

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE SANTA MARTA*

Psychological well in a private university faculty of district of Santa Marta

Recibido: Agosto 15 de 2014 – Aceptado: Septiembre 20 de 2014

Fernando Robert Ferrel Ortega**, Jennifer Zareth Thomas Bornachera***, Ana Isabel Solano Solano****, Edel Mercedes Redondo Lara***** y Lucía Fernanda Ferrel Ballestas*****.

Universidad Cooperativa de Colombia.

Para citar este artículo / To reference this article:

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.

Resumen

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

Palabras Clave:

Psicología positiva, bienestar psicológico, estrés laboral.

Abstract

This research was conducted from the perspective of positive psychology, in order to describe the degree of psychological well-being, according to age, sex, marital status, occupation, time and type of employment relationship, presenting teachers of a Private University District of Santa Marta, Colombia. We worked with a population of 480 teachers and a representative sample of 192 (109 men and 83 women), aged from over 29 years older than 46, all linked through their work in three modes (91 CT, MT 9, and 92 CAT) with participating university they were administered the Psychological Well-being Scale Ryff (1989), adapted to Spanish population by Diaz et al (2006). The data were processed using SPSS software 18.0v. The results indicate that teachers have low levels of psychological well-being in four of the seven scales measuring test: autonomy (9.9%), Environment Domain (9.4%), personal growth (15.6%) and purpose in life (12%), but with high levels of psychological well-being in two scales: self-acceptance (14.6%) and positive relations (13.5%). No significant correlations were found by gender or by bonding time, but by type of relationship to the scale of self-acceptance. The authors conclude that teachers are at probable risk of “psychological distress”, so recommend the design and implementation of wellness programs and improving the quality of working life for teachers.

Keywords:

Positive psychology, psychological, occupational stress.

* Este artículo se derivó del “Diplomado en Psicología de la Salud y Enfermedades Crónicas”, impartido por el Dr. Luis Oblitas en la Facultad de Psicología de la UCC - Santa Marta los días 19, 20, 21 y 22 de Noviembre 2012.

** Doctor en Ciencias de la Educación, Mag. En Psicología Clínica. Correspondencia: fernando.ferrel@campusucc.edu.co; roferrel@yahoo.com - Profesor Investigador T.C. Facultad de Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia Sede Santa Marta.

*** Psicóloga, egresada UCC-Santa Marta. Correspondencia: luceritojens@hotmail.com

**** Psicóloga, egresada UCC-Santa Marta. Psicóloga, egresada UCC - Santa Marta. Correspondencia: aiss19@hotmail.com

***** Psicóloga, egresada UCC-Santa Marta. Psicóloga, egresada UCC - Santa Marta. Correspondencia: mellaredondol@hotmail.com

***** CD Doctora en Ciencias de la Educación, Mag. En Psicología Clínica y de la Salud. Profesora T.C. Facultad de Medicina, Universidad Cooperativa de Colombia Sede Santa Marta. Correspondencia: lucia.ferrelb@campusucc.edu.co; lucaferrel@hotmail.com

Introducción

La preocupación por una excelente educación en las Universidades como forma de desarrollo de las personas y de la sociedad es cada vez más reconocida. Sin embargo, el rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología contemporáneas, con base en la producción abrumadora de conocimiento científico en todos los campos, genera situaciones conflictivas en estudiantes y docentes que de una u otra forma pueden afectar su comprensión y rendimiento académico.

El quehacer de los estudiantes y docentes universitarios, además de las demandas sociales y académicas exigentes que reciben, se caracteriza por una excesiva y diversa información científica, práctica de evaluaciones permanentes, largas horas de asesorías y evaluaciones de exámenes, estudio y actualización constante, inestabilidad laboral y bajos salarios, entre otros; situación que genera diversos niveles de estrés o burnout académico (Ferrel, R.; Pedraza, C.; & Rubio, B., 2010).

A pesar de lo anterior, la labor docente es para muchos altamente satisfactoria, considerada como un apostolado voluntario, lo cual les genera diversos niveles y formas de bienestar psicológico y felicidad; es decir, el lado opuesto del estrés y el síndrome de burnout, el cual ha sido estudiado por la Psicología positiva (Seligman, M. 2008), pero que en nuestro medio aún no se conocen estudios o propuestas investigativas.

Seligman, M. (2008), 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 potencial máximo de

las personas. Este cambio de foco, desde lo patológico hacia lo sano, potencia un empoderamiento general del organismo o sistema en sus rasgos definitorios más sólidos y que pueden soportar mejor un crecimiento o recuperación.

De acuerdo a este enfoque, una sociedad integrada por personas satisfechas, que viven emociones positivas consistentemente y que experimentan los beneficios de sus rasgos positivos va a tender a desarrollar instituciones sociales más sólidas y positivas, además de la amistad, la familia y el amor.

Según lo anterior, los docentes universitarios se debaten entre el estrés y la depresión, por un lado; y, el bienestar y la felicidad, por el otro; por lo que cabe preguntarse: **¿Cuál es el grado de bienestar psicológico, según la edad, género, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral,** que presentan los docentes de una Universidad Privada del Distrito de Santa Marta, Colombia?

La presente investigación se enmarca dentro de la perspectiva de la psicología positiva planteada por Seligman, M. (2008), la cual pone énfasis el estudio de los factores positivos de las personas y no en su patología o deficiencia y tiene como objetivo establecer los niveles de bienestar psicológico que presentan los docentes universitarios de una Institución Privada del Distrito de Santa Marta, según algunos factores sociodemográficos y laborales asociados, mediante el cual se obtuvieron datos que permitieron el diseño de algunas estrategias psicológicas de desarrollo docente en la Universidad participante.

La búsqueda de datos que enfatizan los aspectos positivos de los docentes univer-

sitarios, sus expectativas, motivaciones, fortalezas personales y su optimismo, es de por sí una tarea importante y pertinente, dada la situación estresante en que se suele desenvolver la actividad pedagógica en las universidades latinoamericanas y colombianas en particular.

Al respecto, se halló un estudio en la región, de Ferrel, R.; Pedraza, C & Rubio, B. (2010), en el que se destacó la presencia de altos niveles de agotamiento emocional y estrés en los docentes universitarios, pero también se hallaron altos niveles de realización personal, lo que indica algunos niveles significativos de bienestar psicológico y optimismo.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (1986), la salud implica no sólo la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico, mental y social de la persona. La psicología positiva, disciplina que estudia las bases científicas del bienestar, tiene mucho que aportar a la práctica médica y a la formación de futuros profesionales de la salud (Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C., 2005). Diversas evidencias experimentales indican que es posible influir positivamente y de forma sostenida sobre el bienestar subjetivo de las personas mediante la realización sistemática de algunas actividades tales como, la práctica del deporte, la gratitud y el cultivo de mindfulness o 'atención plena' (Slade, M. 2010).

Esta investigación favorece al cuerpo docente de la Institución participante, y a los docentes universitarios en general, especialmente en lo referente a la búsqueda de la calidad y la excelencia académica, así como para el desarrollo de planes y programas de bienestar y optimismo laboral; e igualmente, sirve como

información básica del factor docente en los procesos de autoevaluación y acreditación que se adelanta en los diferentes Programas Académicos de la Institución objeto de estudio.

Aproximaciones al concepto de Bienestar Psicológico y la Felicidad.

El bienestar social, la felicidad, las relaciones interpersonales y las relaciones de los seres humanos con el ambiente físico y social, son de gran importancia para el área de la salud, transitada por psicólogos y médicos.

Sin embargo, en el transcurso de la historia humana, filósofos y diversos teóricos de las ciencias humanas, sociales y de la salud se han preocupado por la definición y búsqueda de la felicidad como bien común y meta humana. Así, para los filósofos griegos "la buena vida" constituía una virtud; por su parte, Aristóteles hablaba del "Sumo Bien" y de la "Felicidad Suma", como el objetivo o finalidad del transcurrir humano. Igualmente, los discípulos del filósofo chino Confucio describían la buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y responsabilidades claramente delimitados y en el que se puedan ejercer correctamente los derechos (Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. 1999, citados por Balcázar, P.; Loera, N.; Gurrola, M.; Bonilla, M. P.; & Trejo, L., s.f.).

El concepto de bienestar psicológico surgió en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Preguntas tales como ¿por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas que otras? y ¿cuáles serían los factores relacionados con el bienestar psicológico y la

satisfacción?, son las que dieron origen a muchos de los estudios sobre esta temática. Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, E.; Suh, e.; & Oishi, S., 1997).

Por otra parte, no existe dentro de la comunidad científica un consenso sobre su definición. Las definiciones del bienestar en la literatura sobre el tema no resultan del todo explícitas y en general están ligadas con los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos (Diener, E., 1994).

La felicidad, de acuerdo con Diener, E. (1984; citado por Benatuil, D., 2003), es una experiencia afectiva, bien positiva o negativa, considerada por algunos como un estado y por otros como un rasgo. Por otra parte, la satisfacción se considera como un concepto triárquico compuesto por afecto, afecto negativo (aspectos emocionales) y por el componente negativo, siendo los aspectos emocionales más lábiles, momentáneos e independientes y en la noción de Bradbury (1960; citado por Benatuil, D., 2003), tanto el afecto positivo como el negativo, son independientes entre sí y proponía que la felicidad estaba compuesta de estos dos elementos; en este concepto se resalta la importancia

de la evaluación constante que los individuos realizan sobre su situación personal, a nivel individual y social, y que esta evaluación no es un mero referente interno y personal, sino que existen elementos ambientales que contribuyen a esta evaluación. Así, el componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es según Casullo, M. y Castro-Solano, A. (2000), el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida. Finalmente, el componente cognitivo de la satisfacción es denominado como bienestar subjetivo, tercer término relacionado con el bienestar psicológico y definido por Veenhoven (1991; citado por Benatuil, D., 2003), como el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables; mientras que Andrew & Withey (1976; citado por Benatuil, D., 2003), indican que el bienestar subjetivo incluye los aspectos cognitivos y afectivos (positivos y negativos). Campbell, Converse y Rogers (1976; citado por Benatuil, D., 2003), aluden a la satisfacción vital como un componente cognitivo, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros obtenidos, como el grado de gratificación con los proyectos realizados. A manera de síntesis, estos autores coinciden en la conceptualización de la satisfacción como un juicio positivo y la felicidad como experiencia afectiva positiva o negativa.

Para Diener, E. (1994), existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. De acuerdo con este autor, un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo; y el bajo bienestar

depende del desajuste entre expectativas y logros; el componente cognitivo en la investigación científica aparece más relevante, dado que su principal característica es la estabilidad, es decir, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos; mientras que el componente afectivo se presenta como mucho más lábil, momentáneo y cambiante. En general, este autor afirma que las investigaciones en el campo de la satisfacción se han interesado generalmente por los componentes que han demostrado ser más estables.

De otra parte, según Díaz G. & Sánchez, M. (2002), el bienestar psicológico puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agnía hasta el éxtasis. Para estos autores, la persona con un bienestar psicológico adecuado, posee una satisfacción con su vida, frecuentes emociones positivas y sólo infrecuentemente, emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo.

Desde otra perspectiva, Ryff & Keyes (1995 citado en Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C. & Dirk van Dierendonck, 2006), señalan que el bienestar psicológico se presenta como

un constructo multidimensional, puesto que es un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros como el de calidad de vida. Estos autores diferencian al bienestar psicológico, definiéndolo como una percepción subjetiva, un estado o sentimiento; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente. Así mismo, consideran que se le puede medir a través de algunos de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como la familia y el trabajo.

El Bienestar y la Felicidad en la Psicología. El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología, y se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas. En la psicología, la mayor parte de las influencias en la definición del concepto provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de diversos autores (Bradburn, 1969; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Vaillant, 2000, Cuadra & Florenzano, 2003; citados en Ballesteros, B.P., Medina, A. & Caycedo, Claudia, 2006).

Sobre la relación entre bienestar y felicidad, estos han sido conceptos íntimamente ligados (Gross & Jhon, 2003; Kahneman, 1999; Parducci, 1995; Veenhoven, 1988, citados en Benatuil, D., 2003) y relacionados con salud, trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional. Como se observa, incluye algunas de las

variables que se miden también cuando se evalúa calidad de vida y su estudio contempla no sólo los factores facilitadores, sino los que impiden su logro y relacionan la superación de estos factores con mejorías en la calidad de vida y el bienestar (Buss, 2000; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Hagerty, 2000; Thompson, 2001, citados en Ballesteros, et al., 2006).

Tal como señala Díaz Llanes, G. (2001), la idea del bienestar subjetivo relacionado con felicidad ha comenzado a ser investigada en forma sistemática apenas hace aproximadamente tres décadas (ver Argyle, 2001; Cuadra & Floranzano, 2003; Cummins, 1998; Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Myers & Diener, 1996; citados en Ballesteros, B.P., Medina, A.; y Caycedo, C., 2006). Se concibe como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, y que incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke & Dolezal, 1999, citados en Ballesteros, B.P., Medina, A & Caycedo, C., 2006). En esa línea, la relación entre el bienestar y los estados afectivos se hace evidente en algunas investigaciones en las cuales se involucra la evaluación de características como ansiedad y depresión dentro de la medición de bienestar (Argyle, 2001; Ebert, Tukcer & Roth, 2002; citados en Ballesteros, B.P., Medina, A.; & Caycedo, C., 2006).

En tiempos más recientes, a partir de la psicología positiva, autores como Diener, E. (2000), retoman la importancia

de la relación de estos términos y se refieren a una ciencia de la felicidad, aunque aclaran que el bienestar subjetivo no es condición suficiente de la salud mental (Diener, E., 1984; Diener, E. & Diener, C., 1996; Diener, E., Diener, M. & Diener, C., 1995).

Ciertamente, la mayoría de las acciones humanas se orientan a la búsqueda del placer o a la evitación del dolor; pero, también se ha encontrado que las personas en cualquier circunstancia, poseen rasgos positivos o fortalezas, que les permiten enfrentar de forma más efectiva los retos que aparecen en sus vidas y desarrollarse hacia la plenitud, más allá de sus limitaciones. Este concepto propicia gran parte de las aplicaciones terapéuticas, pedagógicas y laborales de la Psicología Positiva, al modificarse el foco de atención de cualquier acercamiento profesional hacia aquello que es fuerte, está bien y es efectivo en la persona.

Antecedentes de la investigación. Dapello, B. (2001), de la Universidad de Oviedo (España) en su tesis de Licenciatura en Psicología, estudia la relación del bienestar psicológico y la satisfacción laboral en docente universitarios. En esta investigación participan 455 profesores de establecimientos de educación general básica municipalizada, diurnos y urbanos de tres comunas de la V Región de Chile: Viña del mar, San Felipe, y los Andes, en el año 1999. Los principales hallazgos fueron, no existe dependencia significativa entre los conjuntos de variables de Bienestar Psicológico y las variables del profesorado (edad, sexo, estado civil, número de hijos, experiencia profesional y perfeccionamiento); así mismo, encontramos que existe dependencia significativa entre los dos conjuntos satisfacción laboral; además, existe

dependencia entre los constructos bienestar psicológico y satisfacción laboral.

Por otro lado, se encontraron investigaciones acerca del bienestar psicológico en adultos mayores, como la realizada por Morales de la Peña, E. (2004), en su Tesis de licenciatura en Psicología de la Universidad de las Américas, Puebla. (México), la cual tuvo como propósito estudiar las diferencias entre Religiosidad y Bienestar Psicológico en adultos mayores casados y adultos mayores viudos. Los sujetos que participaron en este estudio fueron 84, miembros del INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores) de entre 60 y 91 años; de los cuales 36 son casados (15 mujeres y 21 hombres) y 49 son viudos (28 mujeres y 21 hombres). Así mismo, se encontraron que existen diferencias significativas en cuanto a Bienestar Psicológico, observándose puntajes más altos en el grupo de los adultos mayores casados. En cuanto a la religiosidad, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en ambos grupos. Sin embargo, se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre Religiosidad y Bienestar Psicológico en la muestra total, de igual forma en el grupo de adultos mayores casados, pero no sucedió lo mismo con el grupo de viudos, donde no hubo correlación entre ambas variables. Conjuntamente, se demostró que los adultos mayores casados tienen mayor Bienestar Psicológico que los adultos mayores viudos, con una religiosidad muy similar en ambos grupos. En cuanto a la correlación entre las dos variables existe una relación positiva en los adultos mayores casados a diferencia de los viudos.

Chávez, A. (2006), en la ciudad de México, realizó una investigación con el fin

de estudiar la relación entre Bienestar Psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior, en el cual participaron 92 estudiantes regulares (46 hombres y 46 mujeres), cuyas edades fueron de 17 y 18 años. Halló una correlación positiva ($r=0.709$) entre ambas variables, pero aclara que no puede afirmar que sea una relación de tipo causal debido al tipo de diseño empleado en la investigación.

En el Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores en Cuba, Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006), realizaron un estudio en donde se aplicó el Cuestionario de Bienestar Psicológico a 1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos, con el objetivo de analizar su estructura factorial y consistencia interna alpha de Cronbach, así como también, con el ánimo de conocer su efecto en los procesos de adaptación de las personas, fueron analizadas las asociaciones con indicadores de la salud mental y la vulnerabilidad al estrés.

Los resultados arrojaron que existen sujetos con alto bienestar que presentan síntomas físicos y ansiedad, así como lo contrario con bienestar bajo y sin síntomas. Esto, aunque resulta algo contradictorio aparentemente, se explica a partir de que no necesariamente una persona con ansiedad o sintomatología física tiene dificultades con su bienestar psicológico; ambas escalas se refieren a síntomas que pueden estar determinados no solamente por los factores a los que se refiere este concepto del bienestar psicológico, sino también por otras variables psicosociales de diversos orígenes en otras áreas de la vida de relación del sujeto (laboral, familiar, comunitaria, etc.), y no necesariamente en la relación consigo mismo. Por otro lado, también se

encontró que en la relación con las escalas de eficacia y depresión, resulta interesante que en la escala de depresión solamente 6 sujetos son patológicos, y de estos 4 presentan bienestar bajo; sin embargo, de los que no tienen niveles de depresión patológica 77 presentan bienestar bajo.

Asimismo, Salas, J. (2010), de la Universidad de San Marcos, Lima Perú, realizó una investigación cuyo propósito fue estudiar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de “quemado laboral” (Burnout) en los docentes de la Unidad de Gestión Educativa Local No. 7, en la que se evaluó a 179 docentes, de la Unidad de Servicios Educativos Local (UGEL) No. 7, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, Primaria y Secundaria. Para ello, utilizó la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Concluyó respecto a la variable Bienestar Psicológico de los docentes que las categorías presentan proporciones diferenciadas, pudiéndose notar que predomina el nivel medio. Sin embargo, en el síndrome de Burnout (SB) prevalecen los niveles bajos y altos. Además, se compararon diferentes áreas del Bienestar Psicológico con el SB, encontrándose que existen diferencias estadísticamente significativas entre el Bienestar Laboral y el SB laboral, notándose que los participantes con bajo nivel de bienestar laboral presentan un Burnout más alto. Igualmente, se evidenció que los participantes con bajo nivel de relaciones de pareja presentan Burnout más alto. Así mismo, se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en el Bienestar Psicológico;

encontrándose en todos los casos que las puntuaciones de aquellos que tienen pareja, superan a los que no la tienen.

Silva C., Quintana, R., Reyna, D., Jiménez, O. & Rivera C. (2005) de la Universidad Bío-Bio en Chile, en su tesis para optar la licenciatura en enfermería, realizaron un estudio a 102 docentes, el 36.3% pertenecen a escuelas con alto IVE y 63.7% a escuelas con bajo IVE, cuyo propósito fue conocer las características sociodemográficas, condiciones laborales y estado de salud de los docentes de enseñanza básica de establecimientos de alto y bajo índice de Vulnerabilidad Escolar (IVE), y determinar la influencia de estas variables en el nivel de estrés laboral. En el análisis de los datos se utilizó el Programa Epi Info 2002, y se aplicó la prueba estadística Coeficiente Gamma. Los resultados obtenidos en la investigación arrojaron que el 71.6% de los docentes presentó un bajo nivel de estrés laboral, 15.7% un nivel intermedio, 12.7% un alto nivel. Al asociar nivel de estrés laboral con las variables independientes se determinó que no existió mayor relación con: edad, relación de pareja, situación laboral de la pareja, número de hijos, años de servicio, situación laboral del docente, percepción de situación socioeconómica, satisfacción sexual, número de asignaturas y de alumnos, presencia de enfermedades crónicas y trastornos visuales. Sin embargo, se observó una relación directa y mediana entre la variable sexo del docente y nivel de estrés laboral, una relación inversa y fuerte entre carga laboral y nivel de estrés, es decir, a mayor carga laboral menor estrés. No se obtuvo diferencias significativas que permitieran comparaciones trascendentales entre establecimientos de alto y bajo IVE.

Finalmente, Amaya, M. E. & Gaviria, A. M. (2007), realizaron un estudio en Medellín, Colombia, con el fin de describir los estilos de vida, el bienestar psicológico y el sentido de coherencia, en estudiantes adultos de la Universidad San Buenaventura. En relación al bienestar psicológico, encontraron que el 40% de los estudiantes adultos participantes se ubicaron en el rango “probable malestar psicológico”. Estos estudiantes tenían de 18 a 21 años de edad, pertenecían a las Facultades de Psicología y Administración, eran de estrato medio, no trabajaban y eran principalmente solteros o separados, quienes manifestaron además diferentes dolencias de salud. Hallaron también una correlación positiva entre el bienestar psicológico y el desempeño académico que sugieren tener en cuenta en futuros estudios.

Materiales y Métodos

Se trata de una investigación de tipo descriptivo y diseño transversal, mediante el cual se describió la variable de estudio y los factores sociodemográficos y laborales de la población. Se trabajó con una población de 480 Docentes Universitarios vinculados laboralmente a una Universidad Privada de Colombia, con sede en el Distrito de Santa Marta, durante el período 2013-I, en sus tres tipos de vinculación: Tiempo Completo, Medio Tiempo y Catedrático (Contratado por horas), distribuidos así: 219 de Tiempo Completo; 24 de Medio Tiempo; y, 237 Catedráticos por horas. Para determinar la muestra, se utilizó el programa estadístico STATS™ v.2, determinándose los siguientes parámetros para su cálculo:

Tabla 1.
Determinación estadística de la Muestra

Error estandar	5%
Porcentaje muestra	30%
Nivel de confianza	95
Muestra	193,2074

Fuente: Autores

De acuerdo a lo anterior, el tamaño de la muestra fue de 193 participantes, los cuales se aproximan al 30% de la población. Debido a que existen tres categorías de la Planta Docente y diversas Facultades o dependencias, fue necesario estratificar la muestra y se determinó el número de participantes por cada categoría, Facultad o dependencia, con lo cual se aumentó la precisión de la muestra para cada estrato, realizada según la fórmula propuesta por Kish (1995, citado por Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P., 2010):

$$ksh = n/N$$

En donde n es igual al tamaño de muestra seleccionado (193) y N, corresponde al tamaño de la población (480), entonces reemplazado obtenemos:

$$ksh = \frac{193}{480} = 0,402083333$$

Este valor constante se multiplicó con cada tamaño de la subpoblación enumerada en cada uno de los estratos, obteniendo la muestra para cada Tipo de Vinculación.

A los participantes de la muestra de Profesores seleccionados, se les aplicó de manera individual, la *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada a población española por Díaz et al (2006)*. Esta Escala está compuesta por 39 ítems con un continuo de respuestas de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente

de acuerdo), expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Mide seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico: autoaceptación (α de Cronbach = .78), relaciones positivas (α = .83), autonomía (α = .69), dominio del entorno (α = .69), crecimiento personal (α = .68) y propósito en la vida (α = .78).

El marco conceptual de Ryff (1989) se fundamenta en 6 dimensiones de bienestar psicológico que son las siguientes: 1) Auto-aceptación; 2) Relaciones positivas con los demás; 3) Autonomía; 4) Dominio del entorno; 5) Propósito en la vida; y, 6) Crecimiento personal. Esta Prueba ha sido utilizada en algunos estudios en Iberoamérica y en Colombia debido a su alta confiabilidad y adaptada a población de habla española; por lo cual se utilizó en este estudio (Ballesteros, B.P., Medina, A. & Caycedo, C., 2006; Chávez, A., 2006; Díaz, 2001; Díaz & Sánchez, 2002).

Los datos obtenidos fueron procesados mediante el software estadístico SPSS, 18.0 v, por el cual se elaboraron las respectivas Tablas y Figuras que dieron respuesta a los objetivos planteados en esta investigación.

Finalmente, se garantizaron los aspectos éticos necesarios para el trabajo con humanos; pues, aunque esta investigación no presentó riesgo alguno para la salud de los participantes, se tuvo en cuenta lo señalado en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud mental; y, se ajustó a lo requerido por la Ley 1090 de 2006 o Ley del Psicólogo, especialmente en cuanto a confidencialidad, el bienestar

del usuario, el oportuno uso de los datos obtenidos y se insistió en la participación voluntaria.

Resultados

De los factores sociodemográficos y laborales: edad, género, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral

La mayor participación en cuanto a rango de edad se encontró en el grupo de 30 a 45 años (148 sujetos) con el 77%; en el rango de 46 años o mayores, se ubicó el 13%; y, en el rango de 29 años o menores, se halló al 10% aproximadamente.

En su mayoría participaron varones (109 sujetos) representando el 57%; y, el 43% de mujeres. En cuanto a estado civil, el 80% mantiene una relación afectiva (64% casados; 16% convive en unión libre); el 17% es soltero; y, un 3% separados.

En cuanto a su Profesión, el 87% son profesionales de la salud (28% médicos generales, 13% enfermeras, 3% de las especialidades de la medicina; y, el 1% fisioterapeutas), el 10% son profesionales del Derecho; y, un 7% no identificó su pregrado presentándose como docentes. Respecto al nivel de estudios, un 38% tienen título de pregrado; 48% Especialistas; el 12% presentan alta titulación (11% Magister y 1% Doctores); el 2% no informó su titulación o nivel de estudios. Sobre el tipo de vinculación, el 48% son Catedráticos, 47% Docentes de Tiempo Completo; y, 5% de Medio Tiempo. Finalmente, respecto al tiempo de vinculación, el 47% se encuentra vinculado entre 5 a 10 años; el 38% tiene menos de 5 años de vinculación; el 11% se encuentra vinculado entre 10 a 15 años; y, sólo un sujeto (0,5%), no informó el tiempo vinculado a la Institución.

De los Niveles de Bienestar Psicológico presentes en los Docentes Universitarios

En acuerdo con la Tabla 2, el 15% de los docentes tienen una actitud positiva hacia sí mismos, se aceptan tal cuales son, aceptan lo sucedido en el pasado de sus vidas; el 14% demuestran empatía y tienen firmes sentimientos de afecto hacia otras personas, son capaces de tener profundas relaciones de amistad; el 10% se dejan llevar por los miedos y las creencias de masas afectando el sentido de libertad en sus vidas; el 9% tiene dificultades para condicionarse al mundo que les rodea y tienen algunos sentimientos de dificultad para influir en el contexto ambiental; cerca del 16% tienen dificultades para desarrollar o poner en juego sus potencialidades con el objetivo de crecer o expandirse como seres humanos; y, el 12% perciben o tienen la sensación de faltarles una dirección e intencionalidad para hacer que la vida les resulte productiva, creativa y emocionalmente integrada.

Comparación de las dimensiones de Bienestar Psicológico de los Docentes Universitarios con los factores sociodemográficos y laborales de edad, género, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral.

Como estadístico de comparación se utilizó el ANOVA, mediante el cual se compararon las variables sociodemográficas entre sí, así como entre ellas mismas; en

el caso de edad, se compararon las diferentes edades para determinar si existen diferencias significativas entre cada uno que permita determinar que en un determinado grupo de edad se tiene una mejor percepción de bienestar; así mismo se comparan los sujetos de cada grupo de edad entre sí, intentando determinar si al interior de cada grupo existen diferencias en cuanto a cada subescala de bienestar. Igual procedimiento es realizado con cada una de las variables sociodemográficas. El criterio discriminante para determinar si existen diferencias entre o intra grupos fue el p valor (sig.) < 0,05.

Se hallaron diferencias significativas en cuanto a los grupos de edad, en la subescala relaciones positivas ($F= 1,530$; sig. 0,045); así mismo, entre las categorías de estado civil (casado, soltero, Unión Libre, otro), en cuanto al crecimiento personal ($F= 4,001$; sig. 0,009); igualmente, entre las profesiones, en cuanto a cómo perciben su bienestar, según la subescala de crecimiento personal ($F=1,742$; sig. 0,023); y, también en cuanto a los tipos de vinculación, respecto a la Autoaceptación ($F= 5,335$; sig. 0,006). Pero, no se hallaron diferencias significativas en cuanto a la relación entre género y bienestar psicológico, respecto a cómo perciben su bienestar; tampoco en cuanto al nivel de estudios, en relación a las subescalas de bienestar; ni en cuanto al tiempo de vinculación, en su percepción acerca del bienestar.

Tabla 2.
Niveles de bienestar percibidos por los docentes universitarios.

	Auto aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Crecimiento Personal	Propósito en la Vida
Bajo	12,0	9,9	9,9	9,4	15,6	12,0
Medio	73,4	76,6	81,3	84,9	72,4	80,2
Alto	14,6	13,5	8,9	5,7	12,0	7,8

Fuente: Autores

Discusión

De acuerdo con los resultados encontrados se puede afirmar que el presente trabajo cumplió con los objetivos planteados, al hallar y describir los factores de bienestar psicológico presentes en la población de docentes de la Universidad participante. En efecto, de 480 Profesores vinculados laboralmente a la Universidad, participaron 192, lo que representa el 40% de ellos, siendo entonces una población representativa de la Institución, por lo que sus resultados pueden ser generalizables a ellos. Las características de la población que se hallaron fueron: 57% hombres y 43% mujeres; la mayoría casados (67%) y solteros (17%); principalmente pertenecientes a áreas de la salud, médicos (28%) y enfermeras (14%); con edades concentrados entre los 30 a 45 años de edad (77%); la gran mayoría posgraduados como Especialistas (48%) y también Profesionales (38%); vinculados laboralmente como Docentes de Tiempo Completo (47%) y Catedráticos o Docentes contratados por horas (48%).

Igualmente, se encontró que la mayoría tuvo resultados promedios o normales de Bienestar Psicológico en las seis Escalas que mide la Prueba, lo que indica un adecuado estado de bienestar general de los Profesores de la Institución, Sin embargo, se hallaron niveles significativos bajos de bienestar psicológico en la mayoría de las escalas, es decir, en cuatro (4) de ellas: crecimiento personal (16%), propósito en la vida (12%), autonomía (10%) y Dominio del entorno (9%). Sólo dos (2) Escalas presentaron un nivel significativo alto de bienestar psicológico: auto -aceptación (15%) y Relaciones positivas (14%), los que se convierten en factores protectores de bienestar psicológico en esta población.

Así mismo, se encontró una diferencia significativa en la “escala relaciones positivas” en los diferentes grupos de edad. A nivel de género no se encuentran diferencias significativas en como los sujetos de estudio perciben su bienestar. Y, en cuanto a los tipos de vinculación se encuentra una diferencia significativa en cuanto a la Autoaceptación o aceptación de sí mismo como persona y como trabajador.

Los resultados de este estudio son similares a los encontrados por Salas, J. (2010) en un grupo de 179 docentes de secundaria de Lima – Perú, el cual concluyó que las categorías de bienestar psicológico presentan proporciones diferenciadas, pero predomina el nivel medio, tal como se halló en este estudio, lo que muestra un adecuado nivel de bienestar psicológico de los docentes.

De otra parte, los resultados de este estudio son similares a los encontrados en 1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos (Oramas, A., Santana, S. & Vergara, A., 2006), quienes encontraron que existen sujetos con alto bienestar que presentan síntomas físicos y ansiedad, así como lo contrario con bienestar bajo y sin síntomas, lo que indica que una persona con ansiedad o sintomatología física tiene dificultades con su bienestar psicológico, pero estos pueden estar determinados no solamente por su bienestar psicológico, sino también por otras variables psicosociales de diversos orígenes en otras áreas de la vida de relación del sujeto (laboral, familiar, comunitaria, etc.), y no necesariamente en la relación consigo mismo. Igualmente, de manera similar a nuestro estudio, encontraron que en la relación con las escalas de eficacia y depresión, en la escala de depresión solamente 6 sujetos fueron patológicos, y de estos 4 presentaron niveles bajos de bienestar; sin embargo, de los que no tienen nive-

les de depresión patológica 77 presentan bienestar bajo. Ello indicaría que las dos variables se comportan de manera independiente, tal como se concluye también en nuestro estudio.

Los niveles significativos bajos en cuatro escalas de bienestar psicológico hallados en nuestro estudio, son similares a los advertidos por Amaya, M. E. & Gaviña, A. M. (2007), en su estudio sobre estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia, quienes encontraron que el 40% de los estudiantes adultos participantes se ubicaron en el rango “probable malestar psicológico”, además de presentar una correlación positiva entre el bienestar psicológico y el desempeño académico.

La alta concentración en puntajes medios de bienestar, se puede explicar debido a que el estado bienestar psicológico depende de la evaluación de varias esferas de la vida de la persona y no solamente de una, en este caso, laboral. Así, sobre la relación entre bienestar y felicidad, varios autores (Gross & Jhon, 2003; Kahneman, 1999; Parducci, 1995; Veenhoven, 1988, citados en Ballesteros, et al., 2006) la han relacionado con la salud, el trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional, las que componen la calidad de vida y el bienestar de las personas. (Buss, 2000; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Hagerly, 2000; Thompson, 2001, citados en Ballesteros, et al., 2006).

El bienestar subjetivo relacionado con felicidad, puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, la cual incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas

específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), de la cual surge un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke & Dolezal, 1999, citados en Ballesteros, et al., 2006). Siendo así, se hace necesario estudiar el bienestar psicológico asociado a otras variables, tales como el estilo de vida, el estrés, la ansiedad y depresión (Argyle, 2001; Ebert, Tukcer & Roth, 2002, citados en Ballesteros, B.P., Medina, A.; y Caycedo, C., 2006), teniendo en cuenta que el bienestar psicológico no es condición suficiente de salud mental Diener (2000).

A pesar de las explicaciones anteriores, cabe señalar que el mundo del trabajo, las condiciones de su desempeño y la calidad de vida laboral vigente en la Universidad, son variables externas dependientes de la Institución que deben regularse a fin de no generar y mantener situaciones de estrés laboral crónica ó síndrome de burnout entre los docentes universitarios (Ferrel et al, 2010), tales como la intensidad horaria, las múltiples y urgentes demandas laborales en el cargo, y sobre todo, el tipo de vinculación laboral que afecta el concepto de sí mismo del docente, de manera que el profesor tenga la suficiente estabilidad y calidad de vida laboral para planear su trabajo con relativa tranquilidad y compromiso, afrontando positivamente las dificultades propias de su trabajo, que lo llevaría a una estancia de bienestar y felicidad.

Con base en los resultados obtenidos, se puede concluir la mayoría de los Profesores participantes se ubicó en los rangos promedios o normales de Bienestar Psicológico en las seis Escalas que mide la Prueba, lo cual indica un adecuado estado de bienestar general de los Profesores de la Institución. Sin embargo, estos

niveles bajos reportados son estadísticamente preocupantes, ya que en cuatro (4) de las seis (6) escalas presentan un promedio igual o mayor al 10%, y son: crecimiento personal (16%), propósito en la vida (12%), autonomía (10%) y Dominio del entorno (9%). Sin embargo, dos (2) escalas presentaron un nivel significativo alto de bienestar psicológico, y son: auto-aceptación (15%) y Relaciones positivas (14%), las que se convierten en factores protectores del bienestar psicológico en esta población.

Esta concentración en puntajes medios de bienestar, se puede explicar debido a que el estado bienestar psicológico depende de la evaluación de varias esferas de la vida de la persona, como la salud, el trabajo satisfactorio, la vida amorosa afectiva y familiar, la amistad, la posibilidad para desarrollar aficiones, la buena situación económica y el bienestar psicológico y emocional, factores que componen la calidad de vida y el bienestar de las personas (Buss, 2000; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Hagerty, 2000; Thompson, 2001, citados en Ballesteros, et al., 2006), que no fueron evaluados en este estudio; y, no solamente del factor laboral.

De otra parte, y considerando el enfoque psicológico de esta investigación, se puede concluir que es necesario seguir investigando esta población desde la psicología positiva de la salud, con el fin de favorecer el bienestar psicológico de los profesores universitarios y, por ende, optimizar la calidad de la enseñanza superior en nuestras Universidades.

Recomendaciones. Con base en los resultados encontrados, los autores recomiendan en primer lugar continuar con esta línea de investigación, a fin de comprender y mejorar las condiciones de trabajo de los docentes universitarios, en la

seguridad de que con ello se mejorará la calidad académica en la Institución Universitaria; para lo cual se sugiere incluir otras variables que se relacionan con el bienestar y la felicidad, tales como el estrés laboral, la depresión, el estilo de vida y/o la calidad de vida de los Profesores.

Lo anterior requiere cambios de orden personal e institucional. Por ello, se sugiere la participación del Departamento de Bienestar Universitario, mediante políticas y actividades de bienestar dirigido a los docentes y sus familias, con el fin de generar bienestar y compromiso psicológico o engagement en su desempeño docente, el cual debe incluir un mayor fomento a la actividad física, deportes, juegos de mesa, concursos y reconocimientos por la labor cumplida, así como actividades de formación y esparcimiento en el plano artístico y espiritual, con el fin de fortalecer las dimensiones del bienestar psicológico entre los Profesores.

Los cambios organizacionales propuestos implican también el ajuste a las actividades misionales de la institución, en cuanto a la adecuada programación de los horarios de clase y carga académica, acceso oportuno y eficaz a las tecnologías de la información que faciliten su trabajo, así como la realización de encuentros y conversatorios profesoriales y de reconocimiento a su labor, que generen desde la administración universitaria, la autonomía y compromiso que los Profesores requieren de manera permanente para su crecimiento personal y su desarrollo profesional.

Limitaciones. Una de las principales limitaciones de este estudio es la de no haber incluido otras variables de estudio para una mayor comprensión del bienestar psicológico, lo que se pudo encontrar como resultado de este estudio.

Referencias

- Amaya, M. E. & Gaviria, A. M. (2007). Estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la Universidad San Buenaventura, seccional Medellín. Colombia. V. 7. N° 2. Pp. 199 – 385. July – December. ISSN: 1657-8031.
- Balcázar Nava, Patricia; Loera Malvaez, Nancy; Gurrola Peña, Margarita; Bonilla Muñoz, Martha Patricia; & Trejo González, Luis (s.f.). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista científica electrónica de psicología*. Univ. Autónoma del Estado de México. Icsauaeh. No.7. Disponible en: http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/5_-_No._7.pdf
- Ballesteros, B.P., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Univ. Psychol. ISSN 1657-9267, 5 (2): 239-258, mayo-agosto. Disponible en: http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, Psicología, cultura y sociedad, 43-58.
- Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2001) El significado del bienestar en estudiantes adolescentes. *Revista oficial de la asociación iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica (AIDEP)*, 12, 57- 70.
- Congreso de la República de Colombia (1993), Resolución 8430 del Ministerio de Salud, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud mental.
- Congreso de la República de Colombia (2006), Ley 1090 de 2006 o Ley del Psicólogo.
- Chávez, A. (2006). Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. Tesis Maestría en Psicología. Universidad de Colima. Facultad de Psicología. México.
- Dapello, B. (2001). Profesorado y bienestar profesional: Desafío de una educación preventiva (Tesis de pregrado). Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo.
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi1162001.htm.
- Díaz G. & Sánchez, M. (2002). **El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva.** *Revista Cubana de medicina General Integral*, 17(6), 572-579.
- Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C. & Dirk van Dierendonck (2006). Univ. Autónoma de Madrid. *Psicothema*, ISSN. 0214-6915, Vol. 18, n° 3, pp. 572–577. En: <http://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/2006Well-being%20psicothema.pdf>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31, 103-157.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, (publicación on line).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. El bienestar subjetivo. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. & Diener, C.(1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C.(1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653-663.
- Ferrel, R; Pedraza, C; & Rubio, B. (2010). Síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. *Revista Duazary. Fac. Ciencias de la Salud*. Vol. 7 N° 1 Junio. ISSN: 1794-5992. U. del Magdalena. Santa Marta.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. Tercera Edición. México. McGraw Hill.
- Morales de la Peña, E. (2004). *Bienestar psicológico y religiosidad en adultos mayores*. Tesis Psicología. D. Psicología, Escuela Ciencias Sociales, U. de las Américas Puebla
- OMS (WHO) (1986). *Otawa Charter for Health Promotion*.
- Oramas, A., Santana, S. & Vergara, A. (2006). *El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*; Cuba, 7(1-2):34-9.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes de la UGEL No. 7*. Tesis Magister. Universidad Mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Seligman, M.E.P.** (2008) *Positive Health*. *Applied Psychology: An International Review*, 57:3-18.
- Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *Am Psychol*; 60: 410-21.
- Silva C., Quintana, R., Reyna, D., Jiménez, O. & Rivera C. (2005). Nivel de estrés de docentes de enseñanza básica Chillan-Chile. Universidad Bío-Bío. Santiago de Chile. *Rev. Enfermería en Costa Rica*, 2 (2).
- Slade M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches *BMC Health Serv. Res.*; 10:26.