

DEPÓSITO LEGAL ZU2020000153

ISSN 0041-8811

E-ISSN 2665-0428

Revista de la Universidad del Zulia

**Fundada en 1947
por el Dr. Jesús Enrique Lossada**



Ciencias

Exactas,

Naturales

y de la Salud

Año 14 N° 40

Mayo - Agosto 2023

Tercera Época

Maracaibo-Venezuela

La Psicología positiva y las habilidades del docente para incentivar la salud mental del estudiante universitario

Víctor Samuel Dámaso Márquez Tirado*

Emilio César Córdova Flores**

Elba Adriana Vilela Ordinola***

Fernando Emilio Escudero Vílchez****

Mateo Mario Salazar Avalos*****

RESUMEN

El artículo tiene por objetivo resaltar el valor de la Psicología positiva como herramienta de los docentes para incentivar la autoconfianza y la salud mental del estudiante universitario. El método empleado fue la revisión sistemática, la cual se dio a través de un diagrama Prisma y una tabla de autoría. Además, la información fue recopilada de bases de datos de repositorios indexados, tales como: Scielo, Elsevier, Springer y Redalyc. Se tuvo en consideración el idioma, país y los años de antigüedad para la selección de los trabajos de investigación. La Psicología positiva influye favorablemente en la labor de los docentes, ya que estos pueden desempeñar una función óptima para guiar y acompañar a los estudiantes universitarios. Es recomendable que los docentes reconozcan sus fortalezas, debilidades y presenten un alto nivel de competencias emocionales, de manera que puedan incidir positivamente en los estudiantes y ayudarlos a tener un rendimiento académico, aunado a un desarrollo personal óptimo, asociado a la salud mental.

PALABRAS CLAVE: Psicología, Psicología de la educación, salud mental, estudiante universitario.

* Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5467-886X>.
E-mail: vicmarquezt@virtual.upt.pe

**Universidad San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6921-9914>. E-mail: cf.emilio@gmail.com

*** Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4418-2075>.
E-mail: elbvilelao@virtual.upt.pe

****Universidad César Vallejo, Lima, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3835-8740>. E-mail: fescudero@ucv.edu.pe

***** Universidad Federico Villarreal, Lima, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5745-6349>. E-mail: msalazaravalos@gmail.com

Recibido: 11/01/2023

Aceptado: 08/03/2023

Positive Psychology and the Teacher's Skills to Encourage the Mental Health of the University Student

ABSTRACT

The article aims to highlight the value of positive psychology as a tool for teachers to encourage self-confidence and mental health of university students. The method used was the systematic review, which was given through a Prism diagram and an authorship table. In addition, the information was collected from indexed repository databases, such as: Scielo, Elsevier, Springer and Redalyc. The language, country and years of seniority were taken into consideration for the selection of the research papers. Positive Psychology influences favourably in the work of teachers, since they can play an optimal role in guiding and accompanying university students. It is recommended that teachers recognize their strengths, weaknesses and present a high level of emotional competencies, so that they can positively influence students and help them to achieve academic performance, together with optimal personal development, associated with mental health.

KEY WORDS: Psychology, Educational psychology, Mental health, University students.

Introducción

Desde hace más de una década surgió la Psicología positiva, caracterizándose por estudiar los aspectos valiosos del ser humano y desarrollar las fortalezas, capacidades y virtudes, con el objetivo de lograr que las personas pudieran apreciar la belleza de la vida, alcanzar la excelencia, desenvolverse óptimamente en todos los ámbitos, consolidar la pasión por la realización de sus logros, ser resilientes, entre otros aspectos (García et al.,2020). Barrantes y Balaguer (2019) en su investigación expresan que el psicólogo que implantó esta corriente, Martín Seligman, presentó tres grandes áreas para su estudio: las experiencias y emociones positivas, las fortalezas psicológicas y las organizaciones positivas, pero luego de unos años, se agregó también las relaciones positivas.

Pero, ¿Por qué esta corriente viene acaparando la atención de los psicólogos? la Psicología positiva desarrolla y potencia las diversas habilidades que todo ser humano debe poseer para poder enfrentarse al mundo y vivir plenamente en sociedad. Esta rama ha servido de ayuda en todos los ámbitos, específicamente en lo relacionado al fortalecimiento de la disposición de las personas para resolver sus problemas, controlar sus emociones y favorecer

la aparición de pensamientos positivos para relacionarse y vivir plenamente en sociedad (Santa & D'Angelo, 2020).

Briones et al. (2019) al estudiar la teoría de Seligman indican que, para que una persona alcance la felicidad y un bienestar psicológico, debe poner en práctica las fortalezas que tiene y reducir sus deficiencias, es decir, centrarse en aquello que lo hace único y desarrollarlo, para que cuando los sentimientos asociados con el pesimismo, la impotencia o tristeza surjan, sepa cómo manejarlos sin hacerse daño. Y aunque esta premisa parezca sencilla de aplicar, los estudios revelan que es imposible educar a alguien que ha perdido la confianza en sí mismo o que no tenga las capacidades necesarias para “ser mejor”.

Actualmente se vive en entornos cambiantes, donde las relaciones que se entablan con otras personas y con el mundo implican una serie de emociones inevitables, las cuales deben ser reconocidas y reguladas para no sufrir algún daño. Esta tarea resulta complicada cuando los desencantos, ilusiones, problemas o preocupaciones se apoderan de los estudiantes (parte de las dimensiones de atención integral), lo que comprometen la labor del docente como guía para desarrollar y fortalecer las competencias socioemocionales (Chía et al., 2019).

El sector educación es considerado uno de los más importantes en todo el mundo, y pese a los esfuerzos por desarrollarlo y mejorarlo, aún se observan ciertas deficiencias. Actualmente los países inviertan en una serie de estrategias y herramientas educativas en beneficio de los estudiantes y los docentes, ya que acceder a una educación de calidad es considerada una necesidad y un derecho básico para que el ser humano pueda vivir a plenitud. Muro et al. (2019) indican que el tradicionalismo en el sistema es notorio, la educación no se centra en la realidad social, los intereses y las capacidades de las nuevas generaciones, lo que indica que se sigue creyendo que la educación es un mecanismo para la capacitación efectiva, más no un medio para formar al ser humano y dotarlo de conocimientos, capacidades y competencias, donde el ser vaya más allá de construir el saber.

MacIntyre et al. (2020) señalan que el ser humano en su centro de enseñanza debe aprender sobre aptitudes y conocerse a sí mismo para ser eficiente al cualificar sus habilidades. Es por ello que nace una necesidad, desde el enfoque educativo, que consiste en que los docentes adopten el compromiso de contribuir con el desarrollo del bienestar y de emociones positivas en los estudiantes, de manera que puedan lograr mejores resultados académicos. La psicología positiva ofrece una estrategia eficiente que permite a los docentes

plantearse estrategias de enseñanza, utilizar instrumentos para evaluar y llevar a cabo una enseñanza óptima (Buric & Moe, 2020).

Cesa et al. (2020) indica que en vista de los beneficios que puede traer la psicología positiva a la práctica docente, surgen una serie de estrategias para acompañar a sus estudiantes, fortalecer las capacidades y mejorar el bienestar emocional. Visto desde la cotidianidad se pretende que las instituciones contribuyan a que los estudiantes y docentes aprendan juntos a desarrollar buenas prácticas y tener una salud mental adecuada.

Todo lo anteriormente mencionado es posible si el docente reconoce sus fortalezas y las desarrolla adecuadamente. Como se sabe, cada profesor posee debilidades y cualidades en su perfil profesional y personal, teniendo puntos fuertes y débiles, entre los que se precisa: ser estricto, facilidad para motivar, espontaneidad y control; depende de ellos potenciarlas con los recursos disponibles y el contexto, de manera que puedan obtener un bienestar y equilibrio emocional en la práctica docente. Waters y Loton (2019) expresan que la aplicación de prácticas docentes para generar motivación en el aprendizaje de los estudiantes es importante, porque permite el alcance de metas académicas y personales. También, se ha observado que algunos profesores incentivan la comparación social y la demostración de ciertas habilidades que hacen una diferenciación, lo cual ocasiona problemas de autoestima en los estudiantes. Es por ello, que la psicología positiva en la práctica docente busca potenciar las capacidades para el dominio del entorno, el desarrollo personal y académico, la motivación y una naturaleza multidimensional, lo cual es posible si existe un equilibrio en el perfil personal y profesional del docente (Auyeung & Han Mo, 2019).

Koydemir et al. (2020) en su investigación señala que ser docente en la actualidad implica enfrentarse a distintos problemas, tener la exigencia necesaria para enseñar y la búsqueda continua de la eficiencia; sin embargo, cada docente posee un ciclo de vida profesional-personal único, donde establece los momentos y las herramientas para enfrentarse a la vida. Por otro lado, Durgante y Dalbosco (2019) precisan que la inteligencia emocional se ha convertido en un requisito clave porque ofrece una serie de habilidades, a partir de las cuales, los profesores alcanzar el éxito y la eficiencia, basada en el desarrollo de habilidades, capacidades y actitudes positivas; es por ello que para lograr esto la psicología positiva es una herramienta óptima.

La inteligencia emocional hoy en día es una capacidad importante que deberían tener todas las personas para el correcto desarrollo de sus labores y para el logro de metas personales, ya que permite que puedan relacionarse con su entorno de forma positiva y responsable, así como buscar un equilibrio entre sus emociones negativas y positivas, de manera que no se vean afectados al no saber controlarlas. Para esto es necesario contar con un desarrollo de las capacidades positivas y un crecimiento personal que solo puede lograrse cuando una persona cuenta con un bienestar emocional óptimo.

En las últimas décadas el constructo de bienestar psicológico se ha convertido en uno de los temas fundamentales; incluso la psicología positiva señala seis capacidades que toda persona debe tener para lograr un funcionamiento positivo, entre las que se precisan: la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal, las relaciones positivas, el propósito y la autoaceptación (Briones, Gómez, & Palomera, 2019). El bienestar docente debe regirse por la armonía entre las experiencias emocionales y el contexto facilitador, no obstante, muchas veces esto no es posible por los distintos cambios y dificultades a los cuales deben enfrentarse. La psicología positiva busca este equilibrio, evidenciando que la alegría y la tristeza forman parte de la vida, pero es necesario tener un balance entre los aspectos positivos y la experiencia humana, los cuales conllevan a estados sociales para una “buena vida” (Polizzi & Claro, 2019).

La psicología positiva aporta significativamente al desarrollo individual, social y comunitario, de tal manera que en el presente artículo tiene por objetivo conocer cómo la psicológica positiva influye en el rol del docente universitario para la autoconfianza del estudiante; de manera que, al reconocer las dificultades y capacidades, los docentes puedan dibujar un entorno educativo y mejorar el aprendizaje de sus estudiantes. Por esta razón se optó por un método de revisión sistemática, utilizando un diagrama Prisma y una tabla de autoría, donde se seleccionaron los trabajos de investigación en bases de datos indexadas, de los repositorios: Scopus, Redalyc, Springer y Elsevier, para lo cual se aplicaron criterios de inclusión y exclusión basados en el idioma, país y años de antigüedad.

1. Psicología positiva

Últimamente se ha venido produciendo un gran cambio en la Psicología, surgiendo una tendencia que prioriza las variables positivas y preventivas que fortalezcan las capacidades y mejoren la calidad de vida, de manera que sirva para prevenir las patologías que puedan surgir

por las condiciones adversas de la vida (Kun & Gadanecz, 2019). La psicología positiva aparece para regular y adoptar una perspectiva más abierta sobre el potencial humano, sus motivaciones y virtudes; lograr este fin, demanda de otros requerimientos que faciliten el desarrollo de emociones positivas, tales como la autosuficiencia, el amor propio, el respeto, la autoestima, entre otras (Parra, 2021).

La psicología positiva nace en 1998 por Martín Seligman, quien hacía referencia a que la sociedad no debería enfocarse solamente en las enfermedades mentales, sino en mejorar la vida de las personas mediante el desarrollo de sus capacidades y la maximización de su potencial para alcanzar la felicidad y el bienestar pleno (Waters & Loton, 2019). García et al. (2019) explican que esta rama busca estudiar las dificultades y las fortalezas de cada individuo, de manera que la calidad de vida se optimice, ampliando las posibilidades para prevenir cualquier trastorno mental y patológico.

Freire et al. (2020) señalan que en la educación actual se forma a los estudiantes en el cumplimiento de metas, conocimiento de las materias y en la enseñanza de valores y actitudes, requerimientos que por su importancia exigen que los docentes cuenten con las capacidades para poder trasmitirlo a los alumnos. Los estudiantes y los docentes en educación superior desarrollan actividades basadas en la investigación, gestión académica y evaluación, donde se considera que la praxis debe estar orientada a la excelencia y a la búsqueda del bienestar y salud mental. Es por ello que la psicología positiva en la práctica docente surge como una alternativa integral para disminuir las vulnerabilidades y potenciar las habilidades de los estudiantes universitarios.

Santa y D'Angelo (2020) señalan que en vista de los múltiples retos a los cuales se enfrentan los docentes, se ha incorporado una nueva visión a la ciencia de la conducta, la cual busca identificar las virtudes, las fortalezas de los profesores y repotenciarlos, de modo que esto sirva para el desarrollo de valores que puedan ser utilizados en la práctica profesional y personal, ya que como se sabe los profesores son, en muchas ocasiones, un modelo a seguir para los estudiantes. Para fomentar el bienestar de los estudiantes, primero se debe alcanzar el bienestar de los docentes, quienes deben contar con la inteligencia emocional, motivación, propósito y autoeficiencia, procesos psicológicos que se relacionan con la salud física, la productividad y las relaciones sociales que lo llevarán a ser un actor importante en el proceso educativo actual (Cortés & Ruiz, 2019).

2. La mirada optimista de la Psicología positiva

Martín Seligman, cuando desarrolló su teoría, señaló que la psicología positiva vela por el bienestar mental, favoreciendo la aparición del placer, serenidad, resiliencia, crecimiento personal y felicidad en las personas; permitiendo de este modo, el funcionamiento coherente, la adaptación al cambio y la disposición para gestionar los problemas, lo cual conllevará a un mejor funcionamiento de la vida y adaptación a los problemas (Durgante et al., 2019). Roca (2014) expresa que esta corriente ha sido definida científicamente como el funcionamiento humano óptimo, al cual toda persona debe aspirar, razón sobre la cual se sustenta su relevancia, teniendo un auge importante. Esta corriente insiste en tres niveles esenciales: el nivel subjetivo, individual y grupal. El primer punto, se refiere a la búsqueda del valor del mundo, la satisfacción, el optimismo y la felicidad. En el segundo punto se encuentran los rasgos positivos, tales como la vocación y la perseverancia. Finalmente, el tercer punto se refiere a los valores e instituciones que permiten que las personas actúen para ser mejores ciudadanos.

El marco de la psicología positiva expresa que para que una persona tenga una vida plena y feliz debe construir un bienestar psicológico que se enfoque en potenciar sus habilidades y capacidades, frente a las adversidades que puedan surgir. La vida de las personas tiene picos altos y picos bajos. Frente a esto, la psicología positiva no niega la existencia del sufrimiento ni la aparición de emociones negativas, sino que tiene la premisa de equilibrar las emociones, ya que las personas son seres imperfectos y frágiles pero que poseen fortalezas para potenciar su desarrollo humano (Garland & Fredrickson, 2019).

García y Gambarte (2019) señalan que las personas que apuestan por la psicología positiva no ignoran lo negativo, las tensiones, los problemas y aquellos sentimientos de fracaso; todo lo contrario, creen que a raíz de esto las personas se vuelven más fuertes y fortalecen su carácter para enfrentarse a la vida. Esta práctica es útil porque sirve para prevenir y promocionar las cualidades positivas de las personas frente a las dificultades que puedan tener, lo cual les servirá para establecer relaciones positivas, contribuciones a la comunidad, tener un significado positivo pero, sobre todo, estar sano psicológica y físicamente. Además, el objetivo de esta ciencia no es solo sobrevivir a la adversidad y a los problemas cotidianos, sino crecer en el proceso, ya que toda persona merece un equilibrio en

su vida, teniendo un bienestar que no dependa de la suerte, sino del individuo y su motivación (Palomera et al., 2019).

La psicología educativa, desde una perspectiva positiva, centra su atención en las fortalezas y atributos positivos de las personas, de manera que las habilidades de los estudiantes y/o docentes experimenten niveles altos de autoeficiencia (Wong, 2020). Pese a todas las atribuciones buenas de esta corriente, también ha sido criticado el énfasis que tiene en que las personas deben ser felices, positivas y alegres. El tema ha sido muy investigado; sin embargo, el enfoque que se ha venido dando es hacia la práctica estudiantil, pero son pocos los estudios abordados desde el enfoque docente, y es por ello que surge la necesidad de ahondar más en él.

Entonces, esta corriente de la psicología busca desarrollar en las personas un sentido de fortaleza y pensamientos positivos para que al relacionarse con otros individuos no existan emociones negativas que puedan afectar la formación de competencias. Además, promueve que las personas puedan enfrentar las adversidades y contribuir a la comunidad, dándole un sentido a su vida, aceptando que no se trata de ser frágil mentalmente, sino de equilibrar los pensamientos y reducir el sufrimiento a corto y largo plazo. La psicología positiva en el sector educación viene siendo una iniciativa favorable para que los estudiantes y docentes puedan alcanzar la calidad y el éxito, pero para que esto suceda es necesario que el sistema lo apoye.

3. El papel del docente en la búsqueda de bienestar estudiantil

A lo largo de los años, el docente ha sido, y sigue siendo, una fuente de conocimiento y un guía en la formación de personas que contribuyan a la sociedad; por esta razón, contar con un profesorado que tenga estabilidad emocional y sepa reconocer las competencias y emociones positivas resulta importante, ya que esto le permitirá influir en la salud mental de sus estudiantes y orientarlos al logro de metas y objetivos académicos.

Grenieer et al. (2021) expresan que existe necesidad de reformular la formación docente, haciendo énfasis en las competencias socioemocionales para transformar la calidad educativa, sobre todo para que se conviertan en actores que puedan influir positivamente en los estudiantes, quienes deben poseer una identidad, desempeño y bienestar óptimo. La psicología positiva y el desarrollo de las competencias, permite optimizar el clima en el aula y establecer una buena relación docente-estudiante.

Por otro lado, es importante señalar que los docentes universitarios se encuentran inmersos en problemas relacionados con el estado mental, y pese a esto, deben tener una estabilidad y calidad laboral para planear su trabajo. Buric et al. (2019) indican que los desafíos a los que se enfrentan los docentes son innumerables, ya que actualmente exista una gran competencia laboral, baja remuneración y falta de reconocimiento, entre otros; y es por ello que estos profesionales necesitan herramientas para revertir la situación, facilitando el control de sus emociones y, de esta manera, lograr mayores niveles de eficiencia y resiliencia.

Debido a las nuevas exigencias, existe un agotamiento físico y psicológico que afecta a los docentes y su labor con los estudiantes, muchos de ellos no se encuentran preparados para enfrentar el desgaste psicológico y las situaciones negativas que puedan presentarse, tales como: el estrés, la carga laboral, la baja autoestima, la falta de sueño, entre otros. Esto ocasiona que su trabajo se vea comprometido y aparezcan ciertos sentimientos negativos hacia sí mismos, afectándolos en el logro de metas y motivaciones que antes solían tener y que ahora se encuentran ausentes (Summer et al.,2018). Silva et al., (2021) señalan que un docente que ejerce sus funciones como un verdadero profesional de éxito, no solo debe estar capacitado en el conocimiento de su materia, sino en la comprensión de que las nuevas generaciones y las venideras son distintas, ya que antiguamente no se priorizaba el bienestar psicológico del ser humano, pero ahora, este es un punto de suma importancia para que los estudiantes logren mejores resultados académicos. Y ante ello, es necesario que los docentes estén preparados en el campo de la Psicología, ya que gracias a ella pueden identificar comportamientos o actitudes para utilizar una metodología que realmente funcione.

Como se sabe, los docentes influyen en la formación de las personas desde la niñez, sobre todo a nivel de personalidad, y resulta relevante que los profesionales se encuentren inmersos en el campo educativo, pero también en su formación psicológica para que así puedan desenvolverse con mayor facilidad y ética al enseñar (Bulás et al.,2020). Esto se relaciona con la psicología positiva porque esta rama les permite a los docentes asumir el rol de guía y formador, entendiendo las diferencias funcionales y estructurales, así como comprender el comportamiento humano.

Además, la psicología positiva influye en los docentes, ya que les brinda un bienestar laboral y emocional para desempeñar funciones positivas, propiciando que su estado emocional se optimice y potencie el trabajo en el aula de clases, condición que facilita la

aplicación de métodos de enseñanza y aprendizaje de manera apropiada. Es por ello que para que un docente pueda cumplir su rol eficientemente, necesita reconocer e identificar sus propias fortalezas, de modo que los estudiantes puedan encontrar las suyas con el ejemplo (Vives et al.,2020).

El papel del docente es importante porque muchas veces es un ejemplo a seguir para sus estudiantes, incluso, los orienta y forma para que puedan enfrentarse a los problemas y ser sujetos de bien; pero para esto necesita saber gestionar su estado emocional y tener un bienestar óptimo, ya que son un elemento dinamizador y un actor importante en la esfera educativa (Palomera et al.,2019). Lo anteriormente mencionado, indica que existe la necesidad de que sepan reconocer y gestionar sus propias emociones para poder propiciar un clima bueno en el aula y facilitar una enseñanza-aprendizaje de nivel alto. Además, les posibilita desempeñar con éxito su rol profesional con una serie de competencias pedagógicas y personales que deben tener (Gustems & Calderon, 2020).

Como se mencionó, Herrera et al. (2019) señalan que la psicología positiva trae consigo diversos beneficios que repercuten en la labor docente, pues ofrece un panorama claro para que puedan gestionar conflictos, mejorar la participación, reducir el nivel de estrés y estimular la creatividad, entre otros. Los profesionales de éxito no solo necesitan de competencias académicas y pedagógicas, sino también de características de índole personal, que optimicen el estado emocional positivo para afrontar y resolver los problemas que puedan surgir en su vida y en su trabajo; sin embargo, en la labor docente esto es más importante porque se encargan de formar seres humanos y de prepararlos para el mundo actual (Palomera et al.,2019).

4. Perfil de competencias en los docentes

La plana docente requiere de conocimientos, habilidades y competencias para instruir a los estudiantes y formarlos en valores y con un propósito de vida; pero esto solo es posible si el desarrollo profesional de los orientadores es óptimo y de calidad, de lo contrario, los alumnos no tendrán un desenvolvimiento adecuado y su aprendizaje se verá limitado.

El Ministerio de Educación (2020) indica que los docentes en su proceso formativo y en el desarrollo profesional, deben tener presente ciertas competencias para desempeñar una función óptima con los estudiantes, entre ellas están: la construcción de vínculos positivos,

plantear propósitos de criterio y evaluación en base a las necesidades de los estudiantes, brindar una retroalimentación y acompañamiento en la práctica pedagógica.

Por su parte García et al. (2018) expresan que la sociedad actual requiere estrategias para mejorar la calidad educativa, por ello se ha tenido que replantear el trabajo docente y orientarlo a nuevas transformaciones que garanticen un desempeño idóneo. El docente tuvo que comprometerse, a través de una reflexión profunda y nuevos retos que se presentan en las nuevas generaciones, a ser guía y desempeñar nuevas funciones, tales como: promover el desarrollo personal, apoyar el esfuerzo del estudiante, preparar y repotenciar a los estudiantes para que se enfrenten al futuro (Kun & Gadanecz, 2019).

La formación del docente debe ser continua, considerando las distintas y nuevas técnicas de enseñanza, lo cual permitirá innovar y adaptarse a los nuevos escenarios que convergen en las aulas, y fuera de ellas. Rojas et al. (2018) refieren que quien ha decidido ser docente no solo debe enfocarse en tener una formación académica óptima, sino un desarrollo personal sano y equilibrado. Estas razones reiteran que los docentes deben complementar su formación educativa con competencias emocionales positivas para contribuir al desenvolvimiento y satisfacción interna.

Goleman (1996) señaló en su libro *Inteligencia Emocional* que todo profesional debe trabajar sus competencias personales, de forma que vaya construyéndose durante toda su vida, ya sea a través de experiencias personales y conocimientos que vaya obteniendo. Espinosa y Campuzano (2019) expresan que en los docentes es importante que exista el manejo de la autorregulación o control de emociones, la motivación, la empatía hacia su entorno y reconocimiento de habilidades personales positivas, siendo solo algunas. Un docente con baja autoestima o problemas para reconocer sus fortalezas y debilidades no sabrá actuar adecuadamente con sus estudiantes, y su labor como guía y modelo se verá estancada.

De los Ángeles et al. (2021) acotan también que los docentes deben tener de forma permanente una responsabilidad social y exigencia para desarrollar la Pedagógica, Psicología y la Ética; pese a que muchos se les exige esto, en las instituciones educativas no predominan programas para seguir desarrollando estas competencias en su ejercicio profesional. Mérida et al. (2022) indican que un profesorado emocionalmente competente y preparado para relacionarse de forma positiva e influir en sus estudiantes, aumenta la eficiencia educativa, sobre todo porque ahora surgen infinidad de dificultades que afectan a los estudiantes, tales

como: trastornos emocionales, conflictos familiares, falta de apoyo, entre otros. La relación entre competencia emocional y bienestar ha sido estudiada muchas veces, mayoritariamente desde un panorama que sirve como un mediador para afrontar situaciones negativas y disfrutar de la vida; sin embargo, la contribución que podría generar en la educación desde la perspectiva de los docentes, no ha sido tocado de forma significativa.

Por otro lado, Seligman y Peterson (citado por Gustems & Calderón, 2020), señalan que, a lo largo de la vida de una persona, se adquieren 6 virtudes humanas y 24 submaterias de fortalezas; en el ámbito docente esto es importante, no solo a nivel personal, sino a nivel social, ya que para formar nuevos seres humanos es necesario que los profesores estén dispuestos a desarrollar virtudes y fortalezas que se relacionen con la psicología positiva: inteligencia social y emocional, apreciación de la belleza y de la excelencia, liderazgo y autoevaluación, teniendo un rol constructivo, que genere un interés constante en los estudiantes y resuelva problemas de conducta (Gustems & Calderon, 2020). Además, un docente capacitado con estas competencias podrá formar personas capaces de integrarse a la sociedad y que puedan enfrentarse a la realidad, sin olvidar que contribuirá al rendimiento académico y desarrollo personal (Costa et al., 2021).

El bienestar de los docentes es importante y por ello estos deben desarrollar una serie de competencias, tales como: autonomía, dominio del entorno, autoaceptación, reconocimiento de emociones y capacidades, ya que esto otorga diversos beneficios, como el compromiso, control sobre las emociones, habilidades, resolución de conflictos y un mayor bienestar personal, de forma que se brinde una enseñanza/aprendizaje asertiva (Alvites, 2019).

Para finalizar, los docentes no solo deben enfocarse en tener una formación académica intachable, sino que deben preocuparse por continuar desarrollando sus competencias y capacidades emocionales que les permita contar con un bienestar personal y reflejarlo en su día a día; esto garantizará que puedan generar conocimientos educativos de calidad y que sus estudiantes puedan tomarlo como ejemplo para sí mismos.

5. Método

Este artículo fue desarrollado con base a una revisión sistemática; se seleccionaron estudios que mantenían relación con la problemática. Se tuvo en consideración la información

de revistas indexadas de repositorios internacionales: Scopus, Springer, Elsevier y Redalyc, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

- Estudios pertenecientes al periodo 2019-2021. Sin embargo, se utilizaron algunos del año 2018 para contrastar la información.
- Estudios que poseían los apartados de resumen, metodología, resultados y conclusiones.
- Estudios en idioma inglés y español.
- Estudios cuyos títulos guardaban relación con el tema.

Exclusión:

- Estudios fuera del período de estudio requerido.
- Estudios que no tuvieran en su desarrollo el resumen, metodología, resultados y conclusiones.
- Estudios que no guardaran relación con el tema.

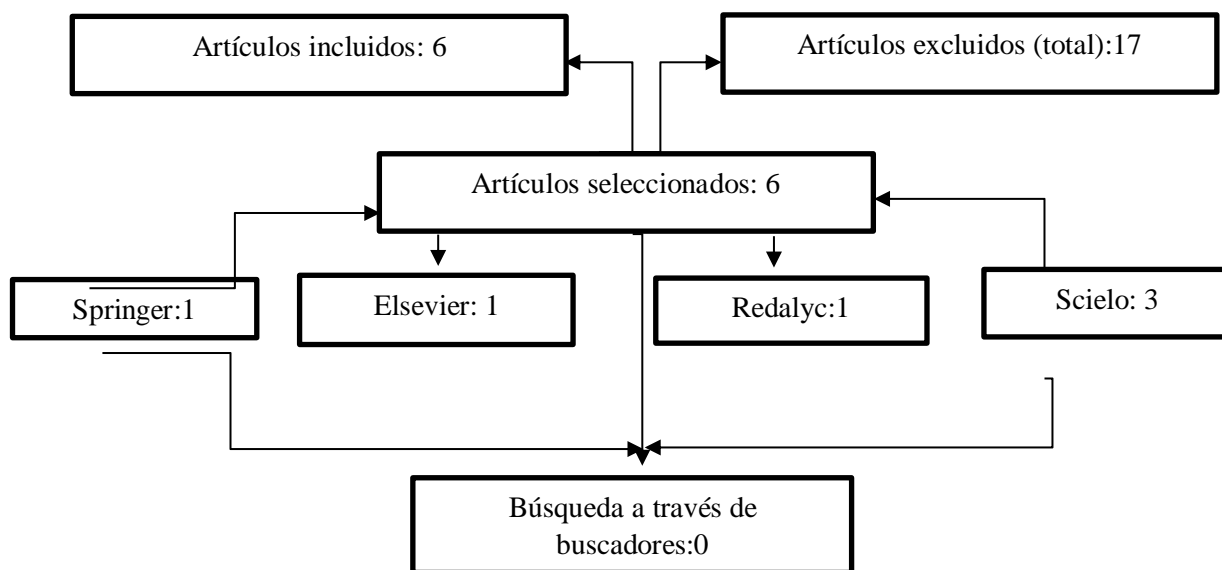
Se elaboró un diagrama PRISMA para establecer la cantidad de artículos utilizados y las bases de datos de las cuales fueron extraídos, mostrado en la ilustración 1.

6. Resultados y Discusión

Para el desarrollo del artículo se recopilamos estudios que mantenían relación con el tema, es por ello que se jerarquizaron en una tabla de autoría, dividida por el nombre de los autores, país y año, mostrada en la Tabla 1. La investigación reunió una serie de estudios que contribuyen a ampliar los conocimientos previos que se tenían de la psicología positiva.

Al respecto, Cesa et al. (2020) en su investigación concluyeron que la psicología positiva evalúa de forma eficiente los diversos escenarios, sobre todo el ámbito educativo, resaltando la importancia de que los docentes y estudiantes desarrollen competencias adecuadas para desenvolverse en la sociedad. Los docentes son profesionales claves en la educación porque ayudan a construir vidas a través del desarrollo de competencias y fortalezas; asimismo, permiten que los estudiantes reconozcan sus debilidades y materialicen todo su potencial. Sin embargo, existen problemas conductuales y emocionales en los estudiantes, como baja autoestima, rebeldía, falta de amor propio, otros.

Ilustración 1. Diagrama PRISMA



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1. Autoría

N.º	Base de datos	Autor (es)	País	Año
1	SCIELO	Cesa, C., Padilha L., Goncalves, L., Ramos, Cleidilene, Tozzi, C.	Brasil	(2020)
2	SCIELO	García, D., Soler, M., Achard, L., Cobo, R	Uruguay	(2020)
3	REDALYC	Herrera, L., Perandones, T., Sánchez, L.	España	(2019)
4	ELSEVIER	Hascher, T & Waber, J.	Usa	(2021)
5	SPRINGER	Kun, A., & Gadanecz, P.	Hungría	(2019)
6	SCIELO	Palomera, R., Briones, E., Gómez, A.	España	(2019)

Fuente: Elaboración propia.

Estos problemas parten desde la labor docente, es decir, si los profesionales de la educación no poseen las capacidades y las múltiples competencias para orientar el aprendizaje, los estudiantes no tendrán una base para lograr sus propias metas. Esto mantiene similitud con los hallazgos del presente estudio, ya que se encontró que es importante que los docentes posean conocimientos actualizados para orientar el aprendizaje de sus estudiantes.

Además, se encontró que la psicología positiva es importante porque permite a los docentes reconocer ciertas actitudes y conductas, de modo que sirvan para repotenciar las capacidades o prevenir futuros problemas en las aulas de clase, y que estos a su vez no se reproduzcan fuera de ellas.

Por otro lado, García et al. (2019) concluyen su investigación señalando que la psicología positiva ha tenido un impacto significativo en el bienestar del personal de educación, ya que les ha permitido que tengan proyectos de vida, metas y objetivos, cumplir sus propósitos y darle un sentido a su vida. Además, se halló que aquellos profesionales que practican la psicología positiva son personas más confiables y tienden a desarrollar vínculos más sanos, así como ser más empáticos, mayor reconocimiento de su percepción de fortalezas, y aumento de competencia. Estos hallazgos se relacionan con los del presente estudio ya que se precisó que el incremento de bienestar psicológico en docentes permite un funcionamiento óptimo en su vida personal y profesional, autoconocimiento y efectividad en su labor, lo cual influye positivamente en los estudiantes. Es por ello que desarrollar competencias como la resiliencia, optimismo, autoconocimiento y empatía permiten mejorar las competencias vitales y que los estudiantes aprendan con el ejemplo. Cabe señalar que también se precisó que la psicología positiva en cada docente permite que estos mejoren la calidad de su enseñanza, siendo un factor determinante para elevar el aprendizaje.

Del mismo modo, Herrera et al. (2019) en sus resultados concluyen que es necesario formar a los docentes desde la perspectiva de su propio manejo cognitivo emocional, de modo que esto les permita tener un desarrollo profesional y personal óptimos. El profesorado constituye una fuente importante de aprendizaje y modelamiento de conductas y actitudes, así como una fuente de información relacionada a la eficacia y logro de metas; es decir, al observar que los docentes poseen destrezas y competencias que permitieron el logro de sus metas, otros compañeros podrán sentirse influenciados para hacer lo mismo, sucediendo

también con sus estudiantes. Estos supuestos se vinculan con los del presente estudio porque el desarrollo de las fortalezas y virtudes en los docentes aporta significativamente a la renovación educativa, es decir, cada docente durante su jornada laboral desarrolla los contenidos manifestando ciertas emociones que permiten favorecer o limitar el aprendizaje de sus estudiantes, lo cual que se posiciona como un determinante para la calidad educativa. Además, el desarrollo emocional de los docentes constituye una base importante para el desarrollo motivacional de los estudiantes, ya que uno enseña lo que conoce, transmitiendo emociones y motivando, pero nadie enseña lo que desconoce con la misma pasión.

Kun y Gadanez (2019) finalizaron su estudio señalando que la psicología positiva necesita ser implementada en el ámbito educativo, entre otras razones, porque disminuye los altos índices de agotamiento y estrés en su personal, suplantándolo por el bienestar y la felicidad laboral. Las competencias de los docentes son adquiridas de forma personal y por las experiencias; sin embargo, también pueden ser formadas y mantenerse en el tiempo con mecanismos, tales como los de la psicología positiva. Esta rama les brinda voluntad, perseverancia y motivación para hacer las cosas, dado que un docente con madurez socio-emocional puede conseguir más logros en su vida e impulsar a otros a seguir este mismo camino.

Las competencias interpersonales son herramientas de autoformación y bienestar que repercuten en la vida familiar y social, pero convergen como una nueva propuesta educativa para el desarrollo de competencias en los alumnos, por lo que el docente tiene que haber vivido las consecuencias satisfactorias de dichas herramientas para tomar conciencia de la necesidad de fomentarlas en los demás. En esta investigación, algunos autores indicaron que gran parte del éxito de los estudiantes depende de los docentes, porque son ellos quienes desarrollan las competencias interpersonales día a día en clase, es decir, si el personal docente no tiene un bienestar psicoprofesional y el reconocimiento de sus competencias personales, será difícil trabajar con las competencias psicosociales de otras personas, y peor aún formar a otros seres humanos; por lo tanto, en la educación debe priorizarse un paradigma relacionado a la psicología positiva y a los beneficios que trae consigo.

Finalmente, Palomera et al. (2019) indican que el desarrollo de las competencias psicológicas como el autoconcepto, la autoestima y la autorregulación emocional e interpersonal permiten que los docentes cuenten con un desarrollo personal y profesional

óptimo, así como una conexión social satisfactoria con sus estudiantes. Además, la formación en valores y competencias personales que se desarrolla actualmente es básica, y ante ello los docentes deben aplicar recursos didácticos y de acompañamiento para que sus estudiantes no solo aprendan la materia, sino que tengan una formación como seres humanos y presenten habilidades transversales cognitivas para enfrentar al mundo y los problemas que puedan surgir.

Por otro lado, Hascher y Waber (2021) hallaron en sus resultados que el bienestar de los docentes no recibe la atención que merece, pese a que esto influye en la calidad de la enseñanza hacia los estudiantes. Es necesario que el sistema educativo integre dimensiones afectivas y cognitivas, y se priorice los conceptos de bienestar y resiliencia, pero orientada al quehacer docente, ya que son personajes claves para que los estudiantes reciban una educación de calidad. En la investigación se encontraron diversos estudios enfocados en el bienestar de los estudiantes, más no en el bienestar psicológico del personal educativo. El desarrollo de emociones equilibradas, según la psicología positiva, contribuye a reducir el estrés y a tener una satisfacción laboral alta, lo que ayudará a que los docentes no solo sean buenos profesionales, sino seres humanos que se preocupen por formar personas de bien e influenciar positivamente en ellas.

Conclusiones

Hay una relación directa entre la psicología positiva y la competencia del docente para fomentar la salud mental de los estudiantes universitarios. No obstante, debido a los cambios en el sector educativo y en la sociedad, resulta necesario que los docentes se formen para promover estrategias que incluyan el bienestar emocional y mental de sus estudiantes, lo cual podría darse en forma óptima si el docente posee un manejo apropiado de competencias y habilidades psicosociales. Sin embargo, esto no es tomado en cuenta en el ámbito educativo, ya que se suelen priorizar otras habilidades, tales como el conocimiento de la materia y la cantidad de estudios que pueda tener el docente universitario.

Se determinó que efectivamente los docentes deben poseer un desarrollo de competencias emocionales para convertirse en un modelo de aprendizaje para sus estudiantes; la psicología positiva les permite a estos identificar los propios sentimientos, desarrollar habilidades sociales, manejo de emociones, logro de objetivos y reducir la carga de

estrés y pensamientos negativos que surgen en la práctica, de forma que esto no influya en las actitudes o comportamientos positivos que el docente debe incentivar en los estudiantes.

Finalmente, se estableció que el desarrollo de competencias emocionales y habilidades psicológicas positivas de los docentes influyen directamente en la calidad de la enseñanza/aprendizaje de los estudiantes universitarios, así como en el equilibrio emocional y la salud mental de estos, mediante una praxis pedagógica que promueva el modelamiento de conductas y actitudes, entre estas: la resiliencia, el optimismo, el autoconocimiento y la empatía.

Referencias

Alvites, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista de Psicología Educativa*, 7(3), 1-19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Auyeung, L., & Han Mo, P. (2019). The Efficacy and Mechanism of Online Positive Psychological Intervention (PPI) on Improving Well-Being Among Chinese University Students: A Pilot Study of the Best Possible Self (BPS) Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 20. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0054-4>

Barrantes, K., & Balaguer, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132019000200149

Briones, E., Gómez, A., & Palomera, R. (2019). Psicología positiva en las aulas del Magisterio con Bitácora, debate y Teatro. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666019/html/>

Bulás, M., Ramírez, A. L., & Corona, M. G. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de posgrado. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-51622020000100057&script=sci_arttext&tlng=pt

Buric, I., & Moe, A. (2020). What makes teachers enthusiastic: The interplay of positive affect, self-efficacy and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X1930647X>

Buric, I., Sliskovic, A., & Penezic, Z. (2019). Understanding teacher well-being: a cross-lagged analysis of burnout, negative student-related emotions, psychopathological symptoms, and resilience. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 39. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410.2019.1577952>

Cesa, C., Padilha, L., Goncalves, L., & Ramos, C. (2020). Positive Education: Innovation in Educational Interventions. *Psic. Teor. e Pesq.* 36. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/fVh5Qc66xwm9wsMThnLKdnx/abstract/?lang=en>

Chia, W., Kai, W., Shu, H., & Lin, J.-a. (2019). Investigating the development of brand loyalty in brand communities from a positive psychology perspective. *Journal of Business Research.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296317302953>

Cortés, J. A., & Ruiz, M. I. (2019). Bienestar emocional del docente de educación inicial. Prácticas, investigación, innovación y perspectivas de la educación inicial. http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2146/1/Libro_practicas_131-138.pdf

Costa, C., Palma, X., & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>

De los Ángeles, Y. Y. (2021). Competencias emocionales básicas para profesores en formación. *Horizontes*, 5(19). <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.247>

Durgante, H., & Dalbosco, D. (2019). Multicomponent positive psychology intervention for health promotion of Brazilian retirees: a quasi-experimental study. <https://www.scielo.br/j/prc/a/4RQV8Zf8rm3bZNsgKSY5Myj/?format=pdf&lang=en>

Durgante, H., Mezejewski, L., Navarine, C., & Dalbosco, D. (2019). Positive Psychology Interventions for elderly in Brazil. *Ciencias Psicológicas* 13(1). http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212019000100106&script=sci_arttext&tlng=en

Espinosa, E., & Campuzano, J. (2019). La formación por competencias de los docentes de educación básica y media. *Conrado*, 15(67), 1-9. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000200250

Freire, T. M., López, G., & Jiménez, D. A. (2020). La psicología positiva aplicada en el proceso de evaluación docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato. *INNOVA Research Journal*, 5(1). <https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/1036>

García, D., Soler, M. J., Achard, L., & Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000100370&script=sci_arttext&tlng=en

García, R., Cáceres, M. L., & Bautista, M. L. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000400177

García, V., & Gambarte, G. (2019). Emociones positivas: Una herramienta psicológica que contribuye al progreso de resiliencia en los profesionales de la educación. *International Journal of*

Developmental and Educational Psychology.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1539/1337>

Garland, E., & Fredrickson, B. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment. *Current Opinion in Psychology*, 28. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X18302136>

Goleman, D. (s.f). La inteligencia emocional. Lelibros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0346251X2030806X>

Gustems, J., & Calderon, C. (2020). Com ha de ser un bon mestre? Una mirada desde la psicología positiva. *Temps de Educacio*, 57. <https://raco.cat/index.php/TempsEducacio/article/view/376267/469524>

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>

Herrera, L., Perandones, T. M., & Sánchez, L. d. (2019). Fortalezas personales y eficacia docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349859739033/349859739033.pdf>

Koydemir, S., Bugay, A., & Schutz, A. (2020). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-019-09788-z>

Kun, A., & Gadanecz, P. (2019). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology*, 41. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers

MacIntyre, P., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0346251X20307120>

Mérida, S., Quintana, C., Hintsá, T., & Extremera, N. (2022). Emotional intelligence and social support of teachers: Exploring how personal and social resources are associated with job satisfaction and intentions to quit job. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 27(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2022.02.001>

Ministerio de Educación. (2020). Perfil de competencias profesionales del formador de docentes. El Perú Primero, 1-30. <http://www.minedu.gob.pe/superiorpedagogica/producto/perfil-de-competencias-profesionales-del-formador-de-docentes/>

Muro, A., Soler, J., Cebolla, A., & Cladellas, R. (2019). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learning and Motivation*.

Palomera, R., Briones, E., & Gómez, A. (2019). Formación en valores y competencias socioemocionales para docentes tras una década de innovación. *Praxis & Saber*, 10(24). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-01592019000300093

Parra, J. (2021). El nuevo profesorado como producto de la educación positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 4 (1). <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/5500>

Polizzi, A., & Claro, J. (2019). The impact of well-being at work and Psychological capital over the turnover intention: A study of Teachers. *Revista de Administração Mackenzie*, 20(2). <https://www.scielo.br/j/ram/a/MmkxyBHtL86M5DQG7mb43xb/abstract/?lang=en>

Roca, M. A. (2014). Psicología positiva o una mirada positiva de la psicología. University of Havana.

Rojas, A., Luna, J. A., & Hernández, I. (2018). Competencias docentes transversales para el quehacer de profesores de pregrado en Psicología. *Educación y Educadores*, 21(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.5294/edu.2018.21.3.5>

Santa, F., & D'Angelo, G. (2020). Disciplina positiva para el desarrollo de las habilidades emocionales. *Revista de Investigación Psicológica* (24). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000200005&script=sci_arttext

Silva, L., Moreira, M., Nunes, S., Medeiros, S., Hattun, N., & Visser, G. (2021). Teachers' Motivation for Teaching in Higher Education: Portuguese Validation of a Questionnaire. *School and Educational Psychology*, 31. <https://www.scielo.br/j/paideia/a/QrSMH3MpgyzNSgSkvjwWcwB/abstract/?lang=en>

Summer, B., Roeser, R., Mashburn, A., & Skinner, E. (2018). Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness*, 10. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-0968-2>

Vives, A., Alemany, M., Hernández, E., Cahuich, T., & Hernández, A. (2020). Las emociones positivas y su relación con el rendimiento académico en la materia de métodos de investigación. *Revista Internacional de Estudios en Educación* (2). <https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/233/212>

Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-019-00017-4>

Wong, P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540261.2020.1814703>