

49

Fecha de presentación: octubre, 2021

Fecha de aceptación: diciembre, 2021

Fecha de publicación: febrero, 2022

EXPERIENCIA

DE DOCENCIA A DISTANCIA, FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO Y FACTORES DE PERSONALIDAD EN PROFESORES MEXICANOS

DISTANCE TEACHING EXPERIENCE, POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING AND PERSONALITY FACTORS IN MEXICAN TEACHERS

Rubén García Cruz¹

E-mail: rgarcia@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7348-8113>

Andrómeda I. Valencia Ortiz¹

E-mail: andromeda_valencia@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9664-1993>

Claudia M. González Fragoso¹

E-mail: claudia_gonzalez10101@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8400-6033>

Mauricio Consuelos Barrios¹

E-mail: co231813@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0951-3753>

¹ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

García Cruz, R., Valencia Ortiz, A. I., González Fragoso, C. M., & Barrios, M. C. (2022). Experiencia de docencia a distancia, funcionamiento psicológico positivo y factores de personalidad en profesores mexicanos. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S1), 462-468.

RESUMEN

Debido al desafío que ha implicado para los docentes el proceso de adaptación al entorno virtual resulta relevante identificar si sus rasgos de personalidad pueden ser un factor que se relacione con su percepción de bienestar psicológico. Se utilizó un estudio descriptivo no experimental de alcance correlacional. Participaron 198 adultos de población general, 139 mujeres y 59 hombres, con edades de entre 18 a 70 años, mediante un muestreo por bola de nieve a través de redes sociales. Los participantes contestaron un formulario electrónico, integrado por el consentimiento informado del estudio, el Cuestionario Nuevos Contextos, Nuevas Demandas y Experiencia Docente, junto con la Escala de Gaudibilidad, la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo y el Inventario de los Cinco Grandes. Los resultados muestran que a pesar de que la mayor parte de docentes cuentan con un nivel promedio de Funcionamiento psicológico y gaudibilidad, la mayor parte de ellos reportaron dificultades para adaptarse a las clases en línea. Aquellos docentes con rasgos de extraversión reportan mayor gaudibilidad y mejor funcionamiento psicológico. Este tipo de estudios permiten considerar estrategias de prevención que promuevan recursos positivos para enfrentar desafíos como el de la pandemia por COVID-19.

Palabras clave: Docente, enseñanza a distancia, gaudibilidad, personalidad, recursos psicológicos.

ABSTRACT

Due to the challenge that the process of adaptation to the virtual environment has implied for teachers, it is relevant to identify if their personality traits may be a factor that is related to their perception of psychological well-being. A non-experimental descriptive study of correlational scope was used. 198 adults from the general population participated, 139 women and 59 men, aged between 18 and 70 years, through snowball sampling through social networks. The participants answered an electronic form, made up of the informed consent of the study, the New Contexts, New Demands and Teaching Experience Questionnaire, together with the Gaudibility Scale, the Positive Psychological Functioning Scale and the Inventory of the Five Big. The results show that despite the fact that most teachers have an average level of psychological functioning and gaudinability, most of them reported difficulties in adapting to online classes. Those teachers with traits of extraversion report greater gaudibility and better psychological functioning. These types of studies make it possible to consider prevention strategies that promote positive resources to face challenges such as the COVID-19 pandemic.

KEYWORDS: Teacher, distance learning, gaudability, personality, psychological resources.

INTRODUCCIÓN

La labor de la docencia en los últimos dos años se caracterizó por una constante demanda de rápida adaptación, de uso máximo de los recursos disponibles, así como un fuerte intento de adaptación al contexto que se vivió y que permanece por la situación de la pandemia por COVID-19. Particularmente por la abrupta migración hacia la enseñanza virtual y el uso de tecnología como único medio para la enseñanza, y esto es, porque a pesar de que múltiples instituciones en México y América latina llevan años promoviendo el uso de la tecnología, se hace evidente que la gran mayoría de docentes tuvieron que adaptarse a un terreno desconocido apenas explorado, al que la integración de las plataformas digitales ha sido meramente superficial, sin realmente generar una metodología de enseñanza acorde a las demandas. Asimismo, se pone énfasis que no basta con darles a los docentes la tecnología, sino que es necesaria la implicación de las instituciones para la actualización y capacitación que pueda lograr dicha integración.

Por lo tanto, es importante reconocer que los docentes al exponerse a una actividad en la cual los conocimientos tecnológicos son escasos o nulos, los recursos físicos y de conectividad son apenas básicos para cumplir su labor, mientras está presente el malestar generado por la incertidumbre por la pandemia hacen que esta experiencia pueda ser estresante o frustrante, aumentando el malestar relacionado con el estado de ánimo (depresión o ansiedad) (Lugo-López, 2021), el desempeño laboral e incluso su salud física; por lo que se vuelve necesario también considerar sus recursos y funcionamiento psicológico positivo para lograr un proceso de adaptación y afrontamiento adaptativo.

El enfoque de la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) permite conocer los aspectos que brindan al individuo y a la sociedad recursos como sus fortalezas, virtudes, las emociones positivas que se vinculan con su bienestar e incluso permite identificar los recursos cognitivos, emocionales y conductuales, es decir, los recursos psicológicos que favorecen el alcanzar una vida satisfactoria.

Los recursos psicológicos se identifican como las características que le permiten al individuo reconocerse valioso porque están asociadas a resultados favorables para la persona, también permiten una mejor adaptación al entorno y al cambio, promueven el progreso individual hacia el logro de metas personales, la satisfacción de necesidades, la capacidad de adaptarse al entorno, se pueden aprender y tienden a ser estables en el tiempo.

Así la presencia de algunos recursos psicológicos que fueron estudiados de manera independiente desde hace varias décadas, son en conjunto clave para lo que hoy se identifica como “funcionamiento psicológico positivo”, que incluye a la autonomía, la resiliencia, el optimismo, el propósito en la vida, el dominio o gestión del entorno, la curiosidad, la vitalidad, el disfrute, la autoestima, la creatividad y el uso del sentido del humor, como se puede observar en la Figura 1.



Figura 1. Elementos que integran el Funcionamiento Psicológico Positivo.

Existiendo ya un mayor interés por conocer los factores que están presentes en aquellos docentes que disfrutan de la enseñanza, y que realizan con éxito sus actividades más allá de una mera evaluación al desempeño, ya que logran sentir satisfacción con sus actividades frente a grupo y gestionar de manera equilibrada sus competencias pedagógicas con sus recursos personales.

A lo largo del tiempo se han presentado diferentes modelos explicativos para entender la personalidad, sin embargo, la teoría actual de los Cinco Factores de la Personalidad (Costa & McCrae, 1994; McCrae & Costa, 2008) ha sido de las más utilizadas ya que cuenta con evidencia empírica que la respalda. Por otra parte, considera los rasgos, el comportamiento, así como los constructos sociales-cognitivos y las posibles interacciones entre los mismos. Así, al hablar de rasgos de personalidad, se describe la tendencia relativamente estable de pensar, sentir o actuar de un individuo.

Así, desde este modelo los cinco grandes factores interactúan identificando en cada persona características de adaptación, es decir, hábitos, valores, planes, habilidades, esquemas y relaciones que le permiten reaccionar en su contexto. Los Cinco Grandes hacen referencia a: 1) **Neuroticismo**, actualmente identificada como regulación emocional, que describe a las personas que tienden

a mostrar con facilidad emociones negativas, intensas e impulsivas por lo que pueden llegar a presentar mayor malestar psicológico; 2) *Extraversión*, son personas con interés por participar en actividades sociales, con una manera optimista de enfrentar las situaciones y el futuro, por lo que pueden experimentar con más frecuencia alegría y emociones positivas; 3) *Apertura a la Experiencia*, incluye curiosidad, capacidad de adaptación e integración de nuevas ideas acompañadas de adecuada expresión de emociones, 4) *Afabilidad*, se refiere a la capacidad para mostrar empatía, compasión y amabilidad hacia otros, y 5) *Escrupulosidad* (responsabilidad), presentan un adecuado nivel de organización, y compromiso por lo que puede tener y cumplir objetivos personales (McCrae & Allik, 2002).

El estudio de la personalidad en el ámbito laboral ha sido ampliamente abordado debido al papel que tienen los rasgos de personalidad en los estudios sobre desempeño, y recientemente también en las investigaciones sobre bienestar laboral, por lo que estas investigaciones también se han desarrollado con docentes (Wagner, 2019; Espinel et al., 2021).

Sin duda, el contexto social en el que se desenvuelve un docente puede afectar su percepción de bienestar, sin embargo, algunos estudios proponen que la disposición afectiva y algunos rasgos de personalidad pueden ser más relevantes en la predicción del bienestar laboral. Sin embargo, existen pocos estudios que identifiquen si esto continua ante ambientes adversos como el de una pandemia.

En un estudio realizado por Cazalla-Luna & Molero (2016), identificaron que algunos rasgos de personalidad como responsabilidad (escrupulosidad) y extraversión favorecen la presencia de mayores niveles de satisfacción vital en docentes en formación, lo que se relaciona con un mayor disfrute de sus actividades, e incluso de la influencia que ellos tendrán en otros.

De la misma manera, en un estudio realizado con docentes universitarios se encontró que neuroticismo (ahora llamado regulación emocional) se correlacionó negativamente con la experiencia óptima (flow) en docentes.

Debido al desafío que ha implicado para los docentes el proceso de adaptación al entorno virtual resulta relevante identificar si sus rasgos de personalidad pueden ser un factor que se relacione con su percepción de bienestar psicológico.

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue describir la relación entre la experiencia de docencia a distancia,

funcionamiento psicológico positivo y factores de personalidad en profesores mexicanos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un estudio descriptivo no experimental de alcance correlacional. Participaron 198 adultos de población general, 139 mujeres y 59 hombres, con edades de entre 18 a 70 años, con una media de 42.4 años y una desviación estándar de 15.39. El muestreo fue no probabilístico por bola de nieve.

Cuestionario “Nuevos Contextos, Nuevas Demandas y Experiencia Docente”(NC-ND-ED), basado en las preguntas de una encuesta similar elaborada por Ron Avi Astor del Luskin School of Public Affairs de la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA, 2019), que formó parte del proyecto de investigación entre México y Chile, iniciado por el Centro de Investigación Avanzada en Educación (CIAE) en colaboración con el Centro de Investigación para la Educación Inclusiva, ambos en Chile; la Universidad Autónoma de Querétaro, la Universidad Pedagógica Nacional, la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, la Universidad Autónoma de Baja California y la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. El cuestionario por su propia naturaleza no es un instrumento con propiedades psicométricas, sin embargo, fue revisado por expertos de México y Chile previo a su aplicación.

Escala de Gaudibilidad de Padrós & Fernández (2008), desarrollada para población mexicana, con un $\alpha = .828$. Cuenta con 23 reactivos con opción de respuesta tipo likert. Entre más alta sea la puntuación mayor capacidad de disfrute o gaudibilidad.

Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo de Merino & Privado (2015); y Merino, et al. (2015), con un $\alpha = .91$. Tiene 33 reactivos con respuestas tipo likert, entre más elevada sea la puntuación mayor presencia de funcionamiento psicológico positivo.

Inventario de los Cinco Grandes: Validado para población hispano hablante por Benet-Martínez & Jonh (1998), y para población mexicana por Zamorano y colaboradores (2014). Consta de 44 reactivos que componen cinco subescalas; Extraversión (8 reactivos), Afabilidad (9 reactivos), Responsabilidad (9 reactivos), Neuroticismo (8 reactivos) y Apertura a la Experiencia (10 reactivos). Cada reactivo está escalado en un formato ordinal de cinco puntos que va desde muy en desacuerdo a muy de acuerdo. La puntuación total se obtiene mediante una sumatoria simple, indicando una mayor o menor presencia

del atributo evaluado. La confiabilidad de las escalas BFI típicamente varía de .75 a .90 y da un promedio por encima de .80.

Mediante un formulario electrónico, se integró el consentimiento informado para participar en el estudio, además se aplicó el cuestionario NC-ND-ED, junto con la Escala de Gaudibilidad de Padrós & Fernández (2008), Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo de Merino & Privado (2015); y Merino, et al. (2015), y el Inventario de los Cinco Grandes. Dicho formulario fue compartido a través de redes sociales, como WhatsApp, Facebook e Instagram con docentes que se encontraban activos e impartiendo clases en modalidad en Línea. La aplicación se realizó de finales del 2020 a finales del 2021. Una vez terminada la aplicación se integraron las respuestas a la base de datos para la captura. Finalmente, se realizó el análisis estadístico usando SPSS versión 19. El desarrollo de este estudio se apegó en todo momento al uso del Código Ético del Psicólogo (SMP, 2010), donde establece la entrega de un consentimiento informado al participante, a quien se le explicó el objetivo del estudio, además de la confidencialidad de los datos, indicando que sólo serían usados con fines de investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de los principales resultados obtenidos encontramos que más de la mitad de los docentes consultados, tienen estudios de licenciatura, con un 56.6%, seguido de los de maestría con un 33.3%, los profesores con doctorado representan el 8.1% y los que solo tienen educación secundaria y preparatoria son el 1% cada uno.

Con respecto al nivel en el que se desempeñan los docentes encontramos que el 31.3% lo hace a nivel preparatoria, seguido de un 25.8% en primaria, 19.7% en nivel de licenciatura, 9.6 a nivel secundaria, 7.15 en preescolar y el 6.6% a nivel de posgrado.

Para muchos docentes les resultó entre difícil y un poco difícil las clases en línea (31.3% y 33.3% respectivamente), aunque dependiendo del nivel en que se desempeñaban era donde más había problemas, siendo los profesores que impartieron a nivel de preparatoria los que más externaron sentir una mayor dificultad con este tipo de clases (19.69%).

Por otro lado, existe una poca o nula familiarización con este modo de enseñanza donde los docentes mencionan que el 22.7% se sentía nada familiarizado, el 33.3% poco familiarizado, mientras que el 27.8% y el 16.2% estaban familiarizados o muy familiarizados respectivamente, a pesar de esto el 51.5% de los profesores catalogan su experiencia en la enseñanza online como buena, mientras que el 1% la calificó como muy mala. mientras que para el 24.7% fue mala, para el 22.7% fue muy buena.

De igual manera un 52% de los profesores catalogan como bueno su estado emocional durante la pandemia y las clases en línea, el 32.3% como malo, el 10.6% como muy bueno y solo el 5.1% como muy malo.

Los resultados obtenidos por la población reportan puntajes promedio en la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo y en la de Gaudibilidad, como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1. medias obtenidas en las escalas de gaudibilidad y funcionamiento psicológico positivo.

Instrumento	Media	Desviación estándar	Descripción
Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo	136.79	21.31	Puntuación que refleja un nivel adecuado de funcionamiento psicológico positivo.
Escala de Gaudibilidad	61.64	12.39	Se muestra una capacidad de disfrute o gaudibilidad adecuada.

Por otra parte, la mayor parte de docentes evaluados se encuentran con puntajes promedio en las cinco escalas del inventario de personalidad (Tabla 2).

Tabla 2. Medias obtenidas en el inventario cinco factores de la personalidad.

Subescala	Media	Desviación estándar	Descripción
Extraversión	26.69	3.97	Personas que se muestran cómodas en sus relaciones interpersonales
Afabilidad	28.41	4.36	Personas que se muestran amables, cálidas, confiables y cooperativos en sus relaciones interpersonales
Responsabilidad	27.21	4.20	Personas que controlan impulsos, con un comportamiento social aceptable que planean y estructuran metas
Neuroticismo (Regulación emocional)	26.89	3.44	Personas que muestran capacidad emocional regulatoria ante situaciones de estrés
Apertura a la Experiencia	32.55	4.43	Personas que son capaces de profundizar en distintos temas, con flexibilidad cognitiva y se muestran creativos.

Se encontró una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre las escalas de Gaudibilidad y Funcionamiento Psicológico Positivo (Tabla 3).

Tabla 3. Correlación entre la escala de gaudibilidad y la escala de funcionamiento psicológico positivo.

Instrumentos		Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo
Escala de Gaudibilidad	Correlación de Pearson	.402**
	Sig. (bilateral)	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Asimismo, al hacer una análisis de relación entre las subescalas del Inventario de Personalidad y la Escala de Gaudibilidad, solamente se encontró una relación positiva, débil y estadísticamente significativa entre la subescala de Extraversión y Gaudibilidad (Tabla 4).

Tabla 4. Correlaciones entre las subescalas del inventario cinco factores de la personalidad y la escala de gaudibilidad.

Ex		Subescalas Inventario Cinco Factores de la Personalidad				
		Af	Re	Ne	AE	
Escala de Gaudibilidad	Correlación de Pearson	.148*	-.025	-.021	.055	.082
	Sig. (Bilateral)	.038	.728	.773	.438	.253

La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Ex= Extraversión, Af= Afabilidad, Re= Responsabilidad, Ne= Neuroticismo, AE= Apertura a la Experiencia

Finalmente, se encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre todas las subescalas del inventario de personalidad y la Escala de funcionamiento psicológico positivo (Tabla 5).

Tabla 5. Correlaciones entre las subescalas del inventario cinco factores de la personalidad y la escala de funcionamiento psicológico positivo.

Ex		Subescalas Inventario Cinco Factores de la Personalidad				
		Af	Re	Ne	AE	
Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo	Correlación de Pearson	.390**	.250**	.179*	.333**	.332**
	Sig. (Bilateral)	.000	.000	.012	.000	.000

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Nota: Ex= Extraversión, Af= Afabilidad, Re= Responsabilidad, Ne= Neuroticismo, AE= Apertura a la Experiencia

CONCLUSIONES

La pandemia ha permitido tomar decisiones urgentes a través de las políticas de salud y educativas en los todos los países, a nivel regional e incluso mundial, sobre todo en el ámbito de la educación, con el propósito de dar continuidad a los procesos educativos y a la vez preservar la salud de la población que depende fundamentalmente de la escuela como proyecto de vida. La migración urgente de la forma presencial a la virtual y el uso de las nuevas tecnologías, puso en evidencia las necesidades generadas a través de la gran diferencia digital de los países más pobres que pone al descubierto la brecha social que existe sobre todo en los sectores urbanos, semirurales y rurales.

En América Latina y especialmente en México se llevan años promoviendo el uso de las nuevas tecnologías sobre todo como recursos profesionalizantes del profesorado, esta emergencia puso al relieve las inconsistencias formativas de los docentes en esta área y la gran diferencia del manejo de las nuevas tecnologías por niveles educativos y contextos. Los docentes de comunidades más alejadas a las ciudades, tuvieron que recurrir a sus recursos psicológicos y creativos en un terreno desconocido o apenas explorado para dar aprendizaje y educación a los escolares.

La integración de las plataformas digitales para los docentes no ha contado con recursos profesionalizantes e integradores desde el punto de vista tecnológico y a la vez didáctico, dando lugar al uso de formas digitales (dentro de ellas el teléfono inteligente) para reafirmar posturas frontales educativas. Asimismo, se usaron medios de entretenimiento no articulados al proceso que impedían la interacción entre pares y a la vez con el docente. Este panorama, pone de manifiesto la necesidad no sólo de proporcionar diversos recursos tecnológicos a los docentes sino de capacitarlos adecuadamente para obtener aprendizajes de calidad.

Ante estas problemáticas el docente ha tenido que recurrir a sus recursos como son factores de personalidad y funcionamiento psicológico positivo, tales como fortalezas, virtudes psicológicas y emociones positivas, con el propósito de sentirse ajustado, equilibrado y valioso para enfrentar los retos que la pandemia generó a sus alumnos, a su persona y a su profesión (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Por otra parte, ante la incapacidad regulatoria y de funcionamiento psicológico positivo asociado también a la incertidumbre de estos sucesos estresantes y frustrantes, se incrementaron en los docentes procesos de ansiedad y depresión (Lugo-López, 2021), los cuales repercutieron fuertemente en su bienestar psicológico y por ende en su salud.

Esta capacidad de aprendizaje valiosa y resiliente, es decir el papel que tienen los rasgos de personalidad de los docentes ante las labores de desempeño, ha sido abordada en la literatura científica.

Debido a los desafíos de la pandemia que ha implicado a los docentes un proceso de adaptación al confinamiento y transitar de un entorno presencial a uno virtual, o a escenarios híbridos, por lo que resulta relevante y oportuno diseñar una propuesta de intervención universal formativa, que incluya aspectos relacionales sobre nuevas tecnologías desde las didácticas específicas que prepondera el reconocimiento de sus capacidades regulatorias, integrando formas de funcionamiento psicológico positivo, como factores protectores que se relacionen con su percepción de bienestar psicológico, teniendo en cuenta los diferentes contextos socioculturales y psicoeducativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arslan, G. (2018). Understanding the association between positive psychological Functioning at work and cognitive wellbeing in teachers. *Journal of Positive and Wellbeing*, 2(2), 113-217.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Cazalla-Luna, N., & Morelo, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34 (1), 241-258.
- Costa, P. T., & McCrae (1994). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. En, C. F. Halverson, G. A. Kohnstamm & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood*. (pp. 139-150). Lawrence Erlbaum Associates.
- Espinel, J., Ruperti, E., Aguilar, D., & Miranda, W. (2021) Compromiso como rasgo de personalidad y su relación con el burnout en docentes ecuatorianos. *Interdisciplinaria*, 38(2), 135-148.
- Lugo-López, N., Barrera-Buitrago, D. A., Caro-Rivas, M., & Ramos-Hinestrosa, A. (2021). Condiciones laborales y emocionales del docente en tiempos de cuarentena en Colombia por Covid-19. *Revista Electrónica de Investigación en Docencia Universitaria*, 3(2), 42-70.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The Five Factor Theory of personality. En, O.P. John, R. W., Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159-181). Guilford Press.
- McCrae, R.R., & Allik, J., (2002). *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures*. Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31(1), 45-54.
- Merino, M., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo: Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2), 109-115.
- Padrós, F., & Fernández-Castro, J. (2008). A proposal to measure the disposition to experience enjoyment; The Gaudiebility Scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 413-430.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Wagner, J., Lüdtke, O., & Robitzsch, A. (2019). Does personality become more stable with age? Disentangling state and trait effects for the big five across the life span using local structural equation modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 666-680.