

24

Fecha de presentación: diciembre, 2021

Fecha de aceptación: enero, 2022

Fecha de publicación: marzo, 2022

INTERVENCIÓN UNIVERSAL

SELECTIVA INDICADA PARA DOCENTES: PROPUESTA PARA EL FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO POSITIVO

SELECTIVE UNIVERSAL INTERVENTION RECOMMENDED FOR TEACHERS: A PROPOSAL FOR POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING

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>

Luis Vicente Rueda León¹

E-mail: vicruedaleo95@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4750-5423>

Mauricio Consuelos Barrios¹

E-mail: co231813@uaeh.edu.mx

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

Ana María Guerrero Rivero¹

E-mail: anamrg@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3820-9355>

¹ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

García Cruz, R., Valencia Ortiz, A. I., Rueda León, L. V., Consuelos Barrios, M., & Guerrero Rivero, A. M. (2022). Intervención universal selectiva indicada para docentes: propuesta para el funcionamiento psicológico positivo. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 201-210.

RESUMEN

Desde que la salud implica el adecuado funcionamiento en todas las áreas de la vida del individuo y no solo la ausencia de la enfermedad ha comenzado el surgimiento de una atención centrada en potenciar aquellos factores positivos o salutogénicos en el individuo con el fin de alcanzar un bienestar mayor, y así una mejor calidad de vida. Entre las principales áreas de aplicación se encuentran las instituciones educativas, en las cuales los principales sujetos de intervención son los estudiantes y familiares, donde el cuerpo de docentes parece ser el que menor atención ha recibido por los investigadores. Este último punto toma mayor relevancia, ya que actualmente este grupo ha sido fuertemente afectado por la crisis sanitaria de COVID-19, donde ya no solo cuentan las exigencias cotidianas del puesto, sino que los malestares de la vida privada y la repentina adaptación a las nuevas modalidades ha podido generar un contexto altamente susceptible para el malestar físico y mental. Por lo anterior el presente trabajo hace una breve propuesta para incrementar factores positivos usando técnicas cognitivo-conductuales y de psicología positiva en una intervención universal-selectiva-indicada para favorecer el funcionamiento psicológico positivo en docentes.

Palabras clave: Docentes, bienestar, salud mental, prevención.

ABSTRACT

Given the fact that being healthy implies the adequate functioning in all areas of an individual's life and not only the absence of disease, attention has begun to focus on enhancing those positive or salutogenic factors in the individual in order to achieve greater wellbeing and thus a better quality of life. Among the main areas of application are educational institutions, in which the main subjects of intervention are students and family members, where the teaching staff seems to be the one that has received the least attention from researchers. This last point takes on greater relevance, since currently this group has been strongly affected by the health crisis of COVID-19, where not only the daily demands of the position count, but also the discomforts of private life and the sudden adaptation to new modalities has been able to generate a highly susceptible context for physical and mental discomfort. Therefore, the present work makes a brief proposal to increase positive factors using cognitive-behavioral and positive psychology techniques in a universal-selective-indicated intervention to favor positive psychological functioning in teachers.

Keywords: Teachers, well-being, mental health, prevention.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una gran producción científica que direccionan a las investigaciones para profundizar en categorías psicológicas poco estudiadas durante el predominio de los paradigmas conductual y cognitivo durante el Siglo XX, como son las emociones, fortalezas, virtudes psicológicas y el funcionamiento psicológico positivo como fuentes de bienestar subjetivo. La Psicología ha evolucionado para analizar aquellos factores protectores generadores de bienestar, por lo que surgió el concepto de *covitalidad* en contraposición con el constructo de comorbilidad que ha sido ampliamente utilizado durante el predominio del enfoque biomédico basado en la enfermedad (Pérez-González, et al., 2020).

Es entonces que la salutogénesis aparece como una propuesta que ha generado aportes significativos vinculados con el propio desarrollo de la Psicología Positiva como un movimiento de regeneración implicada en estudiar variables psicológicas que generen el bienestar psicológico subjetivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) e incluso favoreció a la consolidación de la Neurociencia afectiva (Davidson, 2000). Este tipo de conocimientos sustentados en la psicología basada en evidencias ha permitido el desarrollo de una propuesta que incluye a la regulación emocional, como recurso importante para alcanzar la salud y evitar conductas de riesgo, que debe estar presente en los procesos de prevención primaria de las enfermedades y como clave importante para la promoción de la salud, convirtiéndose en una importante herramienta de gran valor personal y social.

En 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la *American Psychological Association* (APA), inicia un período en el que se considera tan importante el estudio del bienestar individual y social, como el estudio de los factores de riesgo que tradicionalmente se venían estudiando en la Psicología. Con el surgimiento de la Psicología Positiva, se focalizó el interés en las propuestas integradas y necesarias del bienestar Hedónico (Epicuro) y Eudaimónico (Aristóteles), a su vez se identifican cuatro pilares para el estudio del bienestar: las emociones positivas, los rasgos individuales

positivos, las instituciones que promueven los dos primeros y los vínculos positivos entre las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por lo que resulta de gran interés comprender cómo se puede desarrollar el funcionamiento psicológico positivo.

Ryff (2014), afirma que el Funcionamiento Psicológico Positivo (FPP) se integra al compromiso positivo con la vida, con tendencia hacia la búsqueda y ejecución de un propósito, de talentos, capacidades personales y el autoconocimiento que son aspectos fundamentales para la noción de vivir bien.

El FPP facilita que las personas se planteen metas de vida, que puedan usar sus recursos ante situaciones de desafío o crisis, y favorecen que las usen como herramientas personales para la resolución creativa de problemas, así como elementos fundamentales de autocuidado (Ryan & Deci, 2017). De esta manera el FPP favorece un proceso interactivo en donde la propia satisfacción de necesidades psicológicas, como el logro de metas o el tener aspiraciones se unen para potencializar la presencia de emociones positivas lo que aumenta el agrado que experimenta una persona con su vida y sus circunstancias a pesar de que tenga que enfrentar retos personales.

Así, el FPP incluye aspectos como las habilidades de flexibilidad cognitiva que contienen la capacidad para ser creativos y curiosos ante la información a la que tenemos acceso, de igual forma la capacidad para visualizar lo que se tiene que hacer para que el futuro sea mejor (optimismo), y la capacidad de valorar nuestros recursos personales (autoestima) como fuentes de bienestar. Además de usar los afectos positivos, el sentido del humor, la capacidad de disfrute (o la gaudibilidad), para gestionar los momentos difíciles generando respuestas resilientes para la regulación emocional o bien para generar estados emocionales positivos. De esta manera, la persona puede contar con recursos conductuales que le generen autonomía, dominio del entorno, vitalidad y que le faciliten el establecimiento de metas que vayan de la mano con su sentido y propósito de vida, como se observa en la figura 1.

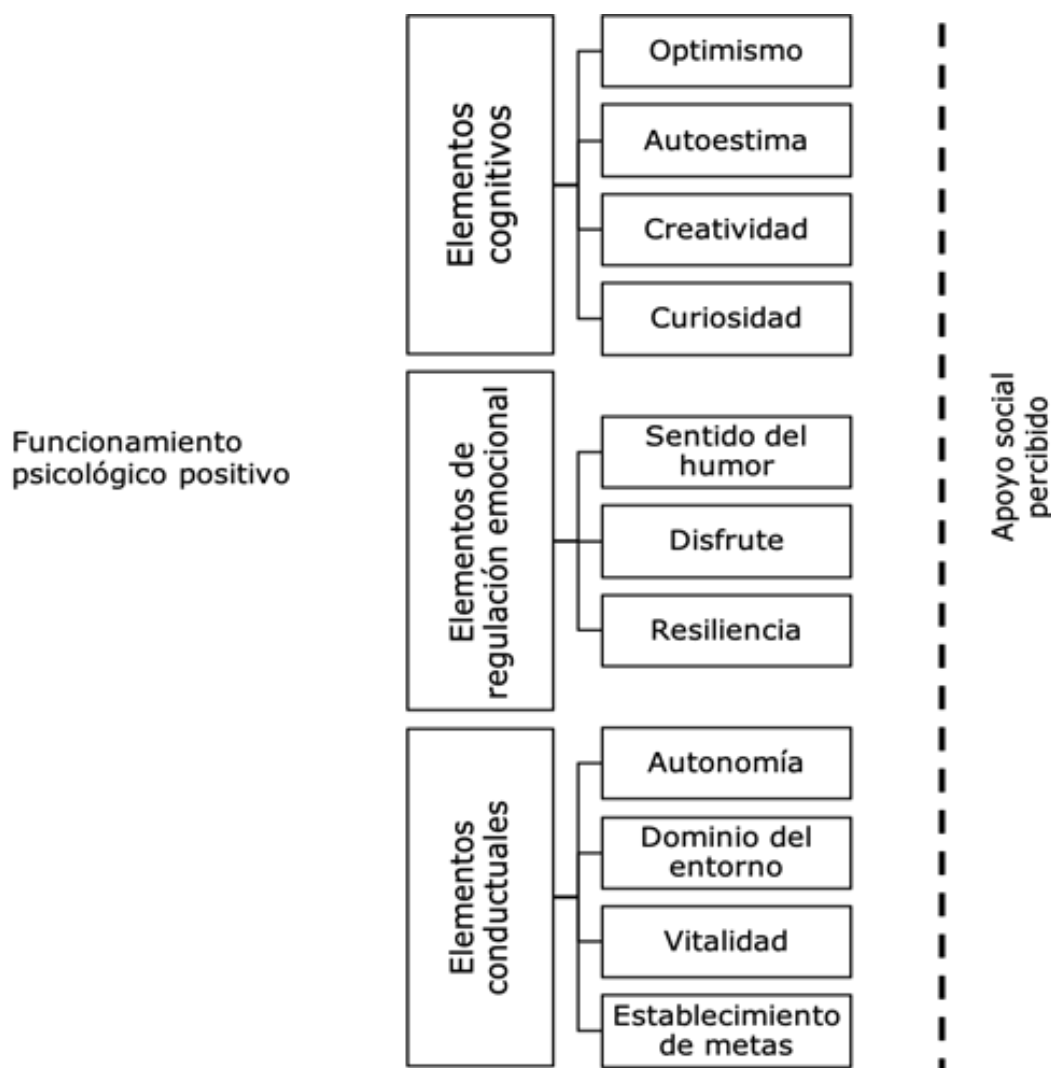


Figura 1. Elementos que favorecen el Funcionamiento Psicológico Positivo.

Algunos investigadores señalan que en el FPP se pueden encontrar procesos que son privados e individuales, o bien otros que se vinculan con el funcionamiento que la persona tiene con respecto a su entorno social y que se convierte en eventos públicos que atañen a su comunidad (Diener et al., 2010). Esto incluye las expectativas y permite observar que para algunos puede resultar difícil mantener la congruencia entre su comportamiento privado y público, entendiendo que cada escenario de la vida tiene compromisos y consecuencias distintos que a veces obligan al individuo a ceder o actuar de manera distinta dependiendo de su circunstancias, lo que resulta especialmente relevante en escenarios laborales con altas exigencias y riesgo al burnout, en dónde en ocasiones se tiene que dejar de lado el bienestar personal para cumplir las exigencias del entorno, como lo sucede en la profesión docente.

Ante la posibilidad de que los recursos que favorecen el FPP y el bienestar psicológico subjetivo (BPS) podrían ser desarrollados mediante entrenamiento, Seligman (2019), identifica que las escuelas constituyen el lugar idóneo para enseñar y aprender valores a través de los recursos que ofrece el docente como persona, su capacidad de transmitir optimismo, confianza y sentido esperanzador de futuro influirá en la percepción que los estudiantes tengan sobre su entorno.

Se ha reconocido que el ser humano cuenta con un componente biológico que lo predispone a ciertas formas de cognición y comportamiento, sin embargo, diversas investigaciones han demostrado que existen procedimientos y estrategias para generar bienestar o desarrollar fortalezas de carácter, que pueden ser enseñadas y aprendidas en

escenarios escolares, lo cual favorece al sentido de vida y la presencia de emociones positivas como la felicidad, lo que genera en los participantes recursos personales con valor instrumental, es decir, pueden ser aplicados de manera práctica en su entorno relacional (Adler, 2017). Así, los estudios sobre emociones positivas reafirman los beneficios de estas en la salud física, como elemento para mejorar las relaciones interpersonales, para la disminución de la violencia o conducta adictivas entre otras e incluso incrementan comportamientos de autocuidado o sustentables vinculados con el cuidado del ambiente.

Las intervenciones de este tipo van desde el reconocimiento y desarrollo de las fortalezas de carácter que permitan cambios conductuales y cognitivos que promuevan aspectos positivos de afrontamiento y así favorecer una mayor y mejor resiliencia (Arguís et al., 2012). Estos procesos se dan mediante estrategias centradas en el uso de valores como el optimismo, creatividad, empatía, asertividad, felicidad, entusiasmo, gratitud, esperanza, entre otras, las cuales favorecen la adecuada expresión de emociones, el desarrollo de habilidades sociales y relaciones positivas. Asimismo, habilidades cognitivas complejas como resolución de problemas, planificación, toma de decisiones y cambio de pensamiento también se ven beneficiadas de la generación de hábitos saludables y de bienestar. De tal manera se muestra que se ha logrado trasladar algunos de los hallazgos sobre FPP a espacios aplicados como el contexto educativo, con la posibilidad de beneficiar a la comunidad que forma parte de estos escenarios y personal implicado como: directivos, docentes, estudiantes y padres de familia (Adler, 2017).

DESARROLLO

La escuela como ámbito de socialización secundaria, es todavía el espacio privilegiado donde los escolares y docentes pasan un buen tiempo de sus vidas, por lo que es posible realizar acciones de socialización intencionada que les permitan adquirir las competencias o habilidades psicosociales básicas para ser, convivir para crear espacios y contextos de bienestar psicológico subjetivo. Intervenir a los docentes para desarrollar aprendizajes sobre Funcionamiento Psicológico Positivo (FSP), constituyen un sistema de aprendizajes básicos y contenidos esenciales necesarios para desarrollar competencias emocionales, virtudes y fortalezas psicológicas necesarias para el rol que desempeña la escuela el cual dista de la educación tradicional intelectualista que se limita a enseñar las materias escolares sin vinculación con esa vida social concreta de afanes, necesidades, problemas y valores. La hipótesis guía de la Educación Positiva es

que las escuelas positivas y los maestros positivos son el punto de apoyo para producir más bienestar en una cultura (Seligman, 2019).

Han existido experiencias mundiales de avanzada en esta idea milenaria que insta a la escuela no sólo a trabajar habilidades básicas de lectura, escritura y matemáticas, sino también preparar para enfrentar retos de la vida, admitiendo que los docentes juegan un papel fundamental. Esta idea de aplicar los principios hacia la co-vidualidad ha servido para diseñar e implementar experiencias pedagógicas de avanzada. En el 2018 se realizó un estudio con docentes de escuelas rurales en China, con respecto a su Bienestar Subjetivo, dentro de los hallazgos significativos que se reportaron fue que los docentes con posiciones administrativas muestran mayor Bienestar Subjetivo y aquellos docentes de aula tienen la necesidad de involucrarse en la administración de la escuela como forma de sentirse satisfecho con la profesión.

Por otra parte, afirma Seligman (2019), que una de las experiencias pioneras de Educación Positiva se realizó en Bután, un pequeño país del Himalaya, evidenciando cambios sustantivos en el rendimiento académico y el bienestar de la comunidad educativa.

Como se expresa anteriormente los estudios sobre el bienestar subjetivo en escuelas con docentes ha sido uno de los contextos de investigación de gran valor para la Psicología Positiva Aplicada. En revisión sistemática sobre el sentido de la vida y salud mental en docentes, Santos & Silva (2022), recomiendan de forma urgente diseñar y realizar investigaciones en los contextos escolarizados, reconocen que la vida con sentido y compromiso hacia la profesión docente direccionan el bienestar de los trabajadores, principalmente de los docentes. Por otra parte, Lavy (2020), hizo un análisis comparado de intervenciones sobre bienestar psicológico en las escuelas y encontró la necesidad de trabajar los constructos de FPP, así como el tema de fortalezas y virtudes psicológicas aplicado a los contextos de enseñanza y aprendizaje.

Para complementar este apartado se hacen mención de algunas intervenciones bajo el marco de la psicología positiva para incrementar el funcionamiento psicológico positivos en docentes (Tabla 1). Esta formación en todos los contextos de experiencia comparada ha estado dirigida a todos docentes, educadores que estén interesados en adquirir competencias emocionales para abordar y gestionar situaciones relacionadas con el funcionamiento psicológico positivo y el bienestar psicológico desde lo individual a lo relacional en los diferentes contextos de actuación individual, familiar y profesional.

Tabla 1. Intervenciones de Psicología Positiva en docentes.

Autores	Año	Objetivo	Descripción
Bates-Krakoff, et al.	2016	Fomentar a estudiantes y docentes un mayor uso de fortalezas de carácter.	Implementado en 42 escuelas públicas de Cincinnati. Dirigido al reconocimiento y uso de las fortalezas de los docentes y los estudiantes, y su orientación, así como adoptar un lenguaje de fortalezas en clase, a través de sesiones de formación, apoyo personalizado y material complementario, como juegos informáticos
Ho, et al.	2017	Incrementar el empoderamiento a través del uso del modelo SHINE	Empoderamiento a través del modelo de intervención SHINE: Consiste en el desarrollo de hábitos basados en fortalezas (S), incremento de pensamientos esperanzadores (H), construcción de relaciones interpersonales más positivas y nutritivas (I), notar o tomar conciencia de los aspectos positivos y negativos en la vida (N) para fomentar empoderamiento (E).
Sharp, et al.	2016	Práctica de fortalezas basada en mindfulness	Incluye sesiones en las que los docentes aprenden y practican la atención plena y la observación y el cuidado de las fortalezas de carácter, para sí mismos y los estudiantes, además se busca que apoyen a los padres para fomentar procesos similares
Beckett, et al.	2015	Evaluar la factibilidad de elevar el bienestar docente a través de una intervención cognitivo conductual basada en evidencia de la Psicología Positiva y las Neurociencias.	Se diseñó e implementó un taller con 7 sesiones con duración de entre 2.5 a 3 horas, bajo un esquema similar al modelo de las cuatro i de Vella (2000). Participaron 31 educadores. Se entregaron contenidos relevantes de Psicología Positiva y Neurociencias. A partir de estos se generaron dinámicas y actividades grupales que facilitaron la comprensión y aplicación de estrategias de bienestar.
García-Álvarez & Soler	2021	Determinar la eficacia de una intervención psicoeducativa basada en psicología positiva aplicada al contexto educacional orientada a la promoción de la salud mental, bienestar psicológico y gratitud	La muestra del estudio estuvo compuesta por 39 docentes participantes de un curso de psicología aplicada a la educación. La intervención está compuesta por ocho encuentros a modo de sesiones 1) introducción a la psicología positiva; 2) Educación del carácter emocional y para el bienestar; 3) vías a la felicidad y para el bienestar; 4) Resiliencia, estilos explicativos de la realidad: optimismo y pesimismo; 5) Virtudes y fortalezas del Carácter; 6) Profundización en fortalezas del carácter: coraje y trascendencia; 7) Bienestar docente, empatía y vocación servicio; y 8) Presentación de proyectos relacionados con la aplicación de los aprendido
Franco	2010	Efecto de un programa de meditación para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena para la disminución de niveles de burnout e incremento de resiliencia en docentes de educación secundaria.	La muestra del presente estudio estuvo constituida por 42 profesores de educación secundaria de diversos centros públicos de enseñanza. El programa de intervención se llevó a cabo una vez a la semana con una hora de duración a lo largo de 10 sesiones. Dicho programa consistió en el aprendizaje y práctica diaria de una técnica de mindfulness para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena.

Cuadra-Peralta, et al.	2010	Evaluar la influencia de un programa de intervención basado en Psicología Positiva e inteligencia emocional sobre el bienestar subjetivo y la satisfacción laboral de los docentes.	La muestra estuvo conformada por 17 sujetos. Durante un periodo de 3 meses a través de 12 sesiones con duración de 45 minutos, se llevó a cabo un programa de intervención basado en conceptos básicos de Psicología Positiva, Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales. El módulo de Psicología Positiva se centra en las fortalezas y virtudes. El módulo de inteligencia emocional se centra en aspectos primordiales extraídos de Goleman (1995). El módulo de Habilidades Sociales se centra en las principales habilidades descritas por Goleman (1998).
------------------------	------	---	---

Esto nos demuestra que la escuela es un espacio idóneo para el desarrollo de variables positivas que permitan un mejor y más adecuado desarrollo y educación de la personalidad de todos los implicados en el contexto educativo, favoreciendo a una convivencia sana y pacífica que favorece al clima emocional escolar y a resultados satisfactorios educativos.

Queda claro que los docentes requieren estrategias que favorezcan la adecuada prevención de factores de riesgo y la promoción de recursos psicológicos positivos.

Sin embargo, no todos los docentes presentan las mismas necesidades o el mismo desarrollo de competencias. Por lo que resulta importante utilizar elementos que promuevan un sistema de apoyo que pueda incluir en un inicio a toda la comunidad educativa y paulatinamente ir identificando necesidades particulares. Así, el cambio de paradigma presentado por Gordon (1987), propone que en lugar de enfocarnos solo en un modelo lineal médico (prevención primaria, secundaria o terciaria), podemos atender el peso específico considerando el riesgo que cada grupo o individuo enfrenta. Por lo tanto, una manera de identificar las necesidades de la comunidad educativa se puede construir a partir del Modelo de los Niveles de Intervención en Prevención en el que se inicia con una Intervención Universal que incluye a todos los integrantes de la escuela, permite realizar un diagnóstico de necesidades y puede implementarse de manera grupal a partir de talleres que incluyan aspectos generales del reconocimiento emocional y de las fortalezas de carácter.

El siguiente nivel de prevención será el Selectivo, en dónde se identifican docentes que se hayan expuesto a factores riesgo (estrés leve, dificultades moderadas para la regulación de emociones, entre otros) y que puedan trabajar a partir de grupos pequeños, con observaciones y visitas directas en el aula. El último nivel corresponde a la prevención indicada, cuando se reconoce que el docente ya presenta señales claras de malestar o ha estado en contacto con indicadores de alto riesgo, por lo que la acción correcta estaría enfocada en la intervención preventiva Indicada, que requiere de trabajo directo e individual con el docente (Figura 2).



Figura 2. Explicación de los niveles de prevención.

Derivado de esta visión se identifican técnicas cognitivo-conductuales y de psicología positiva que pueden favorecer el trabajo en el nivel preventivo universal, preventivo selectivo o de prevención indicada, según las necesidades de la comunidad educativa. Las técnicas seleccionadas buscan en un inicio promover el conocimiento de la comunidad educativa e iniciar con estrategias de promoción del funcionamiento psicológico positivo, para ir escalonado en estrategias más específicas o que brinden herramientas para situaciones y contextos particulares que puedan ser aplicados en beneficio del docente (Tabla 2).

Tabla 2. Estrategias de intervención según el nivel de prevención, considerando las técnicas cognitivo-conductuales o de psicología positiva que pueden favorecer los objetivos de cada nivel.

Prevención indicada		
Objetivo General: Identificar y emplear los elementos del funcionamiento psicológico positivo, para el manejo adecuado de las emociones positivas, las fortalezas de carácter y virtudes para incrementar las competencias socioemocionales del docente y disminuir la presencia de factores de riesgo elevado.		
FPP	Técnica TCC	Técnica PP
Cognitivo (optimismo, autoestima, creatividad y curiosidad)	*Reestructuración cognitiva *Entrenamiento en ABCD	*Ensayo mental y visualizaciones de situaciones agradables *Entrenamiento en atribuciones optimistas *Carta de gratitud
Regulación Emocional (sentido del humor, disfrute y resiliencia)	*Entrenamiento en regulación emocional *Inoculación del estrés	*Fomento del buen humor (risa planeada) *Apertura a la experiencia positiva *Una sorpresa en cada rincón *Gaudibilidad
Conductual (autonomía, dominio del entorno, establecimiento de metas y vitalidad)	*Entrenamiento en activación conductual *Entrenamiento en Habilidades sociales para el manejo de emociones negativas *Entrenamiento en asertividad para la comunicación hostil *Experimentos conductuales	*Metas con propósito y sentido *Ejercicios de valentía *Ejercicios de perdón
Prevención Selectiva		
Objetivo General: Identificar los fundamentos básicos del funcionamiento psicológico positivo, para el manejo adecuado de las emociones positivas, las fortalezas de carácter y virtudes para incrementar las competencias socioemocionales del docente y disminuir la presencia de factores de riesgo moderado.		
FPP	Técnica TCC	Técnica PP
Cognitivo (optimismo, autoestima, creatividad y curiosidad)	*Entrenamiento en Autoinstrucciones *Entrenamiento en estilos atribucionales (principios de reestructuración cognitiva)	*Entrenamiento básico en optimismo aprendido *Carta de gratitud a uno mismo
Regulación Emocional (sentido del humor, disfrute y resiliencia)	*Reforzamiento positivo *Reforzamiento recíproco *Expresión de emociones positivas	*Acciones de Humor *Entrenamiento inicial en atención plena *Diseño de un buen día
Conductual (Autonomía, dominio del entorno, establecimiento de metas y vitalidad)	*Entrenamiento básico en Habilidades sociales *Entrenamiento básico en asertividad *Experimentos conductuales	*Actos de generosidad *Ejercicios de valentía

Prevención universal

Objetivo General: Conocer los fundamentos del funcionamiento psicológico positivo, específicamente el papel de las emociones positivas, las fortalezas de carácter y virtudes para incrementar las competencias socioemocionales del docente.

FPP	Técnica TCC	Técnica PP
Cognitivo (optimismo, autoestima, creatividad y curiosidad)	*Psicoeducación en FPP *Psicoeducación en autoeficacia *Psicoeducación en estilos atribucionales	*Bitácora de bienestar *Uso de la fortaleza de creatividad a través de la apertura a nuevas experiencias
Regulación Emocional (sentido del humor, disfrute y resiliencia)	*Identificación de reforzadores *Entrenamiento en estrategias de afrontamiento	*Uso de la fortaleza del humor a través de la lectura/ visualización de contenidos cómicos *Realización de ejercicios de savoring
Conductual (Autonomía, dominio del entorno, establecimiento de metas y vitalidad)	*Modelamiento de conductas *Psicoeducación en manejo de tiempo y establecimiento de metas *Psicoeducación en Solución de problemas	*Autorreforzamiento *El mejor yo posible *Termómetro de bienestar *Memoria autobiográfica positiva

CONCLUSIONES

La investigación en psicología al pasar de un modelo biomédico centrado en la enfermedad a un modelo de promoción del bienestar comenzó a estudiar y profundizar en variables poco estudiadas como las emociones positivas, fortalezas de carácter, virtudes psicológicas y funcionamiento psicológico positivo con lo cual se da una evolución hacia el análisis y desarrollo de factores protectores como fuentes de bienestar.

Estos factores protectores se constituyen como ejes centrales de nuevas formas de intervención donde la regulación emocional deja de ser vista como un proceso secundario al bienestar y más bien se le da el peso como una variable importante en el proceso salud-enfermedad que puede motivar o reducir los hábitos saludables y conductas de riesgo. Esto se acompaña con el crecimiento de la Psicología Positiva, la cual reconoce la importancia de experimentar emociones positivas, reconocer y desarrollar los rasgos individuales positivos, la creación de instituciones que promuevan los dos primeros y la búsqueda de vínculos positivos entre personas.

Se reconoce que es mediante el trabajo de estas variables que los individuos pueden establecer un compromiso positivo con la vida, lo cual repercute en la forma en que estos afrontan desafíos y crisis de su día a día, favoreciendo una resolución creativa de problemas y procurando el autocuidado y así poder hablar de un FPP que se manifiesta en un repertorio conductual optimista, resiliente, autónomo y eficiente.

Es la escuela una de las áreas de mayor proyección para la implementación de este tipo de intervenciones preventivas, ya que, es con los niños y niñas que resulta más favorable el aprendizaje y enseñanza de valores psicológicos positivos que repercutan en su funcionamiento, sin embargo, el contexto histórico cultural que se está viviendo ahora, invita a reafirmar la visión de la institución educativa como un todo, donde alumnos, padres de familia y docentes reflejan necesidades para su adecuado funcionamiento.

De esta manera, la Educación Positiva se centra en el cultivo del bienestar no solo de los estudiantes, sino también de los padres de familia, maestros y administradores educativos, creando así un ambiente que fomenta el crecimiento del estudiante y de la comunidad académica en su conjunto (Adler, 2017).

El FPP y el BPS deben constituir metas importantes dentro de la proyección estratégica de las instituciones educativas y en la formación de los docentes. Al respecto Bisquerra-Alzina & Hernández-Paniello (2017), reconocen que la Educación Positiva es un complemento esencial para el desarrollo integral de docentes y alumnos.

Es por eso que diseñar estrategias para potenciar la salud mental y el bienestar en docentes favorece la prevención de problemas emocionales que los afectan y por lo tanto también repercuten en sus estudiantes. De esta forma, la escuela se convierte en centro promotor de la Educación para la Salud, así como de la Convivencia Sana y Pacífica, lo que es

congruente con la propuesta de la Organización Mundial de la Salud (2004), que afirma que las intervenciones en salud mental varían en su alcance e incluyen estrategias para promover el bienestar mental de aquellos que no están en riesgo y aquellos que están padeciendo o recuperándose de problemas relacionados con la salud mental.

El modelo de intervención universal-selectiva-indicada para docentes como propuesta para el funcionamiento psicológico positivo, constituye una herramienta para atender y formar a los implicados en el proceso educativo para generar en ellos FPP y BPS con el propósito que puedan a través del *currículum* enseñar y aprender teniendo en cuenta su propio bienestar, ya que como afirma Adler (2017), el mejoramiento interno a través del uso de reguladores como las emociones positivas y negativas así como las virtudes y fortalezas psicológicas es una fuente de bienestar.

Este tipo de propuestas permiten que más espacios educativos consideren el funcionamiento psicológico y el bienestar como metas primarias alcanzables a partir del uso de estrategias de prevención sencillas, de bajo costo, con probada efectividad y que puedan implementarse de manera rápida ante las necesidades que enfrentan en sus espacios educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Bates-Krakoff, J., McGrath, R. E., Graves, K., & Ochs, L. (2016). Beyond a deficit model of strengths training in schools. *Gifted Education International*, 33(2), 102–117.
- Beckett, E., Von Schultendorff, A., & Zubiri, F. (2015). Diseño e implementación de una intervención educativa para elevar el bienestar docente basado en las evidencias de la psicología positiva y las neurociencias. *Pensamiento Educativo, Revista De Investigación Latinoamericana (PEL)*, 52(2), 151–171.
- Bisquerra-Alzina, R., & Hernández-Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Cuadra-Peralta, A., Veloso-Besio, C., Moya-Rubio, Y., Reyes-Atables, L., & Vilca-Salinas, J. (2010). Efecto de un programa de Psicología Positiva e inteligencia Emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Salud & Sociedad*, 1(2), 101-111. _
- Davidson, R. J. (2000). Cognitive neuroscience needs affective neuroscience (and vice versa). *Brain and Cognition*, 42(1), 89-92.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. _
- Franco, J. C. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271 - 288. _
- García-Álvarez, D., & Soler, M. J. (2021). Docentes agradecidos y con bienestar: efecto de una intervención psicoeducativa. *Informes Psicológicos*, 21(1), 201-215. _
- Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. En, J. A. Steingberg y M.M. Silverman Eds. Preventing mental disorders. (pp. 20-26). U.S. Department of Health and Human Services.
- Ho, S. M., Mak, C. W., Ching, R., & Lo, E. T. (2017). *An Approach to Motivation and Empowerment: The Application of Positive Psychology*. En, H. Amzat, & N. P. Valdez (Eds.), *Teacher Empowerment Toward Professional Development and Practices: Perspectives Across Borders*. (pp. 167-182). Springer.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596. _
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Prevención de los trastornos mentales: Intervenciones efectivas y opciones de políticas. OMS. https://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf
- Pérez-González, J. C., Yáñez, S., Ortega-Navas, M., Piqueras, J. A. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de salud pública. *Clínica y Salud*, 31(3), 127-136.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. _
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

- Santos, K. D., & Silva, J. (2022). Sentido de vida y salud mental en docentes: una revisión integradora. *Revista da SPAGESP*, 23(1), 131-145.
- Schlaegel, C., Richter, N. F., & Taras, V. (2021). *Cultural intelligence and work-related outcomes: A meta-analytic examination of joint effects and incremental predictive validity*. *Journal of World Business*, 56(4), 101209.
- Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue: Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sharp, J. E., Niemiec, R. M., & Lawrence, C. (2016). *Using Mindfulness-Based Strengths Practices with gifted populations*. *Gifted Education International*, 33(2), 131-144.