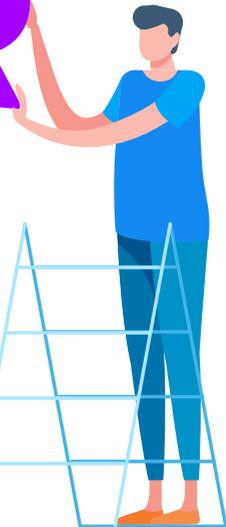




HISTORIAS DE

# BIENESTAR

TALLER PARA DOCENTES ESCOLARES



JUAN DÁVILA RAMÍREZ  
FRANCISCO LEAL SOTO



UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ  
*Universidad del Estado*

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
EDUCACIÓN  
**inclusiva**

### **Historias de bienestar: taller para docentes escolares**

Universidad de Tarapacá

Centro de Investigación para la Educación Inclusiva PIA-CONICYT CIE160009

Iquique, Chile

Documento inscrito en el Departamento de Derechos Intelectuales de la DIBAM (N° A-302410).

Autores de la publicación:

Juan Dávila Ramírez

Francisco Leal Soto

Diseño y diagramación:

Fernando Javier Illesca

Las fotografías e ilustraciones de este texto son libres de derecho de autor.

En la presente publicación se aplican las orientaciones para un uso de lenguaje no sexista e inclusivo elaboradas por la Unidad de Equidad de Género del Ministerio de Educación de la República de Chile.

Se autoriza su reproducción siempre y cuando se haga referencia explícita a la fuente.

Para referenciar, emplear el siguiente formato:

Dávila, J. & Leal, F. (2019). Historias de bienestar: taller para docentes escolares. Iquique: Universidad de Tarapacá y Centro de Investigación para la Educación Inclusiva PIA-CONICYT CIE160009.

# ÍNDICE

<b>1. Presentación.</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Antecedentes teóricos:</b>	
2.1. La psicología positiva. ....	<b>6</b>
2.2. El bienestar psicológico. ....	<b>7</b>
2.3. El bienestar docente. ....	<b>11</b>
2.4. Orígenes del taller. ....	<b>12</b>
<b>3. Características del taller:</b>	
3.1. Características generales. ....	<b>14</b>
3.2. Esquema general de las sesiones del taller. ....	<b>15</b>
<b>4. Orientaciones y estrategias didácticas:</b>	
4.1. Metodologías constructivistas. ....	<b>17</b>
<b>5. Sesiones:</b>	
5.1. Sesión 1: Biografía del bienestar personal. ....	<b>19</b>
5.2. Sesión 2: El bienestar psicológico: monitoreo interior. ....	<b>34</b>
5.3. Sesión 3: Cultivar lo positivo: acciones futuras. ....	<b>47</b>
<b>6. Evaluación.</b> .....	<b>56</b>
<b>7. Poesía.</b> .....	<b>58</b>
<b>8. Referencias bibliográficas.</b> .....	<b>60</b>

# 1. PRESENTACIÓN

Al año 2018, Chile contaba con un total de 241.816 profesores y profesoras, de los cuales 226.789 (93,8%) cumplían un único cargo en las instituciones donde se desempeñaban. Considerando la última cifra, el 44,7% del profesorado trabajaba en establecimientos municipales y el 44,2% en particulares subvencionados (Ministerio de Educación, 2018). Un informe realizado por el Centro UC de Políticas Públicas (2015) indica que en Chile un profesor o una profesora durante su vida laboral educa a seis mil niños y niñas y que cada uno de estos estudiantes pasa 12 mil horas frente a un docente a lo largo de su vida escolar.

Diversas investigaciones internacionales han indicado que el rol del profesorado en el aula de clases constituye uno de los factores con mayor incidencia en el logro de los aprendizajes estudiantiles (Nye, Konstantopolous & Hedges, 2004; Hattie, 2009; Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], 2009) lo que a su vez guarda directa relación con el desarrollo económico y social que puede alcanzar un país (Hanushek & Woessmann, 2012; Chetty, Friedman, Rockoff, 2011).

Considerando los antecedentes expuestos es lógico pensar que el compromiso, el optimismo y la satisfacción de los profesores y las profesoras escolares son aspectos claves para desarrollar el vínculo interpersonal positivo y seguro que fundamenta la interacción pedagógica exitosa.

Sin embargo, el bienestar psicológico de los y las docentes en las escuelas ha recibido una menor consideración por parte de las políticas públicas educativas hispanoamericanas en comparación a otros constructos vinculados a la labor pedagógica que han sido objeto de mayor desarrollo investigativo y abordaje político administrativo (Hué, 2008, 2009; Marchesi, 2008). Todo lo anterior, en un entorno académico en que el estudio del bienestar y la felicidad humana han tenido un menor impacto en el desarrollo de la psicología en comparación con la dedicación que se le ha brindado a aspectos psicopatológicos y deficitarios (Seligman, 2005).

Con el presente taller queremos contribuir a la visibilización, comprensión y facilitación del bienestar de los y las docentes en las escuelas desde la psicología educacional. Este texto presenta un conjunto de aplicaciones didácticas circunscritas al bienestar psicológico desde la conceptualización de Carol Ryff (1989) y posee como objetivo principal el favorecer capacidades individuales y colectivas que potencien el compromiso y la satisfacción de los maestros y de las maestras escolares; quienes en su trabajo cotidiano poseen la misión de estimular el desarrollo de conocimientos, afectos y habilidades, en los niños, niñas y jóvenes artífices del mañana común de la sociedad. Agradecemos a la Universidad de Tarapacá y al Centro de Investigación para la Educación Inclusiva por permitirnos ofrecer este texto a las comunidades docentes de nuestro país.

Juan Dávila Ramírez

Psicólogo, Universidad de Tarapacá  
Magíster en Psicología Educacional,  
Pontificia Universidad Católica de Chile

Francisco Leal Soto

Psicólogo, Universidad de Chile  
Magíster en Educación, Universidad de Tarapacá

Abril 2019



## **2. ANTECEDENTES TEÓRICOS**

# 2.1 LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Tradicionalmente la psicología se ha ocupado más del estudio de temas y problemas relacionados con la patología, la enfermedad y los síntomas clínicos (Casullo, 2002).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), postulan que este énfasis en la enfermedad ha hecho descuidar los aspectos positivos del ser humano tales como: el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, ignorando los beneficios que estos elementos entregan a las personas. En este contexto, a inicios de la década de los dos mil surge en norteamérica una nueva mirada psicológica centrada en los aspectos funcionales y positivos del ser humano llamada psicología positiva. Su precursor, Martin Seligman, la define como la ciencia que estudia la experiencia subjetiva o emociones positivas, las tendencias individuales o rasgos de personalidad positivos y las instituciones que contribuyen al logro de los dos primeros (2005).

El nuevo desafío propuesto para la psicología generó que los científicos iniciados en el área dirigieran sus investigaciones en el estudio de las emociones positivas y en establecer instancias que sustenten las virtudes y fortalezas individuales (Seligman, 2005).

Todo esto en función de reforzar la idea de que el estar atentos a los aspectos más productivos de las personas será más beneficioso para ellas.

*“La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo. Desde un nivel metapsicológico, intenta corregir el desbalance histórico en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención sobre los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. En un nivel pragmático, se trata de entender las condiciones, los procesos y los mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida”. (Seligman, 2005).*



## 2.2 EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

En las últimas décadas el constructo *bienestar psicológico* se ha convertido en uno de los conceptos fundamentales para la psicología positiva. Dicho constructo corresponde a la corriente filosófica del eudemonismo que nos entrega una visión de la experiencia humana en forma plena. Implica una persona que realiza actividades congruentes, tiene valores profundos y está comprometida con su funcionamiento óptimo.

Una de las principales investigadoras del bienestar psicológico es **Carol Ryff**, quien desarrolló el concepto centrando su atención en el desarrollo de capacidades para el crecimiento personal, las que a su vez se conciben como los principales indicadores del funcionamiento positivo de las personas.



## Modelo multidimensional de bienestar psicológico

Carol Ryff (1989, 2018)



### 1. Autonomía

Sostener la propia individualidad.



### 2. Dominio del entorno

Habilidad para crear entornos favorables.



### 3. Crecimiento personal

Desarrollarse al máximo, crecer como persona.



### 4. Relaciones positivas con otros/as

Confiar, amar y respetar a los demás.



### 5. Propósito en la vida

Metas para dotar la vida de sentido.



### 6. Autoaceptación

Es aceptarse a uno mismo.



## BIENESTAR PSICOLÓGICO

Seis capacidades para el funcionamiento positivo.

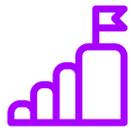
En general, las características de funcionamiento individual presentes en las dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Ryff, presentan a una persona que se detiene a observar su desarrollo, a apreciar sus características tanto positivas como negativas, que posee una valoración positiva de su historia individual y que es capaz de anticiparse y comprometerse con nuevas metas para su crecimiento. A continuación presentamos una tabla que explica el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff con mayores detalles.

## Modelo multidimensional de bienestar psicológico

Carol Ryff (1989, 2018)

ESCALA	ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO	BAJO FUNCIONAMIENTO
 <b>1. Autonomía</b>	<p>Implica la posesión de una adecuada independencia social y la posibilidad de actuar con libre determinación. Refiere a la capacidad de ponderar correctamente las demandas sociales y de actuar en función de normas personales.</p>	<p>Una persona que carece de autonomía manifestará una preocupación excesiva por las expectativas y las evaluaciones de los demás. Se ajustará a las presiones sociales para pensar y actuar.</p>
 <b>2. Dominio del entorno</b>	<p>Implica poseer un sentido de competencia y dominio frente al medio ambiente. Requiere tener el control de un conjunto de actividades externas, hacer uso efectivo de las oportunidades, elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.</p>	<p>Una persona que carece de dominio del entorno tendrá dificultades para manejar asuntos cotidianos, se sentirá incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea, no será consciente de las oportunidades del ambiente y sentirá que en lo absoluto tiene control sobre el mundo exterior.</p>
 <b>3. Crecimiento personal</b>	<p>Muestra una persona que tiene una sensación de continuo desarrollo personal. Observa y percibe su crecimiento y expansión, está abierta a nuevas experiencias y es capaz de reconocer su propio potencial.</p>	<p>Las personas que no cultivan su crecimiento personal tienen un sentimiento de estar estancados/as, carecen de un sentido de mejora y se sienten desinteresados con la vida. Se consideran incapaces de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.</p>
 <b>4. Relaciones positivas con otros/as</b>	<p>Refiere a una persona que siente satisfacción frente a estar con otros/as. Establece relaciones cálidas y de confianza con los demás. Se ocupa por el bienestar del otro, tiene capacidad empática y establece relaciones humanas positivas.</p>	<p>Son personas que tienen una débil capacidad de establecer relaciones positivas con otros/as, no establecen relaciones de confianza, les resulta difícil ser cálidos, abiertos y atentos con los otros/as. Se aíslan y se frustran en las relaciones interpersonales y por lo general no están dispuestos a generar compromisos para mantener vínculos.</p>

## ESCALA

ÓPTIMO  
FUNCIONAMIENTOBAJO  
FUNCIONAMIENTO**5. Propósito en la vida**

Implica una persona que tiene metas claras y un sentido de dirección en sus objetivos. Existe coherencia entre su vida presente y pasada. Posee creencias que dan propósito a la vida.

Las personas que no tienen un propósito en la vida poseen algunas metas u objetivos, sin embargo, carecen de dirección y no encuentran el propósito de lo pasado.

**6. Autoaceptación**

Implica poseer una actitud positiva hacia sí mismo. Reconocer y aceptar los múltiples aspectos de uno mismo con cualidades positivas y negativas. Requiere realizar la integración de los elementos propios del pasado.

Las personas que carecen de autoaceptación se sentirán insatisfechas consigo mismas, y decepcionadas con lo ejecutado en la vida. Se preocuparán de ciertas cualidades personales y querrán ser muy diferentes a lo que actualmente son.

## 2.3 EL BIENESTAR DOCENTE



En los últimos años, el bienestar docente ha alcanzado mayores niveles de visibilización académica. Por ejemplo, Dávila (2018) indica que dicho concepto se fundamenta en la manifestación permanente de experiencias emocionales positivas o placenteras que emergen como resultado de la armonía entre el o la docente y un contexto facilitador de la satisfacción con su labor.

Diversos constructos han cobrado especial importancia para la comprensión académica del bienestar docente, tales como: **vinculación psicológica con el trabajo** (Leal-Soto, Carmona-Halty, Dávila-Ramírez, & Valdivia, 2018), **regulación y expresión emocional** de los profesores y las profesoras durante sus prácticas en aula (Oplatka & Eizenberg, 2007; Sutton & Wheatley, 2003; Frenzel, Goetz, Stephens & Jacob, 2009; Chen, 2016; Jiang, Vauras, Volet & Wang, 2016), **autoeficacia docente** (Perandones, Herrera & Lledó, 2013; Von der Embse, Sandilos, Pendergast & Mankin, 2016), **motivación y compromiso** de los y las docentes con su labor (Ruiz, Moreno-Murcia & Vera, 2015; Fernet, Trepanier, Austin & Levesque-Cote, 2016), **colaboración y reconocimiento entre pares** (Leiter & Maslach, 2000), **clima de aula** (Jennings & Greenberg, 2009), **la gestión directiva** (Hakanen, Bakker y Schaufeli, 2006; Fernet, Guay, Senecal & Austin, 2012) y el impacto en los maestros y en las maestras de las **políticas públicas educativas** (Von der Embse, Pendergast, Segool, Saeki y Ryan, 2016).

## 2.4 ORÍGENES DEL TALLER

El bienestar psicológico ha sido estudiado en docentes escolares. En el contexto del proyecto Fondo Nacional de Desarrollo y Tecnológico [FONDECYT] N° 1110722: Validación y enriquecimiento de un modelo de clima motivacional de la clase, Leal-Soto, Dávila y Valdivia (2014) exploraron las relaciones existentes entre los constructos bienestar psicológico (BP), prácticas docentes con efectos motivacionales (PDEM) y clima motivacional de clase orientado al aprendizaje (CMCA) mediante un diseño de investigación descriptivo correlacional. Los participantes del estudio corresponden a un grupo de 45 profesores y profesoras y 1.266 estudiantes provenientes de cuatro escuelas chilenas de la Región de Tarapacá.

Los instrumentos (Escala de bienestar psicológico de Ryff, versión española, Cuestionario de Clima Motivacional de Clase de Alonso-Tapia y Fernández, y una adaptación del mismo para la evaluación de las prácticas docentes desde el reporte de los profesores) fueron confiables (alpha de Cronbach 0,87, 0,92 y 0,77 respectivamente) y los profesores y las profesoras mostraron puntuaciones medias de 4,14 para PDEM y 4,32 para BP, ambos significativamente sobre el punto central del rango de respuestas (1 a 5).

Los y las estudiantes reportaron una percepción de CMCA de 3,86, significativamente sobre el punto central. Los resultados indicaron una correlación significativa y moderada entre BP y PDEM ( $r = 0.61$ ), sin embargo, no hubo relación entre PDEM y CMCA ni entre BP y CMCA. Los autores concluyeron que tanto profesores y profesoras como estudiantes perciben que el clima motivacional de clase asociado a las prácticas docentes se orienta hacia el aprendizaje, aunque esta percepción es significativamente más alta en el profesorado que en el estudiantado; y que el bienestar psicológico de los y las docentes se asocia a un mayor reporte de prácticas pedagógicas orientadas en esa dirección.

Considerando los resultados anteriormente descritos en torno a la relación entre el bienestar psicológico de los y las docentes y la realización de prácticas pedagógicas orientadas a motivar al estudiantado al aprendizaje, Dávila y Leal-Soto (2012) diseñaron e implementaron la estrategia denominada Taller de bienestar psicológico para profesores a partir de las dimensiones del constructo bienestar psicológico de Carol Ryff (1989). Junto a un total de 20 docentes de educación general básica, pertenecientes a dos escuelas chilenas de la Región de Tarapacá, desarrollaron tres sesiones de trabajo experiencial (seis horas en total) en las que se realizaron actividades participativas orientadas a la reflexión grupal e individual en torno al bienestar de los profesores y las profesoras y a su impacto en la motivación al aprendizaje de los y las estudiantes.

Las principales conclusiones obtenidas a partir de dicha intervención indican que el taller fue un aporte a la labor docente en tanto permitió una mejora en el clima laboral obtenido al finalizar el proceso de facilitación grupal, en el cual de forma explícita se valoraron instancias de desarrollo interpersonal, por ejemplo, la realización de espacios de convivencia fraterna y la importancia del saludo cotidiano al iniciar y al finalizar la jornada laboral. Los y las docentes participantes lograron identificar y evocar eventos asociados al bienestar en sus vidas y construyeron un conjunto de acciones que aplican las dimensiones del bienestar psicológico a la labor docente cotidiana a partir del desarrollo de capacidades individuales y colectivas.



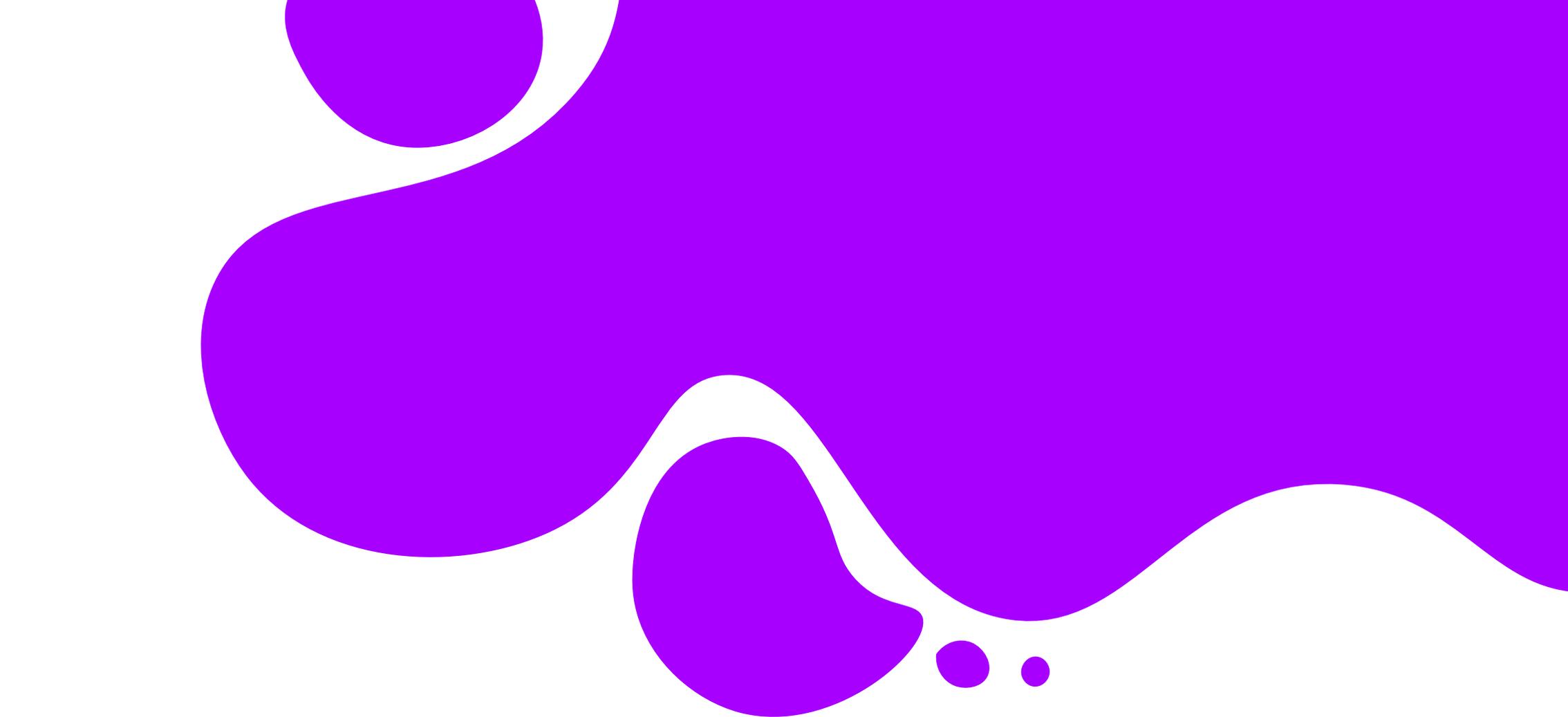
### **3. CARACTERÍSTICAS DEL TALLER**

## 3.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES

<b>DESTINATARIOS/AS:</b>	Profesores y profesoras de enseñanza de básica o media.
<b>FACILITADORES/AS:</b>	Idealmente profesionales de las ciencias sociales, ciencias educativas o ciencias de la salud. Se requieren habilidades para la facilitación grupal y para la sistematización de información.
<b>CANTIDAD DE SESIONES:</b>	3 sesiones.
<b>METODOLOGÍA:</b>	Constructivista, centrada en la narrativa, introspectiva y participativa.
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	Concientizar el funcionamiento positivo a partir de la aplicación individual y colectiva de las dimensiones del constructo bienestar psicológico.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	<p>A. Analizar las dimensiones del bienestar psicológico desde sus aspectos teóricos y conceptuales.</p> <p>B. Aplicar las dimensiones del bienestar psicológico a la propia experiencia vital (individual y colectiva) enfatizando su utilidad a la labor docente.</p> <p>C. Sentir en la propia experiencia vital la expresión de las dimensiones del bienestar psicológico.</p>
<b>DURACIÓN:</b>	1 hora y 30 minutos por sesión.
<b>MATERIALES:</b>	Proyector multimedia, amplificación de sonido, música ambiental, carpetas, lápices y hojas con material didáctico.
<b>PRODUCTO:</b>	A partir de lo desarrollado en las hojas de trabajo, una vez finalizado el taller se podrá generar un dossier con acciones individuales y colectivas que evidencien la aplicación del constructo bienestar psicológico a la labor docente.

## 3.2 ESQUEMA GENERAL DE LAS SESIONES DEL TALLER

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	ACTIVIDADES:		
	Sesión 1: Biografía del bienestar personal.	Sesión 2: El bienestar psicológico: monitoreo interior.	Sesión 3: Cultivar lo positivo: acciones futuras.
Analizar las dimensiones del bienestar psicológico desde sus aspectos teóricos y conceptuales.	Reflexión teórica y conceptual del bienestar como parte del funcionamiento óptimo.	Reflexión teórica y conceptual del bienestar psicológico como parte del funcionamiento óptimo.	Reflexión teórica y conceptual del bienestar psicológico y su aplicación individual y colectiva a la labor docente.
Aplicar las dimensiones del bienestar psicológico a la propia experiencia vital (individual y colectiva) enfatizando su utilidad en la labor docente.	<b>Biografía del bienestar personal:</b> Construir una línea de tiempo en la que se destaquen eventos, situaciones o vivencias generadoras de bienestar a lo largo de la vida.	<b>Registro en viñetas narrativas:</b> Narrativa del bienestar psicológico actual. Identificar el bienestar psicológico en la experiencia personal.	<b>Registro en viñetas narrativas:</b> Narrativa del bienestar psicológico futuro. Construcción de acciones individuales y colectivas para el desarrollo del bienestar psicológico. Aplicación del bienestar psicológico a la práctica docente.
Sentir en su propia experiencia vital (individual y colectiva) la expresión de las dimensiones del bienestar psicológico.	<b>Sentir el bienestar:</b> Meditación introspectiva sobre la biografía del bienestar personal.	<b>Monitoreo interior:</b> Meditación introspectiva respecto del estado de las competencias personales indicadas por las dimensiones del bienestar psicológico.	<b>Agradecimiento interior:</b> Meditación introspectiva para cultivar el agradecimiento interior sobre el estado de las competencias individuales y colectivas.
	PRODUCTO ESPERADO:		
	Línea de tiempo: biografía del bienestar personal.	Narrativa del bienestar psicológico actual.	Narrativa del bienestar psicológico futuro. Aplicación del bienestar psicológico a la práctica docente.



## **4. ORIENTACIONES Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**

# 4.1 METODOLOGÍAS CONSTRUCTIVISTAS

El contenido referente al bienestar psicológico será transmitido a partir del desarrollo de sus bases conceptuales y se pondrá énfasis en aspectos cotidianos de la experiencia.

A partir de lo anterior, en este taller se trabajará desde las construcciones personales de los profesores y de las profesoras participantes, se compartirán algunas reflexiones en grupo y se destacarán los componentes del bienestar psicológico aplicado a la labor del profesorado en la escuela.

## Arancibia

(1997)

**Indica que las características esenciales de la acción constructivista son básicamente cuatro:**

1. Se apoya en la estructura conceptual de cada estudiante, parte de las ideas y preconceptos que éstos traen sobre el tema de la actividad.
2. Promueve el cambio conceptual y desarrolla una nueva estructura mental.
3. Confronta las ideas y preconceptos afines al tema de enseñanza, con el nuevo concepto que se trata.
4. Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas (y lo relaciona con otros conceptos de la estructura cognitiva) con el fin de ampliar su transferencia.



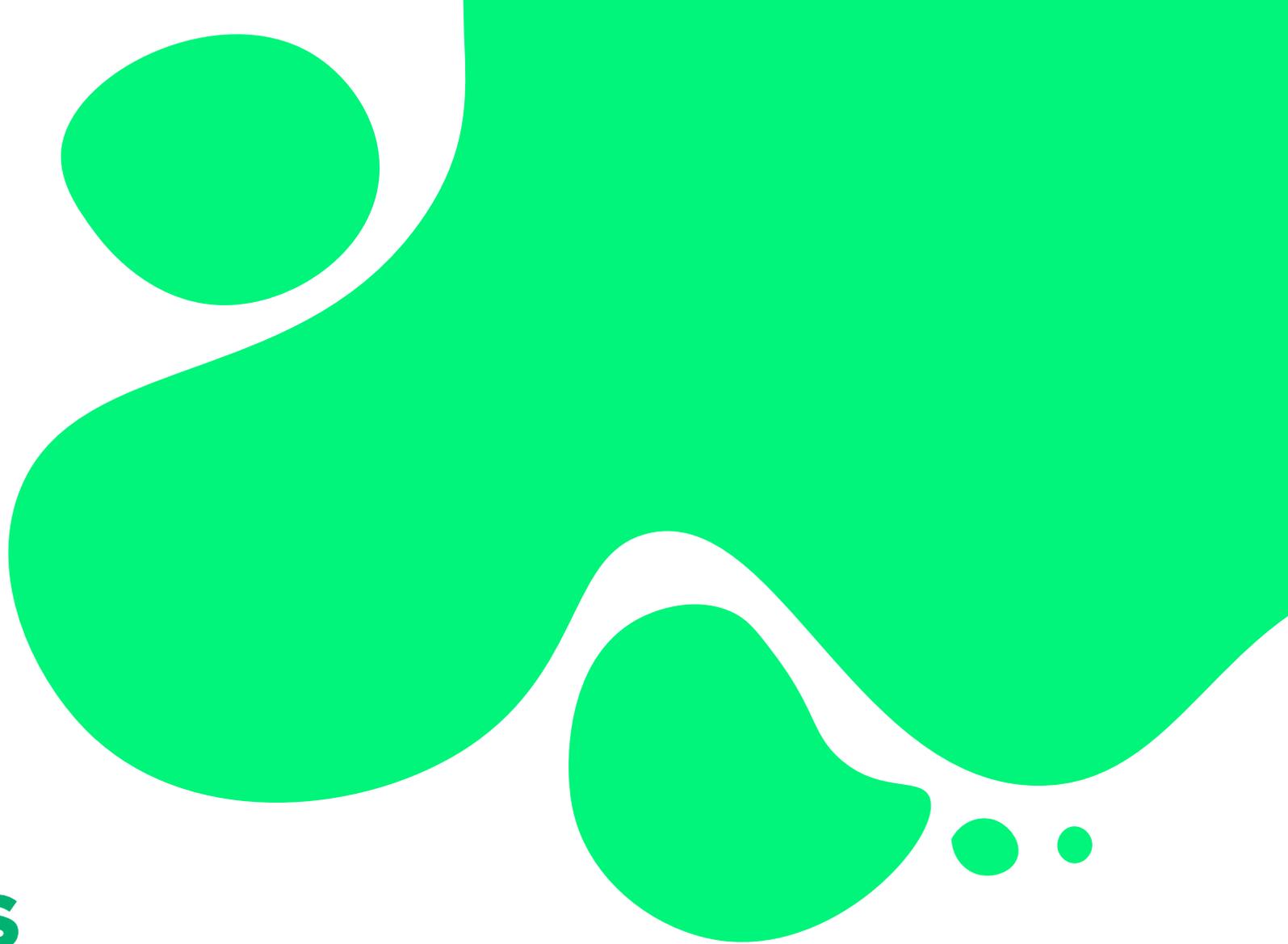
## Campillo

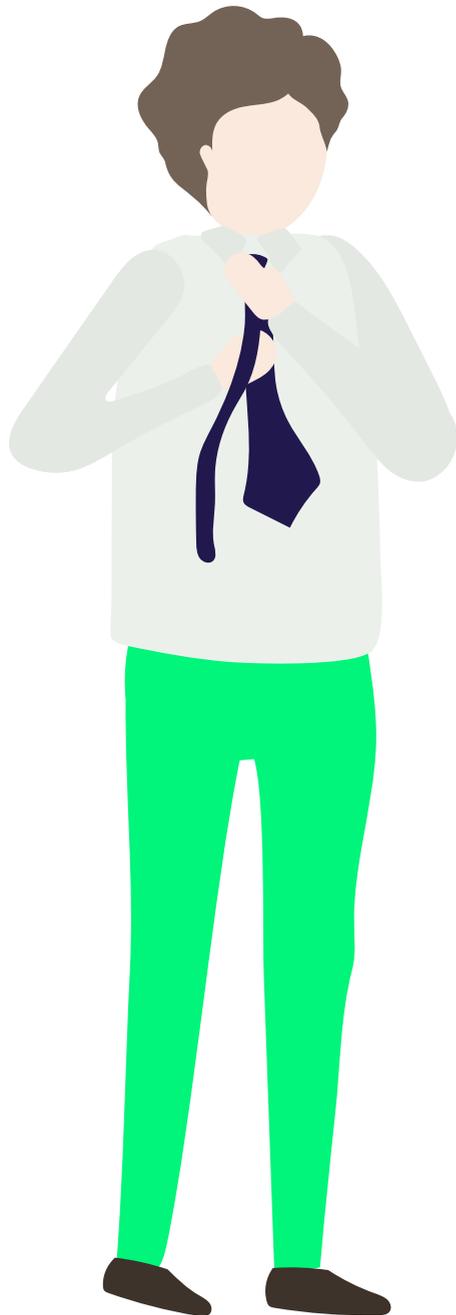
(1996)

**Campillo (1996) señala que un trabajo grupal o personal situado en el modo narrativo de pensamiento implica:**

1. Asignar gran relevancia a las vivencias de las personas.
2. Favorecer la percepción de un modo cambiante mediante la colocación de las experiencias vividas en la dimensión temporal.
3. Visualizar significados implícitos y generar perspectivas múltiples.
4. Estimular un lenguaje diverso en la descripción de vivencias y en el intento de construir nuevos relatos.
5. Adoptar una postura reflexiva y apreciar la participación de los y las participantes de los actos interpretativos.
6. Fomentar el sentido de la autoría de la propia vida y de las relaciones de cada persona al contar y al volver a contar la propia historia.
7. Reconocer que las historias se coproducen y establecer condiciones en las que el "objeto" se convierte en autor privilegiado.

# 5. SESIONES





# 5.1 SESIÓN 1

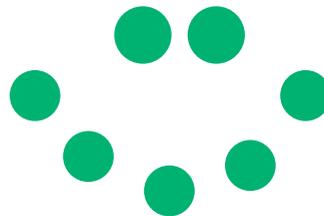
## BIOGRAFÍA DEL BIENESTAR PERSONAL

### 1.1 ASPECTOS PREVIOS

#### 1.1 PREPARACIÓN DEL LUGAR:

Para el inicio de la primera sesión se recomienda disponer las sillas sin pupitre o mesa en forma de semicírculo. Esto con la finalidad de facilitar la comunicación interpersonal y la disposición corporal de los y las participantes. Sin embargo, para el resto de la sesión se necesitarán sillas con pupitre o mesa dado que será necesario escribir y dibujar.

#### FACILITADORES/AS



#### PARTICIPANTES

Es importante preparar el espacio con antelación y disponer el lugar para el taller. Así los y las participantes notarán un lugar ambientado para la ocasión. También cuidar ventilación e iluminación.

#### 1.2 DISPONER DE PROYECTOR MULTIMEDIA Y AUDIO:

Es necesario contar con un proyector multimedia y un equipo de audio para la proyección de contenidos y la ambientación musical del lugar durante las actividades.

#### 1.3 MATERIALES:

Carpeta.  
Hoja planilla de trabajo.  
Lápices

#### 1.4 TIEMPO:

1 hora y 30 minutos

## 2. ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES

### 2.1 PRESENTACIÓN DEL TALLER:

En esta actividad se presenta el título del taller, los objetivos específicos y el cronograma de sesiones. Es importante que el facilitador o facilitadora indique a los y las participantes que en las 3 sesiones correspondientes se realizarán actividades teóricas, introspectivas y prácticas. Se sugiere presentar la información gráfica contenida en el ítem: Características generales del taller.



**Tiempo:**  
5 minutos.



## 2.2. DINÁMICA GRUPAL: LO MEJOR DE TI

Mediante la dinámica “**Lo mejor de ti**” se invita a los y las participantes a presentar al compañero o compañera que se ubica a su derecha, indicando al grupo los aspectos positivos que más les agraden de él o ella. De esta forma cada participante presenta a otro/a dando a conocer sus elementos positivos y virtudes, lo que tiene por objetivo iniciar el taller en un ambiente de fraternidad y amistad. El facilitador o facilitadora debe destacar que el dar a conocer lo mejor de los otros fomenta un clima de armonía y valoración mutua.



**Tiempo:**  
15 minutos.

## 2.3. TRABAJO TEÓRICO:

En esta actividad se invita a reflexionar y a dialogar a los y las participantes desde una dimensión conceptual y teórica. El facilitador o la facilitadora debe poner énfasis en recoger las impresiones, creencias y sensaciones que los y las participantes traen desde su experiencia y relacionarlas con los contenidos presentados. A continuación se exponen los contenidos teóricos a desarrollar en esta actividad.

¿Qué es la psicología positiva?

El bienestar psicológico

Modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff



**Tiempo:**  
20 minutos.



## ¿Qué es la psicología positiva?

*“La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo. Desde un nivel metapsicológico, intenta corregir el desbalance histórico en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención sobre los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. En un nivel pragmático, se trata de entender las condiciones, los procesos y los mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida”.*  
(Seligman, 2005).



## El bienestar psicológico

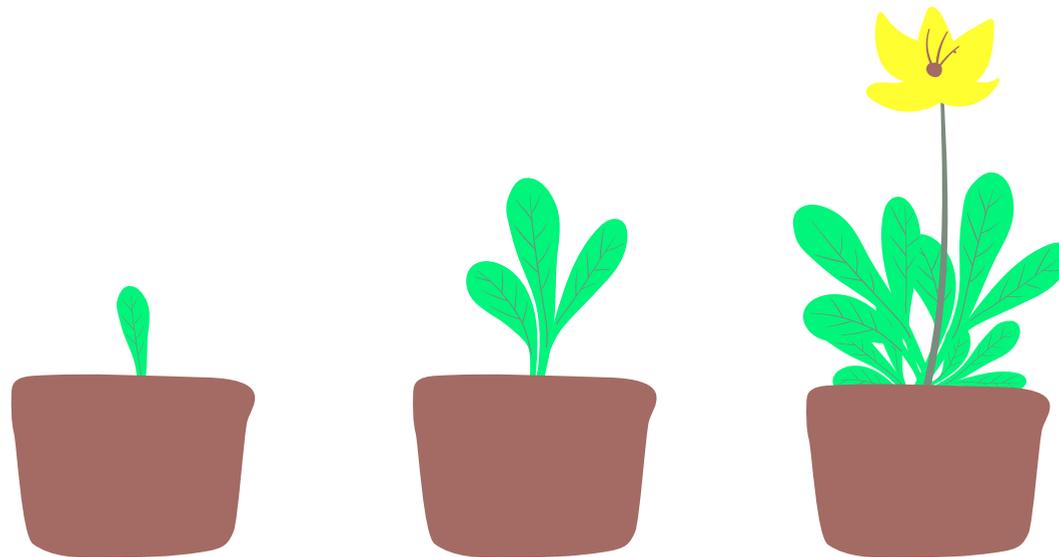
En las últimas décadas el constructo *bienestar psicológico* se ha convertido en uno de los conceptos fundamentales para la psicología positiva.

Dicho concepto corresponde a la corriente filosófica del eudemonismo que nos entrega una visión de la experiencia humana en forma plena.

Implica una persona que realiza actividades congruentes, tiene valores profundos y está comprometida con su funcionamiento pleno.



Una de las principales investigadoras del bienestar psicológico es **Carol Ryff**, quien desarrolló el concepto centrando su atención en el desarrollo de capacidades para el crecimiento personal, las que a su vez se conciben como los principales indicadores del funcionamiento positivo de las personas.



# Modelo multidimensional del bienestar psicológico

Carol Ryff (1989, 2018)



## 1. Autonomía

Sostener la propia individualidad.



## 2. Dominio del entorno

Habilidad para crear entornos favorables.



## 3. Crecimiento personal

Desarrollarse al máximo, crecer como persona.



## 4. Relaciones positivas con otros/as

Confiar, amar y respetar a los demás.



## 5. Propósito en la vida

Poseer metas para dotar la vida de sentido.



## 6. Autoaceptación

Es aceptarse a uno mismo.



## BIENESTAR PSICOLÓGICO

Seis capacidades para el funcionamiento positivo.



#### 2.4. ACTIVIDAD EXPERIENCIAL: BIOGRAFÍA DEL BIENESTAR PERSONAL.

En esta actividad se invita a los y las participantes a recordar momentos de bienestar desde sus propias experiencias vitales e históricas, mediante la realización de la actividad: “Biografía del bienestar personal”.



**Tiempo:**  
20 minutos.

**Es recomendable usar música ambiental.**



### 2.4.1. INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL: BIOGRAFÍA DEL BIENESTAR PERSONAL.

## ¿Qué se entiende por bienestar?

Es un proceso psicológico que implica una valoración positiva del funcionamiento individual a nivel general, se relaciona con la manifestación de un conjunto de emociones agradables que se expresan en las dimensiones física, mental y social de la experiencia, que emerge desde la interacción de una persona con su entorno y que no se constituye únicamente en ausencia de déficit o enfermedad.



## El bienestar se relaciona con las personas

En las historias de bienestar los protagonistas suelen ser familiares o amigos.

Los buenos vínculos con otras personas nos llenan de energía.

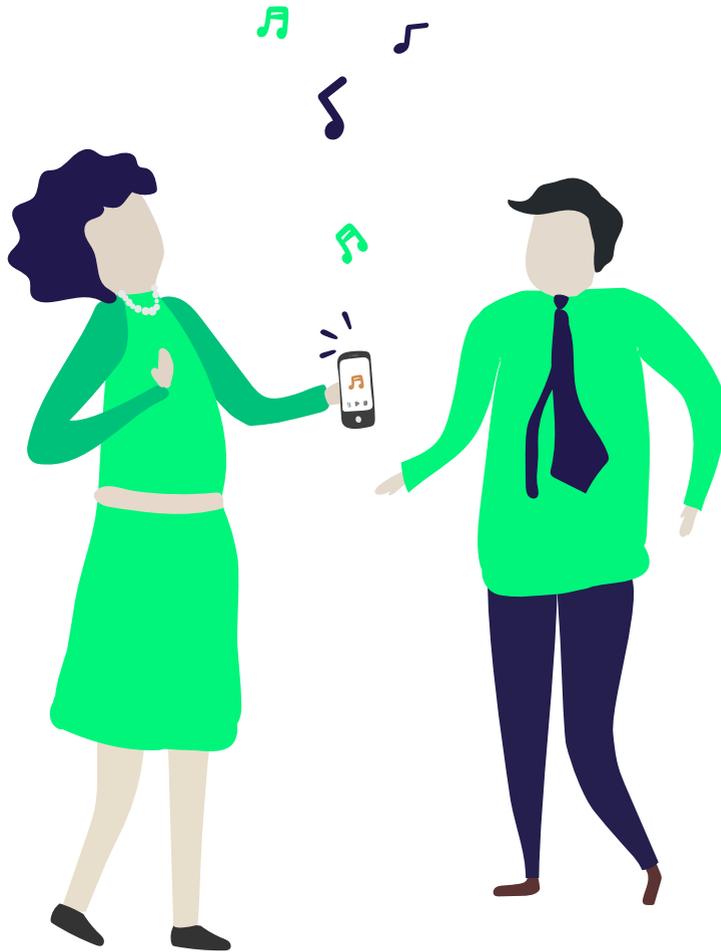
En las relaciones interpersonales positivas predominan la alegría y la confianza.

**La alegría y la tristeza forman parte de la vida, son inseparables y son complementarias**

Así como es posible llorar por tristeza también se puede llorar por alegría.

La persona alegre no es ingenua, conoce perfectamente la tristeza pero opta por ser optimista.

Ser optimista es una opción de vida que no desconoce a la tristeza.



**¿Alguna vez hemos escrito nuestros momentos más importantes de bienestar?**



### 2.4.2. BIOGRAFÍA DEL BIENESTAR PERSONAL

En esta línea de tiempo les invitamos a escribir los eventos, momentos o situaciones más alegres y agradables de sus vidas, indicando el año en que aquello sucedió (si no recuerda el año exacto alguna fecha aproximada).

Año de nacimiento:

---

---

Año actual:

## 2.5. PLENARIO

El facilitador o facilitadora invita a los y las participantes a exponer brevemente sus ideas sobre el trabajo realizado. Lo anterior se puede realizar a partir de las siguientes preguntas:



**Tiempo:**  
20 minutos.

**¿Qué significó para ustedes el recordar momentos de bienestar?**

**¿Es posible separar la alegría de la tristeza al recordar las historias de sus vidas?**



## 2.6. SÍNTESIS

Se invita a los y las participantes a realizar un repaso breve de los principales elementos conceptuales y experienciales trabajados en la sesión.



**Tiempo:**  
5 minutos.



1. La psicología positiva busca comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano.
2. El bienestar se relaciona con las personas.
3. El bienestar psicológico implica el desarrollar capacidades para el crecimiento personal.
4. El ser optimista es una opción de vida que no desconoce a la tristeza.



## 2.7. CIERRE

Se finaliza la sesión 1 con la “**dinámica del agradecimiento grupal**”. Se invita a los y las participantes a hacer un círculo cerrado y a agradecer por algo positivo que ellos y ellas prefieran de forma libre. Se finaliza el taller con un aplauso grupal.



**Tiempo:**  
5 minutos.



# 5.2 SESIÓN 2

## EL BIENESTAR PSICOLÓGICO: MONITOREO INTERIOR

### 1. ASPECTOS PREVIOS

#### 1.1. PREPARACIÓN DEL LUGAR:

Para la segunda sesión se recomienda disponer las sillas con pupitre o con mesa y en forma de semicírculo para facilitar el trabajo práctico de escritura de los participantes.



#### 1.2. DISPONER DE PROYECTOR MULTIMEDIA Y AUDIO:

Se recomienda disponer de proyector multimedia y equipo de audio para la proyección de contenidos y ambientación musical del lugar durante las actividades.

#### 1.3. MATERIALES:

Carpeta  
Hojas planillas de trabajo  
Lápices

#### 1.4. TIEMPO:

1 hora y 30 minutos

Es importante preparar el espacio con antelación y disponer el lugar para el taller. Así los y las participantes notarán un lugar ambientado para la ocasión. También cuidar ventilación e iluminación.



## 2. ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES

### 2.1 PRESENTACIÓN DEL TALLER:

En esta actividad se presenta el título de la sesión, los objetivos específicos y el cronograma de sesiones. Es importante que el facilitador o la facilitadora indique a los y las participantes que en esta segunda sesión se dará énfasis a aspectos conceptuales y teóricos del bienestar psicológico.



**Tiempo:**  
10 minutos.



## 2.2. DINÁMICA DE APERTURA: LO BUENO DE HOY

Mediante la dinámica grupal: **“Lo bueno de hoy”** se invita a los y las participantes a compartir con el grupo algún acontecimiento o sensación interior que les haya resultado agradable y que haya sucedido durante el día presente. De esta forma cada participante expone brevemente lo indicado y con ello reconoce aspectos positivos de su experiencia.



**Tiempo:**  
15 minutos.

## 2.3. TRABAJO TEÓRICO:

En esta etapa se invita a reflexionar a los y las participantes sobre la comprensión conceptual y teórica del bienestar psicológico. El facilitador o facilitadora debe poner énfasis en recoger las impresiones, creencias y sensaciones que los y las participantes traen.



**Tiempo:**  
20 minutos.



**Tradicionalmente se habla de guerras, catástrofes y miedos sociales, pero poco se habla de los periodos de bienestar.**

**La depresión, la ansiedad, la ira y la pena, ocupan volúmenes en la literatura, no así el optimismo y la alegría.**



# Modelo multidimensional de bienestar psicológico

Carol Ryff (1989, 2018)

ESCALA	ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO	BAJO FUNCIONAMIENTO
<b>1. Autonomía</b>	Implica la posesión de una adecuada independencia social y la posibilidad de actuar con libre determinación. Refiere a la capacidad de ponderar correctamente las demandas sociales y de actuar en función de normas personales.	Una persona que carece de autonomía manifestará una preocupación excesiva por las expectativas y las evaluaciones de los demás. Se ajustará a las presiones sociales para pensar y actuar.
<b>2. Dominio del entorno</b>	Implica poseer un sentido de competencia y dominio frente al medio ambiente. Requiere tener el control de un conjunto de actividades externas, hacer uso efectivo de las oportunidades, elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.	Una persona que carece de dominio del entorno tendrá dificultades para manejar asuntos cotidianos, se sentirá incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea, no será consciente de las oportunidades del ambiente y sentirá que en lo absoluto tiene control sobre el mundo exterior.
<b>3. Crecimiento personal</b>	Muestra una persona que tiene una sensación de continuo desarrollo personal. Observa y percibe su crecimiento y expansión, está abierta a nuevas experiencias y es capaz de reconocer su propio potencial.	Las personas que no cultivan su crecimiento personal tienen un sentimiento de estar estancados/as, carecen de un sentido de mejora y se sienten desinteresados con la vida. Se consideran incapaces de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.



# Modelo multidimensional de bienestar psicológico

Carol Ryff (1989, 2018)

## ESCALA

## ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO

## BAJO FUNCIONAMIENTO

### 4. Relaciones positivas con otros/as

Refiere a una persona que siente satisfacción frente a estar con otros/as. Establece relaciones cálidas y de confianza con los demás. Se ocupa por el bienestar del otro, tiene capacidad empática y establece relaciones humanas positivas.

Son personas que tienen una débil capacidad de establecer relaciones positivas con otros/as, no establecen relaciones de confianza, les resulta difícil ser cálidos, abiertos y atentos con los otros/as. Se aíslan y se frustran en las relaciones interpersonales y por lo general no están dispuestos a generar compromisos para mantener vínculos.

### 5. Propósito en la vida

Implica una persona que tiene metas claras y un sentido de dirección en sus objetivos. Existe coherencia entre su vida presente y pasada. Posee creencias que dan propósito a la vida.

Las personas que no tienen un propósito en la vida poseen algunas metas u objetivos, sin embargo, carecen de dirección y no encuentran el propósito de lo pasado.

### 6. Autoaceptación

Implica poseer una actitud positiva hacia sí mismo. Reconocer y aceptar los múltiples aspectos de uno mismo con cualidades positivas y negativas. Requiere realizar la integración de los elementos propios del pasado.

Las personas que carecen de autoaceptación se sentirán insatisfechas consigo mismas y decepcionadas con lo ejecutado en la vida. Se preocuparán de ciertas cualidades personales y querrán ser muy diferentes a lo que actualmente son.



#### 2.4. ACTIVIDAD EXPERIENCIAL: NARRATIVA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO ACTUAL

En esta actividad se invita a los y las participantes a sentir la búsqueda del bienestar desde su propia experiencia vital e histórica mediante la realización de la actividad: narrativa del bienestar psicológico actual.



**Tiempo:**  
20 minutos.

**Es recomendable usar música ambiental.**



### 2.4.1. REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

Les invitamos a que en estas viñetas en blanco escriban su evaluación sobre el estado personal de cada dimensión del bienestar psicológico en la actualidad.



#### ¿Cómo he desarrollado mi autonomía?

**Funcionamiento óptimo:**

Implica la posesión de una adecuada independencia social y la posibilidad de actuar con libre determinación. Refiere a la capacidad de ponderar correctamente las demandas sociales y de actuar en función de normas personales.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



#### ¿Cómo he desarrollado mi dominio del entorno?

**Funcionamiento óptimo:**

Implica poseer un sentido de competencia y dominio frente al medio ambiente. Requiere tener el control de un conjunto de actividades externas, hacer uso efectivo de las oportunidades, elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## 2.5. PLENARIO

El facilitador o la facilitadora invita a los y las participantes a exponer brevemente sus ideas sobre el trabajo realizado. Lo anterior se puede realizar a partir de las siguientes preguntas:



**Tiempo:**  
15 minutos.

**¿Qué dimensiones del bienestar psicológico poseen mayor desarrollo?**

**¿Qué dimensiones del bienestar psicológico son las más importantes para la labor docente en las escuelas? ¿Por qué?**



## 2.6. SÍNTESIS

A continuación se realiza un repaso breve de los principales elementos conceptuales abordados en la sesión 2.



**Tiempo:**  
5 minutos.

1. La autonomía se caracteriza por el asentamiento en las propias convicciones y el mantenimiento de la independencia y la autoridad personal.

2. Las relaciones positivas con otros implican la construcción de redes sociales estables y amistades en las cuales poder confiar.

3. El dominio del entorno implica la habilidad para crear y elegir ambientes que satisfacen las propias necesidades.



4. El propósito en la vida alude a la definición de metas y objetivos que permitan dotar de sentido a la propia vida.

5. El crecimiento personal refleja el desarrollo de fortalezas y capacidades individuales.

6. La autoaceptación se vincula al mantenimiento de actitudes positivas hacia uno mismo y a la conciencia de las propias limitaciones.



## 2.7. CIERRE

Se finaliza el taller con la dinámica grupal de nominada: **“Lo mejor de mí”**. Se invita a los y las participantes a hacer un círculo cerrado y a agradecer por algo que ellos y ellas consideren un aspecto positivo relevante de sí mismos. Se finaliza la sesión con un aplauso grupal.



**Tiempo:**  
5 minutos.



# 5.3 SESIÓN 3

## CULTIVAR LO POSITIVO: ACCIONES FUTURAS

### 1. ASPECTOS PREVIOS

#### 1.1. PREPARACIÓN DEL LUGAR:

Para la tercera sesión se recomienda disponer las sillas con pupitre o con mesa y en forma de semicírculo. Esto con la finalidad de facilitar el trabajo práctico de escritura de los y las participantes.

#### FACILITADORES/AS



#### PARTICIPANTES

#### 1.2. DISPONER DE PROYECTOR MULTIMEDIA Y AUDIO:

Se recomienda disponer de proyector multimedia y equipo de audio para la proyección de contenidos y ambientación musical del lugar durante las actividades.

#### 1.3. MATERIALES:

Carpeta  
Hojas planillas de trabajo  
Lápiz

#### 1.4 TIEMPO:

1 hora y 30 minutos



## 2. ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES

### 2.1 PRESENTACIÓN DEL TALLER:

Esta actividad permite el inicio del taller mediante la presentación del título, los objetivos específicos y el cronograma de sesiones. Es importante que el facilitador o facilitadora indique que en esta tercera sesión se dará mayor énfasis a la construcción de acciones que permitan aplicar el bienestar psicológico a la labor pedagógica.



**Tiempo:**  
5 minutos.



## 2.2. DINÁMICA DE APERTURA: LO QUE ME GUSTA DE MI TRABAJO

Mediante la dinámica grupal: **“Lo que me gusta de mi trabajo”**, se invita a los y las participantes a compartir con el grupo algún aspecto de su propia labor como profesores qué más le guste o agrade. De esta forma cada participante expone brevemente lo indicado, y con ello reconoce aspectos positivos de su experiencia docente.



**Tiempo:**  
15 minutos.

## 2.3. ACTIVIDAD PRÁCTICA: ACCIONES FUTURAS

En esta actividad se invita construir acciones que impliquen la aplicación de las dimensiones del bienestar psicológico a la labor docente, mediante la realización de la actividad: **“Cultivar acciones futuras”**. En este momento se entregan los materiales correspondientes.



**Tiempo:**  
30 minutos.

**Es recomendable usar música ambiental.**



### 2.3.1. REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

Les invitamos a que en estas viñetas puedan crear y construir acciones individuales y colectivas que permitan desarrollar las dimensiones del bienestar psicológico en la labor docente. Esta actividad se puede desarrollar de forma individual o grupal.



#### Autonomía

**Funcionamiento óptimo:**

Implica la posesión de una adecuada independencia social y la posibilidad de actuar con libre determinación. Refiere a la capacidad de ponderar correctamente las demandas sociales y de actuar en función de normas personales.



#### Dominio del entorno

**Funcionamiento óptimo:**

Implica poseer un sentido de competencia y dominio frente al medio ambiente. Requiere tener el control de un conjunto de actividades externas, hacer uso efectivo de las oportunidades, elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.

### Acciones individuales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Acciones colectivas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### Propósito en la vida

**Funcionamiento óptimo:**

Implica una persona que tiene metas claras y un sentido de dirección en sus objetivos. Existe coherencia entre su vida presente y pasada. Posee creencias que dan propósito a la vida.



### Autoaceptación

**Funcionamiento óptimo:**

Implica poseer una actitud positiva hacia sí mismo. Reconocer y aceptar los múltiples aspectos de uno mismo con cualidades buenas y malas. Requiere realizar la integración de los elementos propios del pasado.

## Acciones individuales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Acciones colectivas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.4. PLENARIO

El facilitador o la facilitadora invita a los y las participantes a exponer brevemente sus ideas sobre el trabajo realizado. Lo anterior se puede desarrollar a partir de la siguiente preguntas:



**Tiempo:**  
30 minutos.

**¿Cómo es posible aplicar el bienestar psicológico a la labor docente desde acciones individuales?**

**¿Cómo es posible aplicar el bienestar psicológico a la labor docente desde acciones colectivas?**



## 2.5. DINÁMICA DE CIERRE: HE APRENDIDO

Se finaliza el taller con la dinámica grupal denominada: **“he aprendido”**. Se invita a los y las participantes a hacer un círculo cerrado y a agradecer por algo que hayan aprendido en el desarrollo de las sesiones del taller. Se finaliza la sesión con un aplauso grupal.



**Tiempo:**  
10 minutos.





## 6. EVALUACIÓN

## 6.1 METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

La evaluación del taller a corto plazo se realizará mediante el análisis cualitativo de la narrativa que los y las participantes expresen en las actividades a realizar durante cada sesión.

Cada producto narrativo será evaluado de acuerdo a los siguientes aspectos a analizar según los objetivos específicos a desarrollar durante el taller:

Objetivos específicos	Aspecto a analizar
Analizar las dimensiones del bienestar psicológico desde sus aspectos teóricos y conceptuales.	Capacidad de reflexionar las dimensiones del bienestar psicológico en la propia experiencia vital y personal.
Aplicar las dimensiones del bienestar psicológico a la propia experiencia vital (individual y colectiva) y enfatizando su utilidad en la labor docente.	Capacidad de aplicar las dimensiones del bienestar psicológico a la experiencia vital, individual y colectiva.
Sentir en su propia experiencia vital la presencia de las dimensiones del bienestar psicológico.	Capacidad de narrar afectos relacionados a las vivencias personales asociadas al bienestar psicológico.

A partir de cada producto narrativo, se aplicarán los siguientes criterios:

Criterio	Descripción
<b>Desempeño óptimo</b>	Se genera una narración detallada, con aspectos generales y específicos que enriquecen el relato.
<b>Desempeño regular</b>	Se logra una narración medianamente detallada, a veces presenta aspectos generales y específicos que enriquecen el relato.
<b>Desempeño mínimo</b>	No se logra una narración detallada, no presenta aspectos generales y específicos.



## 7. POESÍA

Homenaje a los profesores y a las profesoras de Chile.

## Manzana roja

Usted que se levanta muy temprano  
para crear ideas, destrezas y semblanzas.  
Su labor es sembrar y sembrar,  
frutos que tal vez mañana podrá cosechar.

Sus días los comienza cantando  
y sus tardes las termina con ruido,  
con la voz gastada,  
con el corazón henchido.

Esa voz que gastó en mí  
y en muchos otros el día de ayer,  
la mantengo presente en el hoy  
desde el salir del alba hasta el atardecer.

Tantas fechas, tantas horas,  
tantos cuadernos, tantas palabras.  
Tantas veces escuché el sonar de la campana,  
tantos buenos días, tantos hasta mañana.

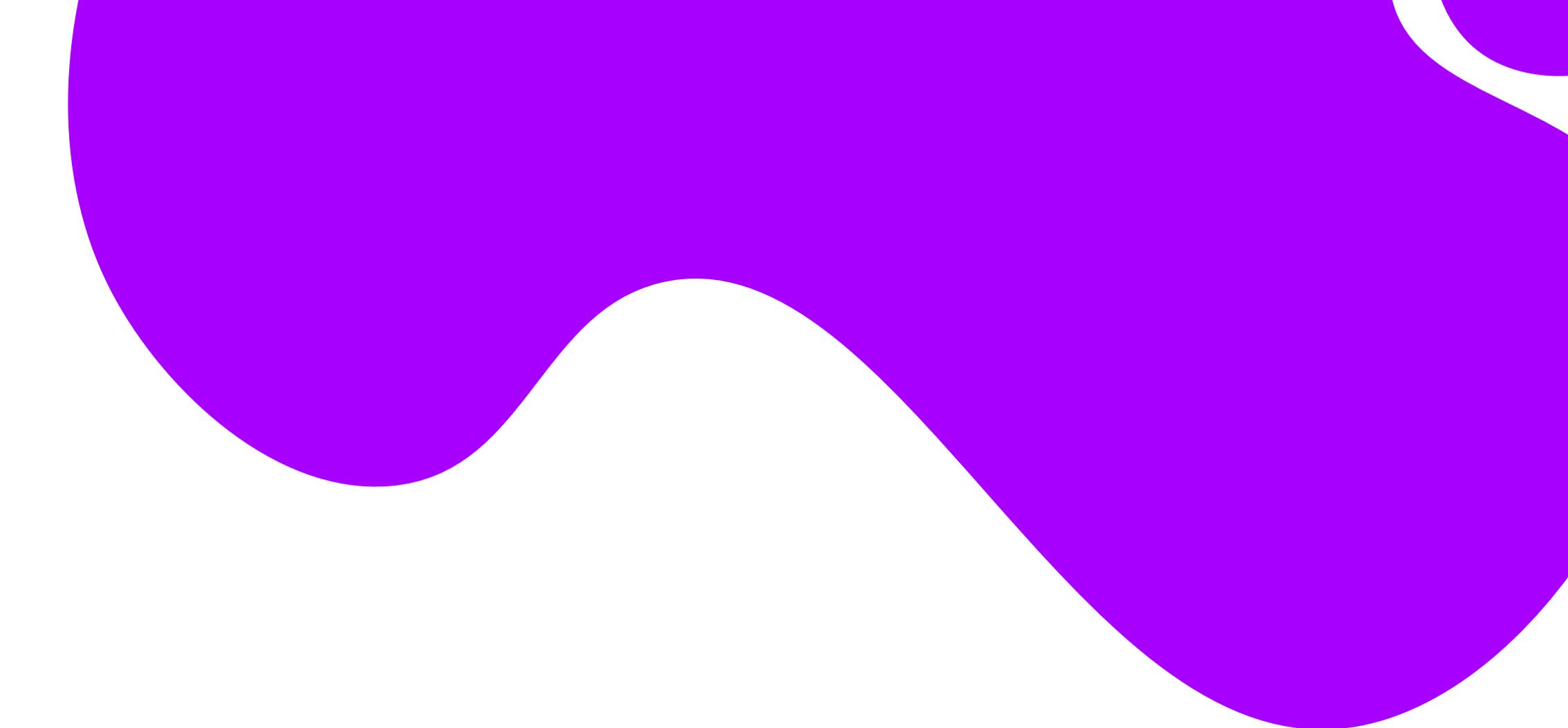
Sé bien que es su trabajo,  
que con esto se gana el pan.  
Pero no puedo desconocer,  
que la nobleza que cubre su ser  
nos hace tanto bien a todos.

Por favor siga así,  
siga sembrando enseñanzas,  
que hoy más que nunca se necesitan árboles firmes  
que den color, alimento y esperanza.

Y que de aquellos árboles fuertes  
nazca una manzana roja,  
muy brillante y de gran dulzor  
que sea finalmente y para siempre  
un sencillo emblema de honor,  
para usted maestra, para usted profesor.



Mario Vigo, 2011.



## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Arancibia, V. (1997). *Manual de Psicología Educacional*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Campillo, M. (1996). La Narrativa como alternativa psicoterapéutica. *Revista del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(1). P.193-208.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Centro UC de Políticas Públicas (2015). *Voces Docentes, 10 Claves sobre Desarrollo Profesional Docente*. Recuperado de: [https://politicaspublicas.uc.cl/wp-content/uploads/2015/11/VVDD\\_viernes\\_6\\_alta.pdf](https://politicaspublicas.uc.cl/wp-content/uploads/2015/11/VVDD_viernes_6_alta.pdf).
- Chen, J. (2016). Understanding teacher emotions: The development of a teacher emotion inventory [Comprendiendo las emociones del profesor: desarrollo de un inventario de emociones del maestro]. *Teaching and Teacher Education*, 55, 68-77.
- Chetty, R., Friedman, N., & Rockoff, J. (2011) The long-term impacts of teachers: teacher value-added and student outcomes in adulthood [Los impactos a largo plazo de los docentes: el valor agregado de los maestros y los resultados de los estudiantes en la edad adulta]. *NBER Working Paper Series*. Recuperado de: <https://www.nber.org/papers/w17699.pdf>
- Dávila, J. (2018). Bienestar profesional del docente en la escuela: revisión teórica y estrategias de intervención desde la psicología educacional. *En Asesoramiento psicoeducativo: claves, procesos y actores. Temas de Psicología Educacional. Contribuciones para la formación de especialidad, Volumen 1 (297-326)*. Buenos Aires: Editorial Noveduc.
- Dávila, J. & Leal-Soto, F. (2012, Julio). *Psicología del profesor: reporte de una experiencia sobre bienestar psicológico en dos escuelas de Iquique*. Ponencia presentada en el IV Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología. Santa Cruz, Bolivia.
- Fernet, C., Guay, F., Senecal, C., & Austin, S. (2012). Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors [Predicción de cambios intraindividuales en el agotamiento de los docentes: el papel del entorno escolar percibido y de los factores motivacionales]. *Teaching and Teacher Education*, 28, 514-525.

- Fernet, C., Trepanier, S., Austin, S., & Levesque-Cote, J. (2016). Committed, inspiring, and healthy teachers: How do school environment and motivational factors facilitate optimal functioning at career start? [Profesores comprometidos, inspiradores y saludables: ¿Cómo el entorno escolar y los factores motivacionales facilitan el funcionamiento óptimo al inicio de la carrera?] *Teaching and Teacher Education*, 59, 481-491
- Frenzel, A., Goetz, T., Stephens, E., & Jacob, B. (2009). *Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: an integrated perspective and empirical test* [Antecedentes y efectos de las experiencias emocionales de los docentes: una perspectiva integrada y una prueba empírica]. In P. Schutz, & M. Zembylas (Eds.), *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives* (pp. 129-151). New York: Springer.
- Hakanen, J., Bakker, A., & Schaufeli, W., (2006). Burnout and work engagement among teachers. [Agotamiento y compromiso laboral entre profesores]. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495-513.
- Hanushek, E., & Woessmann, L. (2012). Schooling, Educational Achievement, and the Latin American Growth Puzzle [La escolarización, el logro educativo y el rompecabezas del crecimiento latinoamericano]. *Journal of Development Economics*, 99 (2), 497- 51.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement* [Aprendizaje visible: una síntesis de más de 800 metanálisis relacionados con el logro]. New York, NY: Routledge.
- Hué, C. (2008). *Bienestar Docente y Pensamiento Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Education.
- Hué, C. (2009). Razones para el Bienestar Docente. *Cuadernos de Pedagogía*, 390, p. 88-91.
- Jennings, P., & Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes [El aula prosocial: competencia social y emocional del docente en relación con los resultados del estudiante y la sala de clases]. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self- and students' perceptions. [Las emociones de los profesores y las estrategias de regulación de la emoción: percepciones propias y de los alumnos]. *Teaching and Teacher Education*, 54, 22-31.

- Leal-Soto, F., Carmona-Halty, M., Dávila-Ramírez, J. & Valdivia, Y. (2018). Passion for teaching: Work engagement, teaching practices with motivational effects and learning-oriented classroom motivational climate [Pasión por la enseñanza: vinculación psicológica con el trabajo, prácticas de enseñanza con efectos motivacionales y clima motivacional de aprendizaje en el aula]. *Interamerican Journal of Psychology. Revista Interamericana de Psicología*, 13, (2).
- Leal-Soto, F., Dávila, J. & Valdivia, Y. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Universitas Psychologica*, 13(3). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.bppd>
- Leiter, M. & Maslach, C. (2000). Preventing burnout and building engagement: *A complete program for organizational renewal* [Prevención del desgaste laboral y la construcción de compromiso: un programa completo para la renovación organizacional]. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Leiter, M. & Maslach, C. (2000). Preventing burnout and building engagement: *A complete program for organizational renewal* [Prevención del desgaste laboral y la construcción de compromiso: un programa completo para la renovación organizacional]. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Marchesi, A. (2008). *Sobre el bienestar emocional de los docentes. Competencias, Emociones y Valores*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ministerio de Educación (2018). *Minuta No 2: Análisis Base de Datos de Cargos docentes 2018*. Recuperado de: [https://centroestudios.mineduc.cl/wpcontent/uploads/sites/100/2018/09/MINUT\\_A-2.pdf](https://centroestudios.mineduc.cl/wpcontent/uploads/sites/100/2018/09/MINUT_A-2.pdf)
- Nye, B., Konstantopoulos, S. & Hedges, L. V. (2004). *How large are teacher effects?* [¿Qué tan grandes son los efectos de los maestros?]. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 26, 237-257. Doi:10.3102/016 23737026003237
- Oplatka, I., & Eizenberg, M. (2007). The perceived significance of the supervisor, the assistant, and parents for career development and survival of beginning kindergarten teachers [La importancia percibida del supervisor, el asistente y los padres para el desarrollo profesional y la supervivencia de los maestros principiantes de kindergarten]. *Teaching and Teacher Education*, 23, 339-354.

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE]. (2009). *Los docentes son importantes: atraer, formar y conservar a los docentes eficientes*. Recuperado de: [https://www.oecd-ilibrary.org/education/politica-de-educacion-y-formacion-los-docentes-son-importantes\\_9789264046276-es](https://www.oecd-ilibrary.org/education/politica-de-educacion-y-formacion-los-docentes-son-importantes_9789264046276-es)
- Perandones, T., Herrera, L., & Lledó, A. (2013). Felicidad subjetiva y autoeficacia docente en profesorado de República Dominicana y España. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* (3), 277-288.
- Ruiz, M., Moreno-Murcia, J., & Vera, J. (2015). Del soporte de autonomía y la motivación autodeterminada a la satisfacción docente. *European Journal of Education and Psychology*. 8, 68-75.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? [¿La felicidad lo es todo o es eso?] *Explorations on the Meaning. Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), p. 1069-1081.
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential [Bienestar con alma: la ciencia en busca del potencial humano]. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology: An introduction [Psicología positiva: una introducción]. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sutton, R., & Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: a review of the literature and directions for future research [Emociones docentes y enseñanza: una revisión de la literatura y directrices para futuras investigaciones]. *Educational Psychology Review*, 15, 327-358.
- Von der Embse, N., Pendergast, L., Segool, N., Saeki, E., & Ryan, S. (2016). The influence of test-based accountability policies on school climate and teacher stress across four states [La influencia de las políticas de rendición de cuentas basadas en pruebas en el clima escolar y el estrés docente, en cuatro estados]. *Teaching and Teacher Education*, 59, 492-502. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2016.07.013>.
- Von der Embse, N., Sandilos, L., Pendergast, L., & Mankin, A. (2016). Teacher stress, teaching-efficacy, and job satisfaction in response to test-based educational accountability policies [El estrés de los docentes, la eficacia de la enseñanza y la satisfacción laboral en respuesta a las políticas de responsabilidad educativa basadas en pruebas]. *Learning and Individual Differences*, 50, 308-317. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.08.001>

**Para contactar a los autores escribir a:**

[jdavilar@academicos.uta.cl](mailto:jdavilar@academicos.uta.cl)

[fleal@academicos.uta.cl](mailto:fleal@academicos.uta.cl)



**UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ**  
*Universidad del Estado*

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
E D U C A C I Ó N**  
**inclusiva**