

Potenciando el Bienestar Emocional en los maestros de la Unison

Enhancing Emotional Well-being in Unison teachers

Fecha de recepción:
18 julio del 2023

Edna María Villarreal Peralta¹

Fecha de aprobación:
19 septiembre 2023

¹ Doctora en Economía Aplicada por la Universidad Autónoma de Barcelona y Posgrado en Educación Emocional y Bienestar en la Universidad de Barcelona. Profesora-Investigadora Titular de Tiempo Completo en el Departamento de Economía de la Universidad de Sonora.
Correo: edna.villarreal@unison.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3676-3563>

Resumen

El Programa “Potenciando el Bienestar Emocional en los Maestros en la Universidad de Sonora (Unison)” consistió en diseñar e implementar un programa de formación y potenciación del bienestar emocional de los maestros de la División de Ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Sonora en Hermosillo México.

El programa se dirigió a un grupo de docentes, inició el lunes 05 de diciembre y finalizó el 9 de diciembre del 2022, distribuido en cinco sesiones de dos horas cada una en horario de 10 a 12 horas. Se conformaron sesiones de formación teóricas que se complementaron seguidamente con diversas estrategias prácticas, se realizaron 10 horas presenciales y 10 de trabajo autónomo compuesto por una serie de actividades que enviaron mediante la plataforma Microsoft Teams. El curso se realizó de manera presencial en la sala audiovisual de la Maestría en Administración en el Campus Hermosillo de la Universidad de Sonora. La entrega de las actividades y evaluación del curso tuvo lugar el 13 de diciembre del 2022.

El objetivo general del programa consistió en brindar herramientas teóricas, metodológicas y emocionales, a los maestros de la Universidad de Sonora, acerca de los aspectos relacionados con las cinco dimensiones del Bienestar, con énfasis en el Emocional y el Profesional, para potenciarlo en ellos mismos, a través de la realización de diversas actividades y propuestas de

estrategias prácticas que contribuyan a la construcción de sus habilidades de vida y bienestar.

Palabras clave: Bienestar, emociones, maestros, universidad.

Código JEL: I31

Abstract

The Program “Enhancing Emotional Well-being in Teachers at the University of Sonora (Unison)” consisted of designing and implementing a training program and enhancement of emotional well-being of teachers from the Division of Economic-Administrative Sciences of the University of Sonora in Hermosillo Mexico.

The program was addressed to a group of teachers, began on Monday, December 5 and ended on December 9, 2022, distributed in five sessions of two hours each from 10 a.m. to 12 p.m. Theoretical training sessions were formed, which were then complemented with various practical strategies, 10 face-to-face hours and 10 of autonomous work were carried out, made up of a series of activities that were sent through the Microsoft Teams platform. The course was held in person in the audiovisual room of the Master's in Administration at the Hermosillo Campus of the University of Sonora. The delivery of the activities and evaluation of the course took place on December 13, 2022.



The general objective of the program consisted of providing theoretical, methodological and emotional tools to the teachers of the University of Sonora, about aspects related to the five dimensions of Well-being, with emphasis on the Emotional and the Professional, to enhance it in themselves, through the realization of various activities and proposals for practical strategies that contribute to the construction of their life skills and well-being.

Keywords: Well-being, emotions, teachers, university
JEL Code: I31

1. Introducción. Análisis de contexto y detección de necesidades

La Universidad de Sonora (Unison) se fundó en el año 1942 desde entonces a la fecha ha sido la principal institución pública autónoma de Educación Superior de Sonora México. Actualmente cuenta con 6 campus: Hermosillo, Cajeme, Santa Ana, Caborca, Nogales y Navojoa. La Unidad Regional Centro (URC) la componen los dos primeros campus, la Unidad Regional Norte (URN), compuesta por los siguientes tres campus, y la Unidad Regional Sur (URS) que corresponde al último campus. De acuerdo con su modelo de organización académica en cada campus existen un conjunto de Divisiones, de las cuales actualmente hay 11 en la URC, 3 en el URN y 2 en la URS.

La Ley Orgánica de la Unison, que señala su funcionamiento, establece que: “La División es la unidad general de organización de las Unidades Regionales, está formada por Departamentos y se establece por áreas de conocimiento”. Actualmente la División de Ciencias Económicas y Administrativas (DCEA) de la Unison campus Hermosillo, donde se llevó a cabo la intervención, está compuesta por los siguientes tres departamentos: Administración, Contabilidad y Economía. donde se adscriben siete programas de licenciatura y ocho posgrados, de los cuales siete son de maestría y una especialidad.

La matrícula de educación superior en la Unison se ha mantenido en los niveles de alrededor de 33,000 estudiantes en los últimos años, de los cuales el 95 por ciento se encuentran inscritos en licenciatura y 5 por ciento en posgrado. Con ello, la Unison atiende alrededor del 27% de la matrícula de educación superior en el estado de Sonora en México. La URC atiende el 82.6% de la matrícula de nivel licenciatura.

Los académicos de la Unison realizan acciones básicas para el quehacer universitario integradas en tres aspectos: docencia, investigación y extensión. En total se cuenta con 2,534 docentes, 1,343 de asignatura y 1,191 de carrera, de los cuales, el 42% son mujeres y 58% hombres. Los destinatarios del programa son la planta docente de la DCEA compuesta por 202 maestros (de tiempo completo y horas sueltas) que atiendan al curso, los cuales se conforman de la siguiente manera, 53 de administración, 87 de contabilidad y 62 de economía.

Programa marco que definen las líneas de actuación

La Unison muestra en su último Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2021-2025 su nuevo enfoque en la importancia de la vida saludable de la comunidad universitaria, en su primera línea rectora incluye “Cohesión y conformación de una comunidad universitaria sustentable, equitativa, inclusiva y saludable”, que engloba sus grandes objetivos y retos institucionales. De esta línea rectora se desprenden cinco objetivos prioritarios, en el cuarto se señala “Garantizar la seguridad de las personas y del patrimonio dentro de la Institución, además de promover el autocuidado y los estilos de vida saludable en la comunidad universitaria para favorecer su bienestar”. De cada uno de los cinco objetivos prioritarios se genera un programa institucional estratégico específico para tomar acciones concretas para cada uno de ellos, estos son: 1. Identidad universitaria y reconocimiento social; 2. Universidad sustentable; 3. Universidad equitativa, inclusiva y libre de violencia de género; 4. **Universidad segura y saludable**; y 5. Universidad digital, para llevar a cabo dichos programas se crea la Dirección de Apoyo a los Programas Institucionales (DAPI) (PDI, 2021).

Por primera vez se integra en el Plan de Desarrollo Institucional 2021-2025 de la Unison el Programa Institucional Vida Saludable (PIVS), que surge en 2021 en el marco del movimiento de Universidades Promotoras de la Salud, un concepto que apunta a las Instituciones de Educación Superior que impulsan una cultura organizacional dirigida por los valores y principios asociados al movimiento global de la Promoción de la Salud. Según la Organización Panamericana de la Salud, el enfoque de las Universidades Promotoras de la Salud es crear un entorno de aprendizaje y una cultura que mejore las condiciones de salud, bienestar y sostenibilidad



de su comunidad, y permita que las personas logren desenvolverse en su pleno potencial a través del desarrollo de una vida saludable (PIVS, 2022).

El PIVS tiene el objetivo “contribuir en la formación de individuos integralmente sanos, con compromiso hacia su entorno como agentes generadores de cambio con un enfoque salutógeno. Basado en sus programas y acciones, busca influir en el desarrollo humano y social de forma saludable y sostenible, apoyar a mejorar la salud de los miembros de la comunidad universitaria incluyendo a estudiantes, académicos y trabajadores, fortaleciendo una cultura de salud integral que trascienda durante todas las esferas de la vida” (PIVS, 2022).

De acuerdo con el PIVS, la salud psico-emocional se refiere al bienestar psicológico y emocional del ser humano. Hace referencia a un estado mental que permite desarrollar una vida con suficiente motivación, serenidad y eficacia; posibilita adaptarse ante las tensiones normales de la vida para cumplir con las tareas y obligaciones de la cotidianidad. Dentro del PIVS en la Unison se atienden los siguientes rubros (PIVS, 2022):

1. Apoyo psicológico
<https://programasinstitucionales.unison.mx/apoyo-psicologico/>
2. Manejo del estrés y emociones
3. Apoyo en ideación e intento suicida
<https://programasinstitucionales.unison.mx/apoyo-en-ideacion-e-intento-suicida/>
4. Prevención de adicciones

Como parte de las acciones estratégicas del PIVS se inicia el martes 14 de marzo del 2023 el evento del lanzamiento del proyecto “UniSaludable” cuyo objetivo es promover el autocuidado de la salud integral a través de herramientas y espacios digitales al contar con un gimnasio en línea, herramientas y consejos para adoptar una alimentación equilibrada y salud psicoemocional. Así como reunir un listado de los servicios de la Universidad de Sonora que contribuyen a la salud de su comunidad. Además, este espacio específico en el portal UniSaludable. se crea con el objetivo de concientizar a la comunidad universitaria sobre la importancia del autocuidado y la promoción de la salud a través de las herramientas digitales creadas y difundidas principalmente dentro en la siguiente liga <https://programasinstitucionales.unison.mx/unisaludable/>.

Coordinación y apoyo técnico en la Unison

Para poder llevar a cabo la implementación del programa dentro de la Unison, resultó fundamental contar con el apoyo y aval de varios programas e instancias.

En primer lugar, se contó con el visto bueno de la Coordinación de los Programas Institucional y Divisional Vida Saludable, donde desde 2022 formo parte del equipo de colaboradores de este último. Una vez que ambos programas estuvieron de acuerdo en su implementación, siguiendo la normativa de la Unison, se registró la información completa del curso formalmente en el Sistema de Gestión de Actividades Académicas (SiGeA) dentro del portal de maestros el día 20 de octubre del 2022, en el rubro impartición de cursos o diplomados de actualización disciplinaria o didáctica (imagen 1). Después del registro en el SiGeA, se turnó a varios procesos de revisión. Primeramente por la Academia de Historia y Desarrollo sustentable del Departamento de Economía, posteriormente se turnó y se revisó en el Consejo Divisional de Ciencias Económico-Administrativas el 16 de noviembre del 2022, el cual aprobó la impartición del curso anterior. Seguidamente se me extendió un nombramiento como organizadora e instructora del curso, y finalmente se presentó y aprobó el informe final del curso el día 3 de febrero del 2023 en el Consejo Divisional de Ciencias Económico-Administrativas.

Clima de aceptación y apoyo a la intervención

Se contó con total apoyo institucional por parte de la Unison para llevar a cabo la implementación del programa dentro de la DCEA. Como se describió anteriormente, esto fue posible gracias a la aprobación de las instancias correspondientes, para que se realizara de manera presencial en el aula audiovisual de la Maestría de Administración de la Unison campus Hermosillo y se complementó de manera virtual a través de la plataforma de Microsoft Teams que es la utilizada institucionalmente.

Se solicitó la difusión de la información de la inscripción al curso por varias vías. En primer lugar, a los miembros del Programa Divisional Estilos de Vida Saludable, asimismo, en segundo lugar, se solicitó individualmente a cada uno de integrantes de los tres Jefes de Departamento de Contabilidad, Administración y Economía y a la Directora de la DCEA, para que los hicieran extensivos a sus respectivos maestros.



La institución asume la intervención como necesaria y/o como una prioridad

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, la Unison señala su compromiso con la salud psico-emocional en el PDI 2021-2025, como queda sustentado en las metas e indicadores de resultados correspondientes al desarrollo del PIVS (véase cuadro 1). Lo anterior, se muestra en los últimos resultados presentados en el primer Informe Anual 2021-2022 en donde se integran los 64 eventos, a los cuales asistieron un total de 7,058 personas, que se realizaron para la promoción a la salud física y emocional en la comunidad universitaria, que es donde finalmente impactará el presente proyecto.

- Los maestros explicarán, a través de argumentos críticos, de manera oral y escrita, la importancia de las emociones positivas para el bienestar.
- Los maestros aplicarán estrategias para expresar, oralmente y por escrito, las características de su autoformación en relación con el bienestar emocional.
- Especificar estrategias para potenciar la felicidad, las fortalezas de carácter, emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Logro.

Cuadro 1. Indicadores de Resultados de los programas estratégicos del PDI 2021-2025 Unison

Número del indicador	Descripción del indicador	Valor Actual	Meta				Responsables
			2022	2023	2024	2025	
4.1.1	Búmero de eventos realizados con temáticas de promoción y cuidado de la salud física y emocional	35	40	50	60	70	Dirección de Apoyo a Estudiantes, Dirección de Apoyo a Programas Institucionales, Divisiones y Departamentos

Fuente: <https://www.unison.mx/institucional/pdi2021-2025.pdf>

Objetivos de la intervención

De la revisión de las necesidades mencionadas anteriormente se desprenden los siguientes objetivos generales y específicos que se presentan a continuación.

Generales

Brindar herramientas teóricas, metodológicas y emocionales, a los maestros de la División de Ciencias Económico Administrativas de la Unison, acerca de los aspectos relacionados con las cinco dimensiones del Bienestar, con énfasis en el Emocional, a fin de potencializarlo, a través de la realización de diversas actividades y propuestas de estrategias prácticas que contribuyan a la construcción de sus habilidades de vida y bienestar.

Particulares:

- Los maestros identificarán los diversos aspectos que componen el Bienestar, así como su medición, principalmente el subjetivo.

2. Fundamentación Teórica

El tema central del presente trabajo es la potenciación del bienestar emocional, para lo cual resulta indispensable, iniciar explicando el concepto del bienestar, que tiene múltiples concepciones, y distintos marcos de referencia, que conviene ir especificando y aclarando, ya que es extenso y complejo. Para ello, el libro Cuestiones sobre bienestar (Bisquerra, 2013) logra brindar luz en torno al amplio y múltiple estudio de este desde la perspectiva científica. El primer aspecto relevante para destacar es que existen diversas clasificaciones del bienestar, en un primer momento se puede agrupar en dos grandes categorías, el objetivo y el subjetivo, dentro de los cuales se encuentran 5 tipos, los cuales se retomarán y presentarán brevemente las definiciones presentadas por Bisquerra (2014), estos son: material, físico, social, profesional y emocional. Los tres primeros tipos de bienestar (material, físico, social) forman parte de la primera categoría del objetivo, y los dos últimos (profesional y emocional) del subjetivo.

El bienestar objetivo como su nombre lo indica es el que tiene la capacidad de ser medible objetivamente, el cual, como señalamos previamente, incluye el bienestar material (Producto Interno Bruto), de salud (esperanza de vida) o indicadores agregados como el Índice de Desarrollo Humano (que incluye además de los anteriores el nivel educativo), índice de progreso genuino, índice de bienestar nacional o Felicidad Nacional Bruta, entre otros. Por otro lado, el bienestar subjetivo consiste en la evaluación subjetiva que hace la propia persona de su percepción acerca de la satisfacción general de vida, cuenta con una parte cognitiva o evaluativa, que hace referencia a un periodo largo de tiempo



y otra más experiencial o afectiva, que se relaciona con un momento concreto, que suele ser el presente (Bisquerra, 2016b). A continuación, se definen las características asociadas a los tipos de bienestar que integran la categoría objetiva y subjetiva:

Cuadro 2. Tipos de Bienestar

Grandes categorías del bienestar	Tipos de bienestar	Aspectos
Bienestar objetivo	Bienestar material	Desarrollo económico Desarrollo tecnológico
	Bienestar físico	Salud física Salud mental
	Bienestar social	Bienestar político Bienestar comunitario Bienestar interpersonal
Bienestar subjetivo (emocional)	Bienestar subjetivo (hedónico)	Tiempo libre Emociones positivas
	Bienestar psicológico (endemónico)	Bienestar profesional Compromiso personal

Fuente: Bisquerra (2014)

- El bienestar material es probablemente con el que relacionamos al bienestar, y tiende a coincidir con el bienestar económico, y a su vez éste con el crecimiento y el desarrollo económico y tecnológico, que están dentro del objeto y objetivo de estudio de la economía y de la política, sin embargo, el interés en el desarrollo y el bienestar se ha observado hace solo unas décadas.
- Bienestar físico, coincide con la salud física, y no significa únicamente ausencia de enfermedad sino presencia de bienestar en el cuerpo.
- Bienestar social, es el resultado de mantener buenas relaciones con otras personas, sin embargo, es un concepto amplio que varía entre diversas ciencias como la psicología, sociología, política, entre otros y que se puede dividir en tres categorías la interpersonal, comunitaria y la política.
- Bienestar profesional, es el que logramos cuando nos sentimos realizados, satisfechos con el lugar donde trabajamos y con las actividades que realizamos, se suele manifestar por el compromiso profesional o implicación afectiva (o engagement en inglés) por parte de un trabajador. Bienestar emocional, es la experiencia de emociones y sentimientos positivos relacionados con la satisfacción en la vida, es lo más cercano a sentirse feliz, es la capacidad de gozar conscientemente de bienestar y coincide baste con el bienestar subjetivo.

- Bienestar Global, es la valoración de los diversos tipos de bienestar en una persona, organización, o sociedad, a través del promedio del bienestar integral de un grupo de personas

También resulta pertinente distinguir entre los conceptos de bienestar y felicidad, ya que se suelen utilizar frecuentemente el bienestar subjetivo o el emocional como sinónimos de ésta. La Felicidad es la palabra que se ha utilizado comúnmente para referirse al bienestar máximo que prácticamente todas las personas desean. Sin embargo, es un concepto amplio, que a veces se considera como algo casi imposible de alcanzar o mantener durante periodos prolongados de tiempo. Los 5 diversos tipos de bienestar (físico, material, social, profesional y emocional) que mencionamos anteriormente son elementos que contribuyen a la felicidad, pero no son en si la felicidad, es decir que el ingreso, la salud o el trabajo pueden favorecer a que nos sintamos más felices, pero no significa que alguna de ellos sea la felicidad, aunque cabe destacar que el que tiende a ser más cercano a la felicidad es el bienestar emocional.

De lo anterior, podemos observar que algunas expresiones o conceptos frecuentemente se utilizan casi como sinónimos, y las diferencias entre ellas no es tan fácil de distinguir a primera vista, por ello es importante partir de sus definiciones para aclarar, precisar y evitar posibles confusiones.

Bienestar y Psicología Positiva

La psicología positiva es una nueva corriente que inició hace poco más de dos décadas, se considera que surge de manera formal con la publicación de un artículo de Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi en la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés) donde hacen mención en primera ocasión de la Psicología Positiva en el año 2000. Con esto se cambia el foco de atención de la investigación científica de los trastornos, la psicopatología y la psicoterapia, al interés y la importancia de generar emociones y experiencias positivas, las fortalezas personales, el optimismo, el *fluir*, el florecimiento y otros elementos que ayudan a mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo. Esto, a través principalmente de la prevención de la incidencia de psicopatologías mediante el desarrollo de competencias emocionales que impacten en la calidad de vida y en el bienestar individual y social, lo que constituye las bases para el desarrollo del bienestar en el marco de la educación emocional (Bisquerra y López-Cassá, 2020).



En 2002 Seligman publica el libro *La felicidad auténtica*, de cuyo análisis se desprenden tres componentes que elegimos las personas para conformarla, estos son, emoción positiva, compromiso y sentido. En este primer momento, para el autor, la felicidad se convierte en la base de la psicología positiva, la cual puede aproximarse a través de la medición subjetiva con un autoinforme de satisfacción con la vida cuya escala va de 1 al 10, donde cada uno de estos tres elementos mencionados anteriormente contribuyen a incrementarla. Posteriormente, el autor fue ampliando y refinando sus investigaciones para transitar a la teoría del bienestar (Seligman, 2002).

En el libro de *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* que publicó Seligman nueve años más tarde en 2011, el bienestar se convierte en el tema central de la psicología positiva, y la meta principal para lograrlo es a través del aumento del florecimiento humano, que se caracteriza por un estado satisfactorio de crecimiento y felicidad, sentirse muy satisfecho con la vida y experimentar mucho bienestar emocional, social y mental, el cual hay que medir y generar (Seligman, 2011).

Algunas conclusiones de las investigaciones de Seligman sobre el bienestar, señalan que existen cinco componentes o elementos centrales del florecimiento humano que están presentes en las personas que afirman sentirse felices, con lo que construyen lo que denominan el modelo PERMA (acrónimo en inglés) formado por emoción positiva (que incluye la felicidad y la satisfacción con la vida), compromiso, relaciones, sentido y logros, y cuya base se sustenta en las fortalezas personales de carácter de las personas, que son caminos para cada una de estas cinco áreas. El primer elemento, implica incrementar el número y la intensidad de emociones positivas y vida placentera, el segundo, el compromiso para alcanzar una armonía de afinidad y de flujo de conciencia, el tercero, la presencia de relaciones positivas y satisfactorias con otras personas, el cuarto, el sentido de vida, o vida significativa, es encontrar la pertenencia a algo más grande que el individuo mismo, y por último el logro, que consiste en establecer metas, que al alcanzarlas nos ayudarán a sentirnos personas más competentes. El mejorar cada uno de los cinco elementos que constituyen el PERMA puede aumentar el bienestar, aunque de manera autónoma ninguno de ellos lo definen por sí mismos, sin embargo, cada uno de ellos, puede ser medido y

potenciado independientemente, algunos de estos se cuantifican por información proporcionada por las mismas personas y otros se miden de manera objetiva, (Seligman, 2011).

Después de varios años de investigaciones Peterson y Park (2009) presentan el Proyecto Valores en Acción (VIA, Values in Action) conformado por 24 fortalezas del carácter de los individuos en diferentes grados, distribuidos en 6 virtudes: sabiduría y conocimiento (valor, creatividad, curiosidad, apertura de mente y amor al aprendizaje), coraje (autenticidad, valor, persistencia, vitalidad), humanidad (bondad, amor, inteligencia social), justicia (justicia, liderazgo, trabajo en equipo), contención (capacidad de perdonar, modestia, silencio, autorregulación) y trascendencia (apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad) que conforman lo mejor de nuestra personalidad a través de un perfil de fortalezas de carácter que pueden ser fomentadas y enseñadas. Los resultados de la investigación de estas muestran evidencia de sus vínculos con la satisfacción de vida, el bienestar psicológico y la felicidad, y que actúan como barreras frente a los trastornos psicológicos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Otro de los pilares de la Psicología Positiva es el concepto de *Fluir* (Flow) desarrollado por Csikszentmihalyi a mediados de los noventa, años antes de iniciar la misma Psicología Positiva. Este estado se consigue mediante la generación de experiencias óptimas, de implicación profunda en la vida profesional, personal, social, tiempo libre y en múltiples situaciones de la vida. Cuando se experimenta el estado de flujo podemos sentir alegría, felicidad, disfrute, placer por la vida, por lo cual, podemos perder el sentido del tiempo, de la conciencia o el esfuerzo que nos genera llevarla a cabo.

El fenómeno del *fluir*, según Csikszentmihalyi (1997), está compuesto por ocho elementos: es una actividad desafiante que requiere habilidades; se combina acción y conciencia; hay metas claras y retroalimentación de resultados; la concentración es absoluta sobre la tarea actual; desaparece el miedo a perder el control; hay pérdida de autoconciencia; el tiempo se desvirtúa; la actividad que estamos realizando es autotélica (tiene sentido por sí misma).



3. Metodología

Del total de las cinco sesiones, cuatro fueron clases magistrales expositivas, donde se trabajó con la corriente educativa constructivista con el propósito de favorecer el diálogo, la reflexión y la participación de los maestros con base en sus conocimientos previos de los temas. Las primeras cuatro sesiones teóricas se diseñaron con el objetivo de brindar un marco teórico sólido de referencia sobre bienestar, felicidad y educación emocional, que les permita adquirir conocimientos en torno a la relevancia de estos desde la perspectiva científica, lo cual resulta importante para cumplir con los objetivos establecidos previamente en esta propuesta. Posteriormente a las sesiones se complementó con una serie de actividades prácticas que se llevaron a cabo fuera del aula. Las actividades prácticas de las sesiones se enfocaron en la introspección y autorreflexión para poner en práctica y potenciar lo aprendido previamente, esto primeramente mediante la aplicación de diversos instrumentos para identificar y valorar su felicidad auténtica y en general, su bienestar global y el de cada una de las cinco dimensiones que lo conforman, sus fortalezas de carácter, así como sus emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Logro. Cabe señalar que se cuidó y es importante considerar el orden de las sesiones para que en la medida de lo posible se desarrollaran de manera secuencial.

Planificación

La implementación del programa se llevó a cabo con el personal docente de la DCEA de la Unison del 5 al 9 de diciembre del 2022, integrada en cinco sesiones de dos horas cada una, con una duración de 10 horas de trabajo presencial y 10 de trabajo autónomo, con un total de 20 horas de formación (véase cuadro 3 y 4).

Proceso de aplicación

El programa se dirigió a un grupo de docentes, inició el lunes 5 de diciembre y finalizó el 9 de diciembre del 2022, distribuidas en cinco sesiones de dos horas cada una en horario de 10 a 12 horas. El curso se realizó en modalidad mixta, donde se conformaron sesiones de formación teóricas que se complementaron seguidamente con diversas estrategias prácticas, se realizaron 10 horas presenciales y 10 de trabajo autónomo compuesto por una serie de actividades que enviaron mediante la plataforma Microsoft Teams. Las horas presenciales se llevaron a cabo

en la sala audiovisual del edificio 7a de la Maestría en Administración en el Campus Hermosillo de la Universidad de Sonora. La entrega de las actividades y evaluación del curso tuvo lugar el 13 de diciembre del 2022.

Cuadro 3. Contenido teórico y objetivos de las sesiones

Temas Sesiones 5-9 diciembre 2022	Objetivos
1. Conceptos teóricos Bienestar (2 hrs) y la Felicidad (2 hrs)	1. Identificar el concepto y distinguir entre los distintos tipos o pilares del bienestar y el bienestar global, así como tomar consciencia de la importancia de éste como objetivo personal, social, político y en las organizaciones.
2. Medición Bienestar subjetivo (2 hrs) a nivel internacional y en México (2 hrs)	2. Distinguir la relación entre felicidad y bienestar, la importancia del estudio y la medición de la felicidad, los hallazgos de la investigación de felicidad.
3. La Educación Emocional en y para el Bienestar (2 horas)	3. Definir, Identificar el concepto, objetivos, estrategias y la importancia de la educación emocional para la construcción del bienestar.
	4. Presentar las estrategias para potenciar la educación emocional y el bienestar
	5. Analizar el concepto, clasificación, estructura y función de las emociones.

Fuente: elaboración propia

Se registraron en Microsoft Forms un total de 30 académicos, 16 mujeres y 14 hombres. De los cuales 21 académicos acreditaron el curso, siendo 13 mujeres y 8 hombres, 4 de economía, 8 de Administración y 9 de Contabilidad. Esas cifras indican que la acreditación del curso fue del 10 por ciento de la planta académica de la División de Ciencias Económico-Administrativas que la componen un total de 202 maestros (de tiempo completo y horas sueltas).

Los requisitos para acreditar el curso fueron los siguientes:

- Asistencia de al menos a 3 de las 5 clases presenciales.
- Realizar y entregar las actividades asignadas en el área de tareas de Microsoft Teams a más tardar el día 13 de diciembre del 2022.
- Realizar la evaluación del curso al finalizarlo.



Cuadro 4. Actividades prácticas y objetivos de las sesiones

Actividades Sesiones 5-9 diciembre 2022 (1 hr c/u aprox)	Objetivos
1. <i>La Flor de Benicia, Bisquerra (2013)</i>	1. Evaluar el propio bienestar a partir de los cinco tipos de la flor de Benicia.
2. <i>Cuestionario Satisfacción con la Vida, Diener (1984)</i>	2. Tomar conciencia de qué aspectos del bienestar me funcionan bien y cuáles necesitan mejorar.
3. <i>Cuestionario La felicidad Auténtica, Peterson (2005)</i>	3. Evaluar la Satisfacción con la Vida.
4. <i>Cuestionario La Felicidad General, Diener (1984)</i>	4. Evaluar la auténtica felicidad y la felicidad en general.
5. <i>Mi felicidad, Cabrero (2011)</i>	5. Sensibilizar e identificar qué entendemos por felicidad.
6. <i>Definir y Potenciar elementos del PERMA, IEPP (2022)</i>	6. Valorar y potenciar los factores en los que se manifiesta el PERMA.
7. <i>Propuestas ejercicios prácticos potenciar PERMA, Niemiec (2022)</i>	7. Utilizar los puntos fuertes de tu carácter y potenciar las 5 áreas de PERMA con actividades basadas en la investigación.
8. <i>Cuestionario VIA Fortalezas de carácter, Peterson y Park (2009)</i>	8. Identificar y clasificar las 24 Fortalezas de Carácter a nivel individual.
9. <i>Estrategias desarrollar Fortalezas del carácter, Niemiec (2022)</i>	9. Desarrollar las fortalezas de carácter identificadas en el test VIA.
10. <i>La construcción del bienestar en el fluir, Bisquerra (2021)</i>	10. Descubrir actividades que produzcan estados de flujo.
11. <i>Sesión de Musicoterapia Grupal (2 horas)</i>	11. Terapia de relajación emocional a través del canto, música y meditación

Fuente: elaboración propia

4. Resultados

Al concluir el curso, se les solicitó a los maestros llevar a cabo la evaluación de este mediante el siguiente formulario en Microsoft Forms con 8 preguntas 1. ¿Como valorarías cuantitativamente el curso?, 2. ¿Cómo valoras en general las actividades del curso?, 3. ¿Qué aspectos te han gustado más del curso? ¿Por qué?, 4. ¿Qué aspectos te han gustado más del curso? ¿Por qué?, 5. Opinión sobre el curso: contenido, actividades, metodología y la forma en que se llevó a cabo la impartición del mismo, 6. ¿Cómo crees que se podría mejorar el curso? (propuestas), 7 ¿Estarías interesado en continuar profundizando en tu formación sobre el Bienestar Emocional?, 8. ¿Sobre qué temas del Bienestar Emocional te gustaría que la Unison continuara realizando formaciones?

El resultado de la evaluación cuantitativa global de las sesiones individuales, recibió valoraciones muy

altas, únicamente el 10 por ciento de los maestros evaluaron con 80 de calificación, mientras que el 90 por ciento restante otorgaron la calificación de 100. Algunos de los resultados de la valoración general de las actividades del curso que destacaron los maestros fue que, sin duda todos los temas que se abordaron durante toda la intervención son útiles y pertinentes, y que es necesario abordar el estudio del bienestar con mayor amplitud.

Los aspectos que mencionaron que más les agradaron del curso fueron la relevancia de ampliar su conocimiento en relación con los aspectos teóricos que se abordaron, ya que la mayoría tenían interés, mas no información suficiente. Asimismo, comentaron que las actividades y la participación, interacción y retroalimentación con los compañeros les ayudó a conocerse en mayor profundidad. También mencionaron que las actividades que realizaron al responder los distintos cuestionarios, principalmente el VIA, les ayudó a comprender e integrar muy bien los elementos teóricos que se vieron con anterioridad, fue muy importante para su proceso de reflexión y autoconocimiento. Algunos coincidieron en que la última sesión fue la que más les gustó, la correspondiente a la musicoterapia grupal donde pudieron relajarse y conocerse mejor ellos mismos y a sus compañeros.

La mayoría indicaron que les gustó todo del curso, aunque algunos maestros expresaron que a pesar de ser muy relevantes los temas que se abordaron, el tiempo resultó insuficiente y expresaron que la fecha y el horario del curso también podrían mejorarse considerando no tener la presión de la finalización del semestre, con todos los compromisos que ellos implican como la entrega de calificaciones. Asimismo, mencionaron que las actividades que menos les gustaron fueron responder los distintos cuestionarios, principalmente el VIA que es el de mayor extensión.

Con respecto a su opinión general sobre el curso, la mayoría indicaron que el contenido y la metodología fueron muy relevantes y adecuados, algunos coincidieron en que les interesaría ampliar lo abordado en este curso con más actividades prácticas. En relación con las observaciones y recomendaciones que mencionaron para mejorar el curso es el de dedicarle más tiempo, tanto en el aula como en actividades extras, de estas temáticas para aprovechar y profundizar en ellas, hacerlas más prácticas, interactivas y dinámicas, y que las



presentaciones sean visualmente más atractivas, también comentaron que sería recomendable actualizar constantemente la información institucional y estadística del contenido, también proporcionar bibliografía o material de apoyo adicional de la temática abordada, así como dedicar más tiempo a algunas sesiones que lo ameriten. La gran mayoría de los maestros manifestaron su interés en continuar profundizando en su formación sobre bienestar emocional, solo una persona dijo no estarlo.

5. Conclusiones

Una vez concluido el proceso del diseño, la fundamentación, la puesta en práctica y la evaluación de la intervención, es hora de cerrar con las reflexiones finales que surgen del mismo. Quisiera iniciar mencionando que tanto el objetivo general como los específicos se han cumplido, a, al analizar el contenido abordado, las actividades desarrolladas, así como los resultados de las evaluaciones de las sesiones, podemos decir que el proyecto de implementación en su conjunto se logró de manera exitosa, sin embargo, como cualquier actividad que realicemos siempre es susceptible de mejorar.

En relación con la experiencia práctica de la intervención en el momento en el que lo llevamos a cabo fue un reto, en primer lugar, por la necesidad de realizar la intervención durante el último semestre del 2022, y haber logrado la aprobación de todas las instancias correspondientes para poderlo impartir en ese periodo. Por lo que, considero que estas experiencias nos llevan a desarrollar habilidades como la paciencia y la búsqueda de alternativas de solución ante distintas problemáticas que se podrían presentar durante cualquier intervención, nos sirven sin duda para que pongamos en práctica la respuesta asertiva ante este tipo de situaciones. Además de todo el aprendizaje teórico que se desarrolló en el transcurso del programa, considero que el elemento más relevante para llevar a cabo la implementación, fue sin duda desarrollar en los maestros las primeras 3 competencias emocionales propuestas por el GROPE, consciencia, regulación y autonomía emocional para poder empezar a diseñar cualquier propuesta de intervención, ésta en particular se centró en la quinta y última competencia que son las habilidades de vida y bienestar, por lo que el contenido y las

actividades se centraron en estas. Cabe señalar que, aunque esta propuesta se orientó a los maestros de la DCEA en la Universidad de Sonora en donde se llevó a cabo, sin duda, puede implementarse en cualquier otro departamento y facultad dentro de la misma comunidad universitaria, ajustando un par de sesiones en las que se profundizó en las acciones prácticas que se están llevando a cabo de manera institucional en relación con la promoción del bienestar de la comunidad universitaria, y con los resultados particulares de la medición del bienestar en México.

Otro elemento importante que en un par de sesiones destacaron algunos maestros, es que una estrategia fundamental para lograr una mayor apertura por parte de los destinatarios es sin duda el compartir experiencias personales, esto lo pusimos en práctica y fue importante para lograr que ellos mismos pudieran hacerlo, fue una experiencia profunda y trascendental para todos. Esto particularmente en la última sesión, donde los maestros presentaron libremente con sus compañeros sus apreciaciones sobre el curso en general, y sobre su experiencia de la última sesión del curso. Los comentarios de las evaluaciones dejaron constancia de lo mismo que se percibió durante las sesiones y que dejaron de manifiesto por escrito fue, que lo que más les gustó y consideraron como más importante fue el compartir sus reflexiones sobre ellos mismos y poderlo hacer frente a sus compañeros, presentando también los aspectos que no suelen conocer los demás sobre ellos mismos, tanto positivos como negativos.

Otro de los puntos relevantes a destacar como parte de las mejoras para una posible intervención posterior es realizarle ajustes al contenido y duración. En relación con la duración de las sesiones, por ejemplo, se podría reemplazar la actividad del test VIA de fortalezas personales por la versión reducida con menos ítems, ya que, sin duda, aunque resulta crucial para la intervención, completar las 240 respuestas requiere de un tiempo considerable. Con respecto al contenido, el principal aspecto que se podría modificar, de acuerdo con las observaciones realizadas por los maestros, es el formato de las presentaciones de power point haciéndolas más llamativas, y con menos texto. Otro aspecto fundamental para aprovechar mejor el tiempo reducido de las sesiones fue que la aplicación de los distintos cuestionarios se llevara a cabo posterior a la sesión teórica.



La mayor satisfacción de la realización de esta intervención fueron los comentarios y las experiencias de su impacto positivo logrado en cada uno de los maestros que participaron en la intervención y que sin duda son los protagonistas y beneficiarios de todo este proyecto. Por último, cabe señalar que se lograron los objetivos del curso ya que el personal académico adquirió un conocimiento más amplio sobre los diversos aspectos que componen el Bienestar, así como su medición principalmente el subjetivo.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*, Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2014). *Cuestiones sobre Bienestar. Cinco pilares para el desarrollo del bienestar personal, social y emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016a). *Diez Ideas Clave Educación Emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2016b). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2019). *Política y Emoción. Aplicaciones de las Emociones a la Política*, Ediciones, Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias Emocionales para un cambio de paradigma en la educación*. Barcelona: Horsori.
- Bisquerra R. y López-Cassá, E. (2020). *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas*. Buenos Aires: El Ateneo
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cuestionario VIA de fortalezas de carácter <https://www.viacharacter.org/Account/Register>
- Millán, R. y Castellanos, C. (Coords.) (2018). *Bienestar subjetivo en México*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. En P.A. David y M.W. Reder (eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). Nueva York: Academic Press.
- Layard, R. (2005) *La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*. Madrid: Taurus.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona, Ediciones Urano.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- PDI, (2021) *Plan de Desarrollo Institucional (PDI) de la Unison 2021-2025* (2021) <https://www.unison.mx/institucional/pdi2017-2021.pdf>
- PIVS, (2022) *Programa Institucional Vida Saludable de la Unison 2021-2025* <https://programasinstitucionales.unison.mx/programa-institucional-de-vida-saludable/>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2011). *Florecer, la nueva Psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Ciudad de México: Océano.
- Seligman, M. (2021) *Inventario y acceso a diversos Instrumentos sobre felicidad* <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza.
- Velasco Arellanes, F. J., Vera Noriega, J. A. y Tirado Medina, H. (2019). *Encuesta BIARE, 2012: Análisis del bienestar subjetivo de los mexicanos y modelamiento estructural*. *Psicogente* 22(41), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3357>