

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE HUMANIDADES



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS DOCENTES EN LA CIUDAD DE PUNO”**

**PRESENTADO AL VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
DE LA UNA – PUNO
2022**

EJECUTOR:
Dr. GUILLERMO ANTONIO ZEVALLOS MENDOZA
Psicólogo
(C.Ps.P. 0759)

PUNO - PERÚ

Enero 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del Proyecto

El Bienestar Emocional y la Calidad de Vida de los Docentes en la Ciudad de Puno
--

2. Área de Investigación

Área de Investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias Sociales	Psicología	Salud Psicológica

3. Duración del Proyecto (meses)

De Enero a Diciembre del año 2022

4. Tipo de Proyecto

Individual	X
Multidisciplinario	

5. Datos de los Integrantes del Proyecto

Apellidos y Nombres	Zevallos Mendoza, Guillermo Antonio
Escuela Profesional	Departamento Académico de Humanidades de la Facultad de Ciencias Sociales – UNA – Puno
Celular	951-621743
Correo Electrónico	guillermozevallosmendoza@gmail.com

I. Título: El Bienestar Emocional y la Calidad de Vida de los Docentes en la Ciudad de Puno.

II. Resumen del Proyecto de Investigación

El propósito de la presente investigación es poner de manifiesto en el marco de la salud emocional, el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas y primordialmente superando la fase diagnóstica proponer herramientas psicológicas (Programas de consejo y orientación psicológica, terapia de relajación, familiar sistémica y talleres de autoestima y resiliencia) que coadyuven a lograr una vida sana feliz y plena. Cuando hablamos de bienestar emocional nos referimos al estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de ser resilientes a las presiones de la vida cotidiana. Para lograr el bienestar emocional necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental y emocional. Es la habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándonos a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras motivaciones, necesidades y deseos. La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. A veces es normal sentir malestar, estar triste, preocupado, temeroso o ansioso. Pero estos tipos de sentimientos se convierten en problema, cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un tiempo prolongado. El objetivo general es: diagnosticar los niveles del bienestar emocional y la calidad de vida de los docentes

evaluados de las instituciones educativas María Auxiliadora, Santa Rosa y Galeno de la ciudad de Puno. Los objetivos específicos son:

Identificar los niveles de bienestar emocional de los docentes.

- Conocer los niveles de calidad de vida de los docentes.
- Proponer la aplicación de herramientas psicológicas para desarrollar el bienestar emocional y la calidad de vida, tales como: Programas de consejo y orientación psicológica, terapia de relajación, familiar sistémica y talleres de autoestima y resiliencia.

El método de investigación que se utilizara corresponde al método descriptivo – diagnóstico.

III. Palabras Claves:

Adaptación, bienestar emocional, calidad de vida, estado de ánimo, emociones, vida plena.

IV. Justificación

El bienestar emocional lo constituyen el conjunto de sensaciones positivas derivadas de un funcionamiento mental que nos capacita para hacer frente o adaptarnos a las situaciones y demandas ambientales.

Al igual que ocurre con la salud física, la salud mental puede variar a lo largo de la vida. De las diferentes experiencias vividas se pueden aprender estrategias para mejorar la salud mental. A lo largo de nuestra vida nos vamos enfrentando a situaciones ambientales que generan reacciones de estrés y que pueden asociarse a sufrimiento mental. En esos momentos conviene desarrollar habilidades que nos ayuden a disminuir los síntomas de malestar psíquico. Además, algunas veces, ante factores estresantes importantes (por ejemplo, la muerte de un familiar, una ruptura amorosa o dificultades con los estudios) se pueden desarrollar reacciones adaptativas que afectan a la salud mental.

Salud y bienestar emocional

Nuestros cuerpos y cerebros están conectados. El estrés puede dañar nuestra salud física, mientras que desafíos físicos también pueden traer nuevo estrés a nuestras vidas. Mediante la comprensión de cómo el estrés afecta nuestra salud y qué medidas podemos tomar para mantener el equilibrio emocional, podemos establecer las bases para el bienestar completo.

Cuando hablamos de Bienestar Emocional nos referimos a l estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para logra r una vida sana, feliz y plena.

¿Qué debemos saber?

Para lograr el Bienestar Emocional necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. Es la habilidad de poder disfruta r la vida y a la vez de afronta r los problemas diarios que nos va n surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o día logando acerca de nuestras necesidades y deseos.

La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúa n. A veces es normal sentir malestar, triste, preocupado, temeroso o inquieto. Pero estos tipos de sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un prolongado de tiempo. El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS),

es un "estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad". Tener bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Debemos trabajar en nuestras emociones para sentirnos bien y tener una vida plena, en la que nos conozcamos a nosotros mismos, seamos capaces de adaptarnos a los vaivenes de la vida y tengamos flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. En definitiva, para poder llevar un estilo de vida saludable. La emoción es una compleja combinación entre lo que percibes, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas. Las emociones son mecanismos que nos sirven para reaccionar rápidamente ante los acontecimientos que tienen lugar en nuestro día a día. Son impulsos automáticos para que actuemos según el entorno y tienen como misión que logremos adaptarnos a todo lo que nos sucede. Hay seis emociones básicas: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza: Si embargo, no podemos dividir las emociones buenas y malas, ya que dependen de nuestras experiencias anteriores y el momento presente. Todas son válidas desde el momento en que son nuestras y, como tal única. Saber gestionarlas es la clave para lograr alcanzar el bienestar emocional.

Las emociones cumplen la función de adaptarnos a nuestro entorno, no son buenas ni malas, son señales e información acerca de lo que nos rodea y de nosotros mismos. Sirven para informarnos sobre lo que necesitamos, nuestras metas y valores prioritarios, preparándonos e impulsándonos para actuar. Además nos invitan a evitar el dolor y a acercarnos a lo positivo. También nos informan sobre el estado emocional de otro ayudándonos a relacionarnos con los demás, Informando a su vez a los otros de cómo nos encontramos y de nuestras intenciones (alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa).

Nos ayuda a aproximarnos y relacionarnos con los demás, creando vínculos con nuestro entorno a la vez que mejora nuestro autoconcepto. Despierta nuestra empatía y altruismo hacia los demás y aumenta nuestra sensación de bienestar.

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas de nuestro entorno superan nuestra capacidad para hacerles frente. Esto da lugar a cambios en nuestro organismo a nivel biológico y psicológico que a su vez podrían causar ciertas enfermedades. Las causas que provocan el estrés no son necesariamente derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales, sino que pueden provenir también de situaciones más rutinarias que sufrimos a diario como pueden ser los atascos, ruidos de los vecinos o el tener que ir corriendo para llevar a nuestros hijos a tiempo a sus actividades.

En el sueño nos referimos a un estilo de vida que debe tener tiempo de sueño para generar calidad de vida. Es importante mantener unas condiciones ambientales adecuadas en tu dormitorio para lograr dormir bien. La temperatura debe estar regulada de manera que no haga demasiado calor que pueda despertarte. Muchas personas se adaptan bien a los cambios de luz o los ruidos, si no es tu caso, puedes utilizar cortinas oscuras o antifaz si te molesta la luz u orejeras.

Una vida sedentaria o una actividad física poco regular o limitada pueden llevarnos a padecer insomnio. O al contrario, realizar actividad física regularmente ayuda a dormir mejor.

Además de cuidarte a ti mismo, es importante cuidar las relaciones con los que nos rodean para gozar de bienestar emocional. El compartir las cosas del día a día, tus problemas y tus preocupaciones con personas de confianza o que hayan pasado por una situación parecida a la tuya, ayuda a encontrar soluciones y a sentirnos menos

solos para afrontarlo. Por ello es recomendable dedicarle tiempo de calidad a familiares y amigos, a la vez que procuramos hacer nuevas amistades, esto supondrá la posibilidad recíproca de dar y recibir apoyo.

Conductas propias de un malestar emocional: en ocasiones nos dejamos llevar por el estrés de nuestro día a día y no somos conscientes de cuánto necesitamos disponer de bienestar emocional para estar sanos mentalmente. Todos somos conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo con ejercicio y una alimentación saludable, pero desatendemos nuestro interior y tenemos comportamientos que nos alejan de llevar una vida equilibrada. Estos son algunos rasgos que nos indican que no estamos trabajando nuestro bienestar emocional:

- Estamos siempre a la defensiva: Una manera de auto protegernos es interpretar como un ataque directo las acciones de los demás. Esto nos hace ser intransigentes e incapaces de ponernos en el lugar del otro.
- Somos excesivamente críticos e inflexibles: Juzgamos con dureza tanto los comportamientos de los demás como los nuestros propios. Nuestra mente se vuelve rígida y no tolera comportamientos que se alejen de la norma.
- Nos sentimos cansados y desinteresados: La falta de entusiasmo, la tristeza, la falta de energía o la apatía son signos de que algo está fallando en nuestro equilibrio interno y tenemos una situación de bloqueo.
- No queremos que nada cambie: El cambio es innato a la vida, pero hay personas que prefieren que nada avance para sentirse seguros. En muchos de estos casos es el miedo el que les impide evolucionar y permitir que lo hagan los demás.

Cómo podemos lograr el bienestar emocional

El bienestar emocional no es innato. No nacemos con él de serie y no se mantiene en el mismo nivel a lo largo de nuestra vida. Debemos trabajarlo mediante herramientas para sentirnos mejor con nosotros y con los que nos rodean. Estas son algunas técnicas que podemos poner en marcha para lograr un mejor bienestar emocional:

- Identifica tus emociones: Conocerse a uno mismo es fundamental para sentirnos en paz. Repasa habitualmente qué emoción estás sintiendo y búscale una explicación. Te conocerás mejor y sabrás cómo enfocar tú día a día.
- Duerme bien: Si dormimos las horas que nos corresponden estaremos restaurando alma y cuerpo. Lo mejor es irse a dormir a la misma hora todos los días y mantener hábitos que nos ayuden a tener un sueño reparador para evitar sentirnos cansados, ansiosos o confusos al día siguiente.
- Momentos para ti: Permítete 10 minutos de no hacer nada. Puedes mirar por la ventana, sentarte al sol, soñar despierto o meditar. Estos momentos de descanso te reactivan y te hacen sentir bien.
- Ten y comparte ocio: Existe un ocio individual que nos llena, como puede ser la lectura de un libro o la visita a un museo, pero también conviene compartir intereses con otras personas para aumentar nuestro sentimiento de pertenencia.
- Disfruta de las cosas cotidianas: Potencia tu espontaneidad, tu curiosidad, tu asombro, tu sentido del humor y tu capacidad de juego. La vida está llena de cosas pequeñas para ser disfrutadas al máximo.
- Libera energía y estrés: Baila, ríe a carcajadas, disfruta de un paseo por el parque o en la montaña, etc. cualquier actividad que te resulte placentera contribuye a aumentar tu bienestar emocional.
- Vive el presente: No te aferres al pasado ni le des muchas vueltas al futuro. Lo que tienes es este momento y es el único que puedes disfrutar. Siente la caricia

del viento, el sol en tu cara, el contacto de tus seres queridos, etc. ser consciente de estos detalles es vivirlos con mayor intensidad.

- Sé agradecido y generoso: Intenta ser consciente de todo lo bueno que te rodea y procura ser generoso con los demás. Todo lo que des, desde un simple abrazo a tu tiempo como voluntario ayudando a otros de forma desinteresada, es algo que te llenará interiormente.
- Pide ayuda cuando lo necesites: Siempre hay momentos en que sentimos que todo nos sobrepasa. Si te encuentras desbordado habla con un amigo y si crees que necesitas ayuda profesional acude a un psicólogo.
- Ámate a ti mismo: Quiérete y perdónate. No sientas rechazo ante tus emociones negativas, sino acéptalas como parte del proceso. Tener autoestima, valorarte y ser positivo son pequeños pasos que te ayudarán a estabilizarte emocionalmente.

Contar con bienestar emocional te capacita para saber manejarte en tu vida cotidiana y ver el mundo de forma positiva. Te permite tener confianza para enfrentar los desafíos diarios, tener más salud, aprovechar las oportunidades y disfrutar de la vida. Y la mejor manera para lograr este equilibrio emocional es tu propia fuerza de voluntad.

Calidad de vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de sociedades y de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, ya que cuenta con definiciones que van desde la psicología, a las ciencias, política, medicina, estudios del desarrollo, etc. Las condiciones de vida de las personas y de las sociedades en su conjunto varían con el tiempo, ya que por ejemplo políticas sociales, dentro de un estado benefactor, pueden mejorar o empeorar las condiciones de vida de la población: planes de empleo, seguros de desempleo, comedores comunitarios, plan de viviendas.

La Organización Mundial de la Salud en su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados con cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas. De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de calidad de vida y otros relacionados con aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (instrumentos calidad de vida relacionados con la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo, infraestructura y salud de cada persona.

Al hablar de calidad de vida, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, calidad de vida tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud.

A través del tiempo se ha intentado poder plantear una definición que abarque todas las áreas que implica el concepto de calidad de vida puesto que combina componentes subjetivos y objetivos donde el punto en común es el BIENESTAR individual. De los

últimos, esos se pueden agruparse en 5 dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etcétera), desarrollo y actividad (educación, 'productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es importante comprender que la respuesta a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas en salud.

Como la enfermedad y su tratamiento pueden afectar el bienestar psicológico, social y económico de las personas, así como su integridad biológica, se puede tratar de entender a la calidad de vida en salud desde cada uno de esos dominios. De esta forma, la mejoría de la calidad de vida en los pacientes puede lograrse ya sea curando la enfermedad o mejorando los peores síntomas por un período largo o evitando daños ya sea por errores de los profesionales de la salud o por la presencia de efectos secundarios a los fármacos. Esto último de gran relevancia en las poblaciones vulnerables como son, por ejemplo, la de los adultos mayores.

La psicología positiva fue definida por Seligman (1999) como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Fue definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. El propósito de este artículo es presentar una revisión teórica acerca de este movimiento reciente en la psicología desde un enfoque cognitivo comportamental, sus antecedentes, definición, principales presupuestos, campos aplicados en los que ha tenido mayores adelantos y algunas perspectivas de desarrollo.

Emociones positivas: uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (Seligman, 2005).

Por otra parte, están las fortalezas de carácter, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas (Seligman, 2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (flow), entre otras (Seligman & Christopher, 2000). Lykken (2000) sugiere que los individuos pueden fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, lo que, se ha demostrado, mejora la salud física, emocional y social. Así mismo, existen ciertas variables como la percepción de un matrimonio exitoso y la religiosidad que se han relacionado, aunque, de manera modesta, con la experiencia positiva y la buena salud (Argyle, 2001; Seligman, 1998; Vaillant, 2002).

Para Seligman (2003), las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado flow, o experiencia óptima, que incluye

felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada (Csikszentmihalyi, 1990) . Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Cabe resaltar la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Se promueve la idea de que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Lyubomirsky, 2001).

Las emociones positivas incluyen la felicidad y otros sentimientos de bienestar, son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona. Actualmente hay suficientes datos para afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida, tener esperanza, ser optimista y percibirse más feliz (Fredrickson, 2000, 2001; Fernandez-Abascal y Palmero, 1999) .Incluso hay estudios que evidencian que la risa, la felicidad y el buen humor ayudan no solo a mantener sino también a recuperar la salud (Nezu, Nezu & Blissett, 1988). Existe suficiente evidencia para afirmar que las emociones positivas se relacionan con la longevidad (Danner, Snowden & Friesen, 2001), la percepción de buena salud en adultos mayores (Valliant, 2002), el desarrollo de la felicidad (Lyubomirsky, 2001), la competencia inmune (Charnetski & Brennan, 2001; Ornish, 1998) , la recuperación cardiovascular y el adecuado afrontamiento al estrés y a la adversidad (Strumpfer, 2004). Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades (Fredrickson, 2001). Cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción (Seligman, 2005), se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001). El optimismo es una de las fortalezas que proporciona mayor bienestar (Peterson, 2000; Schneider, 2001; Lyubomirsky, 2001), lo cual se relaciona con las expectativas que las personas tienen acerca del futuro (Carver y Scheier, 2001), es una disposición o creencia estable y generalizada de que ocurrirán cosas positivas (Scheier & Carver, 1987). El optimismo implica un sentido de control personal así como la habilidad para encontrar sentido a las experiencias de la vida y se asocia a una mejor salud mental (Seligman, 1998). Se ha encontrado que esta variable tiene efectos favorables sobre el curso de la enfermedad, aumenta la supervivencia en pacientes terminales e incide sobre la percepción de bienestar y salud en general (Seligman & Vailant, 1998; Scheier & Carver, 2001). De acuerdo con estudios realizados, el optimismo disposicional se relaciona, de manera positiva, con las estrategias de afrontamiento favorables (planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, afrontamiento focalizado en el problema y afrontamiento adaptativo) y, de manera negativa, con estilos de afrontamiento considerados desadaptativos (centrado en las emociones, negación, distanciamiento conductual, consumo de sustancias y afrontamiento) (Chico, 2002) . De acuerdo con lo anterior, los sujetos optimistas suelen presentar mejores habilidades de resolución racional de problemas (Diener & Lucas, 1999). Así mismo, se ha observado que las personas con serios problemas de salud que presentan una

percepción optimista de la enfermedad tienen una vida más prolongada, y reportan mejor calidad de vida que aquellos que asumen su condición de manera pesimista (Taylor, Kennedy, Reed, Bower & Gruenewald, 2000). Acorde con lo anterior, las personas pesimistas presentan mayor deterioro en su estado de salud y bienestar, mientras que la orientación optimista se asocia con resistencia a la enfermedad y resultados más favorables en la evaluación de su salud (Peterson, Maier & Seligman, 1993). Las personas felices son más sociables, y existe motivo para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria (Seligman, 2005). La investigación ha mostrado que enseñar optimismo a los niños puede ser efectivo para prevenir en ellos síntomas depresivos utilizando el entrenamiento cognitivo y la terapia de resolución de problemas sociales (Jaycox, Reivich, Guillham & Seligman 1994; Seligman, Reivich, Jaycox, & Guillham, 1995). Contrariamente, las personas pesimistas tienen ocho veces más posibilidades de deprimirse cuando se presentan contratiempos, rinden menos en los estudios, en los deportes y en la mayoría de los trabajos, tienen peor estado de salud, de una vida más corta y mantienen relaciones interpersonales más inestables (Seligman, 2005). De acuerdo con un estudio realizado por Diener y Seligman (2002) las personas que puntuaron alto en una escala de felicidad fueron más sociables y mantuvieron relaciones afectivas y sociales más estables, que las personas que puntuaron bajo en la misma escala. Así mismo obtuvieron mayores puntajes en la escala de extraversión y menores en la de neuroticismo, también, puntuaron más bajo en algunas escalas de psicopatología de acuerdo con el MMPI. Los resultados de este estudio sugieren que las personas más felices tienen un sistema emocional funcional que les permite reaccionar apropiadamente ante los eventos de la vida.

La investigación a realizar pretende atender la siguiente interrogante ¿Cuán importante son los niveles de bienestar emocional y la calidad de vida en los docentes de la ciudad de Puno?

V. Antecedentes

Louise, Hay (2000) en su investigación “Usted Puede Sanar su Vida”, encontró que dentro del bienestar integral y del crecimiento personal, los personamientos conforman la realidad de cada uno, motivo por el que todos tenemos la capacidad de transformar nuestra vida. En sus conclusiones nos sugiere una manera de vivir que tendrá como resultado una mayor autoestima, una mayor paz interior y la posibilidad de crear nuestro propio camino.

Tolle, Eckhart (2008) en su investigación “El Poder del Ahora”, demuestra la necesidad de conectarnos con nuestra esencia, es decir, con la parte más auténtica de nosotros mismos. Concluye que vivir el momento desde la plena conciencia es la clave para entrar en contacto con nuestro verdadero yo y para eliminar las barreras que nos impone nuestra mente.

Puig, Mario (2005) en su investigación “El Problema de Reinventarse”, trabaja la hipótesis de la importancia del autodescubrimiento, una introspección a través de la cual observamos como el estado natural del ser humano reside en la serenidad, el amor y la alegría. Concluye que el sufrimiento está sujeto al filtro sobre la percepción del mundo que nosotros mismos nos hemos creado.

Vidiella, Griselda (2000) en su investigación “Un Nuevo Despertar” demuestra la hipótesis que es clave el autodiagnóstico de nuestro estado de salud físico y emocional. Y nos ofrece respuestas para resolver estas dolencias. Concluye que son importantes las emociones en el bienestar físico y nos ayuda a descubrir aquellos bloqueos que nos impiden avanzar en la vida como a nosotros nos gustaría. Debemos coger las riendas de nuestra vida y recuperar nuestro bienestar integral.

VI. Objetivo General

Diagnosticar los niveles del bienestar emocional y la calidad de vida de los docentes evaluados de las instituciones educativas María Auxiliadora, Santa Rosa y Galeno de la ciudad de Puno.

VII. Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de bienestar emocional de los docentes.
- Conocer los niveles de calidad de vida de los docentes.
- Proponer la aplicación de herramientas psicológicas para desarrollar el bienestar emocional y la calidad de vida, tales como: Programas de consejo y orientación psicológica, terapia de relajación, familiar sistémica y talleres de autoestima y resiliencia.

VIII. Metodología de Investigación

8.1. Método de Investigación

El método de investigación que se utilizará corresponde al método descriptivo diagnóstico. Según Sánchez y Reyes (1995), el método descriptivo se caracteriza por que investiga una determinada realidad señalando sus aspectos más representativos. En el caso de la presente investigación se trata de diagnosticar los niveles del bienestar emocional y la calidad de vida de los docentes evaluados de las instituciones educativas María Auxiliadora, Santa Rosa y Galeno de la ciudad de Puno.

8.2. Técnicas e Instrumentos

Se utilizarán:

- **Entrevista:** Para recoger información sobre la importancia del bienestar emocional y la calidad de vida de los docentes.
- **Encuesta:** se aplicaran el cuestionario para evaluar los niveles de bienestar emocional y de calidad de vida. Para Ander Egg (1998) la encuesta es una técnica que se utiliza para recoger las opiniones de un grupo de personas respecto de una problemática determinada. En la presente investigación se recogerán las respuestas de los docentes sobre el bienestar emocional y la calidad de vida.

8.3. Población y Muestra de Estudio

8.3.1. Población

La Población de estudio estará constituida por los docentes de las diferentes instituciones educativas secundarias de la ciudad de Puno

Esta población se muestra en el siguiente cuadro.

Número de Docentes	
Institución Educativa	Estudiantes
María Auxiliadora	59 docentes
Santa Rosa	57 docentes
Galeno	79 docentes
TOTAL	195 docentes

Muestra: El tamaño de la muestra de estudio se determina mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{(0.25)(N)}{\left(\frac{e}{Z}\right)^2 (N - 1) + (0,25)}$$

Donde:

n : Tamaño de muestra

N : Población de investigación

Z : Valor estándar del nivel de confianza (1,96)

E : Margen de error (0,05)

$$n = \frac{(0.25)(146)}{\left(\frac{0,05}{1,96}\right)^2 (195 - 1) + (0,25)} = \frac{36,5}{0,38} = 129$$

De acuerdo a la fórmula aplicada, el tamaño de la muestra de estudio es de 129 docentes de las Instituciones Educativas: María Auxiliadora, Santa Rosa y Galeno.

Dado que este tamaño de la población general comprende a los docentes de dichas instituciones, se procede con la determinación de las muestras por cada institución (estrato). Para ello se aplica la siguiente fórmula:

$$n_i = \frac{(n)(N_i)}{N}$$

Donde:

n_i : Tamaño de muestra de estrato **n**: Tamaño de muestra general

N_i : Población de sección (estrato)

N : Población general

María Auxiliadora	59 docentes
Santa Rosa	57 docentes
Galeno	79 docentes

Muestra:

Número de docentes	
Institución Educativa	Total de docentes
María Auxiliadora	59 docentes
Santa Rosa	57 e docentes
Galeno	79 docentes
TOTAL	129 docentes

IX. Referencias

Serigman M. (2003) *“La auténtica felicidad”* Edit. Vergara, Barcelona España.

Antelo, E. (2000) *“El renegar de la escuela: desinterés, apatía, aburrimiento, violencia e indisciplina”* Edit. Rosario Buenos Aires Argentina.

Foucalta, M. (1989) *“Vigilar y castigar”* Edit. Siglo XX, Buenos Aires Argentina.

Ianni, N. (1998) *“El aula, espacio de convivencia: reflexiones y alternativas”* Edit. La Llave, Buenos Aires Argentina.

Louise, L. (2000) *“Usted puede sanar su vida”* Edit. Paidós, Argentina.

- Zancolli, E. (2001) *“El misterio de las coincidencias”* Edit. Unicef, Argentina.
- Tolle, E. (2004) *“El poder del ahora”* Edit. Laertes, Barcelona España.
- Espinoza, A. (2008) *“El mundo amarillo”* Edit. La Piqueta, Madrid España.
- Puig, M. (2010) *“Reinventarse”* Edit. Hachette, Santiago de Chile.
- Nieves, R. (2011) *“Cree en ti”* Edit. Santillana, Buenos Aires Argentina.
- Weiss, B. (2015) *“Muchas vidas, muchos maestros”* Edit. Letra Viva, Buenos Aires Argentina.
- Johson, S. (2011) *“Quien se ha llevado mi queso”* Edit. Paidos, Argentina.

X. Uso de los Resultados y Contribuciones del Proyecto

Los resultados de la investigación a realizarse serán utilizados para conocer la importancia del bienestar emocional y la calidad de vida en los docentes en la ciudad de Puno.

XI. Impactos Esperados

- Impactos Sociales:

Los resultados de la presente investigación, permitirá abordar la problemática del bienestar emocional y la calidad de vida en los docentes en la ciudad de Puno.

Consideramos la necesidad psicológica de la socialización de programas de orientación y consejo psicológico y líneas de trabajo psicoterapéutico de tipo conductual, gestáltico y sistémico.

XII. RECURSOS NECESARIOS

- Humanos:

- Docentes de Instituciones Educativas
- Psicólogo
-

- Didácticos:

- Aula laboratorio
- Cuestionarios de evaluación de bienestar emocional y calidad de vida.
- Laptop
- Data display
- Diapositivas
- Hojas y plumones

XIII. LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO

El Proyecto de Investigación se llevará a cabo en las Instituciones Educativas de María Auxiliadora, Santa Rosa y Galeno de la ciudad de Puno en el presente año del 2022.

XIV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	PERIODO DE EJECUCIÓN											
	2022											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaboración del Proyecto	X											
Presentación y aprobación del proyecto.	X											
Predisposición de materiales de recolección de datos para la investigación.		X	X									
Ejecución del proyecto.				X	X	X	X	X	X	X		
Sistematización y tabulación de datos											X	
Redacción del Informe de Investigación												X
Presentación del Informe final de Investigación												X

XV. PRESUPUESTO

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo Total (S/.)
Papel bond				60.00
Lapiceros y plumones				50.00
USB				30.00
Tipeo				100.00
Impresiones				150.00
Fotocopias				100.00
Otros				600.00
TOTAL				1090.00

ANEXOS

Anexo 1
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE BIENESTAR EMOCIONAL
(Escala Likert)

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada oración y responda de una manera asertiva y honesta. En cada paréntesis escriba la letra que mejor describa su percepción.

1. Somos lo que pensamos y lo que sentimos y las fortalezas y debilidades saldrán de nuestra mente.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
2. Nuestra vida es una cuestión de actitud y junto con nuestro carácter se formarán nuestras fortalezas y debilidades.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
3. Nuestras emociones y sentimientos deben tener autorregulación y eficacia en su utilización.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
4. Lo importante dentro de nuestro bienestar emocional es vivir el presente, aprovechando el pasado y valorando el futuro.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
5. Para poder lograr el bienestar emocional, lo primero que se debe hacer es conocer las fortalezas de uno mismo.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
6. En la vida es importante organizar nuestro tiempo.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)

7. Nuestras fortalezas nos hacen brillar como personas y nos proporcionan herramientas para mejorar día a día.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
8. Debemos desarrollar la capacidad de autorrelajarnos.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
9. Realizar actividad física regularmente equilibra nuestro bienestar emocional.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
10. Debemos disfrutar de la compañía de los seres queridos y de nuestras amistades.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)

Diagnostico final: -----

Anexo 2
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE CALIDAD DE VIDA
(Escala Likert)

Instrucciones

Lea cuidadosamente cada oración y responda de una manera asertiva y honesta. En cada paréntesis escriba la letra que mejor describa su percepción.

1. Dominio del bienestar físico:

Para tener calidad de vida se debe contar con un estado de salud adecuado.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

2. Cada persona debe tener su privacidad dentro de su familia.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

3. Dominio de bienestar material:

Es importante tener acceso a una alimentación balanceada.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

4. Se debe contar con servicios adecuados de transporte y de internet.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

5. Es muy importante tener una vivienda propia.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

6. Cada familia debería tener sus cosas propias como cocina, juego de sala y dormitorio.

- a) Completamente de acuerdo (5)
- b) Medianamente de acuerdo (4)
- c) Indefinido (3)
- d) Medianamente en desacuerdo (2)
- e) Completamente en desacuerdo (1)

7. **Dominio de bienestar social:**
Las relaciones dentro de la familia deben ser no tóxicas.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
8. Las relaciones extrafamiliares deben ser armoniosas, comprensivas y no perfectas.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
9. **Dominio de desarrollo y actividad:**
Cada miembro de la familia, de acuerdo a su edad y rol debe ser productivo.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)
10. **Dominio de bienestar emocional:**
Las personas deben tener una vida sana, feliz y plena de satisfacciones.
 - a) Completamente de acuerdo (5)
 - b) Medianamente de acuerdo (4)
 - c) Indefinido (3)
 - d) Medianamente en desacuerdo (2)
 - e) Completamente en desacuerdo (1)

Diagnostico final: -----