidad a la hora de desempeñar sus labores, junto con los cambios que representó la pandemia dentro de esta actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior, se reconoce así algunas especificidades que hacen de este concepto un tema clave de abordaje para distintas ramas de la psicología, entendiendo el Bienestar Psicológico como un concepto de trabajo para la psicología de las organizaciones y del trabajo, la psicología social, la psicología de la salud e incluso para la psicología de la educación.

Por otro lado, también se concluye que el bienestar psicológico de los docentes y las experiencias relatadas dan cuenta de aspectos que pueden ser mejorados dentro de las instituciones de educación escolar en cuanto al cuidado y acompañamiento a su personal, siendo de gran importancia resaltar el rol que juega el ambiente laboral, los instrumentos, capacitaciones y espacios de escucha, reflexión y apoyo que puedan llevarse a cabo.

aun cuando su cotidianidad fue cambiada de manera abrupta. Esta tendencia se ve manifestada por medio de los distintos recursos que los docentes construyeron, adaptaron e interiorizaron para hacer frente a las distintas situaciones que conllevó la pandemia y su manejo dentro de la ciudad, actividades que es importante reconocer como herramientas que aportan a la salud mental de los docentes y que representan alternativas frente a versiones tradicionales como son el acompañamiento psicológico o la psicoterapia, lo que puede abrir un diálogo frente a los distintos mecanismos que puede adoptar una institución educativa con el fin de proteger y acompañar de maneras diversas a su personal, dentro de estos se encuentran referidos por los participantes el ejercicio físico grupal, las expresiones artísticas, la meditación familiar y personal, el tiempo de ocio con los colegas y amigos y la búsqueda de apoyo en la institución y en personas significativas (Familia y amigos), acciones que permitieron hacer frente a estados emocionales valorados como negativos y situaciones que

afectaron su desempeño en el trabajo y la percepción que tenían de su labor en términos de apoyo emocional, y desarrollo de empatía.

Finalmente, cabe recalcar que a pesar de que el puntaje general de bienestar psicológico sea elevado y a partir de las entrevistas a profundidad se haga evidente la tendencia de los participantes por buscar un estado de Bienestar Psicológico óptimo están presentes relatos de frustración, tristeza, ansiedad y desesperanza.

### **Aportes, limitaciones y recomendaciones.**

#### **Aportes**

Desde esta investigación se aporta a la psicología como disciplina ya que los resultados descritos permiten reconocer la importancia de estudiar y comprender el bienestar psicológico dentro de las especificaciones del contexto socio histórico que se está viviendo actualmente, ya que se da cuenta de distintas afectaciones a la salud mental de los docentes, identificando las situaciones a las que han sido expuestos y que han generado estados emocionales de estrés, angustia, preocupación, impotencia entre otros, por lo que por medio de la investigación se logra dar un espacio de visibilización que pretende problematizar la clara necesidad de hablar y trabajar estos temas en el ámbito educativo y laboral, reconociendo las especificidades que cada historia personal trae consigo y así mismo alertando la incidencia en el cambio en la percepción del bienestar psicológico general que ha causado la pandemia y sus dinámicas.

Por otro lado, en cuanto a los aportes específicos a la línea de investigación Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud se reconoce que la investigación brinda comprensiones sobre el bienestar psicológico y la relación con la salud mental de docentes, abriendo un espacio de discusión desde la disciplina que invita a trabajar en temas coyunturales, esto con el fin de dar respuestas a necesidades sociales inmediatas y que por medio de diagnósticos, interpretaciones y lecturas brinden distintos tipos de conocimiento que

pueden llegar a ser material de trabajo para el planteamiento de planes de intervención y de acompañamiento.

Resulta un aporte importante la aplicación de la metodología mixta, en tanto las perspectivas cuantitativas fueron un complemento determinante para el planteamiento cualitativo, ya que fue posible contrastar la información recolectada en las entrevistas a profundidad con los resultados de la escala de Ryff que ofrece comprensiones desde otras perspectivas y contribuye al estudio del bienestar psicológico mediante factores medibles numéricamente que permiten compararlos con situaciones similares en otros contextos. Igualmente es destacable el carácter descriptivo de la presente investigación ya que durante el rastreo de literatura previa son muy pocos los trabajos que estudiaron como variable a la pandemia actual, por lo que esta es una de las primeras investigaciones desarrolladas en la ciudad de Bogotá que relacionan la percepción del bienestar psicológico en docentes con el contexto sanitario causado por el Covid 19.

En este sentido y a partir de los resultados, se busca el fortalecimiento del Bienestar Psicológico de los docentes como participantes del estudio al tener en cuenta las sugerencias en forma de infografía y lograr orientar y brindar tips que en definitiva mejoren las dimensiones con los niveles más bajos y así contribuir a la orientación de medidas que mejoren la calidad de vida en los diferentes entornos personales y profesionales.

Finalmente, en cuanto a los aportes a los investigadores este ejercicio permitió fortalecer habilidades de investigación, ya que al incluir una metodología mixta se dio paso a la consolidación de conocimientos frente a la aplicación de pruebas de evaluación y de entrevistas, sumado a los distintos tipos de análisis de datos e interpretaciones que provienen de los dos cortes de investigación (Cualitativo y cuantitativo).

Por otro, lado el acercamiento a la realidad de los docentes en el marco de la pandemia y del aislamiento social permitió como investigadores posicionarnos de manera ética y

responsable frente a las experiencias de vida de estas personas, fortaleciendo el carácter crítico basado en principios de acción sin daño y permitiendo a su vez reconocer la pertinencia de ejercicios académicos que nos acerquen a la realidad de la salud mental en el país y la importancia de la investigación como un factor fundamental en el proceso de construcción y consolidación de herramientas de intervención y de acompañamiento contextualizado, como es el caso del sector educativo.

### **Limitaciones**

Las limitaciones durante el planteamiento y desarrollo del proceso investigativo surgen, en primer lugar, dentro del universo poblacional, ya que no es posible la generalización de los resultados cuantitativos al cuerpo de docentes de la institución educativa, en tanto el número de profesores, en ese caso 13, no representa la mayoría de la población objeto del estudio.

En segundo lugar, la fase de recolección de la información e implementación de las técnicas de investigación estuvieron transversalizadas por factores culturales teniendo en cuenta que la mayoría de los docentes que participó el ejercicio investigativo son extranjeros y de habla nativa inglesa lo que limitó el proceso conversacional.

Por otra parte, teniendo en cuenta la situación coyuntural provocada por la pandemia los encuentros para los grupos focales se realizaron de forma virtual y los asuntos logísticos requeridos para el encuentro se dificultaron y demoraron teniendo en cuenta que el coordinador del colegio fue quien entablo comunicación y coordinó los horarios limitando así el tiempo.

En tercer lugar, la ausencia de antecedentes de carácter local en el estudio de las variables de investigación limitó el trabajo realizado a un campo descriptivo lo que se hizo evidente en la construcción metodológica, ya que si bien fueron contempladas las herramientas y enormes posibilidades de la mixtura de datos, es necesario considerar: 1) un

mayor alcance del término “percepción” y la forma en que este va a ser medido y caracterizado, y, 2) el año en que fue construida la escala de Ryff (1995), pues a pesar de que se retomaron distintos autores más actuales para considerar la investigación, esa fue la escala de medición que se tuvo en cuenta limitando la investigación en términos de actualidad del instrumento .

### **Recomendaciones**

Se recomienda para futuras investigaciones, centrarse en la indagación del fenómeno de bienestar psicológico desde las estrategias de afrontamiento y adaptación, así como recabar en la experiencia de distintos miembros que hacen parte de centros educativos, esto con el fin de brindar una visión más completa de la forma en que el funcionamiento de este tipo de sistemas se ha visto afectado por la presencia de la pandemia y el tránsito hacia una educación virtual, incluyendo así la voz de directivos, estudiantes y padres y madres de familia.

En concordancia con lo anterior, también se recomienda indagar de manera más detallada sobre el trabajo de las instituciones educativas en el fortalecimiento de estrategias y habilidades que ayuden a su personal a sortear los distintos retos que trajo la pandemia en términos de bienestar psicológico, para lo cual se sugiere un posible trabajo de investigación-intervención que dé cuenta de lecturas contextualizadas frente a las percepciones que tiene su personal de trabajo, las necesidades puntuales según el espacio que habitan, los servicios que prestan y las relaciones que se gestan dentro de la institución.

Por otro lado, se sugiere a la institución educativa el involucramiento de la psicología en el trabajo del bienestar psicológico y la salud mental de docentes y personal de educación, por medio de la creación de planes de prevención y promoción de bienestar que puedan fortalecer herramientas, crear espacios de acompañamiento y protocolos que ayuden a dar frente a crisis o situaciones límite.

Finalmente, se presentan algunos temas y preguntas de investigación futuras que van de la mano con los hallazgos encontrados en la presente investigación y que pueden generar una línea de trabajo en temas de bienestar psicológico: ¿Qué significados se le otorgan al bienestar psicológico en un grupo de docentes de una institución educativa pública de la ciudad de Bogotá?, ¿De qué forma el bienestar psicológico se ha visto afectado en docentes que trabajan en escuelas rurales?, ¿Qué estrategias de autocuidado en salud mental se han gestado a partir de la contingencia sanitaria del covid 19 en docentes?, ¿Qué estrategias de afrontamiento familiar han aportado al bienestar psicológico de niñas y niños en el periodo de pandemia y aislamiento social? y ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico de estudiantes de primaria y bachillerato con el cambio a la educación virtual propuesta como medida de contingencia contra el covid 19?.

### Referencias

- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: Una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): La calidad de vida. 126-134. México: F.C.E.
- Aguilar, J. (2013). Enfoques epistemológicos de la investigación sobre desigualdades educativas en México. RMIE, Vol. 18, 59. 1077-1101. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v18n59/v18n59a4.pdf>
- Alves, R., Lopes, T. and Precioso, J. (2020). The well-being of teachers in times of the Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation, (15), 203–217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Badilla, L. (2006). Fundamentos del paradigma cualitativo en la investigación educativa. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 4(1), 42-51. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/411>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). La educación en tiempos del coronavirus. Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>

- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Bertely, M. (1994). Retos metodológicos en etnografía de la educación. Colección Pedagógica Universitaria (México). 25-26, 31-46. Recuperado de [http://www.uv.mx/cpue/coleccion/N\\_2526/PUBLMARI.htm](http://www.uv.mx/cpue/coleccion/N_2526/PUBLMARI.htm)
- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*. vol. 17 (4). 582-589. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717407.pdf>
- Blanco, R., y Maya, M. (2005). Fundamentos de la salud pública. Tercera edición. Corporación para investigaciones Biológicas. México D.F. México
- Cárdenas, S (2020). La pandemia del covid 19 y la educación, reflexiones. *Revista Educación y cultura fecode*. 137. 46-49.
- Cárdenas, J y Torres, L. (2018). Acompañamiento familiar, afrontamiento y bienestar psicológico frente a la condición de la discapacidad visual. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás. Bogotá Colombia. Recuperado de: <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12547/2018jessicaortiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardozo, A. (2019). Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito de Villa el Salvador. (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo. Lima Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36661>
- Carrasco, A., García-Mas, A., y Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511496011.pdf>
- Cho, J; Rera, L; Bahadorani, S; Koehler, C; Ulgherait, M; Hur, J; Ansari, W; Jones, L; Walker, D. (2011). Modulación de la longevidad y la homeostasis tisular por el *Drosophila* Homólogo PGC-1. 2 de noviembre de 2011, de Science Direct. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413111003883>
- Cifuentes, A., Rivera, D., Vera, C., Murad, R., Sánchez, S., Castaño, L., Royo, M., y Rivillas, J. (2020). Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud

- mental durante el distanciamiento físico en Colombia, Estudio solidaridad. Profamilia. Recuperado de <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf>
- Coffey, A (2014). Analysing Documents. En Flick, U. (2014). The Sage Handbook of Qualitative Data Analysis. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4135/9781446282243.n25>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Oficina regional de Educación para América Latina y del Caribe. Recuperado de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- Congreso de Colombia. (2006). Artículo 2 [Título II]. El ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. [Ley 1090 de 2006] DO: 46.383.
- Cordero, M. (2016). Optimismo, indefensión, estrés de rol, burnout y bienestar subjetivo en docentes de educación secundaria. Trabajo de grado, Universidad de Salamanca. Recuperado de: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/130224/TFG\\_CorVarM\\_Optimismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/130224/TFG_CorVarM_Optimismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Corredor, L. (S.F). La promoción y la prevención en la aplicación del concepto de salud. Sitio web en Colombia. Capítulo 8. Recuperado de: <https://encolombia.com/libreria-digital/lmedicina/ecmg/fasciculo-1/ecmg1-promocion/>
- Creswell, J. (2003). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. SAGE. California, United States. DOI- 0-7619-2073-0
- Cuevas, M. (2020). Así será reapertura gradual, progresiva y segura de instituciones educativas. Alcaldía de Bogotá. Recuperado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/reapertura-gradual-de-instituciones-educativas-en-bogota>
- Daleska Molina. (2017). ¿Qué es la percepción? [Archivo de video]. Youtube. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=s6AwVr-ufAI&ab\\_channel=DaleskaMolina](https://www.youtube.com/watch?v=s6AwVr-ufAI&ab_channel=DaleskaMolina)
- Damásio, B., de Melo, R., & da Silva, J. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia*, 23(54), 73-82. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/paideia/a/fMQZBfSZTFvZPSZdsdpFxFH/?lang=pt>

- De Pablos, J. M., Bravo, P., & González, M. (2011). Bienestar docente e innovación con tecnologías de la información y la comunicación. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 59-81.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Díaz, S (2020). El estrés laboral docente durante COVID-19. ACSI. Recuperado de: <https://acsilat.org/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>
- Di Pasquale, E. (2015). Hacia una definición conceptual de bienestar social, el debate desde la economía del bienestar hasta enfoque de las capacidades. Grupo Estudios del Trabajo, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad Nacional de Mar del Plata. 1-27. Recuperado de <http://nulan.mdp.edu.ar/2342/1/actis.2015.pdf>
- Doménech, F. (2011). El bienestar psicológico del profesorado: Variables implicadas. Anuari de la Agrupación Borriana de Cultura. Universitat Jaume I, Castellón. Recuperado de <https://www3.uji.es/~betoret/Investigacion/BORRADOR%202012%20ARTICULO%20con%20resumen%20y%20pie.pdf>
- Driessnack, M., Sousa, V. y Costa, I. (2007). Revisión de los diseños de investigación relevantes para la enfermería: parte 3: métodos mixtos y múltiples. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 15(5), 179-182. Recuperado de [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n5/es\\_v15n5a24.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n5/es_v15n5a24.pdf)
- Duarte, V., Mosquera M., y Sánchez, C. (2020). Estrés en docentes universitarios: promoviendo el bienestar en tiempos de coronavirus. (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia. Bogotá. Colombia. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18133>
- El Espectador. (2020). Colombia superó el millón de casos confirmados de coronavirus. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/salud/colombia-supero-el-millon-de-casos-de-coronavirus/>
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: El enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): *La calidad de vida* (101-120). México: F.C.E.

- Facultad de Psicología (2010). Universidad Santo Tomás. Bogotá Colombia. Línea de investigación Calidad de Vida y bienestar en contextos de salud.
- Ferrel, F., Thomas, J., Solano, A., Redondo, E. & Ferrel, L. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura, Educación y Sociedad*. 5(2), 61-76. Recuperado de <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/885>
- Ferrel, R; Pedraza, C; & Rubio, B. (2010). Síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. *Revista Duazary*. 7(1), 15–28. Recuperado de <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/306>
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., Suedan, A. E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 21(1), 66-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria*, 5 (1), 2-9.
- García, C; Muñoz, A (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá. *Avances en enfermería*. 31(2), 30-32.
- García, H (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, 12, 47-68.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39. Recuperado de [https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el\\_bienestar\\_subjetivo.pdf](https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf)
- Gómez, A., y Molina, L. (2020). Incidencias, causas y efectos de la pandemia covid-19 en la economía colombiana. Creative Commons. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24628/1/Incidencias%2C%20causas%20y%20efectos%20de%20la%20pandemia%20covid-19%20en%20la%20econom%C3%ADa%20colombiana.pdf>
- González, F. (2005). ¿Qué es un paradigma? Análisis teórico, conceptual y psicolingüístico del término. *Investigación y Postgrado*, 20(1), 13-54. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=658/65820102>
- Granados, J. (2017). Bienestar psicológico del personal de la unidad de recolección de evidencias del ministerio público. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael

- Landivar. Guatemala de la Asunción. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Granados-Jeany.pdf>
- Guiñez, M. (2020). Impacto del COVID-19 (SARS-CoV-2) a Nivel Mundial, Implicaciones y Medidas Preventivas en la Práctica Dental y sus Consecuencias Psicológicas en los Pacientes. *International journal of odontostomatology*, 14(3), 271-278. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000300271>
- Hernández, A. (2020). Desde el confinamiento, percepciones de docentes del Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl. Colegio de cronistas. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/109133>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). México: Editorial Mc Graw-Hill. DOI: 978-1-4562-2396-0
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial Mcgraw-Hill. México. Recuperado de [https://trabajosocialudocpno.files.wordpress.com/2017/07/metodologc3a3c2ad\\_a\\_de\\_la\\_investigacic3a3c2b3n\\_-sampleri-\\_6ta\\_edicion1.pdf](https://trabajosocialudocpno.files.wordpress.com/2017/07/metodologc3a3c2ad_a_de_la_investigacic3a3c2b3n_-sampleri-_6ta_edicion1.pdf).
- Hulian, Z., Lin, X., Kaminga, A., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 Epidemic on Lifestyle Behaviors and Their Association With Subjective Well-Being Among the General Population in Mainland China: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32759103/>
- Inche M., Andía, J., Huamanchumo, Y., López, H., Vizcarra, M., y Flores, J. (2003). Paradigma cuantitativo: Un enfoque empírico y analítico. *Industrial Data*, 6(1), 23-37. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/816/81606104.pdf>
- Instituto Nacional de Salud. (2021). Coronavirus Colombia. Recuperado de: <https://www.ins.gov.co/Noticias/paginas/coronavirus.aspx>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- López, N., y Bermeo, J. (2020). Percepción de bienestar psicológico en las modalidades individual y grupal de una práctica deportiva. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás. Bogotá. Colombia. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/30313>
- Marín, J. (2007). Del concepto de paradigma en Thomas S. Kuhn, a los paradigmas de las ciencias de la cultura. *Magistro*. 1. 73-88. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4038923>

- Matiz, A; Fabbro, F; Paschetto, A; Cantone, D; Paolone, A; & Crescentini, C. (2020). Impacto positivo de la meditación de atención plena en la salud mental de las maestras durante el brote de COVID-19 en Italia. *Int J Environ Res Public Health*, 4;17(18). Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32899739/>
- MinSalud. (2020). Medidas frente a la pandemia COVID-19. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-Administrativos-covid-19.aspx>
- Monzón, K. (2016). Bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima. Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/4683>
- Muñoz, C. (2013). Métodos mixtos: Una aproximación a sus ventajas y limitaciones en la investigación de sistemas y servicios de salud. *Revista Chilena de Salud Pública*, 17(3), 218-223. Recuperado de <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/28632>
- Normas Apa, (2017). Triangulación definiciones. Pg 1. Recuperado de <http://normasapa.net/triangulacion-definiciones-tipos/>
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa (Canadá. Primera Conferencia internacional de promoción de la salud. Ontario: OMS. Recuperado de <http://www.cepis.opsoms.org/bvsdeps/fulltext/conf1.pdf>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232
- Pablos Pons, J. D., González Pérez, A. (2012). El bienestar subjetivo y las emociones en la enseñanza. *Fuentes*, 12 (1), 69-92
- Peláez, G. (2011). ¿Paradigmas en psicología? ¿Nuevos paradigmas? *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 4(1), 105-113. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v4n1/v4n1a8.pdf>
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV(1), 15-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1941/194118804003>
- Ribot, Victoria; Chang, Niurka; González, A. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de ciencias médicas*, 19, 54-66.
- Pole, K. (2009). Diseño de metodologías mixtas. Una revisión de las estrategias para combinar metodologías cuantitativas y cualitativas. *Revista arbitrada en ciencias*

- sociales y humanas, renglones. 60. 37-42. Recuperado de [https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/252/kathryn\\_pole.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/252/kathryn_pole.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Pozuelo, G. (2019). Percepción y Sensación: Ilusiones y Teorías en Psicología. [Archivo de video]. Youtube. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=G8w\\_3IpuKIs&ab\\_channel=GabrielPozuelo%7CPsic%C3%B3logo](https://www.youtube.com/watch?v=G8w_3IpuKIs&ab_channel=GabrielPozuelo%7CPsic%C3%B3logo)
- Pulido, S. (2020). ¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia? [ Blog Personal]. Gaceta Médica. Recuperado de: <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. Av. psicol. 23(1). 9- 17. Recuperado de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K., y Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 334-353. Recuperado de <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/325>
- Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Recchi, E., Ferragina, E., Helmeid, E., Pauly, S., Safi, M., Sauger, N., & Schradie, J. (2020). The “Eye of the Hurricane” Paradox: An Unexpected and Unequal Rise of Well-Being During the Covid-19 Lockdown in France. *Research in Social Stratification and Mobility*, 68. 100508.
- Rendón-Macías, Mario Enrique y Villasís-Keeve, Miguel Ángel y Miranda-Novales, María Guadalupe (2016). Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63 (4), 397-407. [Fecha de Consulta 29 de junio de 2021]. ISSN: 0002-5151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755026009>
- Rivas, L. (2019). Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas de Carmen de la Legua. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo. Lima. Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36897>

- Rizo, M. (2008). Pragmatismo. sociología fenomenológica y comunicología. Acción y comunicación en William James y Alfred Schütz. Razón y Palabra, (64).  
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2769935>
- Rodriguez, M., Sebastianelli, M., y Garcia, E. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en docentes argentinos. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Argentina.
- Rodríguez, N. (2016). Las relaciones sociales, una herramienta básica para salir de las adicciones. (Tesis de posgrado). Universidad de Málaga. Málaga España.  
Recuperado de  
[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12709/Rodr%C3%ADguez%20Ram%C3%ADrez\\_TFG\\_Educaci%C3%B3n%20Social.PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12709/Rodr%C3%ADguez%20Ram%C3%ADrez_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, P., y García, (2009). La importancia del cuidado de enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro. vol 17 (2). 109-111. Recuperado de  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2009/eim092j.pdf>
- Romeiro, M. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: Un estudio empírico correlacional. ARANDU UTIC, 2(1), 123-148. Recuperado de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336144>
- Rosa, Y., Cartagena, N., Peña, Y., Berrios, A., & Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Avances en psicología latinoamericana, 33(1), 31-43.  
Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Rueda, J. (27 de octubre, 2020). Más de 100.000 niños dejaron de estudiar en Colombia por la pandemia. El Tiempo. Recuperado de:  
<https://www.eltiempo.com/vida/educacion/educacion-en-colombia-mas-de-100-000-ninos-dejaron-de-estudiar-por-la-pandemia-545476>
- Ruiz, T. (2016). El bienestar emocional del docente. Revista de Educación Inclusiva, 9(2). 183-194. Recuperado de  
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/59/54>
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. International Journal of Behavioral Development, 12, 35-55

- Ryff, C; Love, G; Urry, H. (2006) Psychological well-being and ill-being. *Psychotherapy and psychosomatic*. 85-9. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16508343/>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272007000100009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009)
- Sánchez Mercado, J. (2019). Bienestar psicológico en docentes de la escuela preparatoria. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de México. México D.F. México. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99884>
- Santos, Y (2010). ¿Cómo se puede aplicar los distintos paradigmas de investigación científica a la cultura física y el deporte? *Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*. Vol 11. 1-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174061>
- Seoane, J. (2011). Teoría social clásica y postpositivismo. *Barbaroi*, (35), 141-178. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-65782011000200010&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782011000200010&lng=pt&tlng=es).
- Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*, 141:4, 523-536. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/00224540109600569?scroll=top&needAccess=true>
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review, Health and well-Being*. 57. 3-18. Recuperado de <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Taylor, S., & Bogdan, R. (2008). La entrevista en profundidad. *Métodos cuantitativos aplicados*, 2, 194-216.
- Temane, Q., y Wissing, M. (2006). Patterns of psychological well-being and satisfaction with life in cultural context. In *Dimensions of well-being: Research and intervention*. 14-33. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/235284895\\_Patterns\\_of\\_psychological\\_well-being\\_and\\_satisfaction\\_with\\_life\\_in\\_cultural\\_context](https://www.researchgate.net/publication/235284895_Patterns_of_psychological_well-being_and_satisfaction_with_life_in_cultural_context)

- Terracciano, A., Löckenhoff, C., Zonderman, A., Ferrucci, L., & Costa Jr, P. (2008). Personality predictors of longevity: activity, emotional stability, and conscientiousness. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 621- 7. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18596250/>
- The Hastings Center. (1996). Las metas de la medicina: establecer nuevas prioridades. En *The Hastings Center Report*, Suplemento Especial. Recuperado de: <https://www.bioeticaweb.com/los-fines-de-la-medicina-el-establecimiento-de-unas-prioridades-nuevas/>
- Urra, E., Muñoz, A., y Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería universitaria*, Vol 10(2), pp 50-57. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v10n2/v10n2a4.pdf>
- Vargas, L (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, (8), 47-53. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>
- Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Torres, M (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. Recuperado de: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- Vazques, M., y Jarillo, E. (2010). Paradigmas de investigación aplicados al estudio de la percepción publica de la contaminación del aire. *Rev. Int. Contam. Ambient.* 26 (2) 165-178. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rica/v26n2/v26n2a7.pdf>
- Wolcott, H. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Curr Psychol*. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Zacher, H., & Rudolph, C. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50–62, Recuperado de: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwruSHBhAtEiwA\\_qCpPh72VbVt-IpDdSUaiLwQDRVw1Y3WLCNvZOkig8EOEYZNWO6gRU6-9BoC7iIQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwruSHBhAtEiwA_qCpPh72VbVt-IpDdSUaiLwQDRVw1Y3WLCNvZOkig8EOEYZNWO6gRU6-9BoC7iIQAvD_BwE)

## **Anexos**

### **Anexo 1 Escala en ingles**

<https://drive.google.com/uc?export=download&id=1sJjIDs7ZCj3n7TXStp7cajzLHNWDodr1>

### **Anexo 2. Tabla de antecedentes**

<https://drive.google.com/uc?export=download&id=1xCsNteR873apa15GH8xveuj770b1VczI>

### **Anexo 3 Consentimiento Informado participantes Ryff.**

<https://drive.google.com/uc?export=download&id=1Zi8LcJSA5Tuinam-RUVJdDIDAj3ktyEM>

### **Anexo 3.1. Consentimiento informado participantes entrevistas a profundidad.**

[https://drive.google.com/uc?export=download&id=1NimpOpxcFpz34rsZGF\\_M2e\\_orzM0MV1S](https://drive.google.com/uc?export=download&id=1NimpOpxcFpz34rsZGF_M2e_orzM0MV1S)

### **Anexo 4. Infografía.**

<https://drive.google.com/uc?export=download&id=1tvW6cLhJIs7yjBA1DZAPgSMT7XLqktib>

### **Anexo 5. Lista de categorías y codificación de entrevistas.**

Categoría Bienestar Psicológico.

Categoría Pandemia provocada por covid-19.

**Categoría Esfera laboral**

Entrevista persona 1: EP1  
 Entrevista persona 2: EPP2  
 Entrevista persona 3: EPP3

*Proceso de codificación de entrevistas.*

Categorías	Entrevistas
<p><b>Bienestar Psicológico.</b></p>	<p>EP1:(299 a 300)            EP1: (323 a 327)            EP1: (240 a 241)            EP1: (54 a55)            EP1: (56 a 59)            EP2: (30-32)            EP2: (35-37)            EP2: (51-56)            EP2:(120 a 121)            EP2: (128 a 129)            EP2: (129 a 131)            EP3: (137 a 139)            EP3:(23 a 24)            EP3:(26 a 27)            EP3:(45 a 46)            EP3: (52 a 54)            EP3: (270 a 272)</p>
<p><b>Pandemia provocada por covid-19.</b></p>	<p>EP1:(204 a 206)            EP1: (175 a 176)            EP1: (178)            EP2: (73-80)            EP2: (170-178)            EP2: (208-209)            EP2:(232-233)            EP3: (64 a 65)            EP3: (67 a 68)            EP3: (78 a 79)            EP3: (165 a 166)</p>
	<p>EP1: (207 a 213)            EP1: (241 a 243)            EP1: (249 a 251)            EP1:(255 a 256)            EP1: (259 a 261)            EP1: (400 a 403)            EP1: (235 a 236)</p>

<b>Esfera laboral</b>	<b>EP1: (218 a 219)</b> <b>EP1: (406 a 408)</b> <b>EP1: (414 a 415)</b> <b>EP2: (30-32)</b> <b>EP2: (35-37)</b> <b>EP2:(51-56)</b> <b>EP2: (349-356)</b> <b>EP3: (70 a 72)</b> <b>EP3: (145 a 147)</b> <b>EP3: (154 - 156)</b> <b>EP3: (277 a 279)</b> <b>EP3: (287 a 289)</b> <b>EP3: (292 a 294)</b> <b>EP3: (323) (328)</b>
-----------------------	---