



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA SALUD MENTAL APLICADO A EDUCACIÓN



TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN BÁSICA
MENCIÓN EN CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICAS.

POR:

Zunilda Arellano Riquelme

Scarlett Garrido Garrido

PROFESORA GUÍA:

Marcela Suckel Gajardo

Magister en Psicología

Concepción, Chile 2021.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios, a mis familiares, compañeros y amigos tanto de Junquillo como de Concepción y en especial a mi novio Misael por su apoyo y amor incondicional. Finalmente agradezco a la profesora Marcela que me guio en esta tesis.



Índice de contenido

AGRADECIMIENTOS	2
Índice de Tablas.....	5
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
Capítulo 1: presentación de la problemática	11
Planteamiento del problema	12
Preguntas de investigación.....	19
Objetivos:.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos:.....	20
Capítulo 2: Fundamentación teórica	21
2.1 Marco teórico	22
2.1.1 Enfoque psicología positiva	22
2.1.2. Características de la psicología positiva	24
2.1.3. Bloques en que se estudia la psicología positiva.....	25
Capítulo III: Contextualización Histórica.....	28
3.1 Reseña histórica de la psicología positiva	29
3.2 Contexto psicosocial.....	31
3.3 La psicología positiva en las escuelas.....	35
3.4 Bases científicas.....	36
3.5 Proyectos educativos en Chile, habilidades blandas	40
3.6 Salud mental.....	41
3.7 Salud mental docente en contexto educativo	42
Capítulo IV. Metodología.....	46
4.1 Enfoque metodológico	47
4.2 Técnica de investigación	47
4.3 Tipo de investigación	48

4.4 Diseño de investigación	49
4.5 Programa educativo acerca de la psicología positiva	50
Capitulo V. Análisis y conclusiones.....	60
5.1 Análisis acerca de la Implementación del Enfoque de la Psicología Positiva Para las Aulas Chilenas.....	61
Conclusiones	63
Referencias bibliográficas.....	67



Índice de Tablas

Tabla 1.-Fundamentos del programa aulas felices.	55
Tabla 2.-fortalezas trabajadas en el programa creciendo fuerte. Modificado del programa.....	57
Tabla 3.- Característica de ambas propuestas	58
Tabla 4.-Similitudes y diferencias de propuestas de intervención del enfoque de psicología positiva.....	59



Glosario

Psicología positiva: “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos” (Briones , 2020, p.31).

Salud Mental: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. (OMS, 2018)

Bienestar psicoemocional: “La salud emocional no es otra cosa que la manifestación de nuestros sentimientos y pensamientos que expresamos a través de actos ya sea mediante palabras o algún comportamiento en particular” (Aguilera, 2019, p.23).

Bienestar psicosocial: Estas denominaciones tienen que ver con la evaluación que las personas hacemos de nuestro nivel de satisfacción, nuestras oportunidades vitales (recursos sociales, recursos personales, etc.)” (Manzani & Arnoso, 2014).

Resumen

En la actualidad existe una gran diversidad de estrategias y enfoques que se aplican en el ámbito educativo, ya sean programas basados en enfoques antiguos o actuales. Todos ellos merecen ser estudiados para develar la contribución que tienen en la comunidad educativa. El objetivo de este texto o análisis es conocer cuáles son los aportes principales en materia de bienestar y salud mental de dos programas educativos basados y fundamentados en el enfoque de psicología positiva.

A través de la lectura, análisis, construcción de tablas y síntesis de estos programas, se reflexiona y concluye sobre las contribuciones de estos nuevos enfoques aplicados en educación. Si bien estos programas surgen en contextos distintos al de nuestro país, de igual forma han sido modificados y aplicados en instituciones escolares nacionales, obteniendo resultados prometedores en lapsos de tiempos predeterminados, viendo reflejado mejoras en el comportamiento, predisposición tanto de los estudiantes, como los docentes en cuestión. Se recomienda a las instituciones educativas dar mayores oportunidades de intervención a programas como los mencionados, que cuenten con la previa investigación correspondiente, ya que, el atender en post de la salud mental del ser humano resulta beneficioso tanto para el sujeto en cuestión, como para la sociedad en general.

Palabras claves: Psicología positiva, salud mental, bienestar, educación.

Abstract

At present there is a great diversity of strategies and approaches that are applied in the educational field, whether they are programs based on old or current approaches. All of them deserve to be studied to reveal the contribution they have in the educational community. The objective of this text or analysis is to know the results are the main contributions in terms of well-being and mental health of two educational programs based and based on the positive psychology approach.

Through reading, analysis, construction of tables and synthesis of these programs, one reflects and concludes on the contributions of these new approaches applied in education. Although these programs arise in contexts other than that of our country, they have likewise been modified and applied in national school institutions, obtaining promising results in predetermined periods of time, seeing reflected improvements in behavior, predisposition of both students and students. teachers in question. It is recommended that educational institutions give greater opportunities for intervention to programs such as those mentioned, which have prior corresponding research, since attending to the mental health of the human being is beneficial both for the subject in question, as well as for society in general.

Keywords: Positive psychology, mental health, well-being, education.

Introducción

La salud mental es una problemática particularmente importante en el contexto de la docencia y se ha visto agudizada con el periodo de pandemia, producto del covid-19, sin embargo, no se le da la importancia que merece y que es clave para poder enfrentar situaciones, en especial en las aulas; es decir, virtual o presencial y lo que esto conlleva para los/as estudiantes y los/as docentes.

El objetivo de este trabajo es abordar la salud mental de los docentes y estudiantes en un contexto de pandemia, además abordar la importancia de la psicología positiva en las escuelas chilenas y como esta puede influir de manera importante en la salud mental de los docentes y estudiantes.

Este trabajo está constituido por capítulos los cuales se describirán brevemente a continuación y más adelante se profundizará en ellos.

Capítulo I: Se presenta la problemática a investigar, las preguntas de investigación, los objetivos generales y específicos.

Capítulo II: Fundamentación teórica: En este apartado se analiza la problemática planteada. Se abordará el marco teórico.

Capítulo III: Contextualización Histórica: Se hace un recorrido de los principales acontecimientos históricos de la salud mental, desde el enfoque de la psicología positiva con un especial énfasis en los docentes y estudiantes. Bases científicas de este y proyectos educativos en Chile.

Capítulo IV: Se aborda la metodología, la técnica y diseño de investigación.

Capítulo V: Análisis y conclusiones: En este capítulo se analizarán los resultados expuestos en el marco teórico acerca de la salud mental y como poder asociarlo con la psicología positiva.



Capítulo 1: presentación de la problemática



Planteamiento del problema

La actual crisis sanitaria mundial que nos afecta ha repercutido profundamente en el sistema educativo de cada país, de forma más drástica en países con mayores niveles de pobreza, ya que estos se encontraban en severas condiciones previo a la pandemia COVID-19, entre los impactos generalizados se encuentran los ingresos, en el empleo y capital humano esto basado solo en estudios realizados en países clientes de la AIF¹. (Banco mundial, 2020).

Si bien el aspecto atacado directamente es el de salud física, las repercusiones en ámbitos educativos, económicos y sociales se han hecho notar y resaltar las deficiencias existentes desde hace décadas, pero de menor conocimiento para la mayoría del grupo humano.

La salud física es atacada directamente y de forma evidente, sin embargo, resalta de sobremanera la repercusión negativa en la salud mental visualizada en los distintos campos laborales. En el año 2017 se declara por medio de la organización mundial de la salud, OMS¹, que más de 560 millones de personas a nivel mundial sufren algún tipo de trastorno mental derivado de su ambiente laboral. (Organización mundial de la salud [OMS], 2017).

¹ OMS, sigla utilizada en el transcurso del texto para referenciar a organización mundial de la salud

Al considerar que un sujeto pasa la mayor parte de su vida adulta en el trabajo, es preciso considerar a este, como uno de los mayores factores de riesgo de alguna enfermedad mental ligada a las emociones; en el año 2020, año en que la crisis sanitaria² ya mencionada se encontraba en pleno desarrollo se puede evidenciar casi mil millones de personas viviendo con algún tipo de trastorno mental. Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020).

Siguiendo con la salud mental pero visto en el ámbito educativo, es uno de los temas que se ha debido adaptar, adecuar, flexibilizar y evolucionar a un ritmo veloz la forma de ver las aulas, lo cual no se puede dimensionar las realidades de los estudiantes así también de los docentes y la forma mediante la cual se ha podido implementar en educación remota de manera virtual de forma relativamente inmediata (Universidad de Chile, 2020). Este tipo de educación ha generado aún mayores tasas de nivel de estrés y síndromes incluidos directamente en la categoría de trastornos mentales.

En contexto de pandemia, en especial nuestro país, un 77% de los profesores del país afirma estar “estresado” o “muy estresado”, en el marco de la educación a distancia. Debido a este escenario y forma de ver la escuela y lo más preocupante es que son los profesores con menor experiencia laboral son aquellos más afectados por estrés.

Un 87% de los educadores padece agobio o tensión, un 83% sufre alteración del sueño, un 72% tiene dificultad para disfrutar sus actividades diarias, un 67%

² otra forma de mencionar la actual pandemia mundial por COVID-19.

siente disminución de su felicidad y un 62% experimenta falta de concentración (Biblioteca del congreso nacional de Chile, 2020).

Esto es debido a que al no estar en el aula presencial la interacción es diferente y de esta forma se produce el agobio para los docentes, además de tener que estar pendientes de aparatos tecnológicos, plataformas y aplicaciones para aclarar dudas de las actividades para cada estudiante, también en lo emocional, el estar en clases virtuales conlleva una parte personal que aborda para ambas partes situaciones personales que no se ven en la pantalla y que él o la estudiante el o la profesora está viviendo en las zonas rurales, modalidad asincrónica es más difícil la forma de trabajar para el docente y principalmente para los estudiantes.

A partir de los datos anteriores es que podemos afirmar que en el sistema educativo nos encontramos que una de las dimensiones más afectadas es la salud mental tanto de los estudiantes como de los docentes en cuestión, afectando así la comunidad educativa en general.

Espinoza (2014) plantea la situación del docente en la sociedad del siglo XXI, en donde hace énfasis en la velocidad cambiante de la sociedad y cómo esto se ve reflejado en el papel docente, en nuevos enfoques, modelos de enseñanza y aprendizaje, en incorporación demandante de tics, cambios curriculares, evaluativos, expectativas sociales, valores sociales y diversidad.

Temáticas como estas convierten la profesión docente en un foco de riesgo expuesta a problemas constantes de estrés, y trastornos mentales por mencionar alguno el fenómeno particularmente planteado en los últimos años como tecnoestrés, que es una relación psicosocial negativa con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (Espinoza, 2014).

En Chile la salud mental es identificada como una de las principales causas de muerte ocupando un preocupante 12,8% de las defunciones entre las edades comprendidas entre los 20 a 44 años. Aunque es muy importante tratar estas enfermedades de salud mental en Chile el PBI es 2, 14% este porcentaje destinado a salud mental sitúa a nuestro país muy por debajo de los porcentajes que muestran otros países de ingresos altos como Estados Unidos de Norteamérica (6,0%), Australia (9,6%), Reino Unido (10,0%), Suecia y Nueva Zelanda (11,0%), y al promedio mundial (2,8%).(Errázuriz, et al.,2015. p1181.)

En relación a Grau, De Diego y Agulló (2004) los cuales presentan fundamentos sobre la nueva concepción del trabajo y que los cambios tecnológicos apresurados en las organizaciones generan niveles elevados de frustración, agotamiento y cansancio emocional; factores como los ya mencionados son características primordiales del conocido síndrome de burnout, el cual es uno de los trastornos mentales más frecuentes observados en la población docente a nivel mundial (Espinoza, 2014).

Al entender la importancia de tener buena salud mental, una salud positiva, nace la psicología positiva que se define Según el doctor Martin Seligman

“La psicología positiva se basa en el supuesto que la gente quiere algo más que poner fin a sus sufrimientos. La gente quiere llevar una vida con satisfacción y sentido, cultivar lo que es mejor de ellos mismos y mejorar sus experiencias personales, familiares, de trabajo y en la comunidad tenemos la oportunidad de crear una ciencia y una profesión que no solo cubre daños psicológicos, sino que también desarrolle fortalezas para permitir a las personas lograr lo mejor de ellas mismas en la vida” citado en (Pedrals, Rigotti & Bitran, 2011. P 942.).

Ante esto Verá (2006) expresa de manera resumida que la psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. Este enfoque se ha aplicado de diversas formas en el contexto educativo, por ejemplo: en proyectos educativos de colegios, talleres para docentes, para alumnos y alumnas, para apoderados y apoderadas incluso directivos. También para diseños de unidades curriculares, esto ha surgido más frecuentemente en universidades con docentes y estudiantes de pregrado hasta colegios de diversos grados académicos.

Es importante abordar la salud mental en el ámbito educativo, porque lo que transmite el profesor, repercute directa o indirectamente en sus estudiantes, tal como lo plantea Amanda Londoño en 2019 que nos dice:

El cerebro de los niños y niñas leen las emociones negativas de quien sufre algún desequilibrio psicológico o presencia de psicopatología, como por ejemplo estrés crónico, el estudiante puede realizar una comprensión implícita de estas, por ende un profesor que presente estas características, o por ejemplo el famoso síndrome de burnout³ (desgaste), puede perder sensibilidad para atender las emociones de sus alumnas y alumnos; por esta razón se debe proteger la salud mental de los docentes y también proteger la de los y las estudiantes (Londoño, 2019).

Desde esta perspectiva es que nos planteamos realizar un análisis teórico de textos sobre los fundamentos que sustentan el enfoque de psicología positiva, y también de documentos que ya han implementado o propuesto en el espacio educativo chileno acerca de la psicología positiva y de países latinoamericanos y europeos que hayan puesto en práctica estas propuestas, con el fin de contribuir a la salud mental docente, de los estudiantes y además de la comunidad escolar en general, se analizarán los fundamentos teóricos para visualizar fortalezas y falencias, para proponer posibles mejoras de las actividades que sean realizado en documentos o de propuestas analizadas, pudiendo realizar aportes positivos a la comunidad escolar en general. Para concluir se busca identificar los

³ síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y percepción reducida del logro (Maslach y Jackson, 1981)

principales pilares y componentes que sustenta dicho enfoque que además influyen en el ámbito educativo.



Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los planteamientos del enfoque de la psicología positiva?
2. ¿Cómo contribuye la psicología positiva a la salud mental en la comunidad escolar?
3. ¿Cómo la psicología positiva puede promover bienestar psicoemocional y psicosocial en la infancia?



Objetivos:

Objetivo general

Conocer los aportes del enfoque de psicología positiva en la salud mental de la comunidad educativa.

Objetivos específicos:

1. Comprender el enfoque de la psicología positiva en el ámbito educativo y en la promoción de la salud mental de la comunidad educativa.

2. Revisar propuestas de intervención en psicología positiva y su implementación en ámbito educativo.

3. Reflexionar a partir de propuestas de intervención revisadas, acerca de la promoción de la salud mental en el ámbito educativo en las aulas chilenas y la contribución del enfoque de la psicología positiva.

Capítulo 2: Fundamentación teórica



2.1 Marco teórico

2.1.1 Enfoque psicología positiva

Martin Seligman, al igual que Piaget, analizaron las reacciones emocionales, motivacionales y de respuesta a los diferentes problemas que se les plantearon a sus hijos en diferentes edades. Nos resultó especialmente interesante el modo en que científicos adquieren conocimientos constantemente de la forma de aprender de los niños. Parece como si el científico tuviera una segunda, o una tercera oportunidad de volver a estudiar lo que sucede en el periodo más importante para el aprendizaje, la niñez (García-Vega, 2010).

En la ciencia de la psicología existen diferentes ramas y autores que defienden y critican la variedad de enfoques. En las últimas décadas el enfoque de psicología positiva ha adquirido gran relevancia, tanto en el ámbito específico de psicología y tratamientos para trastornos o enfermedades mentales, como para ser aplicable de manera previa generando proyectos basados en dicho enfoque a modo de prevención; entre estos ámbitos destacan principalmente la educación (en todos los niveles) y medicina.

El clima de aula ejerce el punto inflexible, que determina gran parte del rendimiento escolar, por lo que un docente sano tanto física como psicológicamente, es el ideal para lograr aprendizajes significativos o contribuir a un óptimo proceso de enseñanza y aprendizaje.

Posterior a lo ya mencionado, la psicología positiva surge contraria a un marco teórico patogénico⁴, como lo definen los siguientes autores que se abordarán en los párrafos siguientes. Pero en general estas corrientes de pensamientos se caracterizan por centrarse en un solo aspecto del ser humano, donde:

“La psicología a lo largo del tiempo ha estado centrado en las emociones negativas, y en la debilidad humana en general, dando lugar a un marco disciplinar sesgado hacia lo patogénico, aspecto que ha incidido en que la psicología sea identificada como psicopatología o psicoterapia” (Vera, 2006, p.7).

a esto se le agrega que:



“La focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Como ya se mencionó contrario a esto, la psicología positiva da un enfoque exclusivo a las características positivas del ser humano, es decir, no centrarse en la eliminación de emociones negativas como fin específico, sino que priorizar perspectivas que se centren en la construcción sistemática de competencias y la

4

prevención, específicamente, en el caso de las primeras serían las fortalezas humanas, aquellas características positivas, las cuales constan de evidencia empírica actuando como limitantes de trastornos mentales.

Teóricamente este enfoque de psicología está conformado, según su autor principal, Martin Seligman, por cuatro aristas de estudio (Bisquerra & Hernandez, 2017).

- Emociones positivas
- Rasgos individuales positivos (virtudes y fortalezas)
- Instituciones positivas
- Programas de ayuda



Las investigaciones han puesto de manifiesto que uno de los factores principales de bienestar son las relaciones sociales.

2.1.2. Características de la psicología positiva

El mayor exponente de esta corriente de la psicología es reconocido como Martin Seligman, por lo que en las siguientes páginas se le dedica un apartado especial. Sin embargo, acá utilizaremos la agrupación de su autoría de las características más destacadas de la psicología positiva.

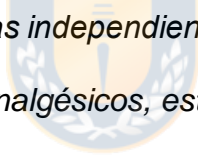
Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques. El estudio de las emociones positivas en primera parte,

el estudio de los rasgos positivos en segunda parte, y el estudio de las organizaciones positivas como tercera parte (Hervás, 2009)

En los últimos años, muchos autores suelen añadir un elemento más: las relaciones positivas (Peterson, 2006). Por tanto, estos cuatro bloques probablemente agruparán una buena parte de la investigación futura (Hervás, 2009).

2.1.3. Bloques en que se estudia la psicología positiva

A) Emociones positivas:



“Las emociones positivas independientemente de cómo han sido generadas pueden tener efectos analgésicos, estimular la inmunidad o tener un efecto neutralizador de las secuelas de las emociones negativas” (Fuillerat, 2014, p1.)

Una de esas emociones es el buen humor, el humor positivo (la risa) es una capacidad única del ser humano valorada en muchas, sino todas las culturas. Se le atribuyen numerosos beneficios psicológicos (sensaciones y estados de alegría, bienestar y satisfacción, reducción del estrés, prevención de la depresión), físicos (tolerancia al dolor, activación del sistema inmunológico, mejora del sistema cardiovascular) y sociales (mejoras en la motivación, la comunicación, el orden y la armonía social) (Carbelo & Jáuregui, 2006).

B) Rasgos positivos:

Dentro de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las virtudes y fortalezas del ser humano, entendidas como rasgos positivos de personalidad que permitirá fortalecer y animar principalmente el desarrollo enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

La virtud puede tener en sí misma su recompensa, pero también tiene ventajas demostrables en muchas esferas de la vida. Aunque todas las fortalezas del carácter contribuyen a la plenitud -a la felicidad plena- ciertos rasgos positivos se asocian más específicamente con ella que otros (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Estas fortalezas del carácter son la gratitud, la esperanza, el entusiasmo, la curiosidad, y quizás la más importante, el amor (Park, Peterson & Sun, 2013).

C) Las organizaciones positivas:

La Psicología Organizacional Positiva (POP) surge de la combinación del concepto de salud integral aplicada al contexto específico del trabajo. La hemos definido como el estudio científico del funcionamiento óptimo de la salud de las personas y de los grupos en las organizaciones, así como de la gestión efectiva del bienestar psicosocial en el trabajo y del desarrollo de organizaciones para que sean más saludables (Salanova, Llorens & Martínez, 2016).

D) Relaciones positivas:

“Las relaciones humanas pueden ser una gran fuente de disfrute, pero también de sufrimiento y malestar” (Lacunza & Contini, 2016, p.76). De ahí proviene como

poder tener relaciones humanas propicias que no produzcan roces entre los pares, para poder tener relaciones sanas el enfoque principal es por medio de la psicología positiva.

Las relaciones positivas suponen habilidades de empatía (ponerse en el lugar del otro), cooperación y compromiso por el bienestar de los demás.

(Peterson, 2006) sintetizaba que lo más importante de la Psicología Positiva eran las relaciones con los otros a partir de su célebre frase los demás importan. Según (Park & Peterson, 2003) las relaciones positivas tienen un papel fundamental en el logro del bienestar.



Capítulo III: Contextualización Histórica



3.1 Reseña histórica de la psicología positiva

En el año 1998 Martin Seligman era el presidente de la APA (American Psychological Association, la asociación profesional de psicólogos más grande del mundo) y director del departamento de psicología de la Universidad de Pensilvania, él planteó una nueva forma de ver la psicología. Este paradigma ha sido denominado Psicología Positiva y propone como idea central, considerar otra mirada, otro enfoque de la psicología la preocupación por reparar problemas o circunstancias de la vida, para también construir cualidades positivas. De esta forma, Seligman propone que se aborde el estudio de lo positivo de la experiencia humana desde tres ángulos: en primer lugar, el análisis de las experiencias positivas, en segundo lugar, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y, por último, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas (Vázquez & Hervás, 2014). Es así como la psicología positiva ha buscado desde sus inicios explorar qué es lo que hace que la vida valga la pena para las personas; la construcción de las condiciones necesarias para vivir una vida plena para lograr un óptimo funcionamiento humano.

Es importante aludir que desde un principio la psicología positiva no ha tenido como objetivo, reemplazar a la psicología tradicional, ni desecharla sino que también se le debe prestar importancia de los trastornos mentales que ella plantea, sino que lo que pretende este tipo de psicología es una psicología

equilibrada, una psicología en la que se considere el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas en la vida de las personas, es decir, que se trata entonces de una psicología que considera tanto los problemas como todo aquello que funciona bien y lo que hace que la vida tenga sentido y valga la pena (Domínguez & Ibarra, 2017).

Su núcleo es fundamentalmente la "eudaimonía (εὐδαιμονία= tener buenos espíritus), la vida buena, que Aristóteles entiende por felicidad (García-Vega, 2010).

Seligman considera, por ejemplo, que algunas de las vivencias de su niñez podrían considerarse indefensión aprendida. En el caso de su padre, reconoce que padeció indefensión. Seligman fue pasando por diversos modelos hasta llegar al que parece ser el definitivo, por ahora, el modelo eudaimónico, la felicidad a través de la potenciación de las fortalezas y la debilitación de las debilidades (García- Vega, 2010).

En la actualidad los temas habituales que trabaja la psicología positiva son el bienestar, las fortalezas humanas, el flujo, el optimismo, el humor, la creatividad, la resiliencia, la inteligencia emocional, la atención plena, etc. Todos estos contenidos deberían formar parte del currículum académico obligatorio de los estudiantes de primaria y secundaria, así como en las Universidades (Bisquerra & Hernández, 2017).

3.2 Contexto psicosocial

En los estudiantes ha causado un déficit del contexto psicosocial ya que no había mucha interacción estudiante-estudiante, debido a las clases virtuales (a la dificultad de presencialidad). Al no compartir con sus compañeros sus vivencias, el juego, sus intereses, el diálogo, la convivencia en general se ha visto afectado en lo social, por el contrario, en las clases presenciales, pues cuentan con instancias como en los recreos o antes de empezar las clases, incluso en medio de la clase se apoyaban mutuamente. Un ejemplo de esto es que el estudiante no entendía algún contenido y era ayudado por otro compañero, donde, con sus palabras se explicaban el contenido para que pudiese entender. En las clases virtuales estas instancias no se dan o se ve muy poco, debido a la moderación y/o capacidad tecnológica la cual limita en gran medida la comunicación.

“En este marco, un evento sanitario, mundial e inesperado, ha desencadenado, la interrupción forzosa del dictado de clases presenciales y un conjunto de acciones dispuestas por las autoridades nacionales, provinciales e institucionales para el mantenimiento de cierto orden de continuidad, en el que se recurrió en primer término al uso de tecnologías para sustituir la presencialidad” (Álvarez et al., 2020, p.26).

Por esta situación de pandemia ha habido un cambio en lo social y en lo cultural que ha provocado un distanciamiento lo cual ha afectado en lo emocional y social.

“El espacio de la sociabilidad juvenil en la escuela se compone de un conjunto de vivencias afectivo lúdicas de disfrute compartido en las que se reproducen y recrean valores sociales imperantes como particulares significaciones morales sobre aspectos importantes de la vida cotidiana de los sujetos, y en este proceso de crecimiento compartido, se destaca la construcción de confianza como logro intersubjetivo” (Paulín, 2013, p.2).

3.2.1. Contexto psicoemocional

La falta del contacto socioemocional puede causar en los estudiantes ansiedad, incertidumbre, estrés, desmotivación, dificultades en sus habilidades sociales, desregulación emocional, etc., influyendo negativamente en los estudiantes a nivel conductual, cognitivo y emocional (Rivas, & Avilés, 2020). En tiempos de pandemia se visualizó esto, no solo en los estudiantes sino también en toda la comunidad educativa. A pesar de que una parte de las clases online tiene sus ventajas, como por ejemplo, la ya inexistente necesidad de levantarse excesivamente temprano para asistir a la escuela, también existen desventajas que distinguen de la vida personal, como labores domésticos que se deben asumir, cuidado de seres cercanos, etc; Que aunque el estudiante se encuentre presente en las actividades escolares, le arraigan desmotivación, la mayoría de estos comportamientos depende del contexto social en el cual se está viviendo.

La falta de motivación de las clases virtuales en un grupo de estudiantes que no asistieron a ellas por distintas razones, entre estas la poca efectividad que podría tener las clases online, es decir, ¿serán factibles las clases virtuales?, ¿Podrán aprender los estudiantes de igual forma como si estuvieran en las clases presenciales? Otro factor que pudiera impedir que los estudiantes no se presentaran en las clases virtuales es el hecho de no tener los recursos disponibles como una red de internet lo suficientemente de buena calidad o simplemente no tenerla y de igual forma no contar con un aparato tecnológico ya sea propio o de los familiares más cercanos; ambas situaciones inciden en diferentes niveles de desmotivación para el alumnado. estos casos se observan mayormente en las escuelas municipalizadas, que son un sector más vulnerable, donde la falta de interés muchas veces proviene incluso de los apoderados, lo cual repercute en que sus niñas y niños puedan o no cumplir las metas de aprendizajes propuestas en el currículum o programa escolar de cada establecimiento educativo, por el contrario nos encontramos en que se da por logrado las expectativas, cuando el educando puede leer, escribir y aprende operaciones básicas matemáticas, luego de esto, muchas veces se espera que trabajen o sigan en el mismo rubro en que se desempeñan los adultos en lo que ellos están trabajando, poniendo a la educación o al profesorado en una posición de inservible, que no es provechoso.

Ha sido muy difícil poder sobrellevar el aula virtual, esto ha afectado en lo emocional a los docentes y estudiantes, porque cada cual tiene sus

circunstancias, sus vivencias. En tiempo de pandemia se ha probado esta modalidad online, pues es la única forma en la que se pueden de alguna forma desarrollar las clases sin exponer a las personas a enfermarse con un virus potencialmente mortal. Paralelamente es la solución que ha establecido el gobierno y ministerio de educación para continuar con la enseñanza en Chile, sin embargo, el hecho es que poco se sabe de su efectividad y alcances.

“Esta misma dicotomía puede trasladarse para reflexionar sobre el futuro de la escuela. El futuro autoritario podría esbozar así, la estructura del sistema educativo jerárquico y centralizado, engarzado con las finalidades educativas del capitalismo neoliberal, se mantendrá y se recrudescerá. La escuela, como manifestación autoritaria, ya no distinguirá entre lo público y lo privado” (Plá, 2020, p.36).

Las clases que se están vivenciado en Chile tiene la peculiaridad de saltarse los objetivos de clases porque modificaron el curriculum dejándolo más pequeños con menos objetivos y se han producido vacíos de contenidos para los estudiantes afectando a ellos mismos en su aprendizaje.

“La producción acelerada de sujetos es la que hace que estemos forzando a los estudiantes a seguir el ritmo de la escuela, cuando en realidad no hay escuela. Y junto a esta prisa llegó la ficción didáctica del docente como guía del aprendizaje y de los alumnos como constructores del mismo” (Plá, 2020, p.33).

El contenido si bien es una parte importante del aprendizaje y en el currículum se puede ver esto, no puede ser el único eje central y dejar de lado la parte emocional. En general esto último se trabaja de manera superficial siendo que es un factor imprescindible en la vida de todo ser humano.

Según (Goleman, 1995) sostiene que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de lograr un bienestar laboral, personal, académico y social mayor. Es así que la Inteligencia Emocional ha generado un gran interés en el ámbito educativo como una manera de mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos y en esto se puede observar en los estudiantes en cualquier contexto socioeconómico (Goleman, 1995).



3.3 La psicología positiva en las escuelas

Acorde al avance de los resultados científicos acerca de los beneficios que la psicología positiva aporta al desarrollo y bienestar, se han ido desarrollando e implementando programas educativos para fomentar dichos beneficios en la infancia y juventud. El trabajo sobre los mencionados pilares de la Psicología Positiva se ha integrado mayoritariamente en forma de programas puntuales aplicados en horario extraescolar, o dentro del horario escolar (en las hora de tutorías); en el mejor de los casos se ha integrado transversalmente como parte de los contenidos y actividades de diversas materias pero en pocas ocasiones ha sido definido de manera formal dentro de los objetivos educativos, en el

correspondiente proyecto educativo, y en la programación curricular, permaneciendo en el currículo oculto (Martin, 2017).

En 1998 propuso la búsqueda de una psicología más positiva, no tan centrada

3.4 Bases científicas

Martin Seligman, es el padre de la psicología positiva, él estableció las bases de su enfoque en su discurso como presidente de la Asociación de Psicólogos de Norteamérica en 1999, ha ido desarrollando sus tesis en base a su enfoque empírico. Es el pionero del concepto de la Indefensión Aprendida, un modelo para entender la depresión que tiene que ver con que la persona deprimida se siente impotente, incapaz de escapar de la situación que está viviendo. En Aprenda Los autores defensores de la psicología positiva han realizado y basado sus propuestas, en variedad de estudios científicos que avalan este enfoque, uno de los rasgos que destaca son las emociones positivas, considerándose primordial, el cual cuenta con sus bases, tal como se declara en el artículo “la psicología positiva: investigación y aplicaciones”

Entendiendo la PP es la abreviación de psicología positiva como aquella visión de lo positivo en que se busca lograr la comprensión y descubrir los pilares basales del desarrollo humano, en lo individual como en lo social, con el fin de que en la práctica se lleve a cabo una vida auténtica, con sentido y significado, y

aceptando las emociones negativas como parte de un proceso complementario a las emociones positivas.

Lo positivo no es meramente un complemento de lo negativo, sino que va más allá desde un interés genuino en comprender y descubrir las bases del desarrollo humano y social desde un enfoque práctico enfatizando la idea de poder desarrollar una vida auténtica, plena de sentido y significado, pero aceptando lo negativo como parte intrínseca del mismo proceso de vivir.

En contraste con la noción común de que la felicidad es el resultado de las cosas buenas que nos ocurren en la vida, los resultados de las investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que emociones positivas como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia (Lyubomirsky, King & Diener, 2005, p.820).

Al tener en cuenta dichos prospectos de la psicología positiva para una educación de calidad, se concentra la atención en la teoría que la sustenta, la cual asume como puntos centrales de estudio las emociones positivas, los rasgos individuales positivos, y las instituciones positivas; además de ello los temas en

que se enfoca o comprenden la psicología positiva la inteligencia emocional, atención plena o también conocida como mindfulness (Hernández, 2017).

Esta división asume de modo implícito la siguiente teoría: las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones positivas, lo que facilita el surgimiento de rasgos positivos y al mismo tiempo facilita experiencias subjetivas positivas (Park y Peterson, 2003). La palabra "posibilitar" evita el estricto lenguaje causal. Las personas pueden ser felices o estar contentas aún en la ausencia de buen carácter, y el buen carácter puede funcionar en contra del contexto interpersonal e institucional. No obstante, las personas alcanzan su mejor estado cuando las instituciones, las relaciones, los rasgos y las experiencias convergen. Consecuentemente, el buen funcionamiento en la vida es el resultado de la combinación de estos cuatro dominios

La investigación en el área de las emociones positivas ha mostrado cómo éstas producen el efecto de potenciación de diversas habilidades, por ejemplo, el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, favorece la flexibilidad, la ampliación de pensamientos, acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro (Avia & Vázquez, 1998).

3.4.1 Aplicación de la psicología positiva en contexto educativo

Internacional

A nivel internacional nos encontramos con que la influencia de la psicología positiva en el ámbito educativo es de gran amplitud, ya que, ha causado interés por autoras y autores destacados de países como España, Estados Unidos y Uruguay. Si bien es un enfoque relativamente nuevo dentro de la ciencia de la psicología, ha logrado relevancia de manera veloz; esto se puede corroborar en la cantidad de talleres, intervenciones, planificaciones, y proyectos educativos que se encuentran basados en dicho enfoque.

Para establecer la relación entre estos dos ámbitos (educativo y psicológico) se considera importante destacar la finalidad de la psicología positiva, en donde Martin Seligman nos dice cómo lograr el bienestar, por medio de relaciones sociales positivas, de igual forma lograr satisfacción tras el establecimiento y posterior logro de metas (Prieto, 2018).

Este enfoque se ha insertado en el ámbito educativo mediante proyectos, talleres, planificaciones, juegos y programas. A nivel internacional existe la creación y posterior implementación del programa aulas felices, mencionado anteriormente, creado en España por el equipo denominado SATI⁵ formado por Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador (Arguis et al., 2012).

Dicho programa tiene como finalidad conseguir el bienestar del alumnado, y como efecto de ello el aprendizaje esperado de los contenidos curriculares.

⁵ de la lengua pali, siendo su significado atención plena.

Es un programa enfocado tanto en los estudiantes, como en el profesorado y las familias; buscando incrementar/potenciar la felicidad y el desarrollo personal y social de la comunidad educativa en general (Bisquerra & Hernández, 2017).

3.5 Proyectos educativos en Chile, habilidades blandas

Programa Habilidades para la Vida de Junaeb (P-HpV) innova en el ámbito de la salud mental escolar en Chile, implementando acciones promocionales y preventivas, las que a corto y mediano plazo crean oportunidades para que sus participantes adquieran y ejerciten conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de la responsabilidad para cuidar de manera integral la salud mental de los niños, sus familias y de los diferentes actores de la comunidad escolar. El P-HpV (George, Guzmán, Hartley, Squicciarini & Silva, 2006) se implementa desde el nivel parvulario hasta el primer ciclo básico (estudiantes entre 4 y 9 años), y tiene por objetivo a corto plazo, aumentar el éxito en el desempeño escolar y disminuir la deserción escolar; y a largo plazo, elevar el bienestar psicosocial, las competencias personales (relacionales, afectivas y sociales) y disminuir daños en salud (depresión, suicidio, alcohol, drogas, conductas violentas). este programa tiene por objetivo a corto plazo, aumentar el éxito en el desempeño escolar y disminuir la deserción escolar; y a largo plazo, elevar el bienestar psicosocial, las competencias personales (relacionales, afectivas y sociales) y disminuir daños en salud (depresión, suicidio, alcohol, drogas, conductas violentas) (Lara et al., 2012)

Este programa está relacionado con una intervención al bienestar y autocuidado de las comunidades educativas; es un programa integral que trabaja con las habilidades blandas como las emociones, como relaciones y de contacto. Para ello se tiene un equipo de trabajo que lo conforma un asistente social, psicólogo etc.

3.6 Salud mental

¿Qué se entiende como salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico en el que la persona es capaz de utilizar sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales y responder positivamente a las demandas que le depara la vida cotidiana. Es posible relacionar la salud mental con síntomas y procesos tanto afectivos, cognitivos y comportamentales, siendo sinónimo de equilibrio psicoemocional (del Barco, 2009).

Enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, el humor y el comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y

funcionar cada día. Los problemas mentales son muy comunes, para poder sanar hay tratamientos disponibles para tratar cada una de ellas. Las personas con algún trastorno de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo (Anseán, 2013).

3.7 Salud mental docente en contexto educativo

Algunas enfermedades de salud mental en docente son:

- El estrés
- El burnout
- La ansiedad social
- La depresión



En la profesión docente se sabe que tiene un arduo trabajo, que no solo implica la realización de la implementación de las clases en el aula sino también un trabajo que no se observa directamente y que el docente debe hacer y que lleva a casa, es por esta razón que el profesor quiere hacer sus clases de forma distinta, más didácticas, pero por cuestión de tiempo no lo hacen porque no les alcanza y sigue haciendo lo mismo, lo más práctico para ellos, hacer las guías y usar el texto escolar.

“El cuantioso volumen de estudios realizados sobre los manuales escolares ha llevado a que sea necesaria cierta catalogación u organización de estas

investigaciones. Para ello se pueden establecer multitud de criterios, dependiendo del nivel educativo al que van dirigidos los libros, la materia que desarrollan, así como otros elementos que delimitan al manual como objeto de estudio” (Martínez & Rubio. 2018, p.7).

No es que se quiera discriminar este material didáctico (guías y textos escolares), pero la sola utilización de estos métodos genera una monotonía y finalmente una desmotivación por parte de los estudiantes. Incluso expresado de manera verbal, en el clásico dicho “otra vez guía” o de la resignación que expresan (de manera no verbal) cuando tienen que trabajar con el texto escolar (Moreira, 2017). Por otra parte, el docente se siente estresado ahora debido a un exceso de trabajo producto de las nuevas modalidades de trabajo, díganse, sincrónico (vía online) asincrónico (grabación de capsulas educativas, por ejemplo) y últimamente con las restricciones en disminución, clases presenciales.

En consecuencia, las buenas o malas condiciones laborales inclinan la balanza hacia distintos resultados educativos (López, 2012). Continuando acerca de la salud mental producto por el arduo trabajo laboral del docente lo cual le ocasiona burnout en otras palabras desgaste tanto psicológico como físico.

La definición de burnout más conocida y aceptada es la propuesta por Maslach & Jackson (1981), quienes definieron al burnout como un síndrome psicológico de agotamiento emocional, despersonalización y reducido logro personal que

puede ocurrir entre individuos que trabajan de alguna manera con otras personas (Faúndez, 2009)

El burnout en las escuelas chilenas está presente por la alta demanda laboral de parte del docente y es una de las razones por las que los profesores piden licencias médicas no importando la edad que ellos tengan.

“Las recientes investigaciones integran la relación del síndrome, no sólo con variables vinculadas con la parte organizacional, como la edad, horas de trabajo, ambiente, sino que, también, se han preocupado por vincularlo con la forma en que los trabajadores afrontan las situaciones estresantes” (Muñoz, Correa, 2012, p.235).

Si con las clases presenciales había agotamiento tanto físico y psicológico en los docentes, en tiempo de pandemia es aún mayor, el burnout en los docentes debido a este escenario distinto, de modo esta forma de trabajo se exige más tiempo de trabajo para ellos ya que están en reuniones de profesores, de PIE, etc. las clases virtuales, los mensajes de apoderados y de los estudiantes que se debía responder en el momento. Esto era el trabajo de la modalidad sincrónica y además ver las todo relacionado a su hogar es razonable el desgaste del docente. En la modalidad asincrónica, hablese de capsulas audios visuales, guías, etc., fue más compleja para los estudiantes pues solo tenían que hacer las actividades como guías de las cuales no tenían ninguna explicación de parte del profesor; porque, aunque los educandos tuvieran un aparato tecnológico, no

tenían acceso a internet debido a múltiples factores, tales como: pobreza o falta de cobertura en las zonas rurales. Aquellos docentes que trabajaron en esta modalidad asincrónica estuvieron desarrollando guías de aprendizajes videos (cápsulas) para que los estudiantes pudieran trabajar en sus casas.

La necesidad de prevención del síndrome de desgaste sería unas de las claves para poder resolver este problema, el burnout hace que los docentes pierdan sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia sus estudiantes, generando un ambiente laboral con baja motivación hacia sus educandos producto del estrés por “desgaste” del profesor.



Capítulo IV. Metodología



4.1 Enfoque metodológico

En este trabajo los objetivos están propuestos de forma cualitativa. La metodología cualitativa tiene como finalidad la investigación, la reflexión, el análisis de información buscando llegar a una conclusión de las preguntas planteadas.

“Toda investigación cualitativa busca conocer desde los sujetos, de manera inductiva, es decir, utilizar premisas particulares (como son las propuestas) para llegar a una conclusión general (llegar a una conclusión mediante ambas propuestas rescatando sus similitudes para poder futuramente implementarlo en las aulas chilenas). En este sentido, todo diseño cualitativo debe tener el rasgo de la flexibilidad y la apertura, a diferencia de un diseño cuantitativo” (Echeverría, 2005, p.5).

4.2 Técnica de investigación

La técnica que se utilizó en este trabajo fue el análisis de contenido. Según Abela, J. (2002) “lo característico del análisis de contenido y que lo distingue de otras técnicas de investigación sociológica, es que se trata de una técnica que combina intrínsecamente, y de ahí su complejidad, la observación y producción de los datos, y la interpretación o análisis de los datos” (Abela, 2002, p.2).

La combinación de estos factores supone una gran complejidad, por lo que llevar a cabo cada uno de ellos de manera efectiva será el éxito de la investigación; uno de los mayormente relevantes radica en realizar un análisis profundo y con la menor cantidad de sesgos, idealmente, sin ellos. Analizar es “Un conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones reflexiones, comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer el significado relevante con relación a un problema de investigación” (Gómez, 1996, p.23).

4.3 Tipo de investigación

Esta metodología de análisis (de textos científicos, planes de estudio, leyes...) desarrollada a lo largo del estudio fue ubicada en el ámbito de lo descriptivo, pretendiendo descubrir los componentes básicos de un fenómeno determinado extrayendo los de un contenido dado (López, 2002).

Este trabajo es de tipo reflexivo siendo un tema que tiene estudios desde hace mucho tiempo, sin embargo, el enfoque es distinto, porque además de ser salud mental y de la comunidad educativa también se desarrolla en un contexto que ha afectado a nivel mundial que es la pandemia del Coronavirus SARS- CoV-2 que se ha prolongado ya por más de un año.

4.4 Diseño de investigación

El presente trabajo investigativo se elabora en primera instancia a partir de capítulos a modo de revisión bibliográfica, los que contextualizan un tránsito desde la epistemología de investigación, hasta el enfoque de investigación cualitativo sin dejar de discutir la emergencia del método del cual se está trabajando, para finalizar teóricamente con el análisis de contenido temático (Díaz, 2018).

Lo primero que haremos es presentar ambas propuestas, la primera de ellas es la de Uruguay que se llama Creciendo Fuerte y la segunda propuesta es la de España que se llama Aulas felices, se comparan ambas propuestas tanto sus similitudes y sus diferencias para luego continuar con rescatar de ambas propuestas lo más significativo y sus similitud para posteriormente trabajar con una nueva propuesta que es una combinación de estas más resumida y utilizando lo que se dijo anteriormente para que pueda ser más accesible para poder desarrollarla en las aulas de clases Chilena. Se sabe que la psicología positiva y todo lo relacionado con la salud mental todavía no se ha trabajado como se debería saber que en las aulas de nuestro país solo se trabaja de forma descriptiva. Salud mental, no existe en el currículum pautas nacionales, siquiera generales que establezcan como trabajar la psicología positiva y es por esto que se está haciendo esta investigación para genera un cambio positivo en las aulas

chilenas tanto en su aprendizaje cognitivo como su aprendizaje psicoemocional, dado que estas dos están intrínsecamente conectadas.

En la educación emocional en su instancia formativa y como propuesta de ella se debe realizar, y plasmar un sentido explícito en el currículo de los estudiantes, y darle la misma importancia que las asignaturas obligatorias como la matemática o el lenguaje, de este modo se asegura la adquisición de aprendizajes y habilidades en una trayectoria escolar, sin embargo como indica González, T. (2010), en la amplia mayoría de las escuelas del mundo, no se dedica un minuto a la programación curricular semanal ni a actividades de educación emocional (Cornejo & Cabezas, 2016).



4.5 Programa educativo acerca de la psicología positiva

Programa Aulas Felices (Arguis, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012), un buen programa de educación positiva debe tener:

1. buena fundamentación: basarse en modelos teóricos bien fundamentados
 - En este caso los programas presentados, se encuentran basados y fundamentados en la psicología positiva.
2. una perspectiva multidimensional (diversas áreas de intervención).
3. integrar sus experiencias en el currículo.
4. apoyarse en un sistema de valores éticos y hacerlo explícito.

- Ambas propuestas presentadas en este documento adoptan el respeto y la búsqueda del desarrollo personal y social de las personas involucradas, igualmente ambos modelos se basan en un conjunto de fortalezas, siendo un buen ejemplo de multidimensionalidad.

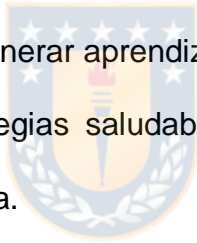
Propuesta Creciendo fuertes de Uruguay (Garcia, D. Soler, M. & Achard, L. 2017):

El programa Creciendo Fuertes tiene como propósito la promoción de un carácter sano en estudiantes adolescentes de secundaria.; el objetivo de este programa es ver cómo contribuye la psicología positiva en este caso los rasgos positivos en los adolescente en las aulas; en el programa Creciendo Fuertes es iniciado en Uruguay, y tiene como promoción las fortalezas del carácter en la etapa de la adolescencia; y presenta algunas evidencias empíricas sobre el funcionamiento del programa Creciendo Fuertes en los centros educativos de Montevideo (García et al., 2017, p.55).

¿Cómo la psicología positiva podría contribuir de forma positiva en la educación?

Es mediante la fortaleza del carácter de las personas desde la adolescencia que es en donde el estudiante busca su identidad y de qué mejor forma de conocer su carácter y fortalecer en sus debilidades y el programa creciendo fuerte trabaja con las 24 fortalezas de forma práctica durante el período escolar de secundaria.

Continuando desde la noción del buen carácter, a los jóvenes les corresponde acoger los conceptos descritos en el programa Creciendo Fuertes sobre la vida, el trabajo la escuela mediante su inteligencia y atreverse, mediante su voluntad, a ponerlos en práctica; es decir, deben reconocer sus fortalezas, aplicarlas, comprometerse y organizar su vida en función de emplearlas para convertirlas en hábitos que los lleven a cultivar su bienestar psicológico, porque al tener un buen bienestar se puede llevar a un aprendizaje óptimo y de igual forma está ligado con un buen clima de clases. De esta forma las emociones positivas podrían hacer que las emociones negativas sean llevaderas y que no afecten en la vida diaria. La educación debe generar aprendizajes significativos que permitan a los estudiantes aprender estrategias saludables a fin de superar los aspectos - situaciones difíciles de la vida.



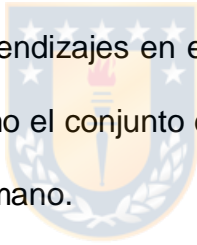
¿Cómo se aborda el programa en las escuelas?

En el programa Creciendo Fuertes, las 24 fortalezas de carácter se encuentran organizadas en tres años académicos, tomando en cuenta el desarrollo evolutivo e intereses de los participantes. De este modo, en cada año se trabajan de siete a ocho fortalezas, para cubrir las 24 a lo largo del Ciclo Básico. El programa está

diseñado como intervenciones en modalidades de talleres vivenciales facilitados por dos encargados de taller fijos, que trabajan con el mismo grupo a lo largo del año.

Propuesta Aulas Felices (España) (Arguis et al., 2012)

Es un programa educativo transversal a todas las disciplinas curriculares, de libre distribución aplicable a alumnos y alumnas de 3 a 19 años, que busca por medio del bienestar el logro de aprendizajes en el sistema escolar. Para esta ocasión entenderemos bienestar como el conjunto de una buena salud tanto física como psicológicamente del ser humano.



Dicho programa tiene como finalidad conseguir el bienestar del alumnado, y como efecto de ello el aprendizaje esperado de los contenidos curriculares.

Es un programa enfocado tanto en los estudiantes, como en el profesorado y las familias; buscando incrementar/potenciar la felicidad y el desarrollo personal y social de la comunidad educativa en general (Bisquerra & Hernández, 2017). Es publicado en el año 2010, posteriormente surge una segunda y mejorada edición, que se rige por los aportes científicos de la psicología positiva.

Consta de estrategias y una gran cantidad de actividades propuestas, de las cuales los docentes pueden hacer uso de acuerdo al contexto en que se sitúan.

Uno de los fragmentos motivadores de los autores del programa aulas felices y de donde se desprende la intencionalidad de toda su propuesta:

“Los educadores, con frecuencia, solemos caer en el mismo error: creemos que el bienestar de nuestros alumnos se producirá en un futuro y concebimos su aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, y le permitirán encontrar un trabajo y unas condiciones de vida para que, finalmente en un lejano día... puedan ser felices” (Argúiset al., 2012, p.62).



Las principales ideas que resaltan del programa aulas felices se distribuyen en el siguiente listado.

- modelo integrador en pos del desarrollo personal y social de los participantes en cuestión.
- potenciar atención plena y autonomía, de tal forma que contribuya en desarrollar las 24 fortalezas personales.
- unificar trabajo de acción tutorial, educación en valores y el desarrollo de competencias básicas personales y sociales, y dar mayor énfasis al aprender a aprender o también conocido a través de las estrategias de metacognición⁶.

El fundamento de este programa se encuentra directamente en la psicología positiva, en el siguiente recuadro podemos visualizar los fundamentos, enfocados en dos áreas principales, atención plena y fortalezas personales.

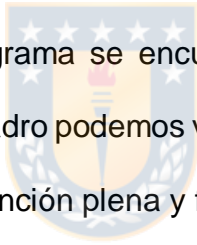



Tabla 1.-Fundamentos del programa aulas felices.

Fundamentos del programa aulas felices	Atención plena	Fortalezas
	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida basado en la consciencia y la calma. - Se refiere a vivir el presente. 	<ul style="list-style-type: none"> - teoría de los rasgos; entendido como patrones de conducta, pensamientos y emociones.

	<ul style="list-style-type: none"> - Desenmascara el automatismo. - Logra efectos beneficiosos. - Fortalece regiones cerebrales (corteza prefrontal)⁷ - Mindfulness, como práctica de la atención plena. 	<ul style="list-style-type: none"> - rasgos positivos “universales” validados independientemente del entorno social y cultural. - seis convergencias de amplia aceptación universal, denominadas virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. - Se identifican 24 fortalezas, que se sustentan o ven reflejadas en las seis virtudes mencionadas.
--	--	--

Fuente libro programa aulas felices (Arguis et al., 2012)

⁷ produce cambios a nivel morfológico.

Tabla 2.-fortalezas trabajadas en el programa creciendo fuerte. Modificado del programa.

Fortalezas cognitivas	Fortaleza de la humanidad y el amor	Fortaleza de trascendencia	Fortaleza cívica	Fortaleza de la moderación
Creatividad	Capacidad de amar y ser amado	Apreciación	Ciudadanía	Perdón
Curiosidad	Amabilidad	Gratitud	Justicia	Humildad
Apertura mental	Inteligencia	Esperanza	Liderazgo	Prudencia
Amor por el aprendizaje		Sentido del humor		Autocontrol
Perspectiva		Espiritualidad		
Valentía				
Perseverancia				
Integridad				
Vitalidad				

Fuente editado de revista creciendo fuerte (García, Soler & Achard, 2017).

Tabla 3.- Característica de ambas propuestas

Programa Creciendo fuerte	Programa Aulas Felices
Buen carácter.	Se basa en la atención plena.
Relacionarse bien con los demás.	Desenmascara el automatismo.
Expresar sus emociones de forma correcta.	Fortalece la región cerebral (Corteza prefrontal)
Trabaja con los rasgos positivos.	Se fundamenta en los rasgos positivos Universales.
Practica de las 24 fortalezas.	Practica de las 24 fortalezas.
Se aplica solo en enseñanza media.	Se aplica desde enseñanza básica hasta media.
Trabaja con valores y virtudes.	Trabaja con valores y virtudes.
Promueve el bienestar Psicológico.	Promueve un bienestar individual, colectivo por ende social.

Fuente: elaboración propia

Tabla 4.-Similitudes y diferencias de propuestas de intervención del enfoque de psicología positiva.

Similitudes	Diferencias
Abordan el desarrollo de las 24 fortalezas	Son las edades: el primer programa trabaja con adolescentes de media y el segundo programa trabaja con estudiantes de básica.
Busca el bienestar de los estudiantes mediante las actitudes positivas	El programa creciendo fuerte tiene un desarrollo cognitivo más complejo que el de las aulas felices debido a la edad de desarrollo biológico que se encuentran los estudiantes.
Poner en práctica las fortalezas en la escuela como su vida cotidiana	El programa Creciendo fuerte aborda muy fuertemente el buen carácter.
Trabaja con valores como por ejemplo el respeto.	El programa aulas felices trabajan siendo más en la atención plena.

Fuente: elaboración propia

Capitulo V. Análisis y conclusiones



5.1 Análisis acerca de la Implementación del Enfoque de la Psicología Positiva Para las Aulas Chilenas.

A lo largo de este escrito se ha visualizado un profundo interés por parte de integrantes tanto del ámbito de la psicología, como de educación, por renovar y buscar nuevas estrategias con el fin de contribuir positivamente a la salud mental del ser humano.

Para este caso se profundizó en el ámbito educativo, ya que se considera el colegio como centro de encuentro social, tanto para alumnas, alumnos, padres, madres, apoderados, apoderadas, docentes, asistentes y diferentes profesionales que aplican en la comunidad educativa. Es decir, la sociedad casi en su totalidad participa o es parte de las instituciones educativas.

Al interiorizarse en la propuesta de la psicología positiva como una nueva corriente de pensamiento que busca velar por el bienestar general del sujeto, resulta totalmente apropiada para aplicarse en el ámbito educativo. Es de acá donde surgen proyectos o programas educativos, basados o fundamentados en la psicología positiva; los cuales dan diferentes opciones de ser aplicados, ya sea, en formato de talleres extraescolares, dirigidos a un público específico, o a través de su intervención en el curriculum escolar.

Según en el objetivo de este trabajo que nos dice que mediante el análisis y una posterior reflexión; acerca del enfoque de la psicología positiva y su influencia en el ámbito educativo y en la promoción del bienestar psicosocial y psicoemocional en la infancia. Lo que se puede considerar de manera crucial es el trabajo de la psicología positiva mediante los rasgos positivos que en resumen es trabajar con las 24 fortalezas que están expuestas en ambas propuestas (ver tabla 2).

Los objetivos que se podrían trabajar en las aulas chilenas son los siguientes: Lograr un buen bienestar general tanto física como psicológicamente como lo es para una buena integración social.

Se podría abordar como la propuesta ejecutada de Uruguay que se trabajan 7 a 8 fortalezas por año recordando que la propuesta de España también se trabaja las 24 fortalezas, pero si se trabajara con los estudiantes de educación básica podríamos reducir la cantidad de fortalezas por año y trabajar 4 por curso de forma transversal, es decir, en todas las asignaturas curriculares, en la asignatura de orientación teoría-práctica y en las demás asignaturas solo práctica.

Continuando con lo anterior, se puede rescatar de ambas propuestas es que se podría trabajar en las Aulas chilenas son las similitudes de ambas propuestas (Ver Tabla 4).

Conclusiones

Abordar la salud mental es muy importante sobre todo en la educación chilena. Históricamente el país tiene una deuda en estos dos sectores (Educativo y Salud) y son estos en particular la salud mental, claves para que en las aulas haya un mejor bienestar psicoemocional y físico tanto en los estudiantes como en los docentes. Se debiesen invertir más recursos para trabajar estos temas, tan contingentes que ya se han abordado en otros países con muy buenos resultados.

Con el deterioro de la educación en Chile y en un contexto de pandemia se ha visto agravadas las falencias respecto de esta materia. La docencia en todos sus niveles se ha tenido que ajustar a nuevas formas de trabajo de manera remota sincrónica o asincrónica. Lo que ha generado a los docentes mayor estrés y en los estudiantes poco interés, dejando en evidencia las deficiencias en el ámbito de bienestar psicoemocional y social.

La psicología positiva es una corriente implantada por Seligman, él se dio cuenta que cuando las personas utilizaban de alguna forma este enfoque, mejoraban su calidad de vida, empezaban a desarrollar fortalezas, a experimentar con más frecuencia situaciones gratificantes, mejoraban su entorno social etc. Todo eso disminuía la aparición de patologías psicológicas como la depresión, el estrés, etc. Según esto, al implementar en las aulas la psicología positiva se podría influir positivamente en salud mental, tanto para los estudiantes como docentes

disminuyendo el estrés, frustración, deserción escolar e incluso la tasa de suicidios.

La psicología positiva pretende establecer un bienestar general aumentando consigo la felicidad de cada individuo. Al entender la premisa, lo siguiente es ponerla en práctica. Se ha visto que trabajarlas en las aulas genera una mayor disposición por parte de los estudiantes en múltiples dimensiones y en el profesorado estimulan un mejor desempeño, lo que está directamente relacionado con el rendimiento de los estudiantes.

Según las propuestas que se explican en el marco metodológico de creciendo fuertes y aulas felices ambas propuestas pretenden el trabajo teórico-práctico de las fortalezas y virtudes, que son los bloques centrales que conforman la psicología positiva.

En Chile la aplicación de la psicología positiva en la educación es posible y se vería favorecida pues hay aspectos propios de la educación chilena que la facilitarían, incluso posiblemente se retroalimentarían mutuamente como lo son la aplicación de talleres u evaluaciones, que, sin la psicología positiva, pueden generar (y generan) estrés, dificultades en el aprendizaje e incumplimiento de curriculum nacional. A pesar de que existen factores que favorecen su implementación, ciertas circunstancias podrían dificultar su correcto funcionamiento, tales como, de manera directa la falta de recursos monetarios y de manera indirecta, por mencionar alguna, la falta de importancia que se le ha

dado históricamente a la salud mental en la educación, lo cual ha estado directamente relacionado en un alto índice de muertes.

En Chile el programa que se utiliza es “habilidades para vida”, siendo un modelo de intervención psicosocial que incorpora acciones de detección y prevención del riesgo; promueve estrategias de autocuidado y desarrolla habilidades para la convivencia de los diferentes actores de la comunidad escolar. Si bien este programa tiene cosas muy positivas (ya mencionadas anteriormente), el hecho es muy básico, no interioriza ni profundiza en un estado de salud emocional pleno y duradero, repercutiendo muchas veces en los y las estudiante y también en los y las docentes. Se da por sentado que si el estudiante no presta atención a las clases es por una desmotivación externa (fuera del aula) o porque este tiene otro tipo de problemas personales. Resulta que la falta de motivación muchas veces la tienen también los profesores y es justamente debido a un ambiente carente políticas adecuadas que traten la salud mental en las aulas. La psicología positiva podría mejorar estos aspectos realmente importantes para el aprendizaje y correcto crecimiento de los estudiantes. Una mejora sustancial del bienestar emocional, mejoraría en gran medida el contexto en que se desarrolla el traspaso de conocimiento, la convivencia, las habilidades sociales, el aprendizaje y en última instancia y más importante la felicidad de los actores que participan.

Desde nuestra perspectiva y en consideración con lo mencionado a lo largo de este escrito, es que, creemos que en los programas escolares o directamente en el curriculum se hace urgente enfatizar en los aspectos emocionales y de

bienestar, ya que, la atención de las alumnas y alumnos por lo general suele ser frágil con estímulos pequeños, por lo que el tener distracciones de mayor índole hace que el aprendizaje se dificulte en un gran porcentaje.



Referencias bibliográficas

Abela, J. A. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. (p.2). Fundación Centro de Estudios Andaluces.

Aguilera Bustamante, M. M. (2019). *El estrés y la salud psico-emocional en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Ciudad de Quevedo*. [Tesis para optar al título de licenciatura]. Universidad Técnica de Babahoyo.

Álvarez, D. G. (2017). Sobre psicología positiva en la educación: programa creciendo fuertes. *Revista Convocación*, 32(7), 54-65.

Álvarez, M., Gardyn, N., Iardevsky, A., & Rebello, G. (2020). Segregación educativa en tiempos de pandemia: Balance de las acciones iniciales durante el aislamiento social por el Covid-19 en Argentina. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 25-43.

Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.

Andrés Pizarro, J. (2000). El análisis de estudios cualitativos. *Aten Primaria*, 25(1), 42-46.

Anseán, A. (2013). Psiquiatrización de la vida cotidiana. *Disease mongering en salud mental*. 1(18) 223-242.

Área Moreira, M. (2017). La metamorfosis digital del material didáctico tras el paréntesis Gutenberg. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*.16(2), 13-28.

Avia, M. D., & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas*. (pp449-450) Madrid: Alianza Editorial.

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile [BCN]. (2020, 15 de septiembre). *Encuesta revela que un 77% de los profesores padece de estrés por educación a distancia*.
<https://www.bcn.cl/delibera/pagina?tipo=1&id=encuesta-revela-que-un-77-de-los-profesores-padece-de-estres-por-educacion-a-distancia.html>

Bisquerra, R., Hernandez, S, 2017. psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices. *psychologist papers*. 38(1), pp. 58-65.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679.

Bufrem, L. S.; Schmidt, M. A.; Braga, T. M. F. 2006. Os manuais destinados a professores como fontes para a história das formas de ensinar. *Revista HISTEDBR on-line, Campinas*, 22, pp. 120-130. Disponible en: http://www.histedbr.fe.unicamp.br/revista/edicoes/22/art09_22.pdf >. Acceso en: 16 nov. 2021.

Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 18-30.

- Castañeda Aguilera, E., & García de Alba García, J. E. (2010). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (burnout) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista colombiana de psiquiatría*, 39(1), 67-84.
- CESFAM San Juan Coquimbo (2015, 6 de diciembre). *Crisis normativas en la APS: guía de abordaje sobre crisis normativa con orientación a profesionales de la salud en la atención primaria*. <https://www.sccoquimbo.cl/gob-cl/mais/files/06-12-2017/saludfamiliar/PROTOCOLO%20CRISIS%20NORMATIVA%20SJ.pdf>
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.
- Daza, W. G. I. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. *Voces de la Educación*, 3(6), 93-110.
- del Barco, B. L. (2009). Salud mental en las aulas. *La salud mental de las personas jóvenes en España*, 84, 66-83.
- Díaz Herrera, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General De Información Y Documentación*, 28(1), 119-142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Echeverría, G. (2005). Análisis cualitativo por categorías. *Universidad Academia de Humanismo Cristiano*. Apuntes docentes, 1-39

- Egido, M. P. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320.
- Errázuriz, Paula, Valdés, Camila, Vöhringer, Paul A, & Calvo, Esteban. (2015). Financiamiento de la salud mental en Chile: una deuda pendiente. *Revista médica de Chile*, 143(9), 1179-1186.
- Espinoza, M. (2014). *Calidad de vida y salud ocupacional en docentes: efectos del clima psicosocial, la personalidad y el síndrome del quemado en el trabajo*. [tesis para optar el grado doctorado], Universidad Rovira I Virgili.
- Fuillerat A. (2014, 12 de septiembre). *La risoterapia: una forma de buscar salud*. <http://www.habanaradio.cu/articulos/la-risoterapia-una-forma-de-buscar-salud/>
- Galimberti, M. (2014). Educación emocional y bienestar en ámbito académico. *Revista latinoamericana de psicología positiva (PsyCap)*, 1, 43-51.
- García-Vega Redondo, L. (2010). *Análisis psicohistórico de la obra de Martin EP Seligman*. [Tesis para optar el grado de doctor] Universidad Complutense de Madrid.
- González, T. M. P., & Carreres, A. L. (2010). Contribuciones de la psicología positiva al ámbito de la profesión docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17-24.
- Jácome, I. E. B. (2020). Psicología organizacional en tiempos de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 26-34.

Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73-94. <https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.598> .

López, V., Bilbao, M. D. L. Á., & Rodríguez, J. I. (2012). La sala de clases sí importa: incidencia del clima de aula sobre la percepción de intimidación y victimización entre escolares. *Universitas psychologica*, 11(1), 91-101.

Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Manzani, L. (2014). Bienestar psicosocial en menores y jóvenes extranjeros sin referente familiar adulto: factores de riesgo y protección. *Norte de Salud mental*, 12(49), 33-45.

Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71.

Martínez, J. C. B., & Rubio, J. C. C. (2018). Teoría y metodología de investigación sobre libros de texto: análisis didáctico de las actividades, las imágenes y los recursos digitales en la enseñanza de las Ciencias Sociales. *Revista Brasileira de Educação*, 23, 1-23.

Ministerio de salud. (2017, 24 de octubre). *Plan nacional de salud mental 2017-2025*.

Minsal. (2011, 1 de febrero). PRIMERA ENCUESTA NACIONAL DE EMPLEO, TRABAJO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS EN CHILE (ENETS 2009-2010).

[https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-](https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/02/PRIMERA-ENCUESTA-NACIONAL-DE-EMPLEO.pdf)

[content/uploads/2016/02/PRIMERA-ENCUESTA-NACIONAL-DE-EMPLEO.pdf](https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/02/PRIMERA-ENCUESTA-NACIONAL-DE-EMPLEO.pdf).

Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.

Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.

Noguero, F. L. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI. Revista de educación*, 4, 167-180.

Olivares Faúndez, V. E., & Gil Monte, P. R. (2009). Análisis de las principales fortalezas y debilidades del 'Maslach Burnout Inventory'(MBI). *Ciencia & Trabajo*, vol. 11 (31), pp. 160-167.

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020, 10 de octubre). *2020: un año desafiante para la salud mental*. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>

Organización mundial de la salud [OMS]. (2017, 7 de abril). *Día mundial de la salud 2017- la la salud mental en el lugar de trabajo*.
https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

Paulín, H. L. (2013). Conflictos en la sociabilidad entre jóvenes. Un estudio psicosocial sobre las perspectivas de estudiantes y educadores de escuelas secundarias. [Tesis para optar el grado de doctor], Universidad Nacional de Córdoba.

Pedrals, N., Rigotti, A., & Bitran, M. (2011). Aplicando psicología positiva en educación médica. *Revista médica de Chile*, 139(7), 941-949.

Pérez, J. E. (2010, del 28 al 30 de abril). El potencial del “análisis de contenidos” como metodología para la caracterización de modelos conceptuales-relacionales del desarrollo rural en España [Coloquio]. Actas del XV Coloquio de Geografía Rural: Territorio, paisaje y patrimonio rural, Cáceres, España.
https://www.uv.es/javier/index_archivos/Esparcia-An%20lisis_de_contenidos-Modelos_conceptuales_de_desarrollo_rural_en_Espa%20a-Coloquio_Geograf%20a_Rural-C%20ceres-2010.pdf

Plá, S. (2020). La pandemia en la escuela: entre la opresión y la esperanza. En Aguilera, J. *Educación y pandemia. Una visión académica*. (pp30-38). Universidad Nacional autónoma de México.

- Prieto, M. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación*. 21 (1), 303-320.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70653466014.pdf>
- Quaas, C., Born, M. M., Davis, C., & Young, F. (2002). Salud mental de los docentes: Investigaciones realizadas sobre el síndrome de burnout. *Psicoperspectivas*, 1, 1-23.
- Restrepo, Jorge Emiro (2007). Psicopatología y epistemología. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(1),123-144.
- Rivas Alvarado, M. F., & Avilés Marxelly, D. A. (2020, 11 de diciembre). La motivación académica y el contacto socioemocional de estudiantes en el contexto de la pandemia [Catedra]. Trabajo para Facultad de ciencias y artes” Francisco Gavida”. Universidad Dr. José Matias Delgado. <http://hdl.handle.net/10972/4228>
- Sabater, V. (2021, 22 de julio). *Martin Seligman y la psicología positiva*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Papeles del psicólogo*, 37(3): 177-184
- Sanz, R. C. (2011). Sobre las vivencias de profesionales psi y sus aportes. *Revista de Psicoterapia*, 22(86/87), 147-156.

Valdés, C. & Errázuriz, P. (2012). Salud mental en Chile: El pariente pobre del sistema de salud. Santiago, Chile: Universidad Diego Portales, *Instituto de Políticas Públicas*, 11(1),1-10.

Vera, P.B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Villarroel, N. C., Lira, J. C., Vergara, C. C., & Aravena, M. B. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud & Sociedad*, 6(1), 50-75

