



BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Alejandra Moysén Chimal, Elizabeth Estrada Laredo, Patricia Balcázar Nava, Martha Cecilia Villaveces López, Gloria Margarita Gurrola Peña, Julieta Concepción Garay López.

amoysen@hotmail.com

RESUMEN

Hoy en día, en las distintas Universidades de nuestro país la tarea de los docentes se caracteriza por la realización de evaluaciones permanentes, largas horas de asesorías, estimación de exámenes, actualización y capacitación constante para obtener títulos de posgrado y una producción abrumadora de conocimientos científicos multidisciplinares; tales exigencias generan situaciones conflictivas como niveles de estrés o burnout académico (Ferrel, R., Pedraza y Rubio; 2010). Seligman (2008) menciona que el lado opuesto del estrés y el síndrome de Burnout académico son el bienestar psicológico y la felicidad. Es por ello que el presente trabajo tuvo como objetivo evaluar el bienestar psicológico de los docentes universitarios, para lo cual se trabajó con 460 docentes universitarios. Se les aplicó la escala de bienestar psicológico de Riff adaptación de Díaz, et al. (2006), se empleó la prueba t student para realizar la comparación por sexo, tipo de contrato y el análisis de varianza para comparar por nivel de estudios. Los resultados obtenidos muestran diferencia en relaciones positivas, crecimiento personal y propósito de vida, siendo las mujeres quienes consideran tener más de éstos. Con respecto al tipo de contratación el personal definitivo considera tener más crecimiento personal. Con respecto al nivel de estudios los que cuentan con doctorado tienen una mejor percepción de su bienestar psicológico. Kepowicz (2007) refiere que los docentes argumentan interés, gusto e ilusión de trabajar con alumnos para ver sus progresos, comentan que sienten mucha satisfacción cuando logran que su trabajo tenga resultados positivos y aprendizaje significativo, es decir, dicha satisfacción les genera bienestar psicológico.

INTRODUCCIÓN

Kepowicz (2007) refiere que los docentes seleccionan la docencia por interés, gusto e ilusión de trabajar con alumnos para ver sus progresos, comentan que sienten mucha satisfacción cuando logran que su trabajo tenga resultados positivos y aprendizaje significativo, es decir, dicha satisfacción les genera bienestar psicológico.

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Marchesi (2010) menciona que el trabajo de la enseñanza está basado en las relaciones interpersonales con los alumnos y otros compañeros, por lo que las relaciones emocionales son permanentes. Algunas de las emociones que se viven actualmente son: Alegría, ansiedad, tristeza, afecto, preocupación y estos están presentes en el aula con mayor o menor intensidad. El profesor se encuentra permanentemente en una situación paradójica, ya que la sociedad voltea a ver el trabajo que realiza y los resultados del mismo, y se enfrenta a riesgo de aislamiento, superficialidad, pérdida de identidad, individualismo y escepticismo.

Los docentes tienen que asegurar un saludable distanciamiento de los problemas y las tensiones emocionales que viven por doquier en la actividad educativa; al mismo tiempo que se debe reforzar el compromiso profesional, lo que es una garantía de la estabilidad emocional. La dedicación apasionada de la labor docente amplía las experiencias positivas de los profesores.

En otro orden de ideas la conceptualización de bienestar, en Psicología se han desarrollado desde dos perspectivas: una tradición de tendencia hedónica referida al "bienestar subjetivo" y otra de tendencia eudamónica referida al "bienestar psicológico". La tendencia hedónica sustenta que una persona feliz es la que experimenta más emociones positivas que negativas y que disposicionalmente tiende a ser más feliz porque tendrá la balanza hedónica afectiva a su favor en la mayor parte del tiempo; se enfoca en que el placer es el mayor bien que otorga felicidad al individuo. La perspectiva eudaimónica sustenta que el bienestar resulta de actividades que se hacen por el propio gusto de hacerlas, se caracteriza por la implicación personal, la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva, la calidad de los vínculos y la creencia de que la vida tiene sentido (Castro, 2010).

Se ha definido el bienestar psicológico y bienestar subjetivo como conceptos independientes aunque con una estrecha relación. Para Tonon de Toscazo (2010) el bienestar psicológico está basado en la valoración que cada persona hace de su situación conforme a su experiencia, incluye medidas positivas y negativas, y una visión global de la vida denominada satisfacción vital, es decir, un funcionamiento positivo que implica dos principales indicadores el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal (Díaz et al. 2006).

Para Romero, García-Mas y Brustad (2009) el bienestar psicológico son los sentimientos de expresividad personal que se relaciona con las experiencias de aquellas actividades que hacen sentir vivo y realizado, una impresión de que lo que se hace tiene sentido. Así mismo el bienestar psicológico se vincula con el estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona de acuerdo a su paradigma personal y al modo de adecuarse a las exigencias internas y externas del entorno físico y social (González-Méndez, 2005).

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

El bienestar psicológico es una autoevaluación que se hace en medida de las experiencias, constituida por un componente cognitivo eudamónico que comprende un conjunto de variables: autodeterminación, logro de metas, sentido de la vida, autorrealización y actitud positiva como evidencia de funcionamiento psicológico positivo; lo que requiere la ausencia de psicopatologías.

Del mismo modo en que existen intentos de consolidar una definición de bienestar psicológico, se ha tratado de delimitar los factores que lo conforman; la escala de Ryff y Keyes (1995; citado en García, 2013) concibe el uso de seis dimensiones: La Autoaceptación que se refiere a autoevaluaciones de la propia vida, reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo, incluyendo las cualidades negativas tanto como las positivas. Las Relaciones Positivas hace referencia a las relaciones interpersonales de calidad, satisfactorias y auténticas; preocupación por el bienestar de los demás; capacidad de empatía, afecto e intimidad; comprensión de la reciprocidad que exigen las relaciones humanas. La autonomía es el sentido de autodeterminación e independencia; resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; autoevaluación basada en estándares personales. Por su parte el dominio del entorno es la capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; uso competente de los recursos disponibles en el medio; capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales. El crecimiento personal tiene que ver con el sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona; autopercepción de expansión personal; apertura a nuevas experiencias; sentido de realización del potencial personal; cambios en direcciones que indican un incremento de autoconocimiento y eficacia. Finalmente el propósito en la vida es la capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido.

Son escasos los estudios que se han realizado para afirmar que las demandas del medio laboral de los docentes universitarios afectan su bienestar psicológico. Resulta oportuno sumar evidencias empíricas a las ya existentes; siendo el objetivo de este estudio, comparar el grado de Bienestar Psicológico que presentan los docentes universitarios en función de su sexo, el tipo de contratación y el nivel de estudios.

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con 460 docentes universitarios que imparten clases en el nivel superior en escuelas públicas de la Ciudad de Toluca Estado de México, 228 hombres y 232 mujeres. 136 reportan ser definitivos en su contratación y 324 refieren que no tienen definitividad en el

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

mismo. Con respecto a su nivel de estudios 214 cuentan con licenciatura, 197 con maestría y 49 con doctorado.

La participación de los docentes en la investigación fue voluntaria, se les pidió que firmaran una carta de consentimiento para poder emplear las respuestas proporcionadas en el instrumento.

Instrumento

Se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff, validado por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck en el 2006. Es un cuestionario autoadministrable, escala tipo Likert con seis opciones de respuesta que va de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo. Consta de 39 reactivos agrupados en seis factores? Dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas, además de dar el valor total de bienestar psicológico. El instrumento cuanta con una varianza total del 75%, y el alfa de cronbach va de .66 a .83% en sus diferentes factores.

Procedimiento

Se solicitó a los docentes su colaboración para contestar diferentes pruebas psicométricas, realizando la aplicación de manera individual, los profesores que aceptaron participar en la investigación firmaron una carta de consentimiento. Una vez que contestaron los instrumentos se realizó una base de datos en el paquete estadístico SPSS versión 22, se empleó la prueba t de student para muestras independientes con el propósito de comparar el bienestar psicológico de acuerdo al sexo y el tipo de contratación, se empleó el análisis de varianza de una sola vía para comparar la VD de acuerdo al nivel de estudios de los docentes. Se trabajó con una prueba de hipótesis de .05 de acuerdo con el algoritmo si $p \leq .05$ se rechaza la hipótesis nula.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra los resultados obtenidos del bienestar psicológico en los docentes universitarios de la Ciudad de Toluca de acuerdo al sexo, los datos muestran que existe diferencia en el factor de relaciones positivas, crecimiento persona y propósito de vida; las mujeres son las que presentan una media más alta en estos factores, por lo que consideran tener más de estos atributos.

Tabla 1 *Comparación del Bienestar Psicológico en docentes universitarios de la Ciudad de Toluca, por estado civil*

Factor	Hombres		Mujeres		t	p
	M	DE	M	DE		

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Autoaceptación	4.565	1.138	4.615	.941	.533	.594
Relaciones Positivas	4.252	1.019	4.557	1.037	3.277	.001
Autonomía	4.271	.915	4.280	.885	.109	.914
Dominio del Entorno	4.347	.785	4.395	.686	.715	.475
Crecimiento Personal	4.404	.893	4.671	.950	3.203	.001
Propósito del Vida	5.584	1.248	5.803	1.156	2.014	.045
Bienestar Psicológico	4.574	.810	4.715	.789	1.921	.055

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos de la comparación entre el bienestar psicológico que presentan los docentes que ya cuentan con una estabilidad laboral, es decir son definitivos en su trabajo y los docentes que están solo en el periodo en que se les entrevisto, ya que su contratación es por contrato. Los datos muestran diferencia estadísticamente significativa en el factor de propósito de vida y en la escala total de bienestar psicológico, siendo los docentes definitivos quienes presentan una media más alta, y por lo tanto consideran tener un mejor bienestar psicológico.

Tabla 2 *Bienestar psicológico en Docentes universitarios de acuerdo al tipo de contratación*

Factor	Definitivo (n136)		Contrato(n_324)		t	P
	M	DE	M	DE		
Autoaceptación	4.719	1.211	4.539	.928	1.809	.071
Relaciones Positivas	4.461	1.054	4.388	1.026	.733	.464
Autonomía	4.372	.938	4.236	.869	1.590	.112
Dominio del Entorno	4.457	.733	4.332	.728	1.784	.075
Crecimiento Personal	4.609	.981	4.512	.900	1.090	.276
Propósito del Vida	5.895	1.260	5.605	1.154	2.539	.011
Bienestar Psicológico	4.754	.831	4.600	.773	1.998	.046

La tabla 3 muestra los resultados obtenidos de la comparación del bienestar psicológico de los docentes universitarios de acuerdo con su nivel de estudios, los datos muestran diferencia estadísticamente significativa en los factores de autoaceptación y propósito de vida, en el caso de bienestar psicológico se encuentra una probabilidad $p=.058$ por lo que se puede pensar en una diferencia marginal, en este caso los docentes que cuentan con estudios de doctorado son los que tienen puntuaciones mayores, por lo que perciben tener un mejor bienestar psicológico.

Tabla 3 *Bienestar psicológico de los docentes universitarios de acuerdo con su nivel de estudios*

Factor	Licenciatura (n=214)		Maestría (n=197)		Doctorado (n=49)		F	p
	M	DE	M	DE	M	DE		

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Autoaceptación	4.512	.984	4.599	1.104	4.908	.988	2.955	.050
Relaciones Positivas	4.361	1.024	4.434	1.013	4.544	1.204	.716	.489
Autonomía	4.244	.905	4.262	.877	4.500	.970	1.685	.187
Domínio del Entorno	4.326	.748	4.390	.749	4.517	.617	1.444	.237
Crecimiento Personal	4.491	.958	4.547	.861	4.781	1.061	1.974	.140
Propósito del Vida	5.587	1.226	5.714	1.163	6.102	1.226	3.763	.024
Bienestar Psicológico	4.591	.807	4.649	.768	4.892	.875	2.862	.058

DISCUSIÓN

Al realizar la comparación del bienestar psicológico por sexo se encontró que las mujeres consideran tener mejores relaciones positivas con otros que tiene que ver con establecer relaciones estrechas y cálidas con las personas, le preocupa el bienestar de los demás y tienen una capacidad de empatía, afecto e intimidad.

Por otra parte las mujeres también consideran tener un mayor crecimiento personal, es decir, una sensación de desarrollo continuo, se ven a sí mismas como progreso, abiertas a nuevas experiencias, capaz de apreciar las cosas personales.

Cornejo en el 2009 refiere que existe evidencia que respalda que existen intensas relaciones entre las condiciones laborales y el bienestar y la salud de los docentes, las condiciones concretas y específicas en que se realiza un trabajo es lo que genera ese malestar o bienestar en el trabajo. De acuerdo a lo encontrado en el presente estudio los docentes universitarios que cuentan con un contrato y que no tienen estabilidad laboral son los que no perciben un buen bienestar psicológico, caso contrario a los docentes que ya cuentan con la estabilidad laboral a través de lo que se denomina definitividad, es decir ya tienen asegurado su trabajo, y por lo tanto presentan resultados positivos en su bienestar psicológico en general, y en su propósito de vida.

El propósito de vida tiene que en su nivel óptimo objetivos claros en la vida, la sensación de llevar un rumbo y de que tanto el pasado como el presente tienen sentido. En el caso de los docentes universitarios el tener un trabajo seguro, que se los da el contar con una definitividad en sus labores da cuenta de que sus objetivos están claros y que el rumbo y las tareas que realizan en su labor les da pauta para ese propósito de vida, de alguna manera se relaciona con su estabilidad emocional, ya que no dudan de su condición laboral y sus metas pueden ser más claras. Caso contrario a los que están por contrato, que la misma condición laboral puede estar en ellos en forma de duda o de incertidumbre.

Esto mismo de tener claro el propósito de vida ocurre con los docentes que cuentan con estudios de doctorado. Cabe hacer mención que actualmente una de las condiciones para

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

poder dar clases sobre todo en el nivel de licenciatura y posgrado dentro de la universidad el nivel de doctorado es el óptimo, inclusive los sistemas de evaluación docente dan un puntaje mayor al contar con este nivel de estudios.

El bienestar psicológico de manera general tiene que ver con apreciación de sí mismo, la capacidad para controlar de forma efectiva su medio y la propia vida, la capacidad de manejar con eficiencia los vínculos personales, la creencia de que tiene un propósito y un significado, sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez y sentimientos de autodeterminación. De acuerdo con los resultados en este estudio los docentes que tienen un nivel de estudios de doctorado y que son definitivos son lo que perciben tener un mejor bienestar psicológico, lo que nos lleva a pensar que las condiciones laborales del docente actual van muy de la mano con su formación profesional, ya que las exigencias de los docentes a nivel superior tienen que ver con el estar cada vez más preparados, y eso conlleva a tener mejores condiciones y por ende un a seguridad laboral.

BIBLIOGRAFÍA

- Castro, A. (2010). *Fundamentos de la psicología positiva*. México: Paidós.
- Cornejo Chávez, R. (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação & Sociedade*, 30 (107), 409-426.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno –Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3) 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Ferrel, F., Thomas, J., Solano, A., Redondo, E. y Ferrel, L. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del Distrito de Santa Marta. *Cultura. Educación y Sociedad*. 5 (2), 61-76. Recuperado de <http://revistascientificas.cuc.edu.co/index.php/culturaeducacionysociedad/article/view/885>
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*. 4 (1) 48-58. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439742471004>
- González-Méndez, H. (2005). *El paradigma personal. Un modelo integrador en psicoterapia*. Universidad de Los Andes Mérida, Venezuela: Consejo de Publicaciones.

BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS