



**Universidad de Granada**

---

Facultad de Ciencias de la Educación.

Departamento de Didáctica y organización Escolar.

AÑO 2017.

TESIS DOCTORAL.

**LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE  
FELICIDAD.**

**PRESENTADA POR:**

VANESA GIJÓN ESPINOSA.

Maestra Educación Primaria.  
Licenciada en Psicopedagogía.  
Experto en Gestión de Entidades Sociales.

**DIRIGIDA POR:**

DR. MANUEL LÓPEZ SANCHEZ.

DR. MANUEL G. JIMÉNEZ TORRES.

Editor: Universidad de Granada. Tesis Doctorales  
Autora: Vanesa Gijón Espinosa  
ISBN: 978-84-9163-683-0  
URI: <http://hdl.handle.net/10481/48831>

*A Luis, por enseñarme lo que es amar.*



## Agradecimientos:

Hoy ha llegado el punto final de un trabajo largo y constante, la emoción que siento al terminarlo es felicidad. Felicidad por haber cumplido mi meta, felicidad por saber un poquito más acerca de nuestras emociones y de lo que son capaces de influir en nuestro día a día. Pero todo esto no lo he hecho sola, gracias a todas esas personas que me han ayudado con sus ánimos y consejos, a mi familia por asimilar las diversas emociones que conlleva un trabajo de estas características, en especial a mis padres porque ellos son mi punto de referencia y mi apoyo incondicional, gracias por darme la mano y levantarme cuando mi motivación desaparecía y en definitiva, gracias por amarme tanto. Gracias a mis directores D. Manuel López y D. Manuel Jiménez por orientarme, guiarme y enseñarme cada día. Gracias a cada una de las personas que han participado en este estudio y que han colaborado con una predisposición estupenda. Gracias a ti, por aparecer en mi vida y hacerte un hueco imprescindible en mi corazón, gracias por ser paciente conmigo y enseñarme a serlo, gracias por estar a mi lado siempre, gracias por ser mi ángel.



## CITAS

*“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace”.* Leon Tolstoi.

*“La manera de conseguir la felicidad es haciendo felices a los demás”.* Robert Stephenson.

*“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad”.* Pearl S. Buck.

*“Conócete, acéptate, superate”.* San Agustín.

*“La felicidad es la armonía entre lo que se piensa, se dice y se actúa”.* Mahatma Ghandi.

*“Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo”.* Publio Siro (S. I a.c)



## ÍNDICE.

CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN.....	11
1.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA Y NORMATIVA DE LA INVESTIGACIÓN. ....	11
1.2 RESUMEN.....	15
1.3 SINOPSIS Y MOTIVACIONES PERSONALES DEL INVESTIGADOR. ....	20
1.4 CONSIDERACIONES INICIALES. ....	21
1.1    CONCEPCIONES Y TENDENCIAS EN PSICOLOGIA DE LA EDUCACIÓN. ....	24
CAPÍTULO II: PSICOLOGIA POSITIVA.....	27
2.1 PSICOLOGÍA POSITIVA. ....	27
2.2 EMOCIONES POSITIVAS. ....	29
2.2.1 LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA FORMA DE PENSAR. ....	35
2.2.2 LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DIVERSIDAD. ....	38
2.2.3 APLICACIONES TERAPEUTICAS. ....	39
2.3 FORTALEZAS PERSONALES. ....	40
2.4 HEDONISMO FRENTE A EUDAIMONIA. ....	41
2.5 DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS ESTADOS EMOCIONALES POSITIVOS. ....	44
CAPITULO III: INSTITUCIONES POSITIVAS: LA ESCUELA COMO ORGANIZACIÓN. ....	47
3.1 LA ESCUELA COMO ORGANIZACIÓN POSITIVA. ....	47
3.2 MODELO HEURÍSTICO DE BIENESTAR Y ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE LAS INSTITUCIONES POSITIVAS. ....	53
3.3 DESARROLLO PROFESIONAL, INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD. ....	55
3.4 LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SUBJETIVO HACIA UNA ESCUELA POSITIVA.....	61
CAPITULO IV: APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO. EDUCAR PARA SER FELICES.....	65
4.1 TEORÍAS EN EL ESTUDIO DE LA FELICIDAD. ....	65
4.1.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD. ....	92
4.1.2 RELACIÓN FELICIDAD CON EL CONCEPTO DE “FLOW”. ....	93
4.2 CUALIDADES DE LA FELICIDAD. ....	96
4.3 ESTUDIOS DE LA FELICIDAD EN CONTEXTOS EDUCATIVOS, EDUCAR PARA SER FELICES. .	98
4.4 MODELO DE FELICIDAD SEGÚN SELIGMAN. ....	116
CAPITULO V: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN. ....	121
5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. ....	121

5.2 HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN. ....	123
CAPÍTULO VI: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. ....	125
6.1 CONSIDERACIONES INICIALES: JUSTIFICACIÓN. ....	125
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA. ....	126
6.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN. TIPO DE ESTUDIO. ....	133
6.4 ESTUDIO CUANTITATIVO. ....	135
6.5 ESTUDIO CUALITATIVO. ....	158
CAPÍTULO VII: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN. ....	170
7.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO DESCRIPTIVO. ....	170
7.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES. ....	171
7.1.2 ANÁLISIS DEL CONJUNTO DE VARIABLES. ....	176
7.1.3 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO DESCRIPTIVO. ....	177
7.2 ANÁLISIS CUALITATIVO DE CONTENIDO (GRUPO DE DISCUSIÓN). ....	177
7.2.1 ANÁLISIS CUALITATIVO POR CATEGORÍAS. ....	179
7.2.2 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO CUALITATIVO. ....	184
7.3 ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE ESTE COLECTIVO. ....	185
CAPÍTULO VIII: DISCUSIÓN. ....	187
8.1 DISCUSIÓN Y RELACIÓN DEL ESTUDIO CON TEORÍAS RELEVANTES Y CON OTRAS INVESTIGACIONES. ....	187
8.2 LIMITACIONES ENCONTRADAS DURANTE LA INVESTIGACIÓN. ....	194
CAPÍTULO IX: CONCLUSIONES, PROSPECTIVA Y LINEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN. ....	196

## CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN.

*“La gente sólo envejece mentalmente y emocionalmente cuando pierde su capacidad de amar y su curiosidad, para evitarlo necesitamos entornos que potencien las emociones positivas, creamos esos entornos entre todos, día a día, en casa, en el trabajo, en la calle, no es magia, es inteligencia emocional. La felicidad no es una sucesión interminable de placeres que terminan por agotamiento, sino una forma de ser”*

*Matthieu Ricard*

### 1.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA Y NORMATIVA DE LA INVESTIGACIÓN.

A lo largo de la historia, una de las metas principales del ser humano ha sido la búsqueda de su bienestar o felicidad. Estos dos términos han venido utilizándose indistintamente dentro de la literatura científica y su estudio ha sido objeto de análisis desde diversas perspectivas (económicas, filosóficas, psicológicas) por los beneficios que reporta a nuestras vidas (Palomera, 2008).

Tal es el estado de la cuestión que la felicidad o bienestar es una variable íntimamente ligada al proceso de enseñanza-aprendizaje. De hecho, en las orientaciones dadas por la Unión Europea para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de las 7 competencias básicas, el bienestar o felicidad lo incluye dentro de la competencia social y cívica por entender que un ciudadano bien formado es aquel que es capaz de razonar un modo de vivir que les lleve a crear un estado social próximo, un estado mental y un estado de salud física, caracterizados por el adjetivo óptimo.

En nuestra comunidad autónoma, la Consejería de Educación entiende que la competencia social y cívica ha de ser trabajada a través de tres dimensiones:

- Comprensión de la realidad social.
- Convivencia y cooperación.
- Compromiso para la ciudadanía democrática y la participación.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En la última dimensión (Compromiso para la ciudadanía democrática y la participación) se distinguen los siguientes elementos de competencia:

- Conocer, respetar y comprometerse con los valores humanos universales y aquellos que sustentan las sociedades democráticas y la cultura de paz y no violencia: libertad, igualdad, democracia, solidaridad, corresponsabilidad, participación y ciudadanía.
- Ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes ciudadanos, especialmente en cuestiones referidas al género, el medioambiente, el consumo responsable, el comercio justo, el uso de las tecnologías, la movilidad vial, los hábitos de vida saludable, **el bienestar físico, mental y social** y la utilización del tiempo libre y del ocio.
- Conocer y poner en práctica las normas y hábitos cívicos que regulan los grupos a los que se pertenece -familiar, escolar y social- y contribuir activamente a su progreso.

En España, el concepto de “bienestar” se viene recogiendo en la legislación educativa desde el último tercio del siglo pasado, convirtiendo a la educación en el motor para conseguirlo. Haciendo un recorrido por las 8 leyes que han estado vigentes en el periodo 1970-2017, encontramos que 5 de ellas lo recogen de manera explícita.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

<p>Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa (LGE, 1970)</p>	<p>España... ha de contribuir con el mismo y decidido interés y generosidad a la más noble y decidida de sus inversiones: ...hacia el beneficio de cada hombre, de su elevación espiritual y bienestar material. (Preámbulo)</p>
<p>Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación (LODE, 1985)</p>	<p>La extensión de la educación básica, hasta alcanzar a todos y cada uno de los ciudadanos, constituye, sin duda, un hito histórico en el progreso de las sociedades modernas. En efecto, el desarrollo de la educación, fundamento del progreso de la ciencia y de la técnica, es condición de bienestar social y prosperidad material, y soporte de las libertades individuales en las sociedades democráticas. (Preámbulo)</p>
<p>Ley Orgánica 9/1995, de 20 de noviembre, de la participación, la evaluación y el gobierno de los centros docentes (LOPEGCE, 1995)</p>	<p>El progreso equilibrado de una sociedad democrática, su bienestar colectivo y la calidad de vida individual de sus ciudadanos son fruto del desarrollo de la educación. (Exposición de motivos)</p>
<p>Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE, 2002)</p>	<p>El logro de una educación de calidad para todos, que es el objetivo esencial de la presente Ley, es un fin... para conciliar, en fin, el bienestar individual y el bienestar social.</p> <p>España a lo largo de las dos últimas décadas del siglo XX ha hecho de la educación uno de los factores más importantes de aceleración del crecimiento económico y del bienestar social del país. (Exposición de motivos)</p>
<p>Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE, 2006)</p>	<p>Las sociedades actuales conceden gran importancia a la educación que reciben sus jóvenes, en la convicción de que de ella dependen tanto el bienestar individual como el</p>

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

	<p>colectivo. (Preámbulo)</p> <p>La finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar. (Art. 16.2)</p>
<p>Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE, 2013)</p>	<p>La educación es el motor que promueve el bienestar de un país. (Preámbulo)</p> <p>Como nunca hasta ahora la educación ha tenido la posibilidad de ser un elemento tan determinante de la equidad y del bienestar social. (Preámbulo)</p> <p>La escuela moderna es la valedora de la educación como utopía de justicia social y bienestar. (Preámbulo)</p>

A pesar de todo este cuerpo doctrinal, en los contextos educativos el estudio de la felicidad ha recibido poco interés por su consideración trivial o superficial. Sin embargo, en los últimos años este interés se ha incrementado significativamente en dichos contextos. Existen más de 200 universidades en donde la felicidad es tema de estudio por la relación positiva y significativa que existe con la vida social (Silva-Colmenares, 2008). No obstante, las investigaciones realizadas suelen olvidar las percepciones, creencias y actitudes del profesorado. Éstas son importantes, entre otras razones, por constituir un marco de reflexión para ubicar y redireccionar la acción educativa conducente a su mejora (Domingo, 2013).

Así pues, también la escuela del S. XXI, continuando la tradición del último tercio del siglo anterior, se convierte en la institución por antonomasia en donde se comienza a forjar el bienestar. Por tanto, dedicar recursos para alcanzarlo o aumentarlo se convierte en una prioridad del tiempo que nos ha tocado vivir.

## 1.2 RESUMEN.

Teniendo en cuenta el nuevo movimiento de la psicología positiva y sus aplicaciones prácticas en el ámbito educativo, el presente trabajo surge como necesidad de divulgar entre los docentes sus aportaciones, al considerar que esta nueva corriente relativamente reciente, cuenta con extraordinarias posibilidades para actualizar la práctica educativa. Una de ellas es el trabajo para la felicidad. El objetivo de esta investigación es en primer lugar conocer la percepción que tiene el profesorado sobre la felicidad y en segundo lugar realizar una propuesta de trabajo en las aulas.

Desde la concepción de la educación como un todo, la educación de los sentimientos viene a recoger un amplio conjunto de contenidos: autoestima; apoyo y estimulación desde el entorno; motivación de logro; empatía e interés por los demás; convivencia desde normas y valores; educar en el diálogo, la tolerancia y la autocrítica, a ser creativos y responsables. Es decir, aprender a vivir en sociedad, a respetar las diferencias, a ejercer de forma responsable la ciudadanía, la solidaridad social, el trabajo en equipo y la comprensión del otro. El entorno escolar es indispensable para una educación de los sentimientos y de las habilidades sociales, que ha de entenderse y desarrollarse de forma transversal, integrada en las distintas áreas y materias del currículo.

El propósito de la Psicología Positiva consiste en desarrollar los aspectos positivos y fortalezas personales del alumnado como medio para conseguir la felicidad y el buen desarrollo de los objetivos educativos para lograr el máximo rendimiento positivo.

La propuesta que se presentará al final se enmarca en las competencias clave, concretamente en la Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y en la Competencia social y cívica.

El desarrollo global de las competencias permitirá al alumno desarrollarse íntegramente y le dotará de habilidades para desenvolverse en la vida adulta. Al considerar el desarrollo integral de la persona como una finalidad del sistema educativo, las emociones, los afectos y las relaciones adquieren una mayor relevancia

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

A lo largo de la historia de la humanidad, muchos autores han llegado a la conclusión de que vivimos buscando ser felices. Sin embargo, no sabemos cómo hacerlo. Los educadores solemos educar sin tener en cuenta ese constructo y concebimos el aprendizaje de los alumnos como mero hecho de transmitir conocimientos, destrezas, actitudes englobados dentro de un marco curricular. No obstante, creemos necesario incluir en ese curriculum contenidos específicos y habilidades para conseguir el bienestar subjetivo, dándoles herramienta al alumnado para que puedan ser felices.

La felicidad del alumnado puede ser un objetivo a conseguir en el futuro, nosotros como educadores podemos dar el primer paso creando bienestar en nuestras aulas, siempre que tengamos un concepto total de lo que queremos trabajar. De ahí la importancia de saber la percepción que tiene el profesorado sobre la felicidad.

Para Mayer, Roberts y Barsade (2008) la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones es fundamental entre el profesorado, ya que estas habilidades van a influir en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. Este hecho pone en evidencia la necesidad de una formación adecuada en competencias emocionales, desde la visión positiva de las mismas.

Según Extremera y Fernández –Berrocal (2004) la mayoría de los docentes consideran primordial el desarrollo de las habilidades emocionales para lograr este desarrollo integral del alumno. Sin embargo, a veces se olvida que estas habilidades emocionales, afectivas y sociales deben ser enseñadas por un equipo docente que domine estas capacidades, ya que las aulas son para el alumno uno de los modelos de aprendizaje socioemocionales más importantes.

El ser humano no se desarrolla en el vacío, sino que se encuentra inmerso en un sistema social, por ello debemos ver la educación como un desarrollo paralelo de las competencias básicas establecidas en el curriculum, del bienestar subjetivo y de la calidad de vida del alumnado. Hasta ahora se le ha prestado una gran importancia al primero, obviando las aportaciones de la psicología positiva.

Este trabajo trata de impulsar e implantar el bienestar en el contexto educativo añadiendo su perspectiva positiva. Según Fernández- Berrocal y Ruiz Aranda (2008), en las escuelas del siglo XX, el éxito del profesor ha estado vinculado esencialmente a los

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

logros académicos de sus alumnos, esto es, al rendimiento escolar. Sin embargo, la sociedad del siglo XXI ha creado nuevas demandas y retos tanto para la Escuela como para los docentes que han cuestionado en profundidad los principios y los objetivos educativos vigentes. Entre ellas está la conquista de la felicidad.

Las emociones positivas de los docentes y del alumnado pueden mejorar su bienestar, (Birch y Ladd, 1996) y el incremento de estas emociones positivas puede facilitar la creación de un clima de clase que favorezca el aprendizaje (Sutton y Whealey, 2003). Asimismo, la creación de un clima de seguridad en clase así como la generación de emociones positivas contribuyen al bienestar y a la felicidad del alumnado (Seligman, 2005). De este modo, estamos convencidos de que el aprender a mantener los estados emocionales positivos, reduciendo el impacto de los negativos puede verse reflejado en un mayor bienestar docente y en el mejor ajuste de sus alumnos. (Fernández-Berrocal y Ruiz- Aranda, 2008).

La búsqueda de la felicidad es un derecho legítimo de todo ser humano, cada uno de nosotros tiene un rango de felicidad determinado por su componente genético. Por eso, las personas tristes no son felices de forma duradera y las personas felices no se sienten tristes de forma continuada. La psicología positiva muestra que se puede llegar a vivir dentro de los límites más elevados del rango fijo de felicidad.

La filosofía de Freud explica que actuamos para compensar los sucesos negativos del pasado, es decir, intentamos que nuestros actos sean mejores que los anteriores, pero no existe prueba alguna de que la fortaleza y la virtud tengan su origen en motivaciones negativas.

Para Seligman (2011) La verdadera felicidad deriva de la identificación y cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación.

En los últimos tiempos se han llevado a cabo no sólo investigaciones básicas sobre estos temas, sino también, se van desarrollando intervenciones y aplicaciones surgidas a partir de la investigación en éste ámbito, tanto en el campo de la psicoterapia, como en la educación y en las instituciones.

En cuanto a la organización del trabajo, la tesis está dividida en dos grandes bloques titulados marco teórico y marco empírico. El marco teórico se divide a su vez en cuatro

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

capítulos. Un primer capítulo introductorio que desarrolla el resumen, la sinopsis y motivaciones del investigador es el punto de partida de este trabajo, consideraciones iniciales y tendencias actuales sobre psicología de la educación que nos pondrán en antecedentes para continuar con el despliegue teórico de la revisión literaria.

En el segundo capítulo, dedicado a la Psicología positiva, un tema complejo y que engloba muchos otros conceptos, focalizamos nuestra atención en conocer de qué se trata ésta corriente. Su papel es fundamental en el desarrollo social, afectivo, personal e intelectual de los individuos. Abarcando el término de emociones positivas y su relación con la mejora en el pensamiento y en la capacidad de afrontar las adversidades.

La Psicología Positiva, definida como el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo, se propone estudiar e investigar temas que fueron dejados de lado por las corrientes mayoritarias dentro de la psicología orientadas a reparar el daño, temas tales como el amor, la capacidad de perdonar, la espiritualidad, el humor, los valores, las emociones positivas y la sabiduría, entre muchos otros.

En el capítulo III presentamos las instituciones positivas como organizaciones saludables que giran en torno a potenciar la psicología positiva en sus centros de trabajo. Las organizaciones e instituciones son entidades complejas que sirven a diversos propósitos y fines, por lo tanto es casi imposible definir radicalmente a una escuela o cualquier organización de trabajo como totalmente “positiva o negativa”.

Por lo tanto, parece claro que las instituciones no son en sí “positivas” o “negativas”; más bien promueven las fortalezas positivas entre los individuos (o las contrarrestan). Al hablar de instituciones positivas”, nos referimos a instituciones promotoras de las virtudes positivas, tanto entre sus miembros como en el entorno en el que se desenvuelven. Para entenderlo mejor nos estamos refiriendo a las escuelas donde se promueva el pensamiento positivo en los alumnos, no es una cuestión que se enseñe sino que se transmite de ahí la importancia de crear un buen clima en el aula, un clima que sea óptimo para el buen funcionamiento y cumplimiento del currículo y un clima que desarrolle a nuestros alumnos como personas y no solo como almacén de conocimientos sino también de valores, sentimientos, amor y construir personas que practiquen la asertividad y la empatía en su día a día.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Por último, el tercer capítulo enmarca la corriente positiva en un contexto educativo, citando diferentes teorías sobre felicidad y su relación con la inteligencia emocional y con el estado de “flow”.

A lo largo de este trabajo hacemos un acercamiento hacia la psicología positiva, las instituciones positivas y la felicidad. Definimos las aplicaciones de esta corriente en las aulas durante el capítulo IV y defendemos la educación para ser felices y conseguir el bienestar subjetivo.

En cuanto al marco empírico, en el capítulo V planteamos el problema de investigación, hipótesis y objetivos de estudio. Desarrollando en el siguiente capítulo (capítulo VI), el enfoque metodológico que utilizaremos, junto con los instrumentos que nos ayudaran en este proceso. El contexto de investigación se realizará en tres etapas, Educación Infantil, Educación Primaria y profesorado de Educación Secundaria Obligatoria.

Por último, en el capítulo VII y VIII, se realizará una síntesis de los resultados y discusión de la investigación, donde se reflexiona sobre las teorías que están relacionadas con los resultados de nuestro estudio y diferentes estudios que obtienen resultados parecidos o todo lo contrario, resultados opuestos a los que aporta esta investigación pero igualmente válidos para realizar esta discusión.

Todos los capítulos anteriormente citados darán lugar a las conclusiones y perspectivas futuras de investigación todo ello plasmado a lo largo del capítulo IX.

Finalmente se añaden las referencias bibliográficas que han sido la base de consulta de los diferentes documentos que sin ellos no hubiese sido posible realizar tanto la revisión literaria como el marco empírico de la investigación. Han sido de gran ayuda y por ello considero importante dedicarle un capítulo a citar todas y cada una de las fuentes consultadas.

## 1.3 SINOPSIS Y MOTIVACIONES PERSONALES DEL INVESTIGADOR.

Aquellos días la ilusión me invadía, empezaba una etapa nueva para mí, aunque he de reconocer que cuando hice la matrícula en el Programa de Doctorado no sabía muy bien qué quería investigar, de hecho durante esos primeros meses de lecturas y lecturas cambié varias veces de opinión. Tenía claro que sería dentro de la inteligencia emocional, era un tema que siempre me había intrigado, quizás buscando respuestas para gestionar bien mis emociones, quizás como modo de evadirme y ocupar mi mente, quizás me lo tomé como una terapia. Pero por unas razones o por otras, esta terminó siendo mi elección.

Investigar sobre inteligencia emocional para sentirme bien, para comprenderme, para ayudar a las personas de mi alrededor y a mí misma.

Una vez tuve claro esto, se abrió ante mí un amplio campo de posibilidades dentro de esta corriente, finalmente me decidí por la felicidad. La felicidad, aquello que todo el mundo busca y que nadie está seguro de haber encontrado nunca. Siempre nos falta algo... ¿Ser feliz es un pensamiento demasiado ambicioso?, dentro del marco social actual probablemente todos tendríamos una razón para no serlo.

Partiendo de la premisa que todo se transmite, pensé que sería interesante saber la percepción que los maestros tienen de la felicidad porque es la que día a día transmiten a sus alumnos. Como esa persona que tan sólo con saludarte dibujando una sonrisa te alegra el día, como esa canción que al escucharla te llena de energía, como una cena con amigos, como estar en familia, como un abrazo. Esa sensación, esa misma que te invade en todas las situaciones anteriores, esa es la que quiero que sientan mis alumnos en mis clases. Para poder conseguirlo debemos conocer ¿cómo de felices son los profesores? Y por supuesto, ayudarles a ser felices para que puedan transmitir esa sensación a sus alumnos. Porque desde mi humilde opinión y percepción la felicidad no se enseña sino que se contagia.

Y así empezó todo, sin saber muy bien la cantidad de trabajo que se me venía encima, tras horas y horas de lectura y un sinfín de paseos de una estantería a otra. Descubrí entonces la educación emocional como elemento para el aprendizaje y la práctica en el aula de estrategias cognitivas, repertorios comportamentales, valores y habilidades

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

sociales que permitan a los alumnos y alumnas saber vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás. La importancia de tener presentes los aspectos afectivos y emocionales que se movilizan en el alumnado, como consecuencia de las interacciones que se dan en el aula y en todo el ámbito educativo permite establecer las bases para un aprendizaje óptimo.

Las actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre el profesorado y el alumnado, y es allí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva, entendiendo la tutoría como elemento básico para el éxito de cualquier cuestión educativa.

Aparece en escena la inteligencia social y emocional como habilidad para entender los sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos de las personas, incluido uno mismo, en situaciones interpersonales, y también para actuar apropiadamente de acuerdo a ese entendimiento. Según Marlow (1985), la inteligencia social se compone de una serie de habilidades que permiten al individuo plantear y resolver problemas interpersonales y crear productos sociales útiles.

### 1.4 CONSIDERACIONES INICIALES.

#### ¿DÓNDE EMPEZÓ TODO? ANTECEDENTES FILOSÓFICOS.

Desde los tiempos de Platón se empieza a plantear la cuestión sobre qué es la felicidad, los filósofos de la época llegaron a la conclusión de que felicidad era entendida como placer o tal y como dijo Sócrates como sabiduría. Pero el placer solamente no basta para definir felicidad puesto que los placeres es algo momentáneo que no perdura en el tiempo, difícil de convertirse en un estado emocional y además puede ir de la mano de frustración cuando no se alcanza ese placer e incluso derivar en un sentimiento de dolor.

Por otro lado, si entendemos sabiduría como sinónimo del término inteligencia, base científica y conocimiento, tampoco por sí sola hace sentirse feliz, puesto que ninguna persona consideraría estarlo plenamente sin placeres y con conocimiento. Los grandes pensadores de esta época terminan reconociendo que la vida feliz es una mezcla entre

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

placer y sabiduría. Platón acuñó que la felicidad se basaba en una combinación de los dos factores citados.

Pero... ¿Qué entendemos realmente por felicidad? Los filósofos más antiguos la definen como un bien supremo en sí mismo, Aristóteles en su obra *Ética para Nicómaco* afirmaba: *“El hombre feliz es el que vive y obra bien, porque la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. Su idea central reposa en que la felicidad consiste en la posesión de la sabiduría”*.

Tal y como dice Daniel Goleman en su texto titulado *Inteligencia Emocional* (1997) gestionar las emociones y saber interpretarlas siempre ha sido de gran interés para el ser humano y este hecho conlleva conocer qué es ser feliz, encontrarse bien consigo mismo, tener el control de nuestra conducta, en definitiva gestionar con eficacia la dimensión emocional," ... *nos ayudará en la toma racional de decisiones, porque las emociones nos orientan en la dirección adecuada para sacar el mejor provecho a las posibilidades que nos ofrece la fría lógica”*.(Goleman 1997).

Este desarrollo emocional supone la adquisición de una serie de competencias o habilidades basadas en la inteligencia emocional. Si consideramos la postura de Goleman (1999) la inteligencia emocional se entiende como una serie de capacidades potenciales o subyacentes, entre las que se incluye la empatía, las competencias emocionales, las capacidades o habilidades adquiridas que permiten manejarse en el ámbito social, laboral, etc.

En el contexto educativo, la educación de los sentimientos es un objetivo a tener en cuenta para que los alumnos y las alumnas aprendan esas habilidades o competencias emocionales. Sin embargo, si pretendemos la formación integral de los alumnos y alumnas y el pleno desarrollo de su personalidad, no podemos conseguirlo solamente a través del aprendizaje académico, sino de una educación que mire su bienestar personal y también su éxito profesional y social. Así, educar es propiciar el desarrollo cognitivo y también el emocional.

A menudo, se ha considerado que la adquisición de conceptos y conocimientos es el fin principal del sistema educativo y, por ello, la educación ha dedicado sus mayores

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

esfuerzos al desarrollo cognitivo, dejando en un segundo plano la dimensión emocional de la persona.

Pero, ¿Cuál es el papel que juegan las emociones en la vida de las personas? Howard Gardner comenzó a plantear una visión de la inteligencia que dista de la inteligencia medida como Coeficiente Intelectual o inteligencia académica exclusivamente, sino que comprende otras habilidades y aptitudes importantes para el desarrollo íntegro y para el conocimiento de la personalidad. Estaríamos hablando de las llamadas inteligencia intrapersonal e interpersonal enmarcadas dentro de la teoría de inteligencias múltiples que desarrolla este mismo autor. La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás (concepto cercano a la empatía), mientras que la intrapersonal nos permite conocernos mejor a nosotros mismos (Gardner, 1998).

La investigación psicológica sobre cómo las personas desarrollan su aprendizaje ha estado sujeta al devenir histórico de los últimos tiempos, lo que conocemos como glaciación conductista término acuñado por Herbert Simon que se traduce en que las estrategias de aprendizaje aparecen encerradas en la llamada caja negra de los procesos cognitivos, partiendo de esta premisa el aprendizaje emocional no sería observable sino algo que ya llevamos innato impuesto genéticamente.

La gestión de una emoción es un procedimiento metacognitivo y como tal tiene una doble vía para llegar a ser automatizado, según Gavriel Salomon (1992) por una parte tenemos la vía baja de un procedimiento basado en una regulación implícita, a partir de la cual podría iniciarse un proceso de conciencia de la emoción sentida. Y por otro lado la vía alta a través de un análisis consciente de las diferentes variables que te hacen sentir esa emoción favoreciendo de ese modo una regulación explícita, esta vía permite reescribir esa emoción, analizarla y ejecutar un cambio.

Cabe destacar llegados a este punto la diferencia entre los términos bienestar subjetivo y felicidad nos será de gran utilidad aclarar esto antes de encauzar el marco teórico. La felicidad constituye el sentido de la vida y es precisamente su consecución lo que justifica casi todas las acciones humanas tal y como pensaba Aristóteles. Sin embargo, podríamos entender por bienestar todo lo referente al nivel de vida, en un principio sólo se sostenía la idea de una dimensión puramente económica pero actualmente el término bienestar (welfare) es una orientación a la calidad de vida, reflejo de esta tendencia los

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

investigadores Fuentes y Rojas (2001) realizaron un estudio de la calidad de vida y el bienestar en varios países y concluyeron en que estos constructos se identifican con bienestar social y económico.

Wilson (1967) en su famoso estudio sobre las variables y características vinculadas a la felicidad declaró: *“La persona feliz se muestra como una persona joven, saludable, con una buena educación, bien remunerada, extravertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con una alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas, de uno u otro sexo y con una inteligencia de amplio alcance”* (p. 294).

Por otro lado, Argyle (1993) define el bienestar subjetivo como el estudio de la calidad de vida teniendo en cuenta también los estudios de Veenhoven que se remontan a 1984 donde ya se hablaba de este término como el grado en que una persona juzga de manera general su vida positivamente o negativamente utilizando dos componentes determinados y que serán la clave en esta evaluación estamos refiriéndonos a los pensamientos y a los afectos. Esto nos indica que la afectividad estaría proporcionalmente relacionada con los pensamientos y consecutivamente con lo que entendemos por bienestar. Siguiendo estas ideas entendemos que el bienestar subjetivo aumenta con el desarrollo profesional de la persona que le ofrece una calidad de vida a nivel económico, social y afectivo.

### 1.1 CONCEPCIONES Y TENDENCIAS EN PSICOLOGIA DE LA EDUCACIÓN.

La existencia de la psicología en la educación tiene su origen en la creencia racional y en el convencimiento profundo de que la educación y la enseñanza pueden mejorar con ayuda de conocimientos sobre psicología positiva.

Grinder (1989) señala que los planteamientos que existían en un principio sobre la psicología educativa han ido orientados hacia potenciar las investigaciones de laboratorio para establecer las leyes generales del aprendizaje tal y como defendía Thorndike. De este modo, en las primeras décadas del siglo XX se orienta la escuela hacia los esfuerzos del alumno estableciendo así unos parámetros fundamentales del aprendizaje (Grinder 1989,p.13). A finales de los años cincuenta es donde aparece la disciplina con más peso en la investigación educativa, la psicología educativa se

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

consolida como la reina de las ciencias de la educación según Wall (1979) pudiendo tratar de resolver cualquier problema educativo a través de la coexistencia de diferentes escuelas de pensamiento y de teorías explicativas del aprendizaje y del desarrollo humano.

Thorndike entendía la psicología de la educación como una disciplina encargada de trasladar los conocimientos psicológicos a la educación y a la enseñanza con el fin de proporcionarles una fundamentación y un carácter científico.

El objetivo de establecer una serie de principios generales del aprendizaje universalmente válidos y enfoques contextuales y culturales que denotan la importancia que tiene el entorno social y el contexto en la consecución óptima o no del aprendizaje. Según Calfee y Pintrich (1994) los esfuerzos que se hacen en esta línea para comprender la enseñanza y el aprendizaje tienden a referirse cada vez más a ámbitos específicos del conocimiento escolar. Con todo esto, surge lo que conocemos como psicología de los contenidos escolares que focalizan la atención en los procesos cognitivos óptimos para el aprendizaje, los procesos del desarrollo madurativo, el aprendizaje en sí y la psicología de la instrucción (Mayer 1999).

Esta disciplina entra en el siglo XX ocupando una posición dominante en el panorama de la investigación de la mano de autores como Casanova y Berliner (1997) con el propósito de contribuir a una mejor comprensión de la educación y de los procesos de enseñanza – aprendizaje que la hacen posible, optimizar la práctica educativa será uno de los objetivos que se plantean en este momento.

Todos los autores que se han ocupado de la historia de la psicología de la educación coinciden en que existe gran diversidad de planteamientos y criterios para dar resultado a una situación de enseñanza aprendizaje pero que ninguno será finalmente productivo sin existencia de lo que conocemos como retroalimentación o feedback.

En el contexto actual de la psicología de la educación se distinguen tres factores a destacar. En primer lugar, la reconsideración en profundidad de los fines y propósitos de la educación y construir un marco teórico y práctico sobre bases científicas. En segundo lugar, la aceptación de diferentes paradigmas respecto a la psicología de la educación, psicología del aprendizaje y psicología de la instrucción. Y en tercer lugar, el cambio de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

perspectiva adoptado por el progresivo avance en las últimas décadas en la naturaleza de las ciencias de la educación y la psicología.

Autores como Binet y Stanley Hall situaron mayormente su estudio en el campo de la práctica pero es en 1960 y 1970 cuando el amparo de las ideologías igualitaristas de la época se centran en compensar las carencias sociales, económicas y culturales de la población para mejorar su vida, la educación comienza entonces a verse en la necesidad desde la escuela de paliar también esas diferencias sociales.

La premisa en torno a la que gira toda la psicología de la educación es la motivación en el aprendizaje, Alonso Tapia (1997) puso de manifiesto tres factores que influían en el interés y esfuerzo de los alumnos. En primer lugar, habría que estudiar las metas u objetivos que tienen los alumnos a la hora de enfrentarse a un aprendizaje. En segundo lugar, las posibilidades que consideran que tienen de superar las dificultades, lo que hoy día conocemos como resiliencia. En tercer lugar, el tiempo y esfuerzo empleados en esa tarea.

Habiendo hecho un recorrido sobre las principales concepciones de lo que entendemos por psicología de la educación podemos desarrollar dentro de esta vertiente más en profundidad la Psicología Positiva, siendo ésta la que desarrolla y estudia la inteligencia emocional que será el marco donde nacen los estudios de la felicidad y bienestar subjetivo.

A continuación en el siguiente capítulo presentamos el marco teórico que comienza con psicología positiva, emociones positivas y su capacidad de mejorar la forma de pensar y la capacidad de afrontar la diversidad. También se tratan las aplicaciones terapéuticas y las fortalezas personales ya que son clave en el estudio de la felicidad de forma que trabajando nuestras fortalezas personales se puede aumentar nuestra sensación de felicidad. La diferencia entre hedonismo frente a eudaimonia y la descripción de algunos estados emocionales positivos no podían faltar en este capítulo como broche final al adentrarnos ya en la revisión literaria.

## MARCO TEÓRICO.

### CAPÍTULO II: PSICOLOGÍA POSITIVA.

*“Es un error pensar que la cognición y las emociones son dos cosas totalmente separadas, es la misma área cerebral”*

*Daniel Goleman*

#### 2.1 PSICOLOGÍA POSITIVA.

Dentro del campo de la psicología, hasta hace muy poco, sólo se trabajaban los aspectos relacionados con el déficit; es decir, no se le daba importancia al estudio de los aspectos positivos del ser humano. La disfuncionalidad como centro de atención era tal que impedía ver los aspectos positivos del ser humano; su filosofía se fundamentaba en un tanto por ciento muy elevado en una idea pesimista del ser humano (Hervás 2009).

También hay que dejar claro que no tiene nada que ver con el movimiento centrado en el “pensamiento positivo” ni que tampoco se quiera decir que lo que deja fuera se pueda entender como psicología negativa.

Según Peterson (2006) La psicología positiva tiene un corto pasado pero una larga historia. La revisión bibliográfica realizada pone de manifiesto que aunque el interés de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles por ejemplo, escribió sobre la felicidad y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la forma de llegar a ella. Pero también Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, o Cioran, han hecho de esta reflexión sobre la felicidad uno de los ejes del pensar sobre lo humano (Vázquez, 2006).

La psicología positiva, (en adelante PP) siendo un constructo reciente plantea la necesidad que tienen las ciencias relacionadas con la salud mental, a transitar desde un enfoque centrado en el déficit a otro centrado en lo salugénico. En la práctica, no podemos olvidar que la Psicología Positiva asume que las emociones tienen un papel causal sobre la salud y el bienestar (o sobre la enfermedad y el malestar).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Los antecedentes de la PP se remontan concretamente en los escritos de James (1902), Allport (1958) y en los autores de la denominada Psicología Humanística. Es más, muchos profesionales de la psicología vienen trabajando en la PP sin ser conscientes de ello. Los estudios tradicionales sobre apego, inteligencia emocional, optimismo, conductas prosociales, valores humanos y creatividad, solo por nombrar algunos, son temas del campo de estudio de la PP.

En tiempos más cercanos, concretamente en la década del 80 del siglo pasado, germina el concepto de promoción de la salud que anticipa el surgimiento del enfoque salugénico. Desde la promoción no se busca solo la prevención de la enfermedad; también el incremento de la salud y el bienestar en general (Godoy, 1999).

Centrándonos en la PP hay que decir que esta irrumpe hace algo más de 15 años con los trabajos de Martin Seligman (1998) y su liderazgo sobre un grupo de renombrados psicólogos norteamericanos. El objetivo divulgativo que se plantean se sustenta en el fomento, entre académicos e investigadores, de un área poco trabajada hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano. Desde esa fecha los trabajos se han ido reconduciendo hacia temas como la resiliencia, la satisfacción vital, la capacidad de agradecimiento...

Una definición de psicología positiva es la ofrecida por Sheldon y King (2001); *“el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”*. Por su parte Carr (2007) se refiere a que *“esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano”*

Como reconocen Peterson y Park (2003), *“lo que todavía no tiene la Psicología Positiva en el momento presente es un vocabulario común para hablar de las teorías que la explican”*

Contreras y Esguerra (2006) siguiendo los trabajos de Seligman, Csikszentmihalyi, Sheldon y King definen la psicología positiva 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, potenciando las fortalezas

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades, incluyendo también virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano.

Según Seligman (1998), los temas fundamentales en los que se centra la PP son las emociones positivas, rasgos de éstas y las organizaciones positivas. La investigación de Peterson (2006) evidencia que los estudios de diferentes autores demuestra la existencia de un cuarto tema: las relaciones positivas.

No obstante, coincidimos con Hervás (2009) en la existencia de un quinto tema. Este sería la aplicación práctica de la PP, es decir, el desarrollo de estrategias específicas, programas, herramientas y su aplicación. Por tanto, tal y como indica Hervás (2009), *“...por tanto, parece que lo más positivo no siempre es lo más adecuado o lo más deseable y, en efecto, la inercia optimista que inevitable y saludablemente impregna este campo puede reducir el interés por comprobar o destacar aquellas situaciones o rasgos que aun siendo altamente positivos pueden dar lugar a resultados desadaptativos.”*

El enfoque positivo de la Psicología, debe superar las limitaciones de las investigaciones sobre los procesos emocionales. La Psicología, como afirma Ruut Veenhoven, ha tenido más éxito en comprender el pensamiento que el afecto y aunque los acontecimientos y la evaluación de los mismos provocan experiencias afectivas, la fabricación interna de tales experiencias sigue siendo apenas comprendida (Veenhoven, 1994). Además, es necesario fijarse en lo que antecede a los estados afectivos positivos, avanzar en la fiabilidad y validez de estos efectos y analizar éstos en distintas variables.

### 2.2 EMOCIONES POSITIVAS.

Antes de adentrarnos en qué son las emociones positivas, vamos a intentar comprender la idea general de emoción. Las emociones, desde un punto de vista biológico, están sustentadas por un conjunto de estructuras nerviosas: el sistema límbico básicamente, que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo caloso, el tálamo anterior y la amígdala, siendo ésta la que parece ser la más implicada en las experiencias

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

emocionales, hasta tal punto que lesiones en ella provocan la supresión de la respuesta emocional. (Vecina, 2006).

Por otro lado, las conexiones neuronales de estas estructuras que pertenecen al llamado cerebro reptiliano (por ser muy antiguas en la evolución) con la parte más moderna del cerebro, llamado neocórtex, son muchas y directas, lo que produce una comunicación estrecha y permanente, a la vez que vertiginosa, que resulta muy adaptativa en términos evolutivos (Ledoux,1996).

Las emociones positivas nos resultan útiles en momentos difíciles de la vida, por tanto aprender a desarrollarlas es un objetivo para llegar a la tan ansiada felicidad. Las fortalezas y las virtudes actúan como barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos, desarrollar fortalezas conducirá a encontrar el sentido a la vida.

Lo que sí se puede considerar como tarea recientemente, dentro de la pedagogía, es el trabajo centrado en las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen desde la escuela a la felicidad de los seres humanos.

Como profesionales de la psicopedagogía hay que tener en cuenta que desde hace tiempo se sabe que las emociones negativas son realmente independientes de las positivas, y lo que hace que unas se reduzcan, no necesariamente hace que aumenten las otras, (Vazquez, Castilla y Hervás 2008; Keyes y Waterman 2003).

Otro aspecto que consideramos interesante destacar es la confusión de términos coloquialmente utilizados para referirse a los procesos emocionales. A menudo se usa sentimiento, afecto y emoción como términos sinónimos, incluso sucede en contextos científicos, lo que puede llevar a producir confusión, incluso errores. Existe la opinión popular que diferencia emoción de sentimiento haciendo referencia a la intensidad (más fuerte en la emoción) y en la duración (más corta en la emoción). La emoción se experimenta de inmediato, de “forma visceral”, suele resultar más excitante que un sentimiento, pero suele tener poca duración. Si tenemos esta diferencia en consideración, no estaríamos hablando de dos entidades diferentes, sino de una misma dimensión con diferentes intensidades y duración. Es decir, los sentimientos se prolongarían en el tiempo sin una intensidad aguda (como la producida por una reacción emocional) además de poder ser experimentados en ausencia de estímulos.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Como puede apreciarse esta definición de afecto se acerca muchísimo a la que estamos proponiendo como “emoción”, aunque aporta un aspecto novedoso que creemos esencial, el de activación/desactivación, ya que la desactivación parece estar implicada en las emociones negativas relacionadas con la tristeza.

Un último aporte sería el concepto de “estado de ánimo o humor”. En esencia podría definirse, como el de “sentimiento”: un estado emocional de mayor duración y menor intensidad que el producido por una emoción aguda. La diferencia estribaría en que, en el caso de los sentimientos se dirigiría hacia personas y, en el caso del humor, sería una actitud y motivación dirigida a la “vida en general”.

Y: ¿qué emociones positivas son las representativas del bienestar humano?

**La Alegría:** emoción producida por un suceso favorable al individuo. Como emociones semejantes podemos encontrar la euforia, el júbilo, el placer/gozar.

**El Amor:** generalmente, aunque no siempre, sería la emoción generada de una persona hacia otra. Decimos que no siempre porque el amor hacia los animales sería un mismo proceso psicológico básico. En esencia sería el agrado producido por la compañía de la otra persona (o ser vivo), disfrutar de lo bueno que le suceda y compartirlo, sufrir cuando sufra y ayudarle al cese de ese sufrimiento, en esencia el deseo de ver “feliz” a la otra persona y disfrutar de ello.

Como conceptos similares tenemos: cariño, afecto, aprecio, etc., que expresan hacia quién va dirigido (aprecio a personas no muy cercanas) y la intensidad (cariño sería un amor no demasiado intenso).

**El Humor:** nos referimos aquí concretamente al sentido del humor, no a los estados de humor. El sentido del humor es un rasgo positivo porque hace que la persona que lo tiene puede experimentar la risa, el placer subjetivo asociado a ella, los diversos beneficios psíquicos y psicofisiológicos que puedan derivarse de ella, y la gratificación de hacer reír a los demás. Las investigaciones de Berk et al. (1989) demuestran que la risa disminuye las concentraciones de cortisol y, por tanto, protege nuestro sistema inmunitario, ayudando a superar los efectos inmunosupresores del estrés. Como ejemplo

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

de estímulos que puedan provocar la risa de un sujeto tenemos los juegos, las bromas, los chistes, las viñetas, situaciones embarazosas, incongruencias, inocentadas, cosquillas, etc.

**La Fluidéz:** consiste en la sensación placentera que se experimenta en momentos en los que las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando hasta el punto en que nada parece importarles y menciona cosas como: “Se me pasó el tiempo volando”. La condición para que aparezca esta emoción es que las

habilidades de la persona estén en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad plantea. Muy relacionadas (o derivadas) estarían la satisfacción, el orgullo, la complacencia, la realización personal, etc.

**La Elevación:** es una emoción positiva que se experimenta cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano y provoca un deseo de ser mejores personas.

**La Creatividad:** Estudiar la creatividad se podría calificar de trascendental por sus consecuencias personales. La creatividad tiene que ver con la ejecución de las personas en contextos muy diversos y con su funcionamiento óptimo, con la innovación, con la solución de problemas de cualquier tipo, con los avances científicos y tecnológicos, con los cambios sociales. En definitiva, la creatividad puede ser considerada como una de las características más importantes del ser humano y que produce satisfacción en aquellos que la desarrollan (Vecina, 2006).

Los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. Una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.(Fernandez Berrocal y Extremera 2004).

Los sentimientos serían como actitudes originadas a partir de una emoción y que perdura más allá del estímulo que la originó. De esta forma, el sentimiento se convierte

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

en “estable”. Un sentimiento sería algo así como una emoción filtrada por la razón y que se prolonga en el tiempo a menudo con participación de la voluntad (Bisquerra, 2000).

El término “afecto” es utilizado generalmente para referirse a cualquier estado que exprese cómo un objeto o situación impacta en una persona. Más recientemente se está utilizando el término “core affect” (afecto nuclear/esencial) para referirse a un estado psicológico básico que puede ser descrito por dos propiedades psicológicas: valencia hedónica (placer-displacer) y arousal (activación-desactivación) (Duncan y Barrett, 2007).

Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados afectivos, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social.

Otro concepto que alude a experiencias afectivas positivas es el de gaudibilidad (Padrós & Fernández-Castro, 2001, 2008) que se define como; *“un constructo que engloba todos aquellos procesos que median entre los estímulos y el disfrute que las personas experimentan, es decir, el conjunto de moduladores que regulan las sensaciones subjetivas de vivir experiencias gratificantes en mayor o menor grado de intensidad, en mayor o menor número de situaciones y durante periodos de tiempo más o menos prolongados”*.

En términos de psicología positiva son personas con elevada resiliencia, que ha sido definida como *“la capacidad de los seres vivos de adaptarse a agresiones y sobreponerse a adversidades en su hábitat natural”* (Antonovsky, 1979).

Las emociones nos atraviesan desde los primeros años de vida y nos definen como personas. Según Punset (2011) la ciencia está corroborando ahora que la gestión de las emociones básicas y universales debería preceder a la enseñanza de valores y por supuesto de contenidos académicos.

Varios autores como Goleman, Fredrickson, Avia y Vazquez, han hecho hincapié en la definición de las emociones asumiendo que poseen una naturaleza propia. La mayoría concuerda en clasificarlas según cinco miradas: antropológica, semántica, de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

comunicación, constructora de identidades y simbólica. Otros, han estudiado las emociones tomando como aspectos emergentes los contextos particulares.

Las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico. Entre otros efectos, la investigación ha demostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, etc. (Avia y Vázquez, 1998).

Fredrickson (1998) asegura que la emoción positiva tiene un objetivo trascendente que va más allá de la sensación agradable que nos proporciona, su teoría sobre las emociones positivas tiene un objetivo fabuloso en la evolución. Barbara Fredrickson (1998) defiende que las emociones positivas amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables.

En el ámbito educativo, los estudios de Fredrickson (1998, 2000b, 2001, 2003; Fredrickson y Branigan, 2000) han demostrado la importancia de trabajar desde la niñez estas emociones por su valor adaptativo. En la última década del siglo XX y a través de su teoría (Broaden and build theory of positive emotions), sostiene que las emociones positivas (elevación, flow, optimismo, humor...) son importantes para el ser humano por su capacidad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales que pueden actuar como amortiguadores en momentos de crisis.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y para esta autora, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros (Fredrickson, 1998, 2001). La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo (Frijda, 1986) y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo. Las habilidades si las usamos como recursos son valiosas cuando surge un conflicto.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata (Malatesta y Wilson, 1988) porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Las segundas aumentan la agilidad mental y con ella, la posibilidad de encontrar soluciones a los problemas. De esta forma las emociones positivas están relacionadas con las habilidades físicas, de forma que el pensamiento positivo propicia la predisposición para realizar esfuerzos físicos. También son muy influyentes en las habilidades sociales por tanto, en las relaciones interpersonales.

De lo que se trata es de saber las emociones positivas la vida cotidiana, en ello es en lo que se centran las investigaciones sobre Psicología Positiva.

### 2.2.1 LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA FORMA DE PENSAR.

Las investigaciones vienen demostrando que el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información (Derryberry y Tucker, 1994). El resultado de esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones (Carnevale y Isen, 1986).

De forma que si recibimos un regalo comestible o vemos una comedia, actúan como estímulos agradables, lo cual, facilitará la solución creativa de los problemas. (Isen 1987).

Las interpretaciones que hacemos las personas sobre las emociones transmitidas de forma visual difieren mucho unas de otras, no son universales. A la hora de procesar una información y traducirla en una emoción cada uno usamos una categorización distinta y personal. Las personas que experimentan emociones positivas tienden a elegir configuraciones más globales, es decir, ven el bosque más que los árboles (Fredrickson, 2001).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Fredrickson y Joiner ( 2002) estudian la relación existente entre el afecto positivo y el pensamiento abierto y flexible, de forma que llegan a la conclusión de que la presencia de emociones positivas asegura un pensamiento flexible y abierto y viceversa, el pensamiento abierto y flexible daba lugar a su vez, a efectos positivos.

Los resultados sostienen que las emociones positivas ponen en marcha pensamientos receptivos, flexibles. Esta forma de pensar probablemente es la que nos ha llevado a descubrimientos importantes para la sociedad.

*Desde el ámbito de la salud escolar.*

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Las emociones positivas guardan una íntima relación con la felicidad o bienestar subjetivo y con la salud, un estudio reúne condiciones de control experimental excelentes, analizó el estado de salud y la longevidad de 180 monjas que en 1932, justo antes de ingresar en una orden religiosa, escribieron breves relatos autobiográficos sobre sus vidas y sobre lo que esperaban del futuro (Danner, Snowdon y Friesen, 2001). En este estudio se observa que todas las monjas vivían bajo las mismas condiciones, la única diferencia era la presencia de emociones positivas en los relatos escritos. Las monjas que en sus escritos expresaban alegría y felicidad disfrutaban de mejor estado de salud que las que expresaban emociones negativas, hasta vivir incluso diez años más que éstas. El 90% de las monjas del grupo más alegre seguía viviendo a los 85 años en contraste con el 34% del grupo menos alegre.

En otro importante estudio se evaluó el estado de salud y el estado emocional de 2.282 sujetos de más de 65 años y se les hizo un seguimiento durante dos años. Los resultados mostraron que la experiencia de emociones positivas protegía a las personas mayores de los efectos más negativos del envejecimiento y de la incapacidad y, lo más importante, predecía con éxito quienes vivirían y quienes morirían (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En un reciente estudio, 334 voluntarios sanos entre 18 y 54 años fueron evaluados en su tendencia a expresar emociones positivas (felicidad, satisfacción y tranquilidad) y emociones negativas (ansiedad, hostilidad y tristeza). Posteriormente, a todos ellos se les administró nasalmente unas gotas que contenían el virus que produce el resfriado común. Los resultados mostraron que aquellos sujetos con un estilo emocional positivo presentaban un riesgo menor de contraer resfriado que aquellos sujetos con estilo emocional negativo (Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, 2003).

Un posible mecanismo explicativo de este efecto protector de la salud es el que plantea la hipótesis de que las emociones positivas deshacen los efectos fisiológicos que provocan las emociones negativas (Fredrickson, 1998, 2003).

Las emociones negativas aumentan la actividad cardiovascular de forma que aumenta la presión sanguínea, frecuencia cardíaca, pueden aparecer síntomas como la ansiedad y con el tiempo se relaciona también directamente con enfermedades graves. El experimento de las películas así lo demostró, se trataba de pacientes con alguna anomalía cardiovascular que a la hora de su recuperación se observaba, que los pacientes que habían visto películas de terror y que por tanto habían experimentado el miedo gozaban de una recuperación más rápida provocada indirectamente por el visionado de películas que suscitaba alguna emoción positiva, este hecho nos indica la influencia que tienen las emociones positivas en personas que han vivido anteriormente las negativas. Y por supuesto, su relación directa con la salud y que los sujetos que espontáneamente sonreían mientras veían un extracto de película triste se recuperaban unos 20 segundos antes que los que no sonreían nunca. (Fredrickson y Levenson, 1998).

En otro grupo de análisis se provocaron reacciones de ansiedad en los estudiantes al transmitirles que en un minuto tenían que decir delante de una cámara por qué se consideraban buenos amigos y que posteriormente serían evaluados por sus compañeros. Los síntomas de ansiedad aparecían en los estudiantes que expresaban emociones negativas, mientras que los que expresaban emociones positivas disfrutaban de mejor control sobre los nervios y la ansiedad. (Fredrickson, 2003).

Las emociones positivas protegen a las personas de enfermedades y trastornos se afirma esto mediante el estudio de Aspinwal el cual considera que las personas felices asimilan mejor la información sobre los riesgos para la salud que los que se encuentran infelices. (Aspinwal, Richter y Hoffman, 2001).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Todos estos datos en conjunto parecen indicar que las emociones positivas destruyen los efectos negativos que provocan las emociones negativas, lo que iría asociado a un menor desgaste del sistema cardiovascular y con ello a un mejor estado de salud (Fredrickson y Levenson, 1998). La experiencia de emociones positivas intuye un elevado nivel de bienestar subjetivo, entendido éste como el promedio de emociones positivas y negativas (Diener, Sandvik y Pavot, 1991) y a que también aumenta la probabilidad de sentirse bien en el futuro (Fredrickson, 2001; Fredrickson 2002), esto hace que relacionemos directamente las emociones positivas con el cuidado de la salud y el logro de estados de bienestar.

### 2.2.2 LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DIVERSIDAD.

Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica (Aspinwal, 2001). Las personas resilientes, aquellas que afrontan los problemas con resolutivas soluciones, que ante la adversidad se doblan pero no se rompen, son capaces de controlar el estrés incluso no tenerlo en situaciones límite.

Fredrickson (2001) asegura que las personas más resilientes suelen experimentar elevados niveles de felicidad y de interés por las cosas en momentos de gran ansiedad provocados experimentalmente (Fredrickson, 2001; Tugade y Fredrickson, 2004). La presencia de emociones positivas durante los momentos difíciles hace más probable que se desarrollen planes de futuro y estos planes, junto con las emociones positivas, predicen un mejor ajuste psicológico doce meses después de haber vivido un suceso traumático (Stein, Folkman, Trabasso y Richards, 1997).

Igualmente, las emociones positivas protegen frente a la depresión, incluso después de haber pasado una experiencia realmente traumática testigo de ello fue el estudio realizado con medidas tomadas antes y después de los atentados del 11 de septiembre en Nueva York los resultados apuntaban a que las personas que, junto a las emociones dominantes de angustia, miedo, disgusto y desprecio, experimentaron también tras los atentados emociones positivas de gratitud, interés, amor, esperanza, orgullo, etc., presentaban menos síntomas depresivos y más optimismo, satisfacción con la vida y tranquilidad. Las emociones positivas parecían ser un ingrediente activo esencial que,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

además de ayudar a las personas resilientes a no hundirse en la depresión, también contribuían a incrementar sus recursos psicológicos de afrontamiento (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003). En este estudio vemos como la capacidad para salir de situaciones extremas también está relacionada con las emociones, siendo el motor para afrontarnos psicológicamente a todo lo que nos acontece por muy trágico que sea.

Según Peterson y Seligman (1984) Igual que un estado afectivo negativo lleva a un pensamiento focalizado pesimista y éste a un estado afectivo más negativo todavía en una espiral de influencia recíproca que puede terminar conduciendo a una depresión clínica, un estado afectivo positivo, favorecido por la experiencia de emociones positivas, llevaría a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible que facilitaría el afrontamiento eficaz de la adversidad y que a su vez incrementaría los niveles de bienestar futuros (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002).

### 2.2.3 APLICACIONES TERAPEUTICAS.

La Psicología se ha centrado en todo aquello que impide, limita o dificulta el desarrollo de las personas y ha desarrollado estrategias eficaces para corregir los posibles déficits y trastornos. Pero experimentar emociones negativas es algo que no podemos evitar y a la vez útil para el desarrollo evolutivo, también es cierto que tales emociones se encuentran en el núcleo de muchos de los trastornos psicológicos (O'Leary, 1990; Watts, 1992). El interés consciente de los psicólogos por estudiarlas y manipularlas ha contribuido a disminuir el sufrimiento de muchas personas, pero la necesidad de avanzar investigando la eficacia de los tratamientos psicológicos necesita abrir nuevos caminos y proponer un papel más activo para las emociones positivas en la prevención y el tratamiento de numerosos trastornos. Además muchos de los instrumentos y estrategias que se usan para la intervención psicológica se hacen porque ya se ha investigado que generen emociones positivas (Fredrickson, 2000).

Las técnicas de relajación, por ejemplo, son utilizadas en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y, según Fredrickson, son eficaces porque, de una manera o de otra, propician condiciones adecuadas para sentirse contento (calma interior, percepción de uno mismo y de su conexión con el mundo). Imaginar escenas agradables y placenteras, no siempre deben ser reales pensar en una situación agradable, relajar los músculos, son estrategias que ayudan a propiciar las emociones positivas.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Parecido es lo que ocurre con las técnicas conductuales que incrementan el número de actividades positivas para tratar trastornos como la depresión. Cada uno debe elegir estas situaciones positivas de forma que forma parte de tu personalidad, entendiendo que aunque las emociones positivas sean universales, lo que para una persona puede resultar más placentero para otra puede serlo en menor medida. Eligiendo uno mismo estas situaciones alimentamos el reforzamiento positivo recibidos y hace real la aparición de distintas emociones positivas, que vendrían a contrarrestar la presencia de las negativas.

Las terapias cognitivas insisten en que no son los acontecimientos negativos en sí mismos los que conducen a la depresión, sino las explicaciones que las personas tienen sobre ellos, generalmente internas, estables y globales (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978; Peterson y Seligman, 1984), esto implica que debemos usar como estrategia el aprendizaje del optimismo, que se ha convertido en la clave de los trastornos depresivos. Su efectividad nace del intento de eliminar los efectos negativos aunque la forma sea traducirlos en efectos positivos aunque siempre no ocurre esto, basta con eliminar los negativos para conseguir resultados. Prestar atención a sucesos de la vida cotidiana que pueden resultar positivos pero que pasan desapercibidos para nuestros sentidos puede ser una estrategia para encontrar los efectos significativos positivos.

Por ejemplo: la reevaluación positiva de acontecimientos adversos, la valoración positiva de eventos cotidianos, el establecimiento y el logro de objetivos realistas (Folkman y Moskowitz, 2000; Folkman, Moskowitz, Ozer y Park, 1997). Los datos empíricos muestran que tales fuentes diarias de significado positivo predicen la recuperación de estados afectivos deprimidos y el bienestar psicológico a largo plazo (Folkman, Chesney, Collette, Boccia y Cooke, 1996), para aumentar la eficacia de los tratamientos seguir con la línea de actuación centrada en lo positivo nos puede dar a las investigaciones numerosas respuestas acertadas.

### 2.3 FORTALEZAS PERSONALES.

En relación al estudio de las fortalezas humanas, Pérez Gómez (2011), reflexionando sobre la importancia de la evaluación, propone una diferenciación entre los conceptos de calificación y evaluación. Así, *la evaluación es la emisión de un diagnóstico,*

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

*elaborando informes para conocer las fortalezas y debilidades de los alumnos/as. Ayudamos de esta forma al aprendiz además a conocerse a sí mismo y potenciar dichas fortalezas y corregir.*

Se trataría en definitiva, como indica Hervás (2009), de destacar los recursos de las personas y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlas. Este cambio de foco elimina la frustración habitual al enfrentarse a una lista de cualidades “obligatorias” y casi imposibles de cumplir y aporta una visión más positiva del discente y de su futuro. Favorecer que el alumnado tome conciencia y aplique sus fortalezas, más que destacar y trabajar en sus debilidades, implica confiar en que muchas de esas debilidades se reducirán como consecuencia de centrar el crecimiento de la persona sobre sus cualidades naturales.

<b>Sabiduría y conocimiento</b>	<b>Coraje</b>	<b>Humanidad</b>	<b>Justicia</b>	<b>Contención</b>	<b>Trascendencia</b>
Creatividad. Curiosidad. Apertura de mente. Amor al aprendizaje. Perspectiva.	Autenticidad. Persistencia. Vitalidad.	Bondad. Amor. Inteligencia social.	Equidad. Liderazgo Trabajo en equipo.	Capacidad de perdonar. Modestia. Prudencia. Autorregulación	Apreciación por la belleza. Gratitud. Esperanza. Humor. Religiosidad.

Otro de los conceptos a considerar dentro del estudio de las fortalezas es el de resiliencia. Se refiere a la capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas (muchas veces, esta capacidad facilita el afrontamiento eficaz de dichas situaciones y reduce considerablemente el impacto psicológico del mismo).

### 2.4 HEDONISMO FRENTE A EUDAIMONIA.

Desde que la que se ha llamado “Psicología positiva” se empezó a poner de moda, han abundado las sugerencias basadas en la parte más sencilla y fácil de aplicar de estos programas, los procedimientos que incrementan directamente el placer y tratan de cultivarlo tanto en la parte más inmediata, el presente, como también en la reconsideración del pasado y la anticipación del futuro, lo cual ya implica procesos más complejos. Todos estos procedimientos hedonistas se fundamentan en la persecución de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

actividades placenteras y en la reducción de los estados negativos, y han promovido estrategias interesantes como *el saboreo*, (Bryant, 2007) aquello a lo que nosotros llamábamos cultivar la capacidad de goce, (no consumir directamente lo que nos produce placer, sino paladearlo despacio, no sólo en los aspectos más físicos, sino todas nuestras experiencias); también hacerse muy consciente y estar presente y atento ante todas ellas, lo que se ha llamado *mindfulness*, o *atención plena*.

La versión hedonista cuenta, entre sus proponentes, alguna figura de la talla de Daniel Kahneman, psicólogo que es Premio Nobel de Economía por sus estudios sobre razonamiento, que vino a parar a la idea de promover una ‘Psicología hedónica’ (Kahneman et al. 1999), para la cual la motivación que moviliza y orienta la conducta hacia formas logradas de existencia tendría por base la preferencia hacia el placer, tanto corporal como mental. Y se trataría de ver qué es lo que hace que algo sea o no placentero para el individuo, y cómo éste calcula para maximizar ese placer, y minimizar el desagrado o displacer.

Los análisis aquí conectan con los valores biológicos del placer, su función orientadora de la conducta, las formas plurales con que se presenta, su incitación hacia la aproximación o el valor del dolor como elemento inhibitorio o determinante de evitación o enfrentamiento. No hay, en cambio, una línea de construcción hacia el desarrollo personal. El placer es siempre individual y empírico, es una experiencia perfectamente subjetiva, no cabe sino experimentarlo, y a lo sumo cabe tratar de evaluarlo para buscar maximizarlo. Y en esta línea, los estudios de Kahneman y colegas han contribuido al enriquecimiento de los métodos de evaluación de las experiencias afectivas placenteras.

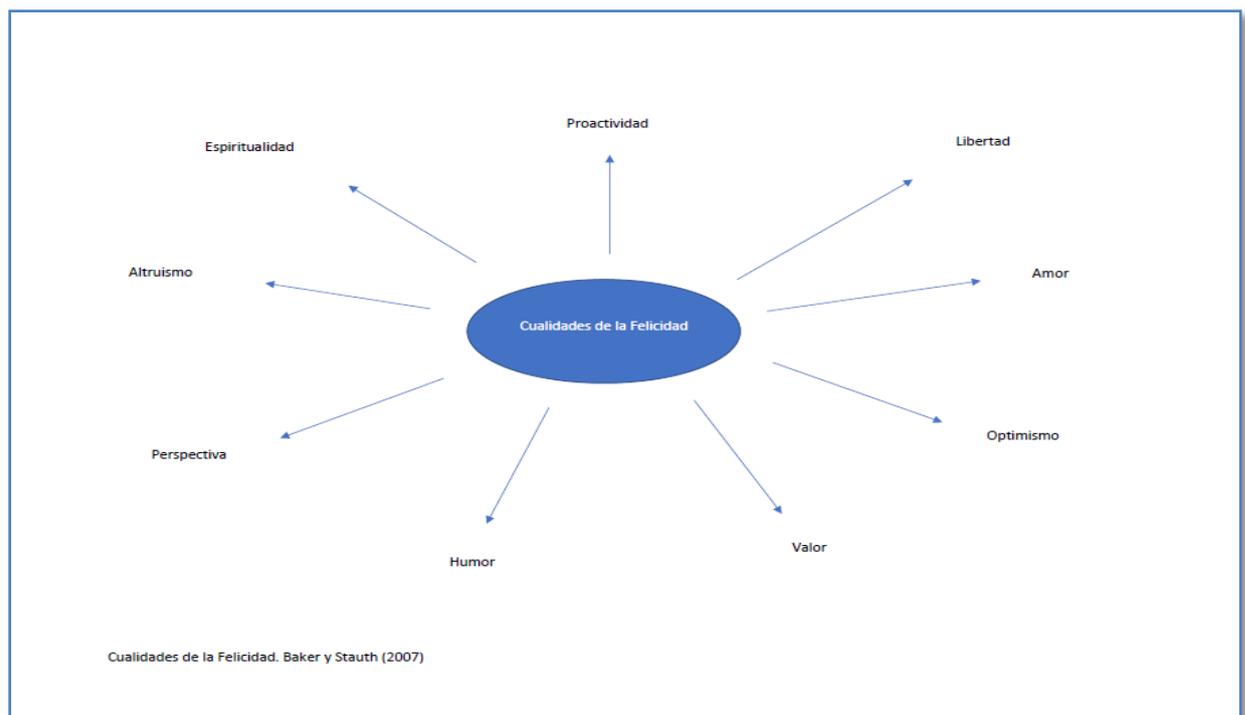
La otra línea, la eudaimonista, que tiene hondas raíces que llegan al pensamiento de Aristóteles, y vendría a hacer de la felicidad una experiencia más compleja, por decirlo así objetiva, en cuanto mantendría como meta del comportamiento la autorrealización y desarrollo de las potencialidades del individuo. Dicha experiencia, por otro lado, iría de un modo u otro acompañada de placer y emoción positiva.

Muchos autores han recordado que una vida satisfactoria no puede asociarse únicamente con el placer, sino más bien con el compromiso y con encontrar sentido en lo que uno hace. La realización de los deseos no siempre es beneficiosa para la felicidad, y las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

personas sienten una gratificación más profunda cuando hacen no exactamente lo que quieren, sino lo que sienten que tienen que hacer. Esta es la crítica que hacen a los hedonistas los defensores de un punto de vista eudaimonista de la felicidad, aunque sus planteamientos no son contrarios a ellos y muchos resultados empíricos son perfectamente complementarios. La auténtica felicidad, según esto, sólo puede conseguirse como resultado de un funcionamiento psicológico óptimo, sería la consecuencia de que las personas estén desarrollando al máximo su verdadera naturaleza. Filósofos y pensadores han coincidido en que no hay verdaderos placeres que no surjan de necesidades genuinas y Spinoza insistió en que la verdadera libertad personal consiste en seguir las propias leyes, no las dictadas por otros.

Los modelos psicológicos que han reflexionado sobre las cualidades fundamentales que parecen requerirse para que se dé la felicidad han hablado entre otras de las siguientes:



Deci y Ryan (2000) en su bien conocida teoría de la autodeterminación, insisten en que no es posible un verdadero y profundo bienestar si uno no satisface las tres necesidades básicas de autonomía, competencia y afiliación o creación de vínculos afectivos. Además debe guiarse por metas consistentes con dichas necesidades.

## 2. 5 DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS ESTADOS EMOCIONALES POSITIVOS.

Es evidente que en nuestro vocabulario existen más términos para referirse a emociones negativas que a emociones positivas (Averill, 1980) y todo esto condiciona que prestamos más atención a los estados afectivos negativos que de los positivos y agradables (Avia y Vázquez, 1998), si analizamos e identificamos los estados emocionales positivos podemos asociarlos a situaciones concretas y de esta forma propiciarlos.

Las emociones positivas son más de las que a priori imaginamos y pueden centrarse, según Seligman, (2002), en el pasado, en el presente y en el futuro. Son ejemplo de emociones positivas del pasado la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo. Las emociones del presente son, entre otras, la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer, la elevación y la fluidez. Finalmente, son emociones positivas del futuro el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. A continuación se describen dos estados emocionales positivos del presente que suelen pasar desapercibidos y que sin embargo tienen importantes beneficios psicológicos y sociales.

### Elevación

La emoción de elevación, traducción literal del inglés elevation, es una emoción positiva que se experimenta como un fuerte sentimiento de afecto en el pecho (Haidt, 2000, 2002). Surge cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano y provoca un deseo de ser mejores personas. Es lo que se experimenta cuando vemos situaciones en las que las personas actúan desinteresadamente para ayudar a otras, que actuó pensando en el bien de otros y no en el suyo. Elevación es lo que se experimenta al recordar estas acciones que nos resultan positivas y de buenas personas.

La experiencia de esta emoción hace más probable que queramos estar, cooperar y ayudar a otras personas (Isen, 1987; Isen y Levin, 1972; Oatley y Jenkins, 1996; Seligman, 2002), y ello tiene importantes beneficios psicológicos y sociales. Pueden surgir varios efectos, las personas que después de sentir elevación son activas y hacen acciones de las que se pueden sentir orgullosas, ayudar a otras personas o el otro efecto que es más pasivo en cuanto a que sienten elevación cuando son testigos de un buen

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

acto pero no son protagonistas del mismo. En cualquier caso, esta emoción es positiva, suscita deseos de ser mejor persona.

Esta espiral positiva tiene efectos sociales beneficiosos en términos de solidaridad, altruismo, cooperación, etc.. y contribuye efectivamente a crear redes sociales de apoyo y a cohesionar el tejido social. En definitiva, permite mejorar la calidad de vida dentro de las comunidades, los grupos y las organizaciones (Fredrickson, 2001).

### Fluidez

La fluidez (en inglés flow) es un estado emocional positivo (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988) que se experimenta en momentos en los que las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando hasta un punto en el que nada que les rodea es más importante que esa tarea que les acontece. Las personas que experimentan fluidez sienten que control sobre si mismas esto les da seguridad y autoestima, responsabilidad sobre sus acciones y que son dueñas de su destino, sienten constantemente sensaciones de alegría y elevación y una profunda sensación de satisfacción. Resulta tan placentero el efecto, que aunque surjan contratiempos la actividad sigue siendo realizada con disfrute y superando obstáculos.

La fluidez se produce cuando las habilidades de la persona se encuentran en armonía con sus objetivos. Llegados a este punto, toda la atención se presta en la actividad cometida, hasta el punto de ensimismarse en esa acción y no ser consciente del tiempo. Esto produce un nivel de satisfacción que indiscutiblemente deriva en una emoción positiva en sí misma. Lo que se experimenta en ese momento según Csikszentmihalyi (1975) es un estado denominado flow, para describir una experiencia óptima de disfrute que ocurre cuando se produce una unión entre la motivación hacia esa actividad y la capacidad para realizarla. En este estado, nos esforzamos al máximo sin darnos cuenta, empleando todas nuestras potencialidades al mismo tiempo que controlamos la situación.

Varias actividades son susceptibles de producir fluidez: jugar al ajedrez, pintar, escalar, correr, componer y tocar música, bailar, escribir, etc.. en estas situaciones es en lo que nos diferenciamos de otros animales, pero no necesariamente se experimenta flow con actividades premeditadas, sino que también con actividades no libremente elegidas pero

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

que al realizarlas sienten motivación. Csikszentmihalyi (1990) define experiencias de fluidez en cirujanos, operarios de cadenas de montaje, científicos, madres que cuidan de sus hijos, prisioneros de campos de concentración, etc. Cada persona puede traducir sus tareas cotidianas en una experiencia de flow, aprendiendo a disfrutar con ellas y sentir satisfacción al realizarlas.

## CAPITULO III: INSTITUCIONES POSITIVAS: LA ESCUELA COMO ORGANIZACIÓN.

### 3.1 LA ESCUELA COMO ORGANIZACIÓN POSITIVA.

Hoy en día las organizaciones buscan ser más exitosas y tener resultados más positivos en la consecución de las actividades dirigidas hacia los distintos grupos de interés y la propia organización. Es así como surge el concepto de organizaciones saludables, las cuales a través de prácticas saludables logran llevar a cabo acciones dirigidas hacia el bienestar de los empleados, proveedores, compradores, y la sociedad en general, si hablamos en términos educativos estas prácticas saludables serían orientadas al bienestar de los alumnos.

Para una mejor comprensión del estudio de las organizaciones, es importante comenzar con una explicación breve acerca de la perspectiva clásica en el estudio de las organizaciones y luego dar una explicación sobre los estudios organizacionales positivos.

Según Ahumada (2001), las características generales de este enfoque clásico trató de determinar una forma de organización que sirviera para la sociedad industrial, a través de un análisis sistemático de las organizaciones, con el objetivo de aumentar el control, la eficiencia y la predictibilidad de las acciones organizacionales.

Ahumada (2001) menciona que la teoría clásica se distinguía por el énfasis en la estructura y en las funciones que debe tener una organización para lograr la eficiencia.

Sin embargo, había algunas diferencias entre estos autores, pues mientras que Fayol parte de un enfoque sintético, global y universal de la empresa, Taylor tenía una visión analítica y concreta (Ahumada, 2001).

Ryff plantea que el concepto salugénico es un concepto multidimensional que presenta seis dimensiones:

- a) Una apreciación positiva de sí mismo (autoaceptación).
- b) Capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (dominio).
- c) Capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (afectos positivos).
- d) La creencia de que la vida tiene propósito y significado (desarrollo personal).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

- e) Sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez (autonomía).
- f) Sentido de autodeterminación.

De acuerdo con las dimensiones anteriores se podría decir que, a pesar de la adversidad, las personas se desvían al extremo positivo cuando se encuentra más satisfechas con ellas mismas, el grado de apreciación de sí mismo es mayor, son capaces de experimentar menos malestar, poseen un mejor dominio del entorno y de sí mismo y sus habilidades sociales para relacionarse con otros son mayores.

### Psicología positiva organizacional

PSICOLOGIA POSITIVA				
Emociones	Rasgos Positivos	Organizaciones Positivas	Relaciones Positivas	Aplicación práctica en educación
Contenidos				
Humor Flow, Optimismo, Elevación	Creatividad Resiliencia Fortalezas y virtudes Compromiso Lucha Reto	Autonomía en el puesto. Demandas laborales realistas. Claridad de tareas y rol laboral. Oportunidades para el contacto social Variedad de tareas Percepción de salario justo	Competencia social	Prevención de las dificultades de aprendizaje  Desarrollo personal y social  Orientación académico/profesional

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

*Figura 1: Contenidos de la psicología positiva.*

Por otro lado, de acuerdo a los estudios organizacionales positivos, juegan un papel importante en el estudio organizacional contemporáneo, pues la investigación ha demostrado el fuerte poder predictivo de los recursos organizacionales y personales en la comprensión de procesos organizacionales positivos (Salanova, 2006).

Los estudios organizacionales positivos se distinguen de los estudios tradicionales en tanto que hacen un énfasis en los procesos positivos, el valor de la transparencia y en extender el rango de lo que constituyen los resultados organizacionales positivos.

De este modo, la principal contribución de estos estudios se sustenta en ofrecer una alternativa para tratar de cambiar el foco de atención de los aspectos negativos por el comportamiento organizacional positivo, logrando de esta manera, docentes comprometidos (De la Guardia 2009).

El comportamiento organizacional positivo, según De la Guardia (2009) no supone un descubrimiento nuevo sobre la importancia del positivismo, sino que se enfoca en la necesidad de construir una teoría más enfocada, investigaciones de rasgos positivos y comportamiento del empleado en la organización.

Autores como Bakker, Demeorouti (2007), citados por De la Guardia (2009) hablan acerca del valor añadido de los estudios organizacionales positivos, donde se ha demostrado que la combinación de actitudes y características de un grupo pueden representar la diferencia entre el éxito y el fracaso de una organización.

De acuerdo con Hock (2001), y de acuerdo a la teoría positivista del comportamiento del empleado dentro de la organización, se debe suministrar a las personas la suficiente autonomía, de tal forma que tengan el poder de tomar decisiones y haya un empoderamiento de los mismos.

Este empoderamiento significa para los empleados y la organización el acceso a la información, la participación, la responsabilidad y el desarrollo de las capacidades.

En este orden de ideas, según Hock (2001), es necesario que la organización gestione la integridad, los conocimientos, las habilidades, las conductas de las personas, con el

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

propósito de que los docentes puedan ver reflejadas las consecuencias de su propia conducta.

En resumen, según Hock "Una organización, sin importar que tan bien diseñada, es solo tan buena como la gente que vive y trabaja en ella".

Bajo este panorama, para poder explicar este concepto y su papel dentro de los estudios organizacionales positivos, es preciso comenzar con la definición que Salanova (2009) ofrece de las organizaciones saludables; así pues, estas se definen como organizaciones que necesitan tener empleados motivados y sanos, a través de avances en las políticas de los recursos humanos, así como tener en cuenta la experiencia, el talento, la autogestión y la atención a las necesidades de los empleados.

Una de las razones de imprimir este carácter más positivo, tiene que ver con el hecho de que para poder sobrevivir y prosperar en un contexto de cambio económico y social continuo, las organizaciones necesitan tener empleados motivados y psicológicamente sanos y que para poder conseguirlo, las políticas de recursos humanos deben estar sincronizadas.

La razón es que las organizaciones modernas están cambiando en una dirección que se basa cada vez más en el conocimiento psicológico y la experiencia (Salanova y Schaufeli, 2004).

El concepto tiene además implicaciones importantes en cómo entendemos las relaciones trabajo-salud. Primero, el hecho de enfatizar cómo se estructura y organiza el trabajo sugiere que éste tiene un impacto directo en la salud y bienestar de los docentes.

El concepto de organización saludable imprime a la salud en el trabajo de una orientación hacia el capital humano y social, y el más actual así llamado 'capital psicológico positivo' (Luthans y Youssef, 2004) y conecta la optimización del capital humano, social y psicológico, y la maximización de la estrategia de negocio.

Según Wilson y colaboradores (2004), el concepto de organización saludable se ha desarrollado para indicar que la organización es efectiva en relación a los distintos ambientes en que se desarrolla y la capacidad de reacción ante los cambios del entorno.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Una definición sobre organización saludable ha sido dada por Wilson et al., (2004) al considerar que son aquellas organizaciones caracterizadas por invertir esfuerzos de colaboración, sistemáticos e intencionales para maximizar el bienestar de los componentes de la comunidad educativa y la productividad, mediante la generación de puestos bien diseñados y significativos, de ambientes sociales de apoyo, y finalmente mediante las oportunidades equitativas y accesibles para el desarrollo de la carrera y del balance trabajo-vida privada.

Su estudio empírico apoya el rol fundamental del ambiente social y en concreto del clima organizacional en el desarrollo de la efectividad de una organización.

Las dimensiones del clima están todas relacionadas con el apoyo social a los docentes a través de los compañeros y supervisores. Este resultado Mc Hugh, Humphreys y McIvor (2003) afirman que una organización saludable es aquella que desarrolla y organiza su estructura, cultura y procesos para lograr altos niveles de desempeño.

Por su parte, Lowry y Hanges (2010) las definen como organizaciones que buscan un aprendizaje continuo e innovación para poder suplir las demandas del entorno, a través del empoderamiento de los docentes.

A partir de los estudios que incorporan el desarrollo sobre las organizaciones saludables, se identifican dos perspectivas. La primera con los modelos centrados en la salud de los docentes, el cual ha sido uno de los temas principales en el estudio de las organizaciones saludables, y la segunda son los modelos planteados en torno al concepto de organización saludable centrados en diferentes grupos de interés.

En el ámbito laboral y a nivel de organizaciones, la tradición ha sido centrarse en lo negativo. Por lo que es necesaria una visión positiva en el funcionamiento humano y organizacional, es un hecho que las sociedades cambian continuamente y por tanto debemos adaptarnos a esos cambios teniendo en cuenta siempre el objetivo primordial de conseguir el bienestar de los docentes. La escuela como institución positiva garantiza un desarrollo de la carrera de los docentes y se muestra como ente preocupada por los miembros de la comunidad educativa consiguiendo un adecuado clima de trabajo y convivencia entre ellos. Todo ello garantiza unos docentes satisfechos con su trabajo, elimina el estrés laboral y aumenta el compromiso e implicación de familia y docentes en conjunto

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Desde esta perspectiva, las organizaciones positivas se centran en el funcionamiento humano óptimo' (Seligman, 1999) o dicho de otra manera en el funcionamiento óptimo de los grupos en las organizaciones, así como su gestión efectiva.

El punto de mira está en descubrir las características de la 'buena vida organizacional' o mejor dicho la vida organizacional positiva (Salanova, Martínez y Llorens, 2005; Salanova y Schaufeli, 2004).

Para conseguir estos aspectos, la escuela debe conocer los niveles de funcionamiento óptimo y la vida organizacional positiva. Necesario conocer cómo se desarrolla la motivación intrínseca y la vinculación de esta con la enseñanza. Desarrollar las creencias positivas tienen un efecto directo sobre las propias competencias.

El hecho de saber conciliar los ámbitos trabajo y familia desarrolla la satisfacción personal y la felicidad en el trabajo, contribuye al bienestar y crecimiento psicológico.

La vinculación psicológica con la escuela se ha definido como un estado afectivo positivo de plenitud que es caracterizado por la dedicación y la concentración en el trabajo (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Romá y Bakker, 2002, p. 73). Dedicar altos niveles de energía y ejercicio mental, vocación, voluntad y predisposición para superar obstáculos y dificultades.

Realmente tener esta vinculación positiva para con la escuela tiene un trasfondo motivacional ya que ésta nos hace impulsar nuestra energía con la que nos enfrentamos a nuestro trabajo. Intimamente relacionada con la persistencia, a mayor motivación mayor persistencia. Esta experiencia positiva se relaciona con la satisfacción y contribuye al estado de bienestar ( Salanova y Schaufeli, 2004 ).

Para entender mejor la dinámica de la escuela como organización positiva es necesario tener en cuenta la hipótesis del trabajador productivo y feliz ('Happy productive worker') esto es si los trabajadores satisfechos y que manifiestan bienestar en el trabajo son también más productivos.

Lindsley y Brass (1995) señalaron respecto al feedback recibido por el desempeño y la posibilidad de interpretar los errores y los fallos como elementos de aprendizaje, son más positivas que otras prácticas ya que incluyen la posibilidad de retrocesos y aprendizajes, y evitan el que se produzca el 'exceso de confianza'.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Desde la perspectiva organizacional de Salanova(2006) el engagement o vinculación se relaciona positivamente con el desempeño y la fidelidad del docente, el desempeño académico en estudiantes universitarios y el compromiso organizacional y negativamente con el absentismo, rotación y tendencia al abandono (Schaufeli y Bakker, 2004). Además desde una perspectiva colectiva, el engagement puede ser considerado como un proceso psicosocial emergente en los grupos que mejora el desempeño del grupo (Salanova, Llorens, Cifre, Martínez y Schaufeli, 2003).

Otro elemento importante de las organizaciones positivas está relacionado con que sus productos y servicios son también ‘saludables’. Desde una perspectiva de productividad, la salud ocupa un espacio vital puesto que está estrechamente ligada a la capacidad para trabajar y ser productivos, es decir, el docente que goza de un buen estado de salud realizará una enseñanza más eficaz y productiva.

Las organizaciones positivas además de ocuparse de las relaciones entre los docentes y la dirección también cuidan las relaciones de la escuela como un todo con su ambiente extra – organizacional, es decir, las relaciones con el entorno y contexto del centro y con otras posibles organizaciones que puedan colaborar en él.

Uno de los objetivos es tener una repercusión positiva en el ambiente local de la escuela, ello se consigue con una buena organización positiva y con una cooperación adecuada entre la escuela y las entidades o instituciones relacionadas con ella.

### **3.2 MODELO HEURÍSTICO DE BIENESTAR Y ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE LAS INSTITUCIONES POSITIVAS.**

Según el modelo heurístico de bienestar y organizaciones saludables de Salanova (2008), se propone que una organización saludable se desarrolla a partir de las prácticas saludables de estructurar y gestionar los procesos, así como a partir de los docentes saludables, y por último, los resultados organizacionales. La existencia de estas prácticas tendrá influencia sobre el bienestar de los docentes, los resultados organizacionales, y por último, las formas de estructurar y gestionar los procesos de trabajo, las cuales se deben implementar por la organización teniendo en cuenta su propia cultura, valores, estrategia y objetivos organizacionales.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En este punto, los aspectos más relevantes se inician desde el movimiento de la psicología Organizacional Positiva, en donde se tienen en cuenta las fortalezas y capacidades personales, las cuales pueden ser medidas, desarrolladas y gestionadas para el logro de mejoras en el funcionamiento de la organización y el desempeño de las mismas.

En cuanto al estudio del bienestar, éste constituye el origen del estudio de la felicidad. Entre los antecedentes más claros de estudio del bienestar se encuentra el trabajo de Jahoda (1958), en el que presentaría las características que definirían un estado de salud mental positivo. Este modelo, entre otros sirvió de inspiración a Ryff (1989) para desarrollar un modelo de bienestar basado en el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo. Para ello plantea seis dimensiones básicas que delimitarían el bienestar, definiendo además los dos extremos, por una parte, el funcionamiento óptimo, y por otra, el funcionamiento deficitario. Las dimensiones son: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal; todas ellas como se puede observar muy relacionadas con el desarrollo de la autonomía de aprendizaje. Hemos de valorar, no obstante como señalan algunos investigadores que la felicidad, tal y como aclarábamos antes, tiene un carácter “líquido”, cambiante, y lo que provoca felicidad en unos, produce el efecto contrario en otros.

Según Oishi, Diener y Lucas (2007), un ejemplo realmente sorprendente es precisamente el caso de los altamente felices. Una reciente investigación plantea que un grado muy alto de felicidad puede tener consecuencias no deseables al menos en algunos campos como el nivel de estudios, los ingresos logrados o la participación política.

Una relación existente entre bienestar subjetivo y desempeño laboral fue documentada por una revisión reciente de Lyubomirsky, King y Diener (2005). Identificaron siete estudios publicados en donde se observó una relación positiva entre bienestar del empleado y evaluación del desempeño por sus supervisores y entre bienestar del empleado y conducta extra-rol o de ciudadanía organizacional.

### 3.3 DESARROLLO PROFESIONAL, INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD.

Uno de los ámbitos que también ha retomado la psicología positiva es el estudio de la creatividad, es decir la capacidad de crear, de producir cosas nuevas (obras de arte, nuevos pensamientos, descubrimientos científicos, etc.), y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria y obedece a la capacidad de resolver problemas de una forma original (Csikszentmihalyi, 1996). Las investigaciones sobre creatividad actuales sugieren que la creatividad no depende exclusivamente de rasgos estables de personalidad (como antes se atribuía), sino que se concibe como resultante de una gran variedad de factores (rasgos de personalidad, habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales e incluso de suerte (Amabile, 1983; Csikszentmihalyi, 1996; Romo, 1997). Pero lo más prometedor es que se concibe la creatividad como una variable susceptible de ser modificada, es decir puede ser desarrollada y fomentada.

Los aspectos más relevantes del capital psicológico positivo son la auto-eficacia, optimismo, resiliencia, esperanza y vinculación con el trabajo. Es importante tener en cuenta que para que un recurso organizacional pueda ser competitivo, es necesario que sea algo que la competencia no pueda imitar, lo cual es posible mediante las personas, que son las que verdaderamente representan una ventaja competitiva (Salanova 2008).

Podemos encontrar por otro lado, los resultados organizacionales que se derivan de personas que se sienten más saludable, lo cual está relacionado con la excelencia organizacional, teniendo en cuenta productos o servicios de excelencia y relaciones positivas con el entorno y la comunidad en general (Salanova, 2008).

En lo que se refiere a la comunicación y capacidad de las personas que constituye otro punto para este criterio, se deben identificar las necesidades de comunicación, de tal forma que esta vaya a todos los niveles de la organización, se promueva la autonomía de las personas y se cree un ambiente de trabajo en equipo.

Como ya se había dicho anteriormente, la participación en todos los niveles de la organización debe lograr un desarrollo del potencial de cada una de las personas, en la búsqueda de su creatividad y contribución para lograr la excelencia. En cuanto al

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

manejo de procesos, las mejoras se logran a través de la comprensión y el cambio de dichos procesos en beneficio de todo el sistema, ya que una organización es una red de procesos independientes que agregan valor.

Otro elemento es el aprendizaje continuo, en donde todos los docentes de la organización deben tener la oportunidad de desarrollar su máximo potencial y usar su creatividad para contribuir positivamente a la excelencia organizacional.

En el enfoque hacia las mejoras continuas, no importa cuántas mejoras se logren, siempre hay maneras prácticas e innovadoras de hacer las cosas mejor y proveer servicios y productos.

Es importante hacer una clara distinción entre los conceptos de innovación y creatividad personal. De acuerdo con Salanova y Martin (2005), estos dos conceptos son de gran aporte para el ámbito organizacional y su funcionamiento, pero existe un solapamiento conceptual entre los términos creatividad e innovación personales.

Salanova y Martin (2001), explican la innovación personal a través de tres aproximaciones: En primer lugar se ocupa de ésta como un proceso, en donde se explica la innovación personal desde una idea hasta su desarrollo. La segunda aproximación tiene que ver con las influencias que conducen al desarrollo de la innovación personal. Por último, está la aproximación de los antecedentes de la innovación, que posee una investigación más amplia y reúne más aportes en el campo tanto de la creatividad como la innovación personal. (Salanova y Martin, 2005)

Parece lógico pensar que las personas quieran trabajar en organizaciones saludables en donde existan recursos que tienen el potencial de satisfacer nuestras metas y objetivos, y ello haga que nos sintamos 'bien'. Las mejores organizaciones para trabajar son requeridas por muchas personas.

El paso siguiente sería identificar los recursos organizacionales 'cruciales' en la configuración de tales organizaciones. Warr (1990) ha identificado hasta 9 características o recursos del trabajo que afectan al bienestar psicológico: (1) la claridad de las tareas y del rol laboral, (2) la autonomía en el trabajo, (3) las oportunidades que ofrece el trabajo para el contacto social, (4) la variedad de las tareas, (5) la existencia de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

información y feedback sobre el trabajo, (6) un salario justo, (7) la seguridad física en el trabajo, (8) que el trabajo sea valorado socialmente, y (9) el apoyo del supervisor.

Estas características son el listado más completo de recursos que se hayan puesto a prueba a nivel científico. Pero aunque su modelo (así llamado ‘modelo vitamínico’ como una metáfora sobre los efectos de las vitaminas (recursos) sobre la salud física (el bienestar psicológico) resulta interesante y sugerente para el estudio de organizaciones saludables, básicamente hace referencia a los recursos relacionados con las mismas tareas que realizan los empleados (ej. variedad de las tareas, autonomía) o bien recursos del ambiente social más inmediato (ej. apoyo del supervisor).

Por tanto, se diferencian dos tipos de recursos o prácticas para estructurar y gestionar los procesos de trabajo en la escuela:

- Recursos estructurales que pertenecen al ambiente físico/estructural, tanto nivel de como a nivel de centro que abarca a toda la organización en su conjunto.
- Recursos de tarea, como la claridad de las tareas y del rol del profesor, la autonomía, la variedad de las tareas, y la existencia de información y feedback entre el profesor y los alumnos.

También debemos tener en cuenta los recursos de la organización, como prácticas directivas y de gestión (ej. procesos de formación y desarrollo de carrera, las estrategias de conciliación trabajo/vida privada, comunicación organizacional), cultura, valores y objetivos organizacionales.

Los recursos sociales son aquellos que se relacionan con las personas que trabajamos, los compañeros de trabajo, el equipo directivo, el personal laboral asociado, las familias, el alumnado, en definitiva toda la comunidad educativa conforma lo que llamamos los recursos sociales, el entorno social donde nos desarrollamos profesionalmente.

Estos recursos sociales formarían parte del así llamado ‘capital social’ de la organización (Luthans y Youssef, 2004) que incluye las relaciones interpersonales.

Trataré el capital social (las relaciones entre las personas), el capital humano (el conocimiento) y el más novedoso llamado capital psicológico positivo (las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

competencias psicológicas cruciales) como fuentes de ventaja competitiva y esencia de las organizaciones saludables.

El capital humano hace referencia básicamente al conocimiento, las destrezas, habilidades y competencias derivadas de la educación, la formación y la experiencia profesional. Este es el conocimiento ‘explícito’ o aquel conocimiento que trae el empleado.

Pero existe otro tipo de conocimiento llamado ‘tácito’ que es específico de la organización y se construye sobre el tiempo a medida que las personas se socializan dentro de la organización, empiezan a formar parte de su cultura, comprenden su estructura y procesos dinámicos y aprenden cómo funciona la organización como un todo. Requiere mucha inversión en términos de tiempo y esfuerzo, por parte de todos miembros.

Según Nonaka (1991) desarrollando los trabajos de Polanyi (1962) la nueva concepción del conocimiento se distingue entre conocimiento explícito y conocimiento tácito. El primero puede ser codificado por medio de un lenguaje formal. A su vez puede compartirse y comunicarse, se debe a que puede ser procesado, transmitido y acumulado con facilidad. Por tanto la organización se encarga de sustraer el conocimiento, recopilar, guardar y desechar. En las organizaciones existen diferentes tipos de conocimiento explícito que recopilan el saber qué hacer, cómo hacer y por qué hacer. El segundo (conocimiento tácito), se trata de interiorizar mediante la experiencia y/o la observación los hechos. Este conocimiento no es compartido ni comunicado. Los pensamientos, las intuiciones, las expectativas y las percepciones forman parte de este tipo de conocimiento (Cohen y Bacdayan, 1994; Takeuchi, 2001; Winter, 1987).

Según González en su obra (2002) “...*Es importante subrayar la dimensión cognitiva del conocimiento tácito, no sólo por constituir un nexo más entre los recursos humanos y la gestión del conocimiento, sino también por la importancia ya resaltada de la integración de la gestión del conocimiento con las ciencias de la conducta*”.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En definitiva, la suma del conocimiento explícito y tácito desemboca en lo que conocemos como anclaje de carrera profesional, entendido este, como un constructo que pone en relación las expectativas con los logros profesionales.

Schein (1987) lo define como auto-concepto ocupacional. Este auto-concepto se compone de tres partes. Por un lado, es lo que el profesor tiene como sus habilidades y capacidades, forman parte de él mismo esas autopercepciones, y estas son obtenidas a partir del fracaso o éxito en diferentes situaciones en su vida laboral.

La segunda parte, el anclaje de carrera posee autopercepciones en función de motivos y necesidades para el individuo, éstas al igual que las primeras son obtenidas según su experiencia laboral y pasando por diferentes centros educativos y diferentes niveles y especialidades.

Por último y tercer componente, se refiere a las autopercepciones en cuestión de actitudes y valores que el profesor tiene en reacción con los valores y normas encontradas en su centro de trabajo.

Para Schein (1985) la tradicional orientación vocacional es totalmente diferente a lo que él entiende como planificación de carrera profesionales a partir del anclaje de carrera, que tiene en cuenta la experiencia de los docentes.

Por lo tanto, la elección de la ocupación es el último paso en el proceso sobre la orientación vocacional, siendo contrario en el anclaje de carrera que este se construye a partir de la experiencia laboral del docente, que tiene que ver con las experiencias vividas, autopercepciones de habilidades, capacidades, motivos, necesidades y valores. (Feldman y Bolino, 1996).

Finalmente, el capital psicológico positivo se inicia desde el movimiento de la Psicología Organizacional Positiva. Aquí lo importante son las fortalezas personales y capacidades psicológicas que pueden ser medidas, desarrolladas y gestionadas para conseguir la mejora del funcionamiento organizacional y el desempeño en las organizaciones actuales.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La investigación previa ha identificado que estas características básicas son: la autoeficacia, la esperanza, el optimismo y la resiliencia (Luthans y Youssef, 2004; Stanjovik, 2006).

Este capital psicológico positivo tiene pues efectos beneficiosos tanto para la persona, ya que contribuye a su bienestar y facilitan el desarrollo de habilidades, como para el grupo y la organización ya que finalmente podríamos hablar de un capital psicosocial compartido entre los miembros de las organizaciones saludables.

Por ejemplo, la Autoeficacia tiene una profunda influencia tanto en la elección y selección de respuestas, como en el esfuerzo y perseverancia de las personas cuando se enfrentan a las distintas situaciones ambientales. La autoeficacia se ha definido como las *“creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos que producirán determinados logros o resultados”* (Bandura, 1997, p.3).

La autoeficacia afecta a nuestras conductas, pensamientos y sentimientos en varios sentidos. En primer lugar influye en la elección de conductas. Se tiende a evitar aquellas situaciones que creemos exceden nuestras capacidades y elegimos aquellas que somos capaces de dominar.

En segundo lugar, autoeficacia determina la cantidad de esfuerzo empleado para enfrentarse a los obstáculos y la cantidad de tiempo o persistencia en tratar de lograr algo.

Se establecen también nexos de unión entre autoeficacia, desempeño organizacional y bienestar psicosocial, lo que implicaría que ser eficaz en la escuela como docente nos conduce a que el centro en sí sea una estructura organizacional positiva y a su vez a la satisfacción personal y bienestar de toda la comunidad educativa. Indiscutiblemente es un camino para llegar a ofrecer una educación de calidad, que al fin y al cabo es lo que nos demanda la sociedad y la Ley Orgánica de Educación de 2 de mayo de 2006 (LOE).

La Esperanza se entiende como un estado motivacional positivo basado en la interacción de tres factores: (1) objetivos, (2) agencia y (3) planes de acción (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder y Adams, 2000). Los docentes para intentar conseguir sus

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

objetivos por medio de un sentido de agencia personal, que les provee de la fuerza de voluntad necesaria para conseguir sus objetivos.

El Optimismo es una actitud que induce al docente a esperar que le sucedan cosas buenas (Carver y Scheier, 2002). En general una actitud optimista ante situaciones retadoras se relaciona con la confianza y la persistencia en la conducta.

El término Resiliencia la define Luthans (2002) como una capacidad psicológica positiva que rebota la adversidad, incertidumbre, conflicto y fracaso en el trabajo; que supone un cambio positivo, progreso y aumento de responsabilidad. No sería la capacidad para salir ileso de una batalla, sino ser vencedor.

Como conclusión final a este capítulo, decir que el hecho es que la gestión tradicional y desfasada que considera a los docentes como instrumentos para conseguir los fines educativos, está siendo reemplazada por una genuina Psicología Organizacional Positiva que considera que la salud mental del docente es una meta en sí misma, y un objetivo legítimo que debe incluirse en las políticas organizacionales escolares.

### 3.4 LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SUBJETIVO HACIA UNA ESCUELA POSITIVA.

Wilson (1967) estudió el término bienestar subjetivo concluyendo en que la persona feliz era una persona joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral y aspiraciones, de cualquier sexo e inteligente. Siguió a este autor Diener y Smith 1999 subrayando la definición dada como válida. Pero desde ese entonces a la actualidad las investigaciones sobre bienestar subjetivo han añadido constructos como optimismo inteligente (Avia y Vazquez( 1999) o calidad de vida, satisfacción vital, bienestar social...

Estamos situados ante una gama amplia de conceptos relacionados directamente e íntimamente con los términos felicidad y bienestar subjetivo por ello, consideramos que sin tratarse de palabras sinónimas si que nos encontramos ante un caso de similitud de elementos que conforman una misma terminología.

El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva ocupándose de dos elementos principales por un lado, los afectos y las emociones que influyen

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

directamente en el estado de ánimo de la persona, por otro lado, la autoevaluación del sujeto respecto al nivel de satisfacción con su propia vida.

Citando a Diener, Lucas y Smith (1999) entendemos bienestar subjetivo como lo que las personas piensan, sienten, cómo resuelven sus adversidades y cómo experimentan emociones acerca de sus vidas. Todo ello nos llevará a la dimensión cognoscitiva y afectiva de la persona.

Tradicionalmente se ha entendido el constructo felicidad cuando se ha experimentado con las emociones positivas que dejan un sabor de boca dulce y agradable o bien relacionado con la sensación de sentirse realizado en cuanto a una actividad, lo que comúnmente conocemos como estar satisfechos en la vida o sentirse realizado profesionalmente.

Diener (2000) nos invita con sus estudios e investigaciones a reflexionar sobre una división entre el temperamento y la personalidad que por consecuencia afecta a la evaluación de nuestra vida y por tanto a nuestro bienestar subjetivo. Las personas más optimistas harán una autoevaluación sobre su calidad de vida mucho más satisfactoria que las personas con menos índice de optimismo en su personalidad. Pero llegados a este punto cabe destacar que dependiendo del estado emocional en el que se encuentre la persona en el momento en el cual se realice el acto de reflexión o autoevaluación podrá ocurrir una variación considerable.

Hemos nombrado el optimismo sin antes hacer una definición teórica sobre este concepto, sin ir más lejos con optimismo nos estamos refiriendo a los componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores que presenta una persona con ayuda de Peterson (2000) describimos los rasgos optimistas como aquellos que se presentan en personas perseverantes, exitosas y con mejor salud física.

Las personas optimistas no niegan sus problemas pero tienen esperanzas en la solución de ellos y crean estrategias para resolverlos, es algo constitutivo de la vida y por tanto es posible aprenderlo tal y como aparece en las creencias de Avia y Vazquez (1999) que lo definen como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables, ser paciente y resolutivo, mantener una personalidad estable, sin posibles altibajos emocionales.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

El optimismo nos lleva a la felicidad que a su vez engloba al bienestar subjetivo, Hernández y Valera, (2001) consideraban que la felicidad era leer positivamente las diferentes situaciones de la vida. De forma general podemos plantear la felicidad como rasgo o como estado emocional relacionado con la satisfacción de vida y el bienestar. Si entendemos la felicidad como rasgo sería considerarla un sentimiento general de bienestar y si la consideramos como un estado general que se va consiguiendo a través de estados parciales o situaciones de felicidad.

Las similitudes y asociaciones entre los términos bienestar y felicidad son destacables pero en cuanto a la relación entre felicidad y bienestar económico Diener (2000) encontró que la gente más satisfecha era la de las naciones desarrolladas, la riqueza esta relacionada con la felicidad pero tenuemente ya que entran en juego otros factores como la estabilidad emocional, el optimismo, la salud...

Existe una variable que se relaciona íntimamente con la felicidad, esta es la relación afectiva que tengamos con nuestras personas más cercanas, el ser humano tiene necesidad de pertenencia, de sentirse identificado con sus iguales y de relacionarse socialmente.

La genética como responsable un 80 por ciento del rango de felicidad en la personalidad de los sujetos, esta idea la defendía Tellegen en el año 1996 aunque la teoría de equilibrio dinámico de Headey y Wearing hablan de un equilibrio entre la personalidad, el ambiente y los estilos afectivos y experiencias personales.

El modelo Multidimensional del bienestar subjetivo (Ryff 1989) desarrolla el funcionamiento psicológico formando una estructura de seis componentes: autoaceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía.

Los autores revisados sugieren que es crucial abrirse a una perspectiva positiva para ser feliz y entendemos a lo largo de esta tesis que los términos felicidad y bienestar subjetivo pueden usarse paralelamente a lo largo de este estudio haciéndose las puntualizaciones convenientes cuando se estime lo contrario.

La felicidad o bienestar subjetivo se representa en todos los ámbitos sociales y educativos, precisamente en el contexto escolar juega un papel importante de la mano

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

del curriculum oculto. Los docentes transmiten emociones a nuestros alumnos, de igual forma si los docentes son felices transmitirán también felicidad a los discentes. En el próximo capítulo se hace un recorrido por las diferentes teorías de la felicidad, inteligencia emocional, relación de la felicidad con el estado de flujo, conoceremos también las cualidades de la felicidad y los estudios de la felicidad en el contexto educativo junto con algunas sugerencias para educar a ser felices.

## CAPITULO IV: APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO. EDUCAR PARA SER FELICES.

### 4.1 TEORÍAS EN EL ESTUDIO DE LA FELICIDAD.

Los diferentes estudios sobre la felicidad (al igual que en otras temáticas) aceptan una posición *interaccionista*, en la que la felicidad es el resultado de la interacción entre los rasgos heredados de la persona y el ambiente en que vive y se desarrolla; del resultado de dicha interacción surgen actitudes y aptitudes que a su vez ejercen su efecto sobre los otros dos. Es decir, nuestra felicidad, no está determinada totalmente por nuestra herencia genética ni tampoco por los contextos sociales y naturales en que nos movemos, lo que abre puertas a la intervención pero, qué factores predicen la felicidad y cuáles están abiertos al cambio.

Las investigaciones, afirman que el grado de felicidad está en función de un rango fijo heredado (R), las circunstancias externas (C) y factores personales adquiridos (A). Por tanto la formula de la felicidad sería de la siguiente manera:

$$F = f(R, C, A)$$

El Rango fijo (rasgo), podría constituir el componente genético de la felicidad general, y supone cerca de un 40-50% de nuestro grado de bienestar (Lykken & Tellegen, 1996). Al igual que ocurre con el peso corporal, los estudios muestran que cada uno de nosotros tiene un nivel *disposicional de afectividad positiva (y también negativa) al que retornamos después de un periodo de adaptación (habituaación) posterior a una situación positiva, así como después de una mala experiencia* (Seligman, 2005). Esto explica en parte por qué hay personas, llamadas de personalidad resistente, que vuelven a tener su buen estado de ánimo habitual después de un acontecimiento negativo o estresante (despido laboral, ruptura sentimental, accidentes, etc.) o por el contrario, personas que viendo cumplido el sueño de su vida (les toca la lotería, tienen un hijo, encuentran su puesto de trabajo ideal...) a los pocos meses retornan a su nivel disfórico basal.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Ésta rápida adaptación a las emociones nos conduce a otro efecto, que podríamos llamar de tolerancia al bienestar; es decir, al igual que sucede con las drogodependencias, cada vez necesitamos más (bienes, logros...) para conseguir el mismo grado de felicidad (Diener, 2000). Aunque la capacidad para adaptarnos no es ilimitada, y también se ha encontrado que ante sucesos muy negativos (como la muerte repentina en un accidente de un hijo), el retorno es más lento e incluso hay quien no consigue regresar del todo a su nivel de bienestar previo (Lehman, Wortman Williams, 1987).

Para explicar esta tendencia, se han formulado teorías que afirman que este rasgo está presente en nosotros como una *disposición temperamental*, es decir, que se debe a la estructura neurofisiológica de los centros de la emoción (Tellegen, 1988).

Aunque se han encontrado rasgos temperamentales con una alta carga genética, como el nivel de emocionalidad, de actividad y de sociabilidad, esto no significa que la felicidad sea genética de por sí, sino que estos rasgos actuarían como mediadores de la felicidad en su interacción con las situaciones que nos tocan vivir.

Otros autores apoyan una adquisición temprana de una actitud positiva hacia la vida, que nos mantiene en un nivel estable de satisfacción a pesar de la influencia de nuestras experiencias o circunstancias.

Ya hace más de una década, y tras una exhaustiva revisión de los resultados encontrados hasta entonces, Veenhoven (1994) llegó a la conclusión de que es difícil mantener la idea de que la felicidad sea un rasgo inmutable porque: las emociones positivas sólo se mantienen estables a corto plazo, pero no a largo plazo; aunque la satisfacción vital es más estable, las personas muestran variabilidad a lo largo de su vida; además, como explicaremos a continuación, la felicidad no es insensible ante la fortuna y la adversidad, traspasados unos límites mínimos (de pobreza, de salud, o apoyo social); la estabilidad de las condiciones vitales pueden explicar la estabilidad de la felicidad más que la felicidad en sí misma. Además, los estudios realizados con gemelos no son claros a la hora de apoyar la hipótesis de que la felicidad es un rasgo genético, ni tampoco los estudios longitudinales sustentan la constancia del bienestar como sería de esperar.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

No todo depende por tanto, de factores innatos. Existen también las circunstancias externas (características socio-demográficas, culturales, económicas, físicas) que pueden facilitar mayores niveles de felicidad (entre un 8-15%).

Hoy en día sabemos que tener *dinero* no predice la felicidad (Diener & Diener, 1996). El cambio en el nivel adquisitivo de las naciones más ricas en el último lustro no se ha traducido en una mejora en el nivel de felicidad de sus habitantes. No tener dinero puede hacerte desgraciado, pero el tenerlo no te asegura la felicidad, al igual que ocurre con la salud. La *salud*, un bien muy valorado, sólo socava de forma significativa la felicidad en el caso de que la enfermedad o trastorno sea muy grave y crónico (Verbrugge, Reoma & Gruber-Baldini, 1994); en el resto de adversidades, el ser humano sigue siendo feliz, superado un tiempo de adaptación. No se han encontrado grandes diferencias de felicidad en función de la *raza* (Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993), pues las personas pertenecientes a grupos minoritarios se comparan con sus propios grupos y realizan principalmente atribuciones externas a sus malos resultados, como el prejuicio; el *clima* (Schkade & Kahneman, 1998; Seligman, 2005), el *nivel de estudios o la inteligencia académica* no consiguen explicar las diferencias.

Tampoco la *edad* determina el nivel de felicidad (Inglehart, 1990), aunque influye en el modo: cuanto más nos hacemos mayores, menor es la intensidad de nuestras emociones (tanto positivas como negativas, a diferencia del patrón típico de “montaña rusa” de la adolescencia), pero en cambio, aumenta nuestra satisfacción vital, resultado de nuestro juicio global (Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Mroczek & Kolarz, 1998). Si atendemos al *sexo*, no podemos afirmar que los hombres sean más felices que las mujeres o viceversa (Haring, Stock & Okun, 1984; Inglehart, 1990), pero sí sabemos que las mujeres experimentan las emociones con una mayor intensidad, tanto las positivas, como las negativas (Fujita, Diener & Sandvik, 1991; Wood, Rhodes & Whelan, 1989). El tener *experiencias negativas* con baja frecuencia, tampoco nos asegura nada, pues las emociones positivas y las negativas funcionan de manera independiente, es decir, que la felicidad no se consigue necesariamente minimizando los acontecimientos negativos de nuestra vida, sino a su vez, aumentando la frecuencia de las positivas (Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1985).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Sí se han encontrado en cambio diferencias entre *culturas* colectivistas, como Japón o *individualistas*, como EEUU, siendo más felices en éstas últimas, quizás porque la expresión de emociones positivas y la posibilidad de experimentarlas está más arraigado a nivel normativo, así como la mayor posibilidad de a persona de conseguir sus metas personales, ya que no están supeditadas a el bien colectivo. Igualmente, las culturas donde impera una *visión benevolente de la vida* y donde se tiende a interpretar las situaciones vitales de una manera positiva, facilitan la felicidad en mayor grado que aquellas en las que existe una tendencia a interpretaciones negativas (Diener, Suh, Smith & Shao, 1995).

Las personas que estudian, trabajan o invierten su tiempo libre en actividades que les hacen *fluir*, son más felices y también más productivas en lo que hacen. Conseguimos *fluir cuando dedicamos nuestro tiempo a realizar actividades que nos suponen un reto y además disponemos de las habilidades para conseguirlo, de manera que quedamos sumidos en un estado de absorción de la autoconciencia, el tiempo y el espacio muy placentero y satisfactorio* (Csikszentmihalyi, 1990).

Tener *fe*, independientemente de la creencia, también se ha visto asociado con mayores niveles de felicidad y mejor afrontamiento a la adversidad (Gallup, 1984; Poloma & Pendelton, 1990), explicado por un mayor apoyo social comunitario, mayores niveles de esperanza y el establecimiento de propósitos vitales.

Si hay algo que de forma reiterada se ha encontrado relacionado con el bienestar, es la vida social. Cuánto más rico sea el entramado de *relaciones sociales*, cuantas más relaciones significativas (de apego) construyamos, más felices seremos (Diener y Seligman, 2002). Mantener relaciones sociales significativas con amigos o familiares, donde existe intimidad para poder expresar libremente nuestras preocupaciones o alegrías, nos hace más felices, pero además, previene de una muerte prematura y mejora la salud (Burt, 1986; Cohen, 1988). Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, y mostramos mayor satisfacción estando con otros que estando solos (Pavot, Diener & Fujita, 1990).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Ahora bien, al igual que una vida social rica es propia de personas felices, también podría decirse que las personas felices, al resultar más agradables, favorecen las relaciones sociales. Este resultado se ha observado igualmente en los estudios que encuentran que las personas *casadas* son más felices que las solteras o divorciadas, y éstas perciben su matrimonio como satisfactorio (Íbidem & Mastekaasa, 1994; Lee, Seccombe & Shehan, 1991; Ruvolo, 1998); este resultado podría interpretarse a la inversa de nuevo: las personas deprimidas son más irritables y retraídas, lo que les hace ser parejas menos atractivas (Harker & Keltner, 2001; Mastekaasa, 1992).

Existe aún una tercera posibilidad de modelo explicativo: una persona con habilidades sociales o inteligencia emocional tiene más probabilidades de tener una vida social rica (significativa o casarse) y al tiempo, favorecer su nivel de felicidad, pero esto nos lleva a hablar del tercer factor incluido en la fórmula, el que describe aquellas variables que dependen de nuestra voluntad o habilidad. Se ha observado que entre un 20 y 40% de la felicidad se debe a estos factores personales.

Prácticamente todas las investigaciones en torno al desarrollo humano y sus diferentes dimensiones, como las habilidades socio-emocionales, habilidades cognitivas, valores, actitudes, rasgos de personalidad, comportamientos pro-sociales, etc. han analizado su relación, y por tanto su posible aportación con el bienestar, y más concretamente, el bienestar emocional. Aunque la mayor parte de las veces se ha deducido el valor de los determinantes psicológicos personales observando las patologías de aquellos que carecían de las adecuadas, o analizando su papel como factores protectores frente a adversidades, también en los últimos años, con el desarrollo de la psicología positiva hemos podido comprender la importancia que tienen en nuestras vidas, no por evitar resultados indeseados, sino por facilitar aquellos que anhelamos.

Las personas felices se caracterizan porque guían su vida por medio de *valores*, se proponen y planifican *metas*, luchan por conseguirlas y progresan en su consecución.

Este punto es muy importante, tanto, que en un estudio llevado a cabo por Diener y Fujita (1995), descubrieron que el dinero, las habilidades sociales y la inteligencia podían predecir la felicidad, pero sólo si servían para conseguir nuestras metas

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

personales; en la misma línea, sólo sentimos satisfacción con la *realización de forma activa*, no pasiva, de aquellas actividades a las que hemos asignado un valor personal (p.ej., no consigue la misma satisfacción el estudiante que ha obtenido el título con su esfuerzo y habilidad que el que lo ha conseguido copiando) (Diener & Larsen, 1993).

Además, se conducen por medio de un *locus de control interno*, sienten control personal sobre sus resultados y circunstancias (no piensan que sus resultados se deben a la suerte o el destino, por ejemplo) (Campbell, 1981; Larson, 1989), lo que se traduce en una mayor eficacia en los estudios, mejor afrontamiento del estrés, mayor salud y tolerancia a la frustración.

Otra característica de estas personas es que se gustan a sí mismas, es decir, tienen una buena *autoestima* (Myers, 1993), se conocen a sí mismos, sus virtudes y lo que necesitan mejorar, y lo aceptan. Puesto que se conocen bien, toman decisiones más acertadas de manera que sus necesidades queden cubiertas y puedan expresar sus dotes. Son también personas *optimistas*, es decir, *ante situaciones de incertidumbre o desconocimiento de situaciones futuras, tienen una expectativa positiva respecto al resultado. Perciben los problemas como temporales, controlables y contextualizados a una situación.*

El optimismo se ha visto asociado igualmente al éxito (son más realistas, ponderan lo positivo y negativo y son más perseverantes) y a estados positivos de salud. (Dember & Brooks, 1989; Seligman, 1998); ser optimista es independiente, una vez más de la edad, sexo, inteligencia, educación o recursos.

De forma consistente, todos los estudios muestran a las personas felices como personas *extravertidas* (Costa & McCrae, 1980; Diener, Sandvik, Pavot & Fujita, 1992), que les gusta estar con otras personas y se sienten cómodas en situaciones sociales, lo que les acerca a la probabilidad de tener una buena red social de apoyo, relaciones de amistad o de amor.

También muestran una mayor *inteligencia emocional*, ya que son personas que sobre todo comprenden y son capaces de regular sus emociones (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Palmer, Donaldson & Stough, 2002; Palomera & Brackett, en prensa).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Pero además de conocer habilidades, actitudes, formas de pensamiento que nos hacen ser felices, también sabemos que hay ciertos comportamientos que si los llevamos a cabo con cierta frecuencia nos hacen sentir satisfechos, es decir, nos hacen sentir bien de forma duradera.

Seligman (2005) nos propone auto-conocernos para identificar y fomentar el *uso de nuestras virtudes* o fortalezas, para, como comentamos al comienzo del capítulo, tener una buena vida, y facilitarnos vida significativa. También, las conductas solidarias, *altruistas* (con conocidos y desconocidos), o mostrarnos *agradecidos* a los demás o las circunstancias, sobre todo si lo hacemos de forma expresa, nos llena de satisfacción.

Cuadro 1.

*Factores determinantes de una felicidad estable*

<b>Rango fijo (40-50%)</b>	<b>Circunstancias externas (10-15%)</b>	<b>Factores personales adquiridos (20-40%)</b>
--------------------------------	---	--

Si partimos de que la felicidad es una valoración subjetiva del ser humano, que como hemos visto, se debe en un 50% a factores de desarrollo personal, y en parte a las circunstancias que nos rodean; si revisamos los programas de entrenamiento que han demostrado validez a la hora de mejorar el bienestar de las personas por medio del entrenamiento en competencias personales; si atendemos a la efectividad de las psicoterapias (en torno a un 80% de media), la influencia sobre el bienestar de los principales contextos de desarrollo, la plasticidad neurológica e incluso genética a la influencia de la experiencia, entonces, podemos afirmar con cierto grado de seguridad, que *la felicidad puede facilitarse si aprendemos a comportarnos o a pensar como las personas felices y si sabemos crear contextos facilitadores de bienestar.*

Harter (1999) apoya esta orientación, afirmando que las estrategias de intervención que focalizan en el cambio de los determinantes de la satisfacción vital son probablemente las más efectivas. Igualmente, Huebner (1997), señala el papel mediador de dichos determinantes relacionados con las conductas y estrategias personales, en la relación entre la disposición personal y el ambiente al que se debe ajustar. Tkach y Lyubomirsky

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

(2006), en un estudio reciente mostraban la validez incremental de las estrategias individuales para el bienestar por encima del efecto de la personalidad.

Esta conclusión, según la cual es posible el aprendizaje, ha sido también demostrada por diversos autores, aunque de un modo indirecto, utilizando muestras clínicas que mejoraban su satisfacción vital mediante la terapia (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grande, 1998; Grant, Salcedo, Hynan, Frisch, & Puster, 1995). Uno de los autores más populares por sus estudios realizados para demostrar la posibilidad de una educación para la felicidad ha sido Fordyce, a pesar de que muchos de sus resultados no han sido difundidos públicamente.

Este autor, hace tres décadas comenzó a realizar estudios con sus estudiantes, donde pudo demostrar que el entrenamiento y la formación de las personas influye en su nivel de bienestar emocional (1977). El entrenamiento estaba basado en aquellos rasgos que las investigaciones habían descubierto como propias de las personas felices y que no dependían de su carga genética o circunstancias. Lichter, Haype y Kamman (1980) demostraron un incremento en los niveles de felicidad utilizando procedimientos similares, enfocados primordialmente en procesos cognitivos.

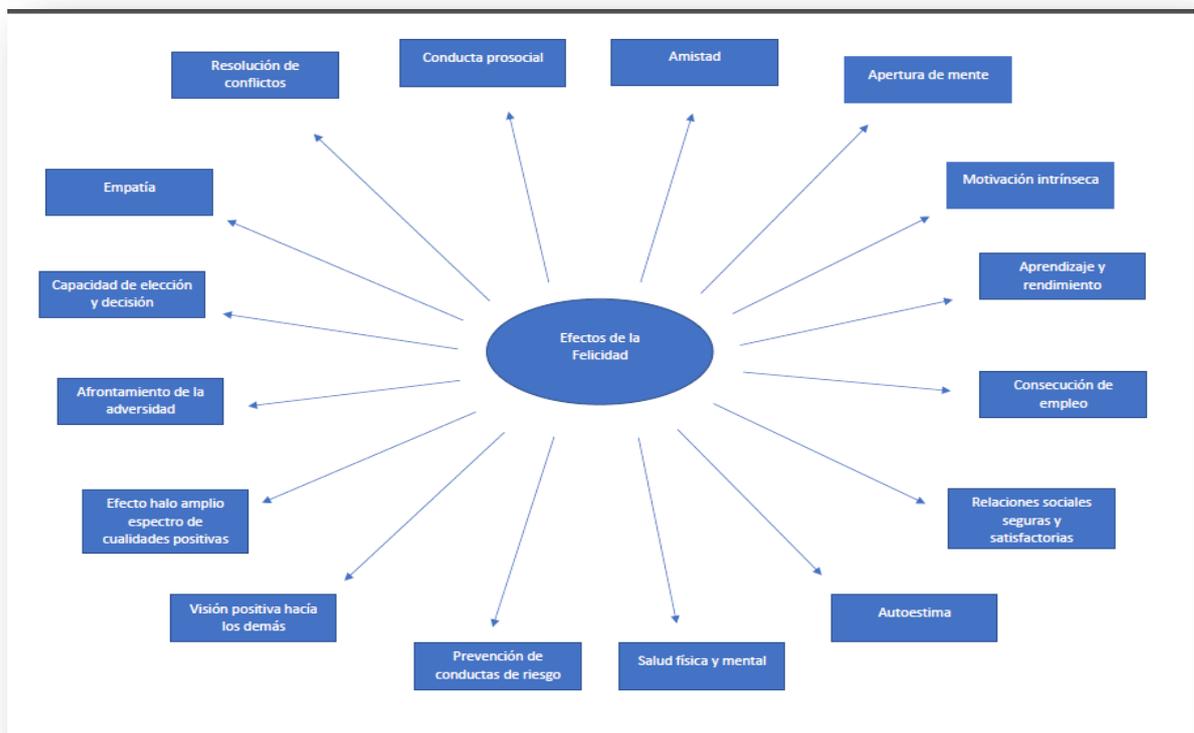
En 1983, Fordyce llevó a cabo otro estudio esta vez con un seguimiento de un año después del entrenamiento, llegando a la misma esperanzadora conclusión: es posible aprender a ser más feliz. Otros autores han probado la misma tesis con muestras diferentes, como pacientes de cáncer (Kowal, 1986 citado en Fordyce, 2000), o profesores universitarios (Wade, 1993 citado en Fordyce, 2000). Fordyce, más actualmente, de nuevo ha observado diferencias significativas entre sus estudiantes, a los que distribuyó en grupos experimentales y grupos de control sin formación (Fordyce, 2000).

El aumento en los niveles de felicidad no se debía a un simple efecto de sugestión o sensibilización hacia el tópico (este efecto fue controlado) y se consiguió en mayor grado en aquellos que habían recibido toda el curso que los que lo recibieron parcialmente (es decir, sus catorce claves con sus correspondientes actividades o sólo parte).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Partiendo de que todos nosotros tenemos un rango fijo de felicidad, el objetivo no será que todos podamos ser el máximo ni tampoco que seamos igual de felices, sino que cada uno de nosotros, podamos ser más felices de lo que somos, es decir, *llegar al máximo de nuestro rango*.

Cuando ocurre este hecho, llegar al máximo de nuestro rango de felicidad surgen una serie de efectos que explico a continuación de manera más visual en el siguiente cuadro basado en la teoría de Thorndike entre otros sobre los efectos de la felicidad.



Los efectos de la felicidad se convierten a su vez en mediadores del bienestar, pues suponen en su mayoría las circunstancias externas y personales que conducen a la felicidad, de tal manera que se produce una espiral de retroalimentación positiva.

Atendiendo a estos resultados, no es de extrañar que la felicidad sea una de las principales metas del ser humano, ya presente como tal en algunas de las antiguas civilizaciones, como la griega, y heredada en la actualidad por las sociedades

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Occidentales, en las que se habla del Estado, la sociedad del bienestar, como marco y meta última de su quehacer.

Sin embargo, las reformas sociales no siempre van de la mano de los avances científicos como era de esperar, y los principales contextos de aprendizaje de los ciudadanos, todavía están asomándose al inicio de un importante proceso de transformación para convertirse en lugares donde el bienestar es un objetivo explícito y prioritario y en donde se ponen los medios necesarios para conseguirlo, como un fin en sí mismo, y como un medio para llegar a los beneficios que aporta al individuo y por ende también a la sociedad.

En la segunda parte de este capítulo ofrecemos algunas pistas para continuar con el cambio que ya ha surgido, de manera que se convierta en una verdadera realidad y no sólo una meta utópica. *La felicidad es la llave del mundo* (E. Kant)

*La Teoría de Maslow (1985) de las necesidades* todos queremos satisfacer una serie de necesidades que nos hagan sentir bien, plenos, se podría afirmar que felices. Así la motivación viene condicionada por necesidades que pueden variar según el momento de la vida de cada persona. Establece una diferenciación de necesidades en función de su importancia, “dibujando” una pirámide de motivaciones jerarquizadas de carácter ascendente:

- En el primer nivel, en la base estarían los motivos primarios, de supervivencia o fisiológicos: respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis, y bienestar.
- Necesidades de seguridad, deseo de protección y estabilidad, de conservación a largo plazo de la vida y la salud
- Necesidades sociales, de afiliación, de pertenencia a un grupo, de compañía, relaciones de aceptación social, establecimiento de lazos afectivos, amistad, afecto y amor.
- Necesidad de reconocimiento de éxito o prestigio, logro, dignidad, reputación y todo ello para aumentar la autoestima al asumir responsabilidades.
- Motivos superiores de autorrealización personal auténtica, de llegar a ser lo que uno es capaz de ser, desarrollando completamente el propio potencial humano.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

### *Teoría de Bandura (1977) del aprendizaje social*

Según Bandura el aprendizaje por imitación es diferente de la conducta por imitación. El hecho de imitar depende tanto de las características del modelo como de las del aprendiz.

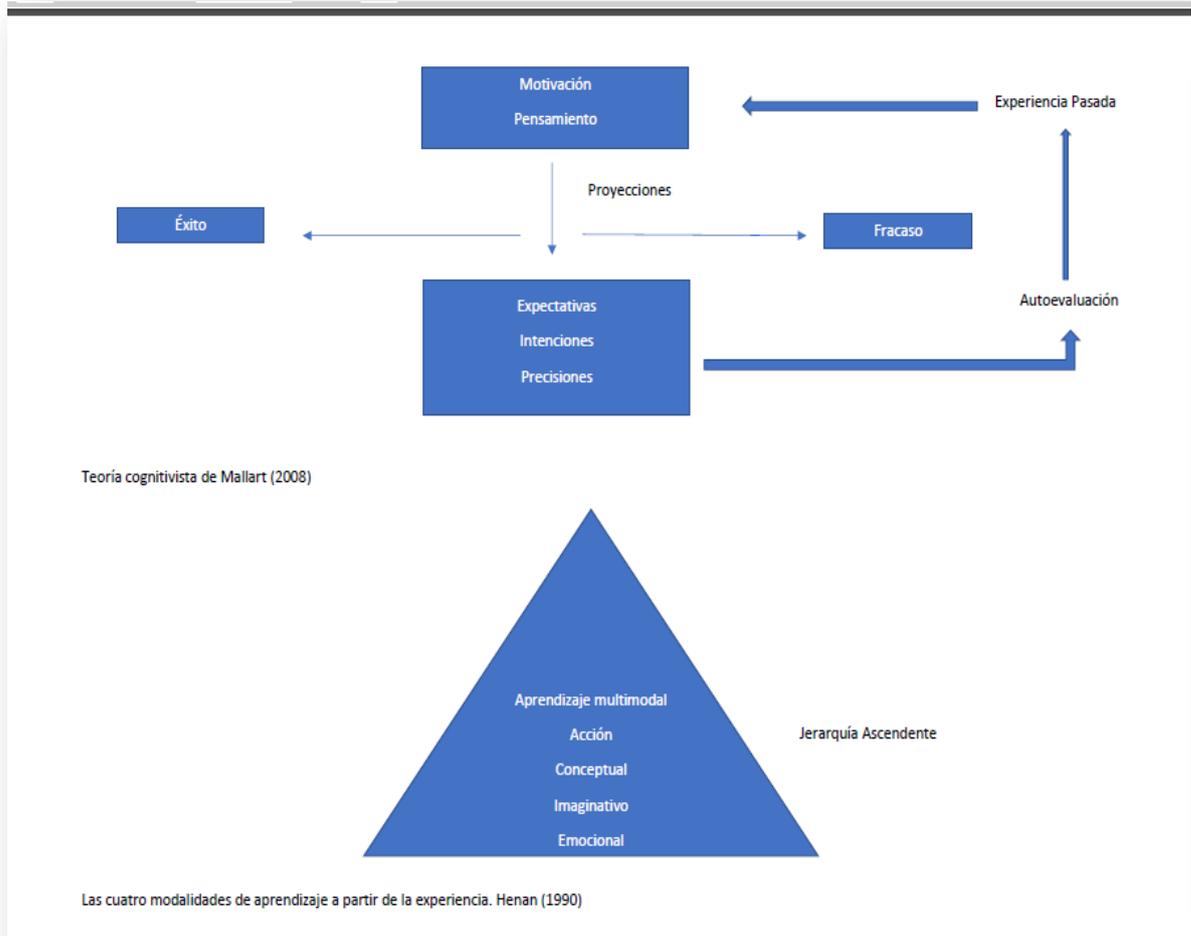
Según Mallart (2008), *se trata de una teoría cognitivista porque las creencias, expectativas, intenciones metas y valores, anticipaciones y autoevaluaciones del discente son nuevos factores clave para explicar la motivación de una manera cognitiva.* La primera fuente de motivación la constituyen nuestros propios pensamientos y proyecciones acerca de los resultados (éxitos o fracasos), basados en las experiencias anteriores. A partir de aquí imaginamos las consecuencias futuras de nuestros actos:

- Expectativas: ¿qué obtendré con ello?.
- Intenciones: deseo acabar esto para poder pasar a otra cosa.
- Previsiones: me llevará tanto tiempo, que no lo acabaré
- Autoevaluación: no soy bastante bueno en este tema, por tanto lo evitaré

Otra de las premisas que debemos considerar es que las experiencias que facilitan el aprendizaje parten del interés del “experimentando” o aprendiz. Necesariamente las experiencias que provocan aprendizaje están rodeadas en su totalidad por un componente emocional. Heron (1990), plantea un esquema, que denomina el “aprendizaje multimodal”, refiriéndose a lo que ocurre en la psique humana cuando aprendemos a partir de la experiencia. Distingue cuatro modalidades de aprendizaje a partir de la experiencia, dependiente cada una de la otra y dispuestas en lo que él llama una “jerarquía ascendente”.

A continuación se presenta de manera gráfica las dos últimas teorías citadas, por un lado la teoría cognitivista (Mallart, 2008) y por otro lado se han representado las cuatro modalidades de Herón (1990) en las que estructura el aprendizaje mediante una jerarquía ascendente.

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.



El principio de “learning by doing” promulgado ya por las pedagogías libres enunciadas anteriormente. Se expresa mediante la práctica competente de habilidades. La segunda modalidad es la conceptual que se relaciona con el uso de alguna forma de lenguaje hablada, matemática o simbólica. Representa el aprendizaje “acerca de algún tema, haciendo enunciados y proposiciones. Abarca el análisis, la lógica, la prueba, el razonamiento y el debate. La modalidad imaginativa es la tercera, poniendo en acción la imaginación en torno a futuros posibles a través de la intuición de secuencias, procesos y situaciones como un todo. La cuarta modalidad es la afectiva, que se refiere al aprendizaje por encuentro, por experiencia directa; se representa por un “estar allí”, a través de la inmersión en la propia experiencia.

El componente emocional es por tanto la base del aprendizaje de acuerdo con Heron (1990) quien afirma que el conocimiento válido, el conocimiento bien fundamentado,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

depende de su apretura al sentimiento. Es inevitable pensar, en la estructura curricular actual y no cuestionarse si las áreas curriculares que se imparten en la actualidad, procuran el desarrollo esperado en el alumnado a partir de su propia experiencia. Es posible intuir que es quizá la metodología empleada la causante del desajuste de resultados entre el conocimiento que se presupone y el conocimiento en realidad adquirido.

El estudio de la felicidad aparece de la mano de Abraham Maslow (1954) y la psicología humanista en la década de los sesenta del siglo XX. Para él, una persona lograba la felicidad cuando alcanzaba la satisfacción plena de las necesidades humanas (físicas, sociales y psicológicas). Más recientemente, Fredrickson (2001) entiende que la felicidad (predominio de emociones positivas) implica a todo el ser, potenciando el desarrollo de los 4 niveles que constituyen el ser humano: físico, intelectual, psicológico y social.

*“La felicidad es un tema interminable. La felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza. Nos metemos en un mar sin orillas. Son tantos los matices, recovecos, ángulos y vertientes, que es difícil atraparlo en sus ricas y diversas dimensiones. La felicidad es la vocación universal del ser humano, una tendencia metida en sus entrañas, un deseo profundo que arrastra y empuja en esa dirección. Pero la felicidad es ante todo un estado de ánimo, un paisaje interior a través del cual me encuentro contento conmigo mismo, una mezcla de alegría y paz interior. El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz”.* (Rojas, 2000).

Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestro interior. Siempre resulta complicado responder a esta pregunta. Por este motivo, y desde un punto de vista psicológico, el estudio del bienestar subjetivo parece preferible al abordaje de la felicidad. Además, muchas personas conceptualizan la felicidad como ausencia de malestar, por lo que creemos que una definición científica debería acotar el término y mencionar el “bienestar subjetivo” (Vázquez, 2006).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La satisfacción con la vida y el afecto positivo son ambos estudiados por los investigadores del bienestar subjetivo. La forma en que estos dos componentes se relacionan mutuamente es una cuestión empírica, no de definición.

Desafortunadamente, términos como el de felicidad, que son usados frecuentemente en el discurso diario, tendrán necesariamente significados vagos y un tanto diferentes. No obstante, según vayan avanzando los trabajos de medición, creación de cuestionarios, etc., al igual que otros trabajos, los conceptos más útiles científicamente serán aquellos que puedan ser medidos y que muestren, dentro de un marco teórico, relaciones interesantes con otras variables (Diener, 1994).

Casi cuatro décadas después de Maslow, la psicología positiva de la mano de Csikszentmihalyi (1990) define la felicidad como momentos excepcionales, denominados como “experiencias óptimas” (flow) y entendidas como acciones en donde el ser humano se siente absorto, y las percibe como un reto agradable a sus capacidades. Enmarcados en este movimiento, también son importantes las aportaciones de Seligman (2002, 2007) y de Diener y Biswas-Diener (2008). Para ellos, el bienestar o felicidad se enmarca en una serie de comportamientos y relaciones que producen cambios positivos o negativos que van más allá de ciertos condicionamientos sociales perjudiciales de la vida de los niños y niñas, como por ejemplo, la pobreza y la privación. Determinar aquello que les hace sentir bien o que les hace felices les ayuda a pensar en actuaciones efectivas de promoción de su felicidad. Esto tiene suma importancia en el momento actual donde la difícil crisis económica y social está poniendo en riesgo los horizontes de felicidad y las percepciones positivas de la propia existencia.

Existe consenso en afirmar que la felicidad duradera tiene un carácter interaccionista y es resultado de un rango fijo, proveniente de variables hereditarias (R), contextuales (C) y educativas o adquiridas (A) que pueden ser simbolizadas así: (Palomera, 2008):

$$F = f(R, C, A)$$

Concretando aún más, para Seligman (2011) el bienestar o felicidad es fruto de cinco experiencias agrupadas en el acrónimo PERMA (Positive emotions + Engagement + Relationships + Meaning + Achievements). En español, el acrónimo se representa mediante el siguiente algoritmo: vida placentera, identificada con las emociones

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

positivas (Vp), vida comprometida (Vc), vida significativa (Vs), relaciones interpersonales positivas (RIp) y Logros (L).

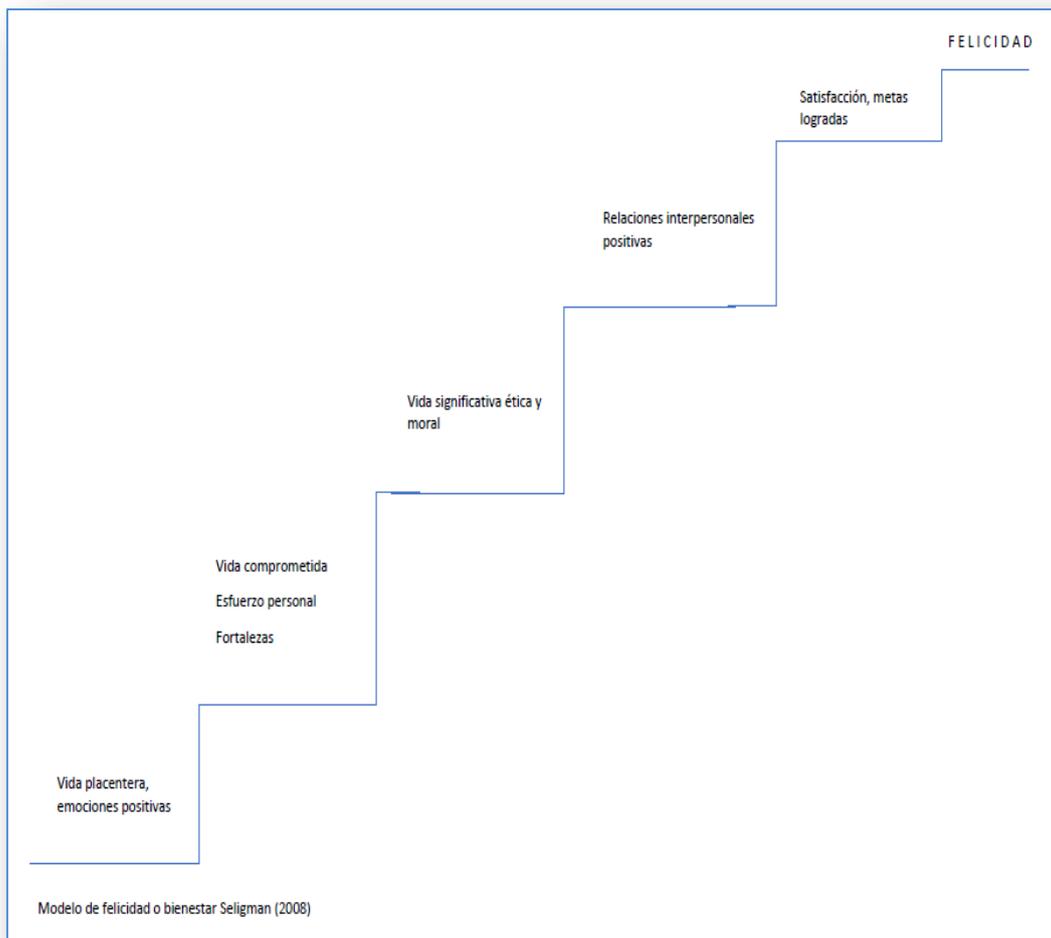
$$F = Vp + Vc + Vs + RIp + L$$

Siguiendo con sus planteamientos, el objetivo de la experiencia placentera (Vp) es buscar placeres a través de emociones positivas. Su gran riesgo es su esencia momentánea, efímera y ligada a las circunstancias externas.

La vida comprometida (Vc) supone un peldaño más en la búsqueda de la felicidad permanente, concretamente se centra en la búsqueda de gratificaciones existenciales, entendidas como el esfuerzo personal que hacemos al utilizar nuestras fortalezas y virtudes en aquellas actividades que nos apetece realizar.

Ascendiendo en la conquista de la felicidad, el paso siguiente se centraría en la vida significativa (Vs); en este estadio el propósito es salir de uno mismo para ponerse al servicio de algo, encontrado en la ética o la moral un sentido a la propia existencia.

El penúltimo y el último de los estadios se centrarían, respectivamente, en la búsqueda de relaciones interpersonales positivas y, finalmente, en la obtención de satisfacciones fruto de las metas planteadas y logradas.



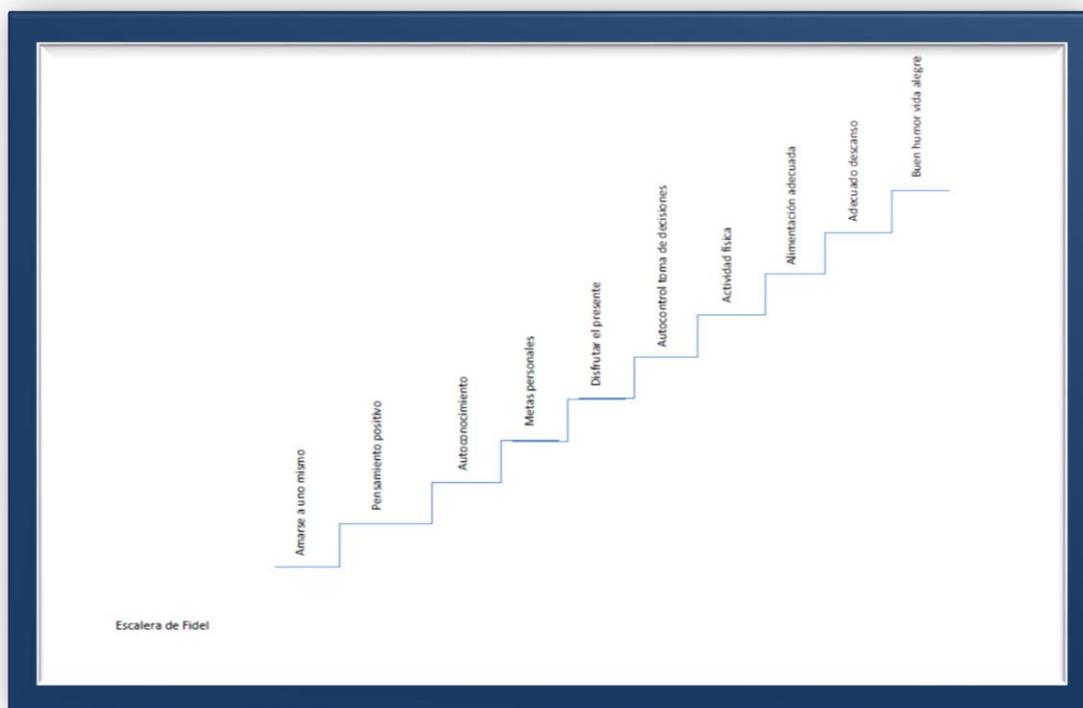
La felicidad es un proyecto personal lleno de metas, la mayoría relacionadas, como venimos comentando, con la satisfacción personal, el desarrollo de habilidades interpersonales y de amor hacia uno mismo. Para que ese proyecto pueda cumplirse es esencial que las metas que nos marquemos sean objetivas y realistas, no demasiado exigentes, tener capacidad para superar las adversidades y frustraciones que la vida nos depare, y tener siempre un “plan B” para enderezar el rumbo cuando tengamos la sensación de haberlo perdido (Rojas, 2007).

La psicología debe centrarse en construir conocimientos, destrezas, competencias y no sólo como antiguamente se había ocupado de las deficiencias. El objetivo final es hacer más felices a las personas alimentando las emociones positivas y el significado que tienen éstas para cada persona. Como objetivo también contempla investigar sobre las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

enfermedades y reparar el daño con conocimientos para implementar el bienestar individual y de las comunidades (Seligman, Parks y Steen, 2004).

Es difícil dar unas pautas universales sobre cómo conseguir la felicidad, puesto que para cada individuo puede representarse en diferentes actividades. La llamada escalera hacia la felicidad nos muestra los misterios de la felicidad, lo que universalmente tenemos en común las personas en la búsqueda del bienestar subjetivo.



La escalera tiene diez peldaños, todos son importantes, depende de cada individuo el ritmo que tenga al subirlos, saltarse alguno o varios, dificultará la ascensión completa hacia la meta.

Llamamos felicidad al proceso de subida de éstos escalones y no necesariamente cuando se llega al último peldaño se consigue por completo, sino que es un proceso en el cual se adquiere lentamente conforme se van subiendo peldaños.

El primer peldaño de la escalera de Fidel nos dice: “El amarse permite poder amar a los demás”. Ayuda expresar ideas positivas todos los días, mirar a las personas de nuestro alrededor observando sus virtudes y no sus defectos en los que por desgracia suelen llamar más nuestra atención. Por norma general nos cuesta trabajo ver lo positivo de las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

personas que nos rodean, pero no encontramos dificultad alguna en enumerar sus aspectos negativos, o lo que los demás hacen mal.

A mayor apego a las personas o cosas, menor felicidad, puesto que entra en juego una dependencia emocional que no elegimos y que es difícil conseguir deshacerse de ella.

Es muy positivo reforzar a las personas que queremos, ser amables con ellas pero no cruzar esa barrera del apego y dependencia emocional.

El segundo peldaño habla del “Pensamiento positivo nos permite lograr todos tus objetivos” Los pensamientos positivos atraen sucesos positivos, la ley de la atracción facilita la consecución de nuestros deseos. No existen pensamientos negativos y positivos en sí, sino que se miden por los sentimientos y emociones que generan.

No son del todo involuntarios, puesto que podemos decidir qué tipo de pensamiento nos invade en cada momento.

El tercer peldaño define el “autoconocimiento como una herramienta para nuestra evolución personal”, conocernos a nosotros mismos nos hace ser más felices, la reflexión sobre las acciones que hacemos bien y aquellas que debemos mejorar.

Aprender sobre nuestros errores, en el contexto educativo tiene mucho peso, pero sucede de igual forma en el terreno personal, si analizamos nuestros errores pueden ser la base de nuestro autoconocimiento.

El cuarto peldaño habla de” las metas personales que nos permiten avanzar por el camino de la divinidad” es decir, nuestros objetivos, inquietudes, aspiraciones son la fuerza que nos mueve para realizar unas acciones determinadas con el fin de conseguir esas metas. Planificar nuestro tiempo sería una herramienta para alcanzarlas

El quinto escalón nos orienta hacia” el disfrutar el presente permite a uno sentir que está plácidamente vivo” debemos querer siempre lo que hacemos, es uno de los objetivos para saborear cada día sin frustraciones.

El sexto escalón define el autocontrol como una forma de permitir tomar decisiones continuamente de lo que queremos hacer. Ser consciente de lo que queremos y sentirnos responsables de nuestra voluntad. Todas las acciones positivas tienen consecuencias positivas para uno mismo, pero igual sucede con las negativas.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

No olvidemos “el ejercicio como base para gozar de una salud física y mental excelente” de esto trata el séptimo eslabón de esta cadena de pautas hacia la felicidad. La actividad física y mental está íntimamente relacionada con el bienestar interior.

“La alimentación adecuada permite tener energía necesaria para vivir” Octavo peldaño, que junto con un adecuado descanso y un buen humor que permite tener una vida alegre, se completan los diez peldaños de la escalera de Fidel.

En el ámbito educativo esta escalera nos sirve para practicarla como objetivos que debemos llegar a conseguir los docentes primero, para poder transmitirlo a nuestro alumnado.

Pero esta escalera no implica que sean las pautas para ser felices, puesto que la definición de felicidad es abierta, por ello debemos aceptar que cada cual tenga su verdad sobre ella y respetar la visión personal, asumiendo las diferencias individuales que existen entre nosotros.

Hernández y Valera (2001) realizan una revisión de algunas teorías explicativas sobre la felicidad. Consideramos añadir dichas teorías para ayudar a comprender el concepto de felicidad, y al mismo tiempo, alcanzar el proceso de asimilación de la misma en función de las tareas propuestas al alumnado. En resumen:

*Teorías finalistas.* Según las teorías finalistas, la felicidad se alcanza al conseguir ciertas metas o satisfacción de necesidades. Sin embargo, no siempre alcanzar ciertas metas nos supone una felicidad. De hecho, a lo largo de nuestra existencia existen gran multitud de ocasiones en las que alcanzar ciertas metas puede suponer la aparición de conflictos con otros aspectos de nuestra vida e incluso con otras metas.

*Teorías de la actividad.* Desde esta teoría, la felicidad no requeriría alcanzar determinados objetivos o necesidades, sino que surgiría o dependería de la propia actividad o comportamiento humano. La Teoría del flujo de Csikszentmihalyi (1990) se centra en esta visión de la felicidad. El autor entiende esta experiencia de flujo como un estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa, de tal modo que su experiencia es tan placentera que las personas continuarán realizándola pese a que el costo sea elevado. En este sentido, el autor plantea que no sólo son las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

cosas las que influyen en nuestra felicidad, sino también cómo son percibidas por nosotros, lo que implica un esfuerzo importante para lograr canalizar la energía hacia la armonía.

*Teorías del placer-dolor.* Es la privación la que conlleva el nivel de bienestar sentido. Por ello, quienes no han sufrido de privación en algún aspecto de sus vidas, difícilmente sentirán gran felicidad al respecto.

### **Desde un planteamiento cognitivo, surgen otras dos teorías:**

*Teorías asociacionistas.* Desde esta orientación, la explicación de porqué unas personas se sienten más felices que otras se debe a principios de memoria (desarrollan una red rica de asociaciones positivas, mientras que las negativas poseen una red más limitada), cognitivos (atribución de los hechos positivos a aspectos internos y estables), o de condicionamiento (siendo más felices quienes tengan experiencias positivas relacionadas con hechos cotidianos). Este tipo de persona (que establece relaciones positivas con el mundo) parece corresponderse con el llamado “Principio de Poliana”, aplicado a aquellas personas que ven el lado bueno de las cosas. Sin embargo, también las atribuciones que se realizan sobre un acontecimiento determinado pueden influir a la hora de determinar o evaluar el grado de felicidad.

*Teorías de juicio.* La felicidad es la resultante de comparar las condiciones reales con una serie de estándares. Entre las teorías que parten de este planteamiento:

La Teoría de la comparación social de Festinger (1954), según la cual las personas evalúan y valoran la realidad social comparando sus propias actuaciones y opiniones con las de otras personas.

La Teoría del nivel de aspiración (Lewin, Dembo, Festinger y Sears, 1944) postula que la felicidad depende de la diferencia entre lo que uno desea y lo que consigue. La Teoría del nivel de adaptación, defiende que la persona compara estados de gratificación pasados, y de este modo sólo le gratificarán cambios que mejoren su situación. La Teoría del alcance-frecuencia de Parducci (1968) supone que la comparación se realiza

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

sobre el cálculo de un punto medio. Por tanto, dicha comparación resultará positiva dependiendo de la desviación de ese punto medio.

La Teoría de las discrepancias múltiples de Michalos (1980) según la cual el grado de felicidad, satisfacción o bienestar subjetivo es función de una serie de discrepancias: discrepancias entre lo que uno tiene y lo que desea; discrepancias entre lo que uno tiene y lo que tienen otras personas significativas; discrepancias entre lo que uno tiene ahora y lo mejor que ha tenido en el pasado; discrepancias entre lo que uno tiene y lo que hace tres años esperaba tener ahora; discrepancias entre lo que uno tiene ahora y lo que esperaba tener en el futuro (dentro de 5 años); discrepancias entre lo que uno tiene y lo que cree que merece. Discrepancias entre lo que uno tiene y lo que necesita.

Castro (2010) lleva a cabo una revisión de las intervenciones positivas más trascendentales. Queremos destacar las más significativas desde el punto de vista de nuestro estudio. Éstas son entre otras:

Bono y McCullough (2006) demostraron que el incremento de las experiencias de gratitud está asociado con el bienestar psicológico. Las investigaciones de intervenciones trataron de inducir experimentalmente actividades de gratitud mediante técnicas escritas.

En la misma línea, Lyubomirsky (2007) diseñó una serie de actividades con el propósito de mejorar el bienestar. Estas tareas estaban basadas en contar cosas buenas que les habían sucedido a las personas, escribir cartas de gratitud, visualizar el mejor self futuro mediante técnicas narrativas y utilizar técnicas de saboreo (savoring) respecto de los buenos momentos. En todos los casos, los grupos experimentales a los que se les instruyeron las tareas obtenían ganancias significativas en los niveles de bienestar psicológico.

Fredrickson (2001) propone una teoría de las emociones positivas que se denomina “de ampliación y construcción”. La autora demostró, con firme evidencia empírica, que si las personas incrementan su emocionalidad positiva mediante diferentes técnicas de forma sostenida (meditación, savoring, flow), no solamente se vuelven más creativas y

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

resuelven mejor los problemas que se les presentan (efecto ampliación), sino que las emociones positivas en el largo plazo crean recursos personales y resiliencia (efecto construcción). Como técnica de intervención, recomienda la creación de portfolios personalizados de emociones positivas para ser usados de forma alternada con el fin de evitar la adaptación hedónica.

A lo largo de la historia se han dado muchas definiciones sobre el constructo y numerosos filósofos, psicólogos, escritores y prestigiosos pensadores se han atrevido a dar su punto de vista.

Para Aristóteles (444-365 a. C.) «Lo que el hombre necesita para ser feliz es la virtud moral, el autodominio, la indiferencia al resto del mundo, y eso no se obtiene con palabras ni filosofías, sino con el ejemplo y la ascesis» (Mosterín, 2007c, p. 51). Los cínicos llamaban a la felicidad virtud y ésta estaba conformada como un combinado de autosuficiencia, independencia, desprecio por el mundo y sus convenciones sociales, junto con los bienes y ambiciones materiales que esclavizan al ser humano.

Spinoza (1632-1677) se pregunta ¿cómo conseguir que la razón lleve al ser humano a la felicidad y la superación de las pasiones, y en su Ética (Parte IV, Proposición XXI y demostración) señala:

*“Nadie puede desear ser feliz, obrar bien y vivir bien, si no desea al mismo tiempo ser, obrar y vivir, esto es existir en acto... El deseo de vivir felizmente, o sea de vivir y obrar bien, etc., es la esencia misma del hombre, es decir, el esfuerzo que cada uno realiza por conservar su ser.”*

Arthur Schopenhauer (1788-1860) en El arte de ser feliz rechaza dos posturas extremas, por un lado el estoicismo, el hombre normal no está preparado para este camino de renuncia por lo que no es un camino adecuado. En el otro extremo se encuentra el maquiavelismo, es decir alcanzar la felicidad a costa de la felicidad de los demás. Tampoco adecuada para el hombre corriente a quien no le reconoce la inteligencia necesaria para ello. Por tanto la felicidad estaría en un camino medio sin tener que abrumarse con renunciaciones ni sacrificios insostenibles, pero tampoco sin utilizar a los demás como simples medios para los propios fines.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Para Russell la felicidad que denomina básica consiste en un interés amistoso y en reaccionar, ante las personas y cosas que nos rodean, de la forma más amistosa y no hostil posible, así como en tener un abanico de intereses. Las pautas para encontrar la felicidad son: El cariño, la familia, el trabajo, los intereses no personales, el esfuerzo y la resignación.

Actualmente la filosofía de la ciencia sitúa el concepto de bienestar en un lugar destacado cuando hablamos de la felicidad. Así para Mosterín (2008) la felicidad es el resultado de la fórmula:

Bienestar + consecución de nuestros últimos fines

Davidson (2005) da una visión de la felicidad enmarcada en dos componentes uno de ellos hedonista y de bienestar y otro de satisfacción íntima por logro de nuestras metas. Se plantea si haya forma de aumentar la felicidad o estamos atrapados en ese rango fijo y aporta la clave para incrementar los niveles de felicidad es la regulación emocional. Basándose en que la regulación emocional voluntaria induce cambios en el cerebro y el cultivo intencional de ciertas formas de emoción positiva que pueden ser beneficiosos para la salud.

La forma en que la ciencia (Seligman, 2007; Diener y Biswas-Diener, 2008; Lyubomirsky, 2008; Myers, 2010) ha resuelto el problema de las múltiples concepciones sobre la felicidad considerándola bienestar subjetivo con dos componentes:

El componente emocional en el cual se incluyen las emociones positivas como la alegría, pero no obviando la presencia de emociones negativas, puesto que se puede ser feliz con ellas, siempre y cuando las positivas predominen.

El otro componente de la felicidad es cognitivo, o de pensamiento, cuando pensamos que estamos felices lo hacemos bajo un juicio de valor que asociamos a los hechos y acciones de los que somos protagonistas en nuestra vida cotidiana. Cuando nos sentimos felices consideramos que nuestra vida va bien. A esta evaluación personal la llamamos satisfacción vital, es definir en general cómo nos sentimos con nuestra vida en todos los aspectos. Así, cada persona puede considerar su grado general de satisfacción vital o el grado de satisfacción en ciertas áreas (salud, trabajo, relaciones interpersonales,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

amistades, matrimonio, dinero, uno mismo, etc.). Los científicos han acuñado el concepto de “flourishing” (florecer, prosperar, crecer) para nombrar las evaluaciones positivas.

La felicidad está constituida por los placeres y las gratificaciones. Los placeres están relacionados con los sentidos y las emociones y se pueden reconocer en la mayoría de los casos fácilmente. Los placeres tienen un componente sensorial y emocional, son efímeros e implican muy poco pensamiento. Los estudios científicos citan tres conceptos que pueden aumentar la felicidad en la vida.

- **Habitación.** Para disfrutar más de los placeres o de un mismo placer no debemos repetirlo muy a menudo sino, la actividad neuronal lo asimila y no lo percibe como algo con lo que se disfruta.
- **Disfrute o saboreo.** Ser consciente del placer.
- **La atención.** La atención consciente de la experiencia presente se produce de forma mucho más fácil en un estado mental lento que cuando es rápido.

Diener y Biswas-Diener (2008) nos advierten de los errores cognitivos más comunes en este tipo de predicciones, que ponen en riesgo nuestra felicidad futura:

- **Falacia del paraíso.** Darle demasiada importancia a los aspectos positivos de una situación que se ignoran los negativos. Por ejemplo, tener únicamente en cuenta el atractivo físico de otra persona para decidir casarse con ella.
- **El sesgo del impacto.** Nuestra atención se centra en el impacto emocional -sea positivo o negativo. De forma que nos encontremos en una situación donde se pone a prueba nuestra capacidad de afrontar los problemas.
- **No tener experiencias personales.** Antes de tomar decisiones importantes (sobre la profesión, lugar donde vivir, la vida en pareja, etc.) deberíamos tener nuestra propia experiencia.
- **Satisfactores frente a maximizadores.** A la hora de tomar decisiones se pueden analizar dos estilos:

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Satisfactores, personas menos exigentes que se contentan con que se cumplan unos requisitos mínimos.
- Maximizadores, que buscan lo mejor, valorando exhaustivamente todas las posibles opciones.

Estos últimos obtienen mejores resultados, pero tienden a mostrarse menos satisfechos con sus logros. Consiguen más pero lo disfrutan menos.

El error de la mascota encantadora aparece cuando deseamos algo sin pensar a largo plazo, es decir, queremos conseguir una mascota sin pensar si la disfrutaremos durante toda la vida del animal. Nos cegamos intentando conseguir ese deseo y no sopesamos si realmente cuando pase el efecto de novedad nos seguirá resultando satisfactorio.

Segura y Ramos (2009) resumen la teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad de Heylighen (1992). De acuerdo con este autor, se define la “felicidad pasajera” como el sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar. La “felicidad duradera” corresponde entonces, al predominio de sentimientos agradables en un período prolongado. Esto equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general. La teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad establece la relación entre la salud como propiedad objetiva y la experiencia subjetiva de sentirse bien.

La felicidad puede considerarse una señal de que la persona está biológicamente sana (cerca de un estado óptimo) y, desde el punto de vista cognitivo, capaz de ejercer control (capaz de contrarrestar desviaciones eventuales de este estado óptimo); en otras palabras, que él o ella pueda satisfacer todas sus necesidades básicas, a pesar de posibles cambios en el medio. Este control sobre la situación, cuenta con tres elementos (Heylighen, 1992):

### **Capacidad material:**

Tener los recursos y oportunidades necesarias para satisfacer las necesidades. No se puede saciar la sed sin agua o satisfacer la necesidad de contacto social si se está abandonado en una isla desierta.

### **Capacidad cognitiva:**

No es suficiente que los recursos necesarios estén ahí, también hemos de ser capaces de encontrarlos, reconocerlos y utilizarlos de manera efectiva. Excepto en casos triviales, la

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

necesidad de satisfacción requiere habilidades para solucionar problemas, es decir, conocimiento, inteligencia y creatividad.

### **Capacidad subjetiva:**

No es suficiente que los recursos estén ahí y que seamos capaces de encontrarlos, además, debemos creer en nuestra propia capacidad de resolver problemas. De lo contrario, no estaríamos motivados para realizar el esfuerzo necesario.

La felicidad incrementa la autoestima, y el autoconcepto académico que va formando el estudiante, directamente al incrementar esto, es proporcionalmente directo el incremento de sus calificaciones y de su motivación ante la tarea.

Bertrand Russell (1872-1970) afirma que “toda la felicidad surge del impulso y deseo natural de cosas posibles» y que las cosas esenciales para la felicidad son bastante sencillas.” Por tanto resulta sencillo encontrar la felicidad en el contexto cotidiano escolar, en cualquier actividad, en la predisposición del profesor hacia la clase, en todos los detalles sencillos del método de enseñanza podríamos encontrar un enfoque positivista.

Según Anatole France (1844-1924): «Si exageráramos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia». El ser humano por naturaleza le da más importancia a las desgracias que a las alegrías, parece que las alegrías duran menos tiempo. En nuestras aulas debemos dar importancia a lo que los alumnos aprenden y no tanto a los aprendizajes no superados, animarles prestando atención a los contenidos superados.

Hernández y Valera (2001) señalan algunos elementos comunes entre los conceptos de felicidad, bienestar y calidad de vida:

- a) La existencia de una postura compartida a la hora de tener en cuenta el aspecto subjetivo del tema.
- b) Relativo consenso al distinguir entre una faceta de la felicidad centrada en aspectos emocionales (bienestar subjetivo, estados de ánimo) y aspectos cognitivo-valorativos (satisfacción con la vida, calidad de vida).
- c) Consideración de la felicidad como rasgo o como estado. Atendiendo a esta división, tiene lugar el desarrollo de dos teorías que valoran de forma distinta la felicidad. Por una parte, la teoría de abajo-arriba (bottom-up), que considera que el estado general de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

felicidad se consigue con la suma estados de felicidad parciales o situacionales procedentes de distintas áreas de la vida. Por otra, el modelo top-down (arriba-abajo).(Diener, 1984).

De acuerdo con Domínguez (2006), se podría plantear la felicidad desde un punto de vista subjetivo y antagónico siguiendo a Freud. Por un lado, estaría la felicidad egoísta, que cubre los deseos personales. Por otro lado, se encuentra la felicidad comunitaria, a través de la interacción con los demás.

Atendiendo a la variedad de percepciones sobre la felicidad, no resulta extraño comprobar que en su conceptualización se haga referencia a distintas dimensiones. Así, por un lado, se suele tener en cuenta su aspecto emocional, relacionándose con el concepto de bienestar subjetivo, mientras que por otro, se plantea su carácter cognitivo, relacionándolo con la satisfacción de vida. También suele ser planteada como rasgo o estado. Por una parte, un estado general que se alcanza a través de estados parciales o situaciones de felicidad y, por otra, como un sentimiento general que permite leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida (Hernández y Valera, 2001).

Para Myers (1992) la felicidad engloba tanto el bienestar subjetivo como la satisfacción vital: *la mejor definición que conozco es que la felicidad es un sentido de bienestar, un sentimiento de que la vida en su conjunto va bien. Esto viene de dos fuentes: lo feliz que la gente se siente y el grado en que se encuentran su vida satisfactoria.*

Desde esta perspectiva, se podría pensar que la felicidad sería una reflexión sobre la satisfacción que hay sobre la vida. No obstante según Fernández Domínguez (2009), *es frecuente confundir la felicidad con tener unas condiciones de vida favorables y abundantes recursos materiales, algo que, indudablemente, ayuda a tener más oportunidades de satisfacción, pero que no determina la felicidad.* Además, la felicidad depende también de las aspiraciones y deseos de la persona, que le van a conducir por diferentes caminos en la vida.

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

## 4.1.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FELICIDAD.

Richard Davidson (2011) opina que lo que esperamos de la inteligencia emocional en el contexto escolar es desarrollar la habilidad de controlar las emociones negativas para que cuando ocurre una adversidad éstas no persistan más de lo necesario. Según Daniel Goleman (1995) enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde su infancia hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve mucho más cívicos y mejores estudiantes.

Matthieu Ricard (2011) asegura que lo que esperamos, cuando educamos a los niños, es que sean buenas personas y que sean felices en la vida y que no basta con desarrollar su inteligencia racional llenando su mente de conceptos e información sin desarrollar otras aptitudes humana.

Fernández-Berrocal y Extremera (2009) afirman: *el éxito o la felicidad del ser humano se encuentran indivisiblemente unidos a la aparición de ciertos estados de ánimo o emociones particulares (generalmente de tipo positivo) que a su vez pueden conllevar un mejor rendimiento individual. En este punto, es donde Psicología Positiva e Inteligencia Emocional (IE) se dan la mano y plantean un interés compartido.*

Este hecho nos lleva a pensar que el tipo de conexiones que se puedan establecer entre autonomía, motivación y felicidad tengan una base emocional y afectiva. En este Tal y como señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2009): *este pesimismo se fundamenta en tres evidencias: los genes determinan nuestro nivel característico y estable de felicidad; las dimensiones de personalidad son estables a lo largo del ciclo vital; y nuestra capacidad de adaptación hedónica hace que nos acostumbremos con rapidez a lo novedoso.*

La Psicología Positiva considera este análisis como incompleto y plantea que la felicidad estaría determinada por la combinación de los aspectos genéticos y de personalidad, los circunstanciales y los intencionales. Estas tres grandes dimensiones se distribuirían de la siguiente manera (Lyubomirsky, King y Diener , 2005):

- Los genes. Supondría aproximadamente un 50% de la varianza y refleja características de personalidad muy estables como extraversión y neuroticismo.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Las circunstancias. Variables sociodemográficas como raza, sexo, edad, ocupación, nivel socioeconómico sólo aportan un 10% de la varianza.
- La actividad intencional. Es una categoría muy amplia ya que supone las acciones concretas en las que nos implicamos de forma voluntaria. Estas actividades darían cuenta del 40% de la varianza y permiten un espacio extenso para el cambio y la mejora de la felicidad.

Es en este último punto en el que queremos centrar nuestro análisis, ya que nos hace pensar en la influencia de la autonomía en el aumento de la felicidad, al mismo tiempo que como consecuencia o como raíz de las anteriores, se incrementa también la motivación por aprender.

De acuerdo con Salovey, Mayer y Caruso (2002), *la inteligencia emocional estudia la habilidad para procesar la información afectiva, utilizando ésta para guiar nuestras actividades cognitivas, centrar nuestra atención o focalizar nuestra energía para la solución de problemas.*

Podríamos deducir que es la inteligencia emocional del individuo la que determina el grado de autonomía en el aprendizaje. Va a determinar de este modo centros más o menos autónomos.

En cualquier caso, tal y como añaden Fernández-Berrocal y Extremera (2009): *aprender a ser feliz no es una tarea que pueda dejarse sólo y en exclusiva al descubrimiento individual. La Psicología Positiva ha sido inspiradora en este punto y ha insistido que necesitamos construir espacios educativos que hagan crecer las fortalezas individuales del alumnado para su crecimiento personal y social. Pero para ello la escuela no puede funcionar como un oasis emocional en un entorno cerrado al cambio, sino como un centro dinamizador que trascienda su contexto y se extienda a la familia y a la sociedad.*

### 4.1.2 RELACIÓN FELICIDAD CON EL CONCEPTO DE “FLOW”.

El término adoptado por Csikszentmihalyi (1997): el flow. El flow significa tener una experiencia plena. Es un sentimiento de estar bien, de plenitud, de felicidad, que se da cuando hacemos algo que concentra toda nuestra atención al máximo, que saca lo mejor

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

de nosotros implicándonos plenamente. Es una especie de corriente que atraviesa, impulsa y dirige las vidas de quienes poseen esa emoción o son poseídos por ella. El flow se experimenta al realizar actividades que tienen un sentido. La felicidad está en las actividades que tienen un sentido personal.

Hasta mediados de siglo los psicólogos eran reticentes a estudiar la felicidad porque el paradigma conductista, que era el que predominaba en las ciencias sociales, sostenía que las emociones subjetivas eran demasiado endebles para ser objetos apropiados de investigación científica. Pero a medida que en las últimas décadas ha disminuido en los medios académicos la fuerza del empiricismo”, desgastado por la erosión, se ha podido reconocer de nuevo la importancia de las experiencias subjetivas y se sigue con renovado vigor el estudio de la felicidad.

Este autor señala además, que el fluir tiende a suceder cuando una persona tiene por delante una serie clara de metas que exigen respuestas apropiadas.

Es fácil entrar estado en juegos como el ajedrez, el tenis o el póker, porque tienen objetivos y normas de acción que posibilitan que el jugador actúe sin cuestionar lo que tiene que hacer y cómo. Así, las actividades que inducen los estados de fluidez pueden llamarse "actividades de flujo", porque hacen más probable que se produzca la experiencia.

En este sentido, creemos que un alumno tenderá a aprender de forma cada vez más autónoma si las actividades que se le plantean tienden al flujo definido por Csikszentmihalyi (1998), provocando una mayor felicidad en el aprendizaje. Estas actividades de flujo además, puede que condicionen una mayor disposición o motivación, atribuyendo la misma al logro de la propia práctica de actividad física o aprender aquello que desean cuando las metas son claras, la retroalimentación relevante y los desafíos y capacidades se hallan en equilibrio, se ordena y se invierte plenamente la atención. Una persona que fluye está completamente centrada debido a la demanda total de energía psíquica.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

No obstante no podemos confundir los términos flow y felicidad ya que como indica el autor cuando fluimos no es que seamos felices, porque para experimentar la felicidad debemos centrarnos en nuestros estados internos, y esto distraería la atención de la tarea que tenemos entre manos. Si un escalador se toma un tiempo para sentirse feliz mientras está considerando un movimiento difícil, puede caer al fondo del precipicio.

Del mismo modo, no podemos ser felices sin experimentar el estado de flow. La felicidad que se experimenta a posteriori de dicho estado de flow, se debe corresponder con un estado de abstracción individual más profundo, enfocado con perspectiva. Egbert (2003) revisó la bibliografía existente sobre flujo y aprendizaje de lenguas extranjeras y analizó cada uno de los aspectos de la misma. Por ejemplo, sobre el equilibrio entre las habilidades de los aprendices y el grado de desafío percibido para la realización de la tarea, él comenta sobre los resultados obtenidos por McQuillan y Conde (1996) donde las experiencias de flujo fueron mayormente obtenidas en la realización de lecturas que no eran ni muy fáciles ni muy difíciles, o sea, que podrían estar dentro del ya mencionado “canal de flujo”.

En cambio, Schmidt y Savage (1992) encontraron en tailandeses aprendices de inglés que el flujo fue provocado en las actividades que no tenían ni elevados desafíos ni requerían grandes habilidades, por lo cual los autores sugirieron que ese constructo teórico no era “un universal cultural”.

Egbert (2003) advierte que esos últimos autores *no tuvieron en cuenta la dimensión del interés*, la cual pudiera explicar el porqué de ese resultado. Una dimensión que especialmente queremos destacar en nuestra investigación ya que pensamos que son las que definimos como “experiencias de interés”, los ejes vertebradores o los motores que provocan la construcción individual del aprendizaje.

Tal y como señala Abio (2004), otras condiciones que pueden intervenir en la experiencia de “flujo” fueron analizadas y discutidas por Egbert (2003). Estas fueron: *la atención focalizada, el interés, el grado de control o autonomía*, así como otras condiciones para el flujo, donde fueron incluidas *la satisfacción y el placer* - términos académicos que no son normalmente usados en la investigación sobre aprendizaje de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

lenguas, pero que se han convertido en importantes asuntos para discusión e investigación en el área de adquisición de segundas lenguas (Broner y Tarone, 2002; Cook, 2000; Tarone, 2000), y aunque la intensidad y el foco de esa experiencia es diferente a la del flujo, *esas teorías pueden ayudar a unir el vacío entre la teoría del Flujo y otras teorías de adquisición de segundas lenguas* (Egbert, 2003).

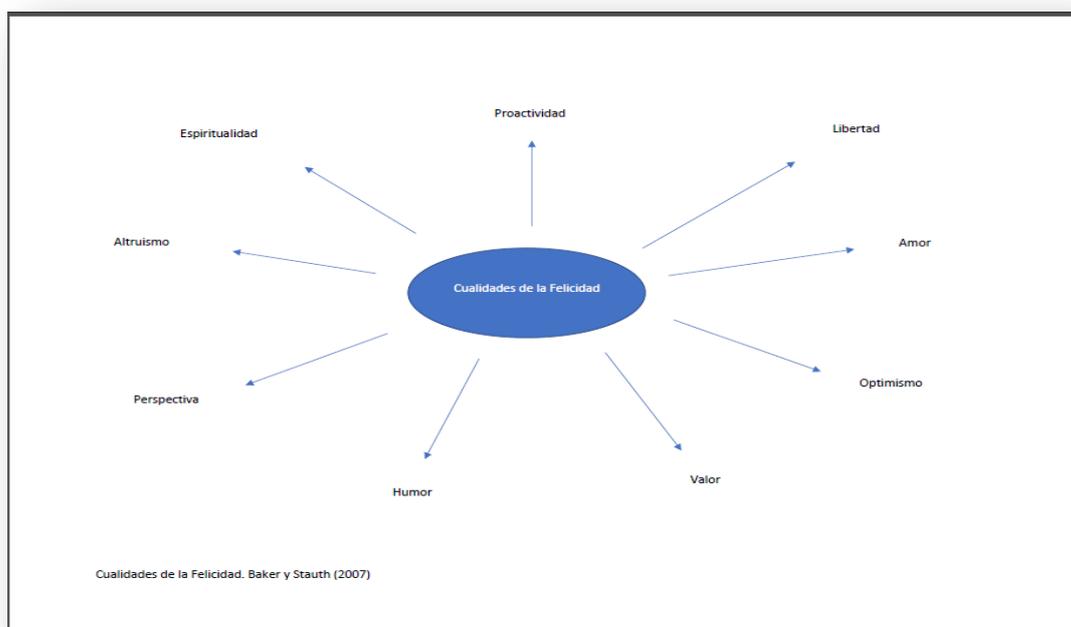
### 4.2 CUALIDADES DE LA FELICIDAD.

De acuerdo con Baker y Stauth (2007), *la felicidad designa un término general que hace referencia a varias cualidades que pueden o no estar presentes en distintos momentos, aunque sí que deben reunirse en un número importante para que la felicidad sea duradera y sólida*. Las cualidades según Baker y Stauth (2007) son:

- Amor. El amor es el polo opuesto al miedo, emocional y neurológicamente. Se podría decir que se trata del primer paso a la felicidad.
- Optimismo. Se trata de ver siempre como popularmente se dice, el vaso medio lleno en lugar de medio vacío. El optimismo es comprender que cuanto más doloroso es el acontecimiento, más profunda es la lección.
- Valor. El valor es una cualidad capaz de frenar el miedo y hacernos sobrevivir. Procede del neocórtex cerebral y es un producto del espíritu, del intelecto y de las emociones superiores de amor y generosidad.
- Libertad. Desde nuestro punto de vista constituye el inicio de la confianza en el aula. La libertad de elegir nos hace humanos, nos define. De acuerdo con este autor no estamos acostumbrados a tomar conciencia de ella; creemos que sólo la poseen los ricos y ello nos hace infelices.
- Proactividad: Las personas felices participan en su destino y forjan su felicidad. No esperan a que los acontecimientos u otras personas las hagan felices. No son víctimas. Se trata de no sentirse esclavos del tiempo, la popularidad, etc. La creencia en sí mismo tomando conciencia de las circunstancias externas tal y como señalábamos Salud.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

- Espiritualidad. La felicidad no peligrará si no tenemos miedo de salir de los límites que nos autoimponemos. El hecho de que el alumno se suelte y se arriesgue a equivocarse será una labor ardua que dependerá del soporte de autonomía que el docente conceda al alumnado como decíamos en puntos anteriores.
- Altruismo. Para ser independiente es necesario no dar importancia tanto al interior como al exterior. El alumno debe ser capaz de salir de él mismo y encontrar una finalidad para conectar con los demás.
- Perspectiva. En puntos anteriores hemos comentado la importancia del perspectivismo como estrategia de enseñanza para el aprendizaje autónomo. El alumnado toma conciencia de las verdaderas prioridades sin perder una visión global de los problemas que se le presenten. La manera en que el alumno observa y analiza el contexto que le rodea será un factor que condicionará un mayor perspectivismo y como consecuencia una mayor autonomía.
- Humor. El docente tiene que tener la capacidad como requisito indispensable de hacer reír al alumnado. Es importante que el discente conozca a un docente que interactúa de forma natural, mostrándose ante el grupo como un igual.



### 4.3 ESTUDIOS DE LA FELICIDAD EN CONTEXTOS EDUCATIVOS, EDUCAR PARA SER FELICES.

El papel del docente dentro de la psicología positiva es guiar y cultivar la afectividad positiva y el disfrute de los sentimientos positivos que evocan los placeres y satisfacciones de los alumnos. En el contexto educativo el docente debe centrar su atención en transmitir esta corriente positiva a los discentes, de forma que el alumnado reconozca como satisfacción superar un examen, aprender nuevas tareas y aplicar los conocimientos a su vida cotidiana.

A lo largo de la historia, una de las metas principales del ser humano ha sido la búsqueda de su bienestar o felicidad. Estos dos términos han venido utilizándose indistintamente dentro de la literatura científica y su estudio ha sido objeto de análisis desde diversas perspectivas (económicas, filosóficas, psicológicas) por los beneficios que reporta a nuestras vidas (Palomera, 2008).

En los contextos educativos el estudio de la felicidad ha recibido poco interés por su consideración trivial o superficial. Sin embargo, en los últimos años este interés se ha incrementado significativamente en dichos contextos. Existen más de 200 universidades en donde la felicidad es tema de estudio por la relación positiva y significativa que existe con la vida social (Silva-Colmenares, 2008). No obstante, las investigaciones realizadas suelen olvidar las percepciones, creencias y actitudes del profesorado. Éstas son importantes, entre otras razones, por constituir un marco de reflexión para ubicar y redireccionar la acción educativa conducente a su mejora (Domingo, 2013).

En el ámbito psicopedagógico el término bienestar tampoco ha gozado de unanimidad conceptual, generando diferentes controversias (Vielma y Alonso, 2010):

- a) Asociar el bienestar a “funcionamiento positivo”, “felicidad”, “calidad de vida”, “auto-concepto”, “locus de control interno”, “motivación” “resiliencia”, “salud mental”, “motivación” y con “el sentido y la satisfacción con la vida”, sin tener en cuenta que no son conceptos asimilables.
- b) Proponer sólo la denominación bienestar psicológico para diferenciarlo de otros bienestares como el “social”, “existencial-espiritual”, “colectivo”, “familiar”,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

“sexual” o de “pareja”; o simplemente para destacar las diferencias tácitas existentes entre el “bienestar individual” y el “bienestar de los demás”.

- c) Concebirlo de modo diferente dependiendo de su naturaleza y componentes. Mientras que para unos autores es fruto de una vivencia personal subjetiva expresada a través de indicadores psicofísicos y sociales de carácter estable (pensamientos) o transitorio (sentimientos contextuales), para otros es el resultado de desenlaces cognoscitivos (pensamientos) y afectivos (sentimientos) que las personas fabrican en función de su nivel de satisfacción con la vida al evaluar globalmente su existencia.

En definitiva, hay que destacar la existencia de 2 grandes y sólidas líneas de investigación de la felicidad o bienestar: la hedónica (Huppert, 2005 y Ryan, Huta y Deci, 2008), y la eudaimónica (Zubieta, Fernández y Sosa, 2012). Aunque ambas líneas de investigación constituyen dos concepciones íntimamente relacionadas por el mismo proceso psicológico de estudio, empíricamente son diferentes al centrarse en distintos indicadores para medirlo (Blanco y Díaz, 2005). Juntas han generado una gran cantidad de estudios.

La felicidad, en cuanto que actitud interior, puede ser educable si se contempla dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje como una forma de conducir al estudiante a cotas más altas de su desarrollo personal. Este carácter de educabilidad se ve reforzado por los planteamientos de Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) quienes destacan que la felicidad no es un resultado, sino un camino no predeterminado, en donde el 50% está fijado por la genética y del otro 50%, un 10% dependen de las circunstancias y el 40% restante es fruto de la voluntad o actividad deliberada del ser humano.

Para la investigación reciente que plantea la posibilidad de la educabilidad de la felicidad en el ámbito educativo, existen tres preguntas clave que deberían aclararse:

- ¿Se pueden identificar determinados rasgos particulares de las personas felices?
- ¿Podrían ser transferidos o enseñados estos rasgos a otras personas?
- ¿Serían consiguientemente más felices aquellas personas que fueran objeto de este proceso de enseñanza y aprendizaje?

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En este sentido, existen diversas investigaciones, centradas en la escuela, que demuestran de manera afirmativa que el bienestar-felicidad se puede aprender y enseñar (Adelman, Taylor y Nelson, 1989; Fordyce, 1977, 1983; Gilman, 2001; Lichter, Haye y Kamman, 1980; Maton, 1990; Pertegal, Oliva y Hernando, 2010). Tras el entrenamiento del alumnado en los rasgos que diferentes estudios habían evidenciado como rasgos propios de las personas felices, expresaron que se producía un aumento de la felicidad de los estudiantes. En sentido opuesto, existen investigaciones que han demostrado que un bajo nivel de satisfacción vital se relaciona con actitudes negativas hacia la escuela y el profesorado, constituyendo un dato significativo que justifica, entre otras, su trascendencia y relevancia en la escuela (Palomera, 2008).

Son percibidos como poseedores de un amplio espectro de cualidades positivas a partir de su rasgo de felicidad (Efecto halo; Thorndike, 1920) Capacidad de elección y decisión, autonomía, uso de la perspectiva del otro, empatía, conducta pro-social, amistad, apertura mental y fluir, aprendizaje y rendimiento, apego a los entornos, salud mental y física, prevención de conductas de riesgo, afrontamiento a la adversidad, resolución de conflictos.

La felicidad de los individuos se ha convertido en un asunto de interés para las instituciones públicas, y la escuela, que está llamada a liderar la transformación de la sociedad en su esfuerzo por dar satisfacción a las necesidades de los ciudadanos ha contribuido a que el tratamiento de este concepto se asocie a un aspecto más del desarrollo personal (Pino, 2005) que ha de ser promovido por la institución escolar.

Para muchas personas, una de sus principales metas es la de desterrar de sus vidas cualquier resquicio de sufrimiento y preocupación, muy apoyada esta idea por la sociedad del bienestar que nos induce a buscar todo tipo de bienestar y, además, permanentemente.

Esto avoca a muchos individuos al consumo de estupefacientes, a eliminar el sufrimiento con diversiones superfluas, que lejos de acercar al individuo a la felicidad, lo alejan. La felicidad basada en la negación del dolor y el sufrimiento es tan falsa, como efímera (Muñoz, 2002). La felicidad no consiste en no tener problemas, tampoco

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

en la ausencia de dificultades, la felicidad no es algo que esté necesariamente fuera de nosotros.

En sentido educativo no se puede olvidar que al acto concreto de realizar evaluaciones positivas conducentes a la felicidad, los investigadores lo han denominado con el término “*flourishing*”. Tal era el deseo de objetivación que Diener y Diener (2008) lo concretan en la siguiente fórmula

Felicidad = estados afectivos positivos - estados afectivos negativos + satisfacción vital + crecimiento personal (“*flourishing*”)

El psicólogo Csikszentmihalyi ( 2006) describe la felicidad de los hombres cuando alcanzan el estado de fluidez; a partir de esto, estamos ensimismados en realizar la tarea que nos compete. Los niños/as llegan a “fluir” cuando están absortos en su juego

### EDUCAR PARA SER FELICES

En primer lugar, el requisito fundamental para una educación para la felicidad es que se haga desde la felicidad. Es evidente que si el profesorado infunde ideas negativas o está a disgusto en su puesto de trabajo o en su vida personal, no resulta efectivo el objetivo de transmitir conocimientos, destrezas o aptitudes y por si fuese poco no transmiten felicidad, ni enseñan herramientas para conseguirla. Si queremos educar niños felices debemos empezar por serlo nosotros. Por ello es prioritario mejorar los niveles de felicidad de todas las personas implicadas en el proceso educativo.

Tenemos un componente genético hereditario que nos va a encasillar dentro de unos límites de felicidad, Fordyce (1997 y 2000) se preguntaba si podríamos aumentar esa felicidad escapando de esos límites, respondiendo que no tenía sentido elaborar una propuesta educativa para intervenir sobre un aspecto inmodificable.

Los científicos (Fordyce, 1997 y 2000; Diener y Biswas-Diener, 2008; Lyubomirsky, 2008; Morris, 2009; Seligman, 2007, Sheldon y Lyubomirsky, 2007) responden a la pregunta de Fordyce afirmando que se puede enseñar a ser felices y aumentar la felicidad en el margen voluntario de actuación que poseemos y no hereditario.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Del mismo modo que la inteligencia se puede utilizar de muchas maneras, podemos elegir entre diversas opciones de comportamiento y adquirir hábitos que incrementen o disminuyan nuestra probabilidad de ser felices.

En cualquier caso si debemos prestar atención en esforzarnos en ser felices porque se trata de una meta deseable que nos encamina el estado de ánimo placentero y nos enmarca en una perspectiva positiva ante la vida.

Bárbara Fredrickson ha propuesto y difundido en numerosos trabajos (Fredrickson, 2004; Fredrickson y Branigan, 2005) El primer programa para enseñar felicidad se lo debemos a Fordyce (1997 y 2000) quien, partiendo de investigaciones y lecturas sobre la documentación científica identificó 14 rasgos asociados a la felicidad.

El concepto de felicidad, tal y como la entiende la ciencia psicológica actual (bienestar subjetivo), tiene tres elementos fundamentales el componente emocional, el cognitivo y el conductual. Hemos de tener en cuenta estos tres elementos para desarrollar una educación desde y para la felicidad. Numerosos manuales (Diener y Biswas-Diener, 2008; Fernández- Abascal, 2009; Lyubomirsky, 2008; Myers, 2010, Morris, 2009; ) nos ofrecen las siguientes áreas temáticas y contenidos para trabajar la felicidad y emociones positivas.

ÁREAS TEMÁTICAS PARA TRABAJAR LA FELICIDAD							
ÁREA	1 LA FELICIDAD BIENESTAR SUBJETIVO	2 LA VIDA EMOCIONAL LAS EMOCIONES	3 LA FLUIDEZ	4 HABILIDADES COGNITIVAS	5 RELACIONES SOCIALES	6 FORTALEZAS	7 SALUD MENTAL
CONTENIDOS	<i>Psicología Positiva</i>	<i>Estados afectivos positivos</i>	<i>Virtudes y fortalezas personales</i>	<i>Pensamiento positivo</i>	<i>Las relaciones sociales y familiares</i>	<i>Amabilidad y generosidad</i>	<i>Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad</i>
	<i>Conceptos de felicidad</i>	<i>La fortaleza del sentido del humor</i>	<i>Practicar y desarrollar las fortalezas</i>	<i>Papel de la atención y la memoria</i>	<i>Competencias emocionales</i>	<i>Capacidad de amar y ser amado</i>	<i>Combatir el pesimismo y la depresión</i>
	<i>Fórmula de felicidad</i>	<i>Saborear las alegrías de la vida</i>	<i>Fluir</i>	<i>Técnicas y estrategias cognitivas</i>	<i>Habilidades sociales y de comunicación</i>	<i>Trabajo en equipo y lealtad</i>	<i>Modestia y humildad</i>
	<i>Neurobiología de la felicidad</i>	<i>Inteligencia emocional</i>	<i>La motivación intrínseca</i>	<i>Errores cognitivos</i>	<i>Conciencia social y empatía</i>	<i>Civismo y ciudadanía</i>	<i>Autocontrol y autoregulación</i>
	<i>Evaluación de la felicidad</i>	<i>Competencias emocionales personales</i>	<i>Las gratificaciones</i>	<i>Toma de decisiones</i>			
	<i>Placeres y gratificaciones</i>	<i>Gestión de las propias emociones</i>		<i>Deseo de aprender</i>			
	<i>Fenómenos de habituación y comparación social</i>			<i>Pensamiento crítico</i>			
			<i>Creatividad</i>				

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

ÁREAS TEMÁTICAS PARA TRABAJAR LA FELICIDAD				
ÁREA	8 LA RESILIENCIA	9 VALORES Y METAS	10 HÁBITOS POSITIVOS	11 SENTIDO DE LA VIDA
CONTENIDOS	<i>Superación de conflictos</i> <i>Crecimiento postraumático</i> <i>Autoconocimiento</i> <i>Autoestima</i> <i>Confianza</i> <i>Autoeficacia</i> <i>Control interno</i>	<i>Valores</i> <i>Perseguir metas</i> <i>Objetivos de vida</i> <i>Valentía y compromiso</i> <i>Tenacidad diligencia y perseverancia</i> <i>Motivación y esfuerzo</i>	<i>Adquirir hábitos positivos</i> <i>Cuidado de la salud física</i> <i>Ejercicio físico</i> <i>Higiene</i>	<i>Trascendencia</i> <i>Significado de la vida</i> <i>Espiritualidad</i> <i>Esperanza</i> <i>Gratitud</i> <i>Perdón</i> <i>Mindfulness</i> <i>Ilusión</i> <i>Entusiasmo</i> <i>Visión de futuro</i>

En estas áreas temáticas encontramos dos modalidades de intervención educativa puesto que pueden trabajarse a nivel del profesorado y con la familia. El profesorado debe estar en continua formación y sobre estas áreas es positivo porque incrementan su bienestar subjetivo y satisfacción en la vida en general. Participan asesores formados con el respaldo del Servicio de Formación del Profesorado, para que llegue a nuestras aulas, es necesario que se impulse esta línea de actuación.

En el contexto del centro educativo, con el alumnado los contenidos que estamos viendo resultan interesantes, sobre todo las vías de actuación en el desarrollo emocional

Según Vaello(2005) la intervención socioemocional para los alumnos se trabaja desde:

- Entrenamiento incidental planificado (EIP) o técnica del caso. Utilizando situaciones cotidianas del día a día en clase que tengan relación con la felicidad. Abordando ésta siempre desde la perspectiva formativa. Requiere un trabajo y preparación del profesorado.
- Tratamiento tutorial. Utilización de programas para trabajar la tutoría es importante porque en la mayoría de los centros falta tiempo para esta labor.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Inclusión curricular. Aprovechar las oportunidades que cada materia ofrece para tratar esta temática.
- Tratamiento interdisciplinar. Actuación coordinada y transversal de varios departamentos para desarrollar este tipo contenidos.
- Intervención incidental intuitiva e improvisada. Reaccionar ante las improvisadas situaciones que den lugar a aprendizajes de este tipo.

Los centros escolares, son centros de enseñanza y aprendizaje, y como destacan algunos autores (Day, 2006; Fried, 1995) la enseñanza y el aprendizaje eficaces se basan, en el fondo, en el ejercicio de la pasión. La pasión se relaciona con el entusiasmo, con el compromiso y la esperanza, que son características clave de la eficacia en la enseñanza.

Para incorporar las áreas en las aulas es necesario que el profesorado tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Explorar las motivaciones del alumnado.
- Favorecer asiduamente el desarrollo de actividades que lleven consigo una razonable dosis de agrado.
- Valorar las potencialidades individuales y estimularlas.
- Propiciar un clima de confianza adecuado para que aflore la libertad de expresión de manera que los estudiantes manifiesten sus sentimientos.
- Estimular la curiosidad.

Un buen docente favorecerá unas apropiadas condiciones humanas y ambientales que estimulen al educando a adentrarse en los caminos del aprendizaje afectivo (Gilman, Huebner y Furlong, 2009).

Tal y como señala Clark (1995), sin pasión, la enseñanza pierde su corazón. En esta línea son de destacar trabajos como los de Lyubomirsky, King y Diener (2005), que presentan la influencia de las emociones en el aprendizaje, partiendo de la base de que el cerebro está diseñado para prestar atención en primer lugar a la información con un componente emocional; de hecho, cuanto más intensa sea la emoción, más sentido tendrá.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Las emociones para entenderlas hay que vivirlas, si aprendemos con pasión y entusiasmo, aprenderemos más rápido y mejor, podremos recordar más información y nos ayudará a tomar decisiones.

Debemos conocer qué tipo de actividades proporcionan mayor satisfacción mientras se realizan esto respecto a profesorado y alumnado. El profesor que trabaja por vocación y disfruta con ello cumple las características para motivar a los alumnos.

A pesar de que las investigaciones sobre bienestar en la infancia y adolescencia han comenzado a incrementarse en la última década, siguen siendo una mayoría los estudios que están dirigidos a prevenir patologías o problemas de comportamiento. Los estudios que se han realizado bajo el prisma de la psicología positiva, desvelan *resultados similares a los encontrados con muestras de adultos*. La autoestima, locus de control interno y extraversión (Huebner, 1991), predicen satisfacción vital en niños de diez a trece años; la gran importancia de las relaciones significativas se ratifica, aunque en la infancia y también adolescencia, las relaciones con los padres están por encima que las de los pares en su grado de influencia sobre su bienestar (Huebner, 1991; Man, 1991).

Esta relación se ha confirmado en estudios transculturales (Petito & Cummins, 2000; Sastre & Ferriere, 2000). Concretamente, se ha observado que el *apoyo familiar* es una pieza fundamental para la felicidad en estas edades (Young, Miller, Norton & Hill, 1995). Además, en estas muestras jóvenes, la presencia de experiencias positivas diarias predice la felicidad mejor que la acumulación diaria de eventos estresantes (McCullough, Huebner & Laughlin, 2000).

Pero también se ha comenzado a estudiar la aportación que la *escuela* hace sobre la satisfacción infantil. Las escuelas que ofrecen actividades extracurriculares (Gilman, 2001), tareas significativas estructuradas por niveles (Maton, 1990), seguridad y control percibida por los alumnos (Adelman, Taylor & Nelson, 1989), predicen mayores niveles de felicidad infantil. Un bajo nivel de satisfacción vital se ha visto relacionado con actitudes negativas hacia la escuela y los profesores, lo que supone un dato importante para justificar su relevancia y trascendencia en la escuela.

Es interesante comprobar que los niños con diagnósticos de patología mental expresan niveles de satisfacción más bajos que aquellos diagnosticados de dificultades de aprendizaje, o no diagnosticados (Adelman, Taylor & Nelson, 1989; Huebner &

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Alderman, 1993), e incluso que los niños con discapacidad física (Magill-Evans, Darrah, Pain, Adkins & Kratochvil, 2001). Los niños con necesidades educativas especiales por sobredotación no se diferenciaban del grupo control (Ash & Huebner, 1998), como tampoco se observaron diferencias entre los niños nativos e inmigrantes (Sam, 1998).

La felicidad como meta educativa debería figurar desde el comienzo de la escolaridad en educación infantil, hasta finalizar la educación secundaria obligatoria. La adquisición de valores, actitudes y habilidades, emerge fundamentalmente en las primeras décadas de nuestra vida, por lo que tendremos que prestar una atención especial para favorecer su desarrollo en estos años.

*La infancia es un periodo sensible* para el desarrollo del ser humano, es una gran oportunidad que debemos aprovechar, pero el aprendizaje es un ejercicio que está presente de durante toda la vida. Conjuntamente, cuando la educación es *sistemática, continua*, se ejerce desde diferentes ámbitos y por medio de agentes significativos para el niño, es más efectiva y genera verdadero desarrollo de competencias.

Otro de los resultados en los que se ha encontrado más consenso respecto a sus efectos sobre la felicidad, es la importancia de las relaciones sociales. La mayoría de los estudios indican que cuanto mayor es nuestra red social, cuanto más *tiempo* pasamos con los otros, mayor felicidad se experimenta. Las personas felices participan en un alto grado de socialización, tanto a nivel *formal*, (participando en organizaciones, asociaciones, clubes, etc.) como en un nivel *informal* (pasando tiempo con amigos, vecinos, compañeros de trabajo, familiares, etc.). Estas interacciones, no sólo permiten aumentar la probabilidad de recibir refuerzos sociales sino que además nos permiten sentirnos aceptados y apoyados.

Se puede ser extravertido de forma natural, porque has tenido la suerte de nacer con dicha disposición temperamental, y por tanto gustarte y buscar el contacto social. Pero si no hemos heredado tal rasgo, de todos modos, nos podemos comportar como una persona extravertida, teniendo una vida social más *activa, y participativa*, porque sabemos que es importante para nuestra felicidad.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La investigación ha mostrado que las personas felices están inmersas en actividades, y la mayor parte de dichas actividades están relacionadas con lo que les divierte y motiva. Los estudios describen cinco características sobre cómo deben ser las actividades para producir satisfacción y placer:

- *Agradables*, divertidas
  
- *Excitantes*, que requieran energía física: se ha comprobado que generan más diversión que las actividades relajantes, tranquilas; esto puede ayudar a explicar por qué los métodos de enseñanza y trabajo son cada vez más dinámicos, pues facilitan el aprendizaje y el esfuerzo.
  
- *Novedosas*, mejor que repetidas o familiares; no olvidemos que el ser humano viene preparado para aprender, y disfruta aprendiendo, como lo muestran los bebés con sus preferencias en la observación hacia estímulos novedosos y complejos; la palabra aprendizaje no debería haberse asociado tanto a los aprendizajes de las habilidades básicas escolares o conocimientos más o menos reglados, sino a cualquier acción que nos lleva a satisfacer nuestras curiosidades.
  
- *Sociales*, mejor que individuales, es decir, que se realizan con otras personas.
- *Dirigidas* hacia una propósito, en vez de ser simples entretenimientos.

Este principio para hacernos felices, está basado en los fundamentos más básicos de la psicología cognitiva: no nos sentimos felices y satisfechos en función principalmente de lo que nos ocurre, sino de los que esperábamos que ocurriese. Tener expectativas es propio del ser humano, pero en qué grado las fijamos está en nuestra mano.

Las altas expectativas nos conducen a la frustración mientras que las bajas nos dan satisfacción. No se trata de no tener metas, no se trata de no tener aspiraciones sino de, por medio de una buena organización vayamos formando un andamiaje en el que nos *vayamos proponiendo metas en función de nuestras posibilidades en un momento dado*, y poner empeño, si lo deseamos, en mejorar nuestras habilidades para poder tener más posibilidades (de otra manera sería un suicidio emocional). El perfeccionismo, cuando se confunde con el idealismo, es un gran peligro para la felicidad, pues nos focaliza en

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

lo negativo, en lo que impide la perfección, y borra virtualmente lo que ha salido bien y ha sido positivo.

Deberíamos quizás conformarnos con lo que esta bastante bien. Hay personas muy entrenadas en ver lo negativo, con un “ya pero...” siempre preparado, mientras que otras son especialistas en ver luz, destellos, avances, virtudes, hasta en lo más nimio de la cotidianeidad y de las personas. Es una cuestión de enfoque que podemos aprender a utilizar con nuevas “gafas mentales”. Si buscamos oro, lo encontraremos sin duda alguna.

El optimismo es uno de los rasgos más estudiados en la investigación sobre felicidad. Por todos es aceptado el vínculo existente entre pensamiento y emoción, de manera que a mayor tiempo pensando en cosas positivas, mayor tiempo sintiendo emociones positivas. Lo más importante para el bienestar no es llegar a saber, si es que es posible si quiera llegar a conocerlo, qué ha ocurrido en realidad, sino cómo interpretamos los hechos y situaciones que vivimos. I previamente hablábamos de reducir las expectativas, ahora nos vamos a centrar en tener expectativas positivas. Watzlawick (1996) en su ilustrativo y divertido libro *El arte de amargarse la vida*, nos muestra claros ejemplos de cómo el ser humano pone verdadero empeño, a veces con gran esfuerzo, por sentirse mal y acaba enfrentado consigo mismo y el mundo que le rodea. Las personas felices han demostrado tener una gran salud mental, y estar casi libres de los problemas psicológicos comunes de la población. Algunos principios para una básica salud mental son los siguientes: concéctate, gústate y acéptate y ayúdate. Es decir, se introspectivo y analiza cómo eres, observa y comprende tu comportamiento, esto es muy importante para tomar decisiones adecuadas que nos deporten felicidad (si no sabemos lo que necesitamos y nos hace sentir bien o mal, por ejemplo, podemos elegir crónicamente mal a nuestras parejas, amigos, trabajos, etc.).

Igualmente, es primordial tener autoestima, aceptar nuestros defectos, dejar las quejas y las autocríticas frecuentes; no es necesaria la perfección para gustarse uno a sí mismo.

En lo posible, no siempre es así ni recomendable, intenta evitar aquellas actividades, situaciones, lugares, que te hagan sentir mal. Séneca, igualmente aconsejaba “huir de los tristes”, de las personas críticas y con interpretaciones pesimistas. Sabemos que la

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

felicidad depende no sólo de aumentar la frecuencia de experiencias positivas sino también, y de forma independiente, de disminuir en lo posible las negativas. Simplemente hay que identificarlas por medio de nuestras emociones y si está en nuestra mano, evitarlas y fomentar las contrarias. No significa huir de las responsabilidades, no solucionar problemas, sino sólo centrarnos en las imprescindibles para el bienestar general, o para nuestras metas; por ejemplo, no entrar en discusiones por cada pequeña diferencia o error del otro, no hacer críticas o contestarlas a no ser que sea por algo importante; ser asertivos

Tradicionalmente, se han repartido de una manera implícita los objetivos educativos entre el sistema familiar y el escolar: la familia se dedicaba a inculcar valores y el desarrollo socio-afectivo y la escuela los conocimientos y habilidades académicas. Debido a esto, existen muchos estudios sobre la influencia que ejerce la familia sobre el desarrollo socioemocional y moral de los niños y jóvenes, pero apenas encontramos datos que analicen tal influencia desde la escuela.

Hoy en día, con el cambio en la organización social, esta división se ha diluido, quedando este tipo de formación en tierra de nadie; las familias no tienen mucho tiempo, ni saben cómo fomentar dichos aprendizajes para ser felices en un mundo en el que los adultos también se sienten a veces perdidos (los problemas psicoafectivos aumentan progresivamente). Hasta que han surgido las escuelas de padres (aún queda mucho por desarrollarlo y ser aceptado en la sociedad), nadie admitió que las familias no tienen por qué saber cómo hacer felices a sus hijos, cuando quizás no saben conseguirlo en ellos mismos.

En un libro publicado recientemente por Noddings (2003), ésta proclama la necesidad de que las escuelas preparen a los niños, futuros adultos, para la vida personal, y no sólo para la vida pública, denunciando que en los centros nos centramos sólo en el desarrollo de lo que denomina “habilidades económicas”. También defiende que la escuela debería asumir muchos.

Los estudios sobre la plasticidad en la infancia parecen indicar que partimos de un punto determinado genéticamente pero el final del desarrollo depende de su interacción con

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

las posibilidades y recursos del entorno, dando lugar a diferencias individuales. Hay evidencias que demuestran que *las interacciones emocionales* con el cuidador, además de fomentar el desarrollo emocional del niño, influye en la maduración de las partes del cerebro encargadas de la conciencia y regulación emocional (Schore, 1996).

Las reacciones emocionales por tanto no surgen simplemente como resultado de un programa biológico sino que su desarrollo está influido, en parte, por el entorno social y cultural (Saarni, 1998). Los niños aprenden a identificar y etiquetar las emociones en el día a día con la ayuda de sus padres, que les suelen reflejar sus propias emociones con *respuestas verbales* (Denham, Zoler & Couchoud, 1994).

Al igual, aprenden en el entorno familiar las reglas de *expresión emocional*, que les ayudan a regular sus emociones (Malatesta & Haviland, 1982). Los padres que hablan sobre las emociones (Dunn, Bretherton & Junn, 1987), así como padres “con *disposición emocional*” (Sorce & Emde, 1981), tienen importantes implicaciones en el funcionamiento del niño.

### **¿QUÉ PODEMOS HACER PARA INCREMENTAR LA FELICIDAD EN LA ESCUELA?.**

□ *Incrementar las emociones positivas, atenderlas*, porque las emociones positivas no sólo nos hacen sentir bien sino que además amplían y desarrollan los recursos intelectuales, emocionales y físicos. Cuando los niños se sienten bien, experimentan seguridad (niños con apego seguro) exploran más el entorno y llevan a cabo más juegos, dando lugar al desarrollo y aprendizaje; estas actividades y el dominio que va logrando en ellas generan a su vez emociones positivas, en forma de círculo vicioso nos lleva no sólo a más desarrollo de habilidades sino también de bienestar. (Frederickson & Joiner, 2002).

□ Para conseguirlo, es muy importante el *contacto físico*, la cercanía con los niños (un ejemplo extremo de su ausencia sería el enanismo psicoafectivo). Para ello, cualquier *Utilizar juegos sincrónicos*, es decir, juegos interactivos de acción-reacción donde por medio de turnos, el niño aprende que sus actos generan consecuencias controlables

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

(palmitas, cu-cu). Esto repercute en el aumento de la sensación de control sobre la consecuencias a partir de nuestros actos (contingencia). Ya hemos hablado de lo importante que es el locus de control interno para el bienestar. Cuando las personas observan que sus actos tienen consecuencias que pueden controlar, el nivel de actividad, la salud y la satisfacción aumenta.

□ Es importante que los juegos estén adaptados al nivel de desarrollo del niño pero que al tiempo supongan un reto alcanzable, para que produzca un estado de fluidez. Los juguetes por tanto deben permitir la interacción, la participación activa del niño.

Sabemos que el lenguaje es fundamental por su papel sobre nuestro pensamiento, y por ello deberíamos utilizar un lenguaje positivo que genere realidades positivas (Watzlawick, 1994), no solo por facilitar un ambiente sereno y calmado, sino porque estaremos seguros entonces de estar enseñando un comportamiento adaptado y forjando una autoestima saludable. Se trata de cambiar el “no hagas” por una alternativa positiva y que de lugar a desarrollo en vez de parálisis (cambiar “no chilles”, por “habla *Elogios selectivos y limitación del castigo*”).

El castigo es una estrategia que genera emociones negativas en quien lo da en quien lo recibe. Debe utilizarse cuando no quedan otras opciones más positivas y creativas, pero es importante recordar que debe estar dirigido a reprochar una conducta concreta que se le indica perfectamente al niño y venir después de un aviso previo (señal de castigo-señal de seguridad), de manera que el niño sepa distinguir las contingencias a su conducta, y pueda sentirse tranquilo cuando sabe que no está haciendo una conducta no deseada.

La escuela es el lugar donde todos los niños, independientemente de su suerte respecto a los nichos familiares en los que vivan, tienen la oportunidad de aprender y desarrollar todas aquellas destrezas y conocimientos que les va a permitir adaptarse a la sociedad, y, esta es nuestra apuesta, ser felices. Por su papel social, y porque en la escuela pasamos como mínimo cinco horas diarias durante más de diez años de nuestras vidas, es el segundo contexto más influyente durante nuestra infancia.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Todo el mundo parece de acuerdo en que la felicidad es un valor importante a conseguir, pero cuando llegamos a la realidad educativa, nos encontramos con grandes dificultades para invertir tiempo en el desarrollo de competencias socio-emocionales y valores que nos la faciliten y que éstas aparezcan como verdades establecidas científicamente, que se formulen como objetivos explícitos, y no como asuntos interesantes y sujetos a debate.

La educación emocional sigue formando parte de un aprendizaje de segunda categoría por debajo de los tradicionales aprendizajes académicos, a pesar de que la felicidad es uno de las prioridades de la población mundial. La ciencia para resultar útil debe encontrar el modo de influir en la sociedad para mejorarla, luchar contra las creencias populares sin fundamento y promover un cambio en los hábitos y actitudes, de modo que todos podamos llegar a nuestro objetivo, ser felices (debería comenzar el cambio por los planes de estudio de las Facultades de Educación, donde es inexistente o secundario este tipo de contenidos).

Deberíamos pensar que la realidad puede ser de otra manera, que es posible el cambio, que la educación es una constante búsqueda, un proceso de investigación-acción necesariamente creativo en el que el docente trata de favorecer el aprendizaje y el bienestar, dando lugar al desarrollo cognitivo, motor, social y personal por medio de estrategias diversas. El profesor para ello debe creer en sus posibilidades, debe utilizar los recursos a su alcance, pero también deberá crear los suyos propios, que se adapten a su estilo, a su personalidad, y a los alumnos que tiene delante en cada ocasión. Sin duda no es tarea fácil, pero cuando se consigue el compromiso, la alegría, la confianza de los alumnos, el esfuerzo es pagado con creces de felicidad.

Ahora bien, también somos conscientes de que hace falta un esfuerzo previo para una formación del profesorado con el fin de que sepan llevar a cabo la formación para la felicidad, que implica nuevos registros personales en el aula, a veces nuevas metodologías, otro clima afectivo y nuevos contenidos. Para ello, debería comenzar la formación de desde la propia Universidad y continuar por medio de la formación por centros o en los centros de formación permanente del profesorado. La formación del profesorado se ha visto como parte fundamental para la consecución de los objetivos

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

socio-emocionales, consiguiendo desarrollo no sólo en sus alumnos sino también en ellos mismos, lo que repercute en su satisfacción laboral, eficacia y salud. Esta formación debería versar sobre psicología positiva, habilidades sociales, inteligencia emocional, autoestima, motivación y valores principalmente

□ *Respeto y valor de la felicidad*: la felicidad debería figurar como un objetivo perteneciente al proyecto de centro, pero además se debe traducir en objetivos específicos en el curriculum; las escuelas deberían hacer asimismo evaluaciones, encuestas, para saber si lo están consiguiendo.

□ *Espacios para la felicidad*: patios para el juego motor y social con los iguales, aulas amplias para poder trabajar en grupo, con buena luz natural y en la que los niños puedan expresarse por ejemplo mediante paneles en las paredes con dibujos, fotos, escritos personales que quieran compartir con el resto, etc. Se podría reservar un panel para expresar emociones positivas en particular, buenos deseos, felicitaciones... .

□ *Tiempos para la felicidad*: reservar los primeros cinco minutos del día para que los niños digan algo positivo que les haya pasado ese día o el día anterior. Terminar el día hablando de lo que hemos logrado, aprendido, y recordar algunos momentos que nos hayan gustado especialmente; también se puede aprovechar por si alguien quiere dar las gracias o elogiar a otro.

□ *Información* expresa sobre qué nos hace felices, formación en felicidad, en horas de tutorías, ética-religión, filosofía, por ejemplo. Esto es interesante sobre todo a partir del segundo ciclo de primaria. Es un buen momento también para dedicar tiempos al desarrollo de habilidades socio-emocionales y valores.

□ *Calma* para poder pensar: sin prisas, dejando tiempos para la reflexión, la asimilación, la expresión, y la relajación. Se podrían dedicar cinco minutos al día para la relajación en grupo (por ejemplo, al regresar del recreo, del que vienen muy excitados como para concentrarse).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

□ *Diversión*: el día que realmente seamos capaces creer (ya lo sabemos) que la diversión es una autovía hacia el aprendizaje, de que el humor es humano y no disminuye la disciplina sino que puede aumentar el respeto hacia el profesor, de que el aprendizaje supone sacrificio pero el proceso no está reñido con la diversión y la alegría, habremos conseguido que las escuelas sean lugares más felices y que los niños lo echen hasta lo echen de menos cuando no están en ellas.

□ *Clima de seguridad*: los profesores deberían tomarse en serio el utilizar dinámicas grupales tanto al comienzo del curso como regularmente con el fin de crear confianza grupal. Cuando los niños se sienten seguros en su grupo-clase, no solo se sienten bien sino que aprenden mejor.

□ *Creatividad*: permite que los niños desarrollen su creatividad mediante la realización de actividades abiertas, sin limitar absolutamente la resolución e éstas, permitiendo la expresión personal. No nos asombremos de la pasividad de los niños y jóvenes, cuando nunca los hemos hecho participar activamente.

□ *Curiosidad*: los niños son pequeños exploradores, científicos, curiosos por naturaleza; simplemente deberíamos mantener dicha curiosidad, alimentarla, satisfacer sus necesidades de saber, de explicar, de comprender y de hacerse preguntas.

□ *Valoración de cada persona en sus virtudes*: diversificar los métodos, las formas de respuesta del alumno, las actividades, no sólo para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje sino también para que cada niño pueda mostrar sus fortalezas (no sólo académicas sino también morales, sociales, etc.); hay que reconocerlas expresamente.

*Actividades grupales*: utilizar más metodologías cooperativas, que favorecen la formación redes sociales, la integración de niños con necesidades educativas especiales, la cooperación y la diversión, además del aprendizaje.

□ *Actividades extra-curriculares*: es importante la oferta de este tipo de actividades puesto que permiten conseguir muchos de los objetivos aquí expuestos, al no estar limitados por los contenidos y metodologías oficiales. El número de actividades extra-

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

curriculares está relacionado con el porcentaje de abandono escolar en los centros, ya que normalmente estas actividades dan la oportunidad de que reluzcan las fortalezas que muchos alumnos tienen pero no caben en los currículos ordinarios, por lo que permanecen ocultos, sin posibilidad de expresión ni refuerzo. Estas actividades facilitan las relaciones sociales, la conciliación laboral-familiar e incluso la participación de las familias bienestar duradero y un clima social más sereno.

□ *Autodeterminación*: permitir la elección y participación en el diseño del aprendizaje, no como algo que se recibe sino como algo que se construye. Permitir a los niños, acorde a su edad, tomar decisiones por sí mismos y asumir sus responsabilidades.

□ *Organización*: una organización flexible, democrática, de consenso, no solo en la relación profesor-alumno sino también en la relación profesor-profesor y profesor-directiva, en la que se apoyen las iniciativas de las personas, se fomente la ayuda y cooperación entre ellos, facilita la satisfacción de todos.

□ *Relación con familias*: aumentar la implicación activa de las familias, de manera que las personas en función de sus fortalezas puedan participar, ayudar, participar en la enseñanza en las escuelas, formando comunidades de aprendizaje, abiertas a al sociedad.

□ *Modelos positivos* por parte de todo el personal del centro: en los que prime la atención a lo positivo en vez de a lo negativo, donde las sonrisas y la calma formen parte de lo cotidiano. Los adultos son los modelos de actitud positiva, optimismo.

## 4.4 MODELO DE FELICIDAD SEGÚN SELIGMAN.

Como seguimiento de esta actividad, los trabajos de Seligman (2002) sobre la felicidad duradera llegan a la conclusión de que la felicidad, fruto de las circunstancias vitales y la voluntad, puede plantearse de forma breve y de modo simbólico a través del siguiente algoritmo:

$$F = R + C + V$$

F = medida de felicidad duradera

R = rango fijo

C = circunstancias vitales

V = elementos dependientes de la voluntad

A partir de estas aportaciones, la educación se convierte en la estrategia necesaria que hace posible, a través de la actividad familiar y escolar, el camino idóneo para lograr eliminar las barreras que conducen a la felicidad, convirtiendo su enseñanza-aprendizaje en uno de sus objetivos prioritarios (Altarejos, Rodríguez y Bernal, 2005; Cano y García, 2004; Gutiérrez y Orozco, 2007; López, 2005; López, Jiménez y Guerrero, 2013).

Gutiérrez y Orozco (2007) concluyen en la necesidad de un cambio educativo. Concretamente plantean la necesidad de que las instituciones escolares se centren en la comprensión de los nuevos retos que requiere la actual sociedad del conocimiento, los cuales exigen un cambio en la postura instrumental de los conocimientos impartidos, como motores, no sólo de producción de conocimiento, sino también en ejes que lleven a mayores cuotas de bienestar personal. Para Ruiz (2008), la escuela pública constituye uno de sus pilares, y Fernández- Abascal (2009) defiende que la escuela debe realizar un esfuerzo en la enseñanza de competencias emocionales por su vinculación directa con el bienestar individual o felicidad.

La toma de conciencia de los estados afectivos conduce al alumnado a una reflexión sobre sus emociones y ello le conduce a mejorar su nivel de bienestar. Sus conclusiones plantean una seria reflexión de los contenidos curriculares relacionados con las

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

emociones, ya que la competencia personal en esta inteligencia se relaciona positivamente con un mejor funcionamiento social y mayor felicidad.

Aguado (2010) considera que es una necesidad prioritaria la intervención de la escuela en la felicidad, dadas las transformaciones que se han producido en las estructuras familiares y su derivación al entorno escolar, así como en su incidencia en los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según North (2011), la escuela, si es vital en la implantación de la justicia social, debe de atender no sólo la dimensión instrumental, sino además a los contenidos conducentes al desarrollo social y personal como procedimiento que puede mitigar el dolor humano que impide la felicidad.

En esta línea, Vera, Rietveldt y Govea (2013) plantean la docencia como ciencia productiva en la promoción de la felicidad. En apoyo de estos procesos de cambio, la investigación de Álvarez, Jurado y Ortiz (2013) proponen a la institución escolar una tarea holística que conduzca al alumnado a un proyecto de vida que tenga en cuenta la conquista de la felicidad.

Según Casamayor, Guitart, Imbernon, Parcerisa y Zabala (2014), el bienestar, concebido como calidad de vida personal y social que conduce a la felicidad, es una cuestión institucional en tanto que no es solo una cuestión individual. Estos autores son conscientes de que la felicidad se forja en la intersección de las personas con el contexto, justificando su abordaje escolar como vía segura para su promoción.

Así pues, la escuela del s. XXI se convierte en la institución por antonomasia en donde se comienza a forjar la felicidad. Dedicar recursos para alcanzar cuotas de excelencia en este proyecto se convierte en una prioridad en la actualidad.

La siguiente propuesta de Segura y Ramos (2009) es el modelo de las tres vías hacia la felicidad de Seligman (2002), para el cual la investigación ha demostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad; “la vida placentera” (pleasant life), este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas respecto a pasado, presente y futuro. En segundo lugar, “la vida comprometida” (engaged life), se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

desarrollar un mayor número de experiencias óptimas («flow»). Y por último, “la vida significativa” (meaningful life), es la más duradera de las tres, e incluiría el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo y la pertenencia a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación, etc.).

Seligman, en el campo psicológico, propone diferencia entre felicidad placentera y felicidad basada en el “sentido o el significado” y entiende que la felicidad es un equilibrio, entre ambas. La auténtica felicidad requiere tanto placer como sentido.

Martin Seligman (2002) nos propone un marco estructural para señalar las diversas vías que parecen conducir al bienestar y la felicidad. Sin embargo, su propuesta no está dispuesta como una teoría, ni siquiera como un modelo, sino más bien como una forma de estructurar inicialmente la investigación realizada en este campo y de proyectarla hacia el futuro (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

A juicio del profesor Seligman, la investigación ha demostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad; **la vida placentera** (pleasant life), este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas respecto a pasado, presente y futuro. **La vida comprometida** (engaged life), se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas («flow»). Y por último, **la vida significativa** (meaningful life), es la más duradera de las tres, e incluiría el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo y la pertenencia a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación, etc.)

Aunque se especifica que estas tres vías no tienen por qué ser ni exclusivas, ni exhaustivas, sí se realiza un énfasis importante en que el desarrollo de la vida comprometida y de la vida significativa pueden tener una mayor importancia para la construcción del bienestar (Duckworth et al., 2005)

Seligman distingue tres tipos de felicidad:

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

1. La vida placentera, basada en la consecución de placeres y el desarrollo de métodos para disfrutarlos. Es el nivel más superficial de la felicidad y el de más corta duración.
2. La buena vida basada en la experimentación de emociones positivas. Es la felicidad que surge cuando disfrutamos de algo en lo que sentimos que somos buenos.
3. La vida con sentido o/y la vida significativa. Estadio superior de la felicidad y la más duradera. Se trata de poner las habilidades y virtudes al servicio de alguna meta más allá y por encima de uno mismo, donde se producen las gratificaciones.

Por tanto, ¿qué buscamos fomentar?

□ *Una vida placentera*, en la que conseguimos emociones positivas inmediatas o a corto plazo, como defendieron los hedonistas y epicureanos en la antigüedad. Lograr este objetivo, es relativamente fácil, para ello, tendremos que identificar qué actividades nos hacen sentir bien y conseguir un estado placentero mediante su ejecución; por ejemplo darse un baño caliente, comer un chocolate con churros, escuchar una determinada música, etc. Aristóteles defendía que la felicidad no es una posesión, sino un estado del ser que se desarrolla a partir de las experiencias del individuo en la vida. Ya por entonces conocían que la felicidad depende de lo que hacemos y nuestras circunstancias.

□ *Una buena vida*, en la que nos sentimos gratificados con nosotros mismos, con nuestras acciones. En este caso, las personas tendrían que reconocer qué virtudes o fortalezas, es decir qué *rasgos o características positivas naturales más o menos estables y consistentes, aplicables al pensamiento, la acción o el sentimiento, que con su expresión nos predisponen a experimentar sensaciones positivas y satisfacción*, les caracterizan y ponerlas en marcha durante el mayor tiempo posible para conseguir sus metas y sentirse bien también durante el proceso. Según Seligman (2005), no deberíamos invertir mucho tiempo en corregir las debilidades de las personas sino fomentar el uso de las fortalezas que caracterizan a cada uno de nosotros en los diferentes ámbitos de la vida (estudios, trabajo, relaciones sociales, etc.).

San Agustín, pensaba que “felices son las personas activas, dotadas y entusiastas, las personas que les gusta hacer lo que hacen y que son capaces de hacer (muy cercano al

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

concepto de fluir que revisaremos más adelante); también pensaba que cualquier cosa necesaria para esto podía ser enseñada o practicada.

□ *Una vida significativa*, caracterizada por encontrar un significado a la propia existencia, por la planificación de metas vitales nobles que organicen nuestros pasos y den sentido a lo que hacemos y somos. Para ello, no deberíamos dedicarnos exclusivamente a objetivos inmediatos, superficiales y transitorios, ni limitarnos a buscar la gratificación resultante del ejercicio de nuestras fortalezas. Para conseguirlo, deberíamos utilizar dichas fortalezas y virtudes al servicio de algo que trascienda nuestra propia persona. En este caso, se trata de pensar que nuestro paso por la vida ha servido también para hacer del mundo un lugar un poco mejor. De la valoración que hacemos sobre la consecución de nuestras metas y el sentido de nuestros actos, dependerá nuestra satisfacción vital.

## MARCO EMPÍRICO.

### CAPITULO V: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

#### 5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Una vez hecho un recorrido a lo largo de la revisión literaria, de las inquietudes y puntos de interés en los que se centra nuestro marco teórico, se puede concretar el problema de investigación y nuestros objetivos.

El paradigma de enseñanza- aprendizaje actual siguiendo la legislación vigente plantea que unos de los fines de la Educación será desarrollar al máximo las posibilidades del alumnado consiguiendo en éste un desarrollo integral. Entendiendo desarrollo integral como un desarrollo cognitivo, social, afectivo, emocional que permita a los discentes obtener desde una perspectiva óptima el máximo grado en las competencias clave, lo cual implica desenvolverse en la vida adulta con efectividad. El sistema educativo español vela por una educación de calidad, si analizamos el Real decreto 126/2014, de 28 de febrero y el Decreto 97/2015 podemos comprobar la importancia que se otorga a las competencias clave y al desarrollo integral del alumnado.

Travers (1979) y Pérez Juste (1981), señalan que un problema puede surgir como fruto de la observación, consecuencia de lecturas de publicaciones, como conclusión de charlas o discusiones con especialistas o como resultado del contacto con el profesorado o personas expertas.

No obstante, percibimos que existe un vacío en cuanto a este desarrollo integral, entendemos que para conseguirlo el alumnado debe gestionar bien sus emociones, ser competente emocionalmente, resolver sus conflictos y reforzar su autoestima. Consiguiendo esto, aumentaríamos el grado de adquisición de la competencia social y cívica y el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor a través de la motivación que supone trabajar desde un prisma positivo.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

El problema de investigación nace de una serie de interrogantes que orientan nuestra actuación hacia unos objetivos ¿Qué es la felicidad? ¿Se enseña a ser feliz en la escuela? ¿Se puede aprender a ser más feliz? ¿Cómo perciben la felicidad los docentes?.

Para poder trabajar sobre esta cuestión debemos saber si los docentes están preparados y cualificados para ello, saber la percepción de felicidad del profesorado es el punto de partida para reforzar el pensamiento positivo. Si conseguimos que los docentes sean más inteligentes emocionalmente y tengan una buena percepción de su felicidad podrán transmitirla a los alumnos. Analizaremos por tanto a los docentes ya que los consideramos agentes activos en la transmisión de todo tipo de conocimientos, destrezas, actitudes, valores e incluso emociones y estados de ánimo.

Nuestro propósito es averiguar la percepción que tienen los docentes sobre la felicidad como punto de partida para elaborar un programa de actuación dentro del ámbito de desarrollo personal y social.

La toma de decisión al respecto, no ha sido nada fácil, ya que en la psicología positiva y la felicidad es un tema bastante complejo.

Para el desarrollo de la investigación es fundamental en primer lugar tener conciencia del conocimiento de la realidad vivida en los centros educativos en su día a día. Así como también conocer el estado actual de la formación del profesorado en el ámbito de la psicología positiva.

Debemos también observar si los centros apoyan proyectos que enseñen a educar en la felicidad y que se trabaje este tema con normalidad dentro de las aulas, para evitar consecuencias negativas y que el profesorado comience a interesarse por este ámbito.

Proponemos que esta investigación ofrezca referentes para armar un modelo de educación para la felicidad, con la plena convicción de que lo primero es conocer la percepción que el profesorado tiene sobre este concepto tal difícil de definir.

Para la eficacia del modelo de educar para la felicidad como estrategia para la mejora de la enseñanza, los docentes necesitan formación adecuada en este ámbito, pero sobre todo implicarse en procesos de desarrollo bien asesorados con los que pudiesen estar conectados con otros especialistas específicos siempre que las circunstancias lo demanden.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Educar a ser felices es un trabajo que solicita e invita la participación activa de los miembros del sector educativo y de la sociedad en general. Reiteramos que es un trabajo que invita a tomarlo con dinamismo, entusiasmo y bajo una adecuada planificación de las actividades acordes a las necesidades del profesorado.

Nuestro interés en la investigación será ofertar una propuesta de educar en la felicidad que pueda ayudar a la comunidad educativa y a la sociedad en general, para que juntos puedan desarrollarlo en los centros educativos.

En síntesis, encontramos una falta de definición de indicadores que nos reflejan lo que es felicidad y lo que ésta podría aportar al desarrollo integral del alumnado. Consideramos que se debe conocer la percepción de felicidad para el profesorado y poner en marcha estrategias que partan de hacer feliz al profesorado, ya que pensamos que puede existir una relación directa entre la felicidad del profesorado y la felicidad del alumnado repercutiendo por consiguiente en sus aprendizajes autónomos y duraderos gracias al aumento de motivación y felicidad.

### 5.2 HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

Teniendo en cuenta las aportaciones de De Miguel (2006) y Escudero (2003) sobre la preparación del profesor hacia aspectos muy concretos y la importancia e influencia de las prácticas y creencias del profesorado en los procesos de enseñanza-aprendizaje, esta investigación surge del reconocimiento de que el trabajo escolar sobre la felicidad personal en el periodo infanto-juvenil está ignorando las aportaciones del profesorado (Thoilliez et al, 2010), y con ello olvidando que “*el profesor es un sujeto reflexivo, racional, que toma decisiones, emite juicios, tiene creencias y genera rutinas propias de su desarrollo profesional*” y que “*los pensamientos del profesor guían y orientan su conducta*” (Serrano, 2010, p. 268), conclusiones que han sido ampliamente demostradas (Domingo, 2005; Domínguez y López, 2010). Con ello nos planteamos como hipótesis principal que el concepto de felicidad no ha alcanzado un adecuado nivel de conocimiento competencial por parte del profesorado para que éste se enfrente a su enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con este planteamiento, nuestra hipótesis se define de la siguiente manera:

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

*“El profesorado de educación infantil, primaria y secundaria no cuenta con una visión global de felicidad, debido a la poca demanda que existe sobre el tema actualmente y por la nula presencia de asesores en educar para ser felices, que puedan ofrecer mejores alternativas a los profesores.”*

Desde ella, planteamos como necesarios unos objetivos de investigación que permitan orientar el estudio y el que se pongan de manifiesto las peculiaridades que encierra el problema objeto de estudio. Estos objetivos de investigación son importantes, porque expresan la claridad de los conceptos y proposiciones del marco teórico, donde son definidos; su correspondencia con la metodología y encuadre general es fundamental. A grandes trazos, los objetivos de investigación son:

1. Conocer si la percepción del profesorado se adapta a alguno de los modelos la felicidad.
2. Comprobar la relación entre la felicidad percibida por el profesorado y su experiencia profesional y edad.
3. Comparar el grado de felicidad percibida en función del sexo, etapa educativa y estado civil.
4. Determinar los factores que explican la felicidad percibida por el profesorado.
5. Confrontar las personales y particulares visiones del profesorado en el ámbito de la educación para la felicidad.
6. Conocer si la percepción del profesorado se adapta a alguno de los modelos la felicidad.
7. Confrontar las personales y particulares visiones del profesorado en el ámbito de la educación para la felicidad.
8. Conseguir un marco comprensivo global que ilumine futuras acciones de formación del profesorado y de asesoramiento en este ámbito de trabajo.
9. Estableciendo líneas maestras de apoyo a los docentes, significativos y coherente con sus particularidades biografías personales y profesionales, tanto de los asesores como del profesorado.

## CAPÍTULO VI: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

### 6.1 CONSIDERACIONES INICIALES: JUSTIFICACIÓN.

El método científico en Educación se entiende como todo un conjunto de procedimientos seguidos por toda actividad que aspire a ser científica.

“Por métodos nosotros entendemos toda una variedad de enfoques utilizados en la investigación educativa para recoger datos que se utilizarán como base para la inferencia, interpretación, explicación y predicción”( Cohen y Manion, 1980).

De acuerdo con Hernández Pina (2005), la investigación educativa estudia los métodos, procesos y las diferentes técnicas utilizadas para obtener un conocimiento.

La metodología es el camino a seguir para alcanzar la investigación, es el conjunto de procedimientos que permiten abordar un problema con el fin de lograr objetivos determinados. Siguiendo a Hernández Pina (2005) el método científico es aquel en el que se han basado las Ciencias Sociales y Humanas, como la educación.

El método científico cumple unas características determinadas para ser llamado así y que según Colás (1998) serían carácter fáctico, racional, contrastabilidad, objetividad, carácter analítico, sistematización, Carácter autocorrectivo, intercultural y transcultural.

A continuación describimos brevemente en qué consiste cada una de ellas:

- Carácter fáctico: Se refiere a la fuente de información y los datos empíricos.
- Carácter racional: Sistematización de enunciados fundados y contrastables para conseguir una teoría coherente.
- Contrastabilidad: Consiste en comprobar mediante datos la validez de los enunciados teóricos y con ello, la fiabilidad del estudio.
- Objetividad: se consigue mediante la contrastabilidad intersubjetiva, es decir, mediante la comprobación de los datos.
- Carácter analítico: Consiste en analizar la realidad con mayor rigor y precisión.
- Sistematización: En este caso se organizan y estructuran diferentes conocimientos.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Carácter autocorrectivo, intercultural y transcultural: Se revisan nuevos datos y teorías.

La investigación educativa abarca distintos enfoques metodológicos el cualitativo y el cuantitativo, pero cabe destacar el crítico porque es el método que progresa actualmente. ( Colás 1998).

En nuestra investigación se ha elegido la metodología mixta, cuantitativa y cualitativa por considerar que sería la mejor forma de obtener información relevante, tal y como defendía Cook y Reichardt (1986) y Paso (2012), la metodología metanivel complementaria todo tipo de información.

En base a todo esto Shaughnessy (2007), afirma que la metodología cuantitativa se centra en análisis estadísticos y la metodología cualitativa produce un resumen del resultado verbal.

Con respecto a nuestro estudio, se aproxima a una perspectiva descriptivo-inferencial basándose por un lado en instrumento de corte cuantitativo como es el cuestionario y cualitativo como es el análisis del grupo de discusión que permite recoger la información no verbal y la recogida de los diferentes registros que pueden influir en una respuesta por ejemplo, los elementos proxémicos, kinésicos entre otros. El tono de voz, la intensidad y los gestos que se proyectan a lo largo de un discurso influyen en la interpretación de éste. Por ello, llegaremos a conclusiones más relevantes si tenemos en cuenta esta dimensión cualitativa que nos da información más completa y abierta a diferentes interpretaciones.

### 6.2 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA.

Cuando nos enfrentamos a una investigación uno de los primeros pasos es determinar la población que se quiere investigar, de ella, se extrae la muestra representativa de la misma. A continuación haremos un recorrido por los principales elementos que forman parte de una investigación de la mano de Hernández Pina (2005):

- Universo: es la serie real o hipotética de elementos que se definen relacionados en el problema.
- Población: conjunto limitado y accesible del universo que forma el referente de la muestra.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Muestra: conjunto de individuos de la población.

Buendía (2005:140) nos ayuda a conocer la definición de muestra; *“la muestra como el subconjunto representativo de la población total, que incluye todas las características poblacionales que desean ser conocidas con la información recogida y posteriormente extrapoladas. Para lograr todo esto, es necesario que todos los miembros de la población tengan la misma probabilidad de ser muestreados, de no ser así, se obtendrán muestras sesgadas o tendenciosas”*.

Existe un procedimiento mediante el cual se selecciona la muestra que tiene características comunes para ser investigada y que es una representación de la población, la nomenclatura que utilizamos para definirlo es el muestreo. Hernández Pina (2005) diferenciaba entre tres:

- Muestra invitada se refiere a los sujetos de la población que participa.
- Muestra participante son los sujetos que aceptan ser parte del estudio.
- Muestra real es la productora de datos que nos servirán para el proceso del estudio y para el análisis final.

En esta investigación, la población a la que se dirige el estudio son profesores que imparten docencia en las etapas infantil, primaria y secundaria de la provincia de Granada, siendo ésta una amplia población productora de datos. La muestra fue seleccionada aplicando un muestreo aleatorio estratificado ya que es una característica que nos interesa porque no distribuye homogéneamente la población, tal y como nos indica Buendía (2005).

El resultado es una muestra elegida entre muchas otras aleatoriamente, de esta forma se delimita la muestra invitada de la cual se recogen los datos relevantes de la investigación que junto con el tamaño de la misma ofrecen una confiabilidad de los datos.

En primer lugar como punto de partida es necesario definir la muestra, en nuestro caso se estudiaron las posibilidades de colaboración de distintos docentes de diferentes centros educativos y de diferentes etapas y disposición geográfica dentro de la provincia de Granada. En segundo lugar enumerar a todos los individuos que participan en la

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

investigación para así tener un orden a seguir y asignar un número de identificación a cada miembro de la población. Por último selección de la muestra al azar dentro de toda la población.

A continuación describimos nuestra muestra a través de las siguientes tablas:

En nuestro estudio hemos contado con una muestra de 224 personas de las cuales 60 fueron hombres y 164 mujeres.

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	60	26,8	26,8	26,8
	Mujer	164	73,2	73,2	100,0
	Total	224	100,0	100,0	



## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Una de las variables que hemos tenido en cuenta en nuestro estudio es el estado civil de la muestra obteniendo 146 casados, 71 solteros, 5 divorciados, 2 viudos.

**EstadoCivil**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casado	146	65,2	65,2	65,2
	Soltero	71	31,7	31,7	96,9
	Divorciado	5	2,2	2,2	99,1
	Viudo	2	,9	,9	100,0
	Total	224	100,0	100,0	

Nuestro estudio ha sido realizado comprendiendo las siguientes edades:

**Edad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	23	1	,4	,4	,4
	24	1	,4	,4	,9
	25	3	1,3	1,3	2,2
	26	3	1,3	1,3	3,6
	28	2	,9	,9	4,5
	29	5	2,2	2,2	6,7
	30	3	1,3	1,3	8,0
	31	1	,4	,4	8,5
	32	6	2,7	2,7	11,2
	33	3	1,3	1,3	12,5
	34	5	2,2	2,2	14,7
	35	12	5,4	5,4	20,1
	36	9	4,0	4,0	24,1
	37	14	6,3	6,3	30,4
	38	15	6,7	6,7	37,1
	39	7	3,1	3,1	40,2
	40	9	4,0	4,0	44,2
	41	6	2,7	2,7	46,9
	42	9	4,0	4,0	50,9
	43	6	2,7	2,7	53,6
	44	4	1,8	1,8	55,4
	45	13	5,8	5,8	61,2
	46	7	3,1	3,1	64,3
	47	5	2,2	2,2	66,5

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

48	6	2,7	2,7	69,2
49	6	2,7	2,7	71,9
50	6	2,7	2,7	74,6
51	10	4,5	4,5	79,0
52	5	2,2	2,2	81,3
53	6	2,7	2,7	83,9
54	5	2,2	2,2	86,2
55	10	4,5	4,5	90,6
56	4	1,8	1,8	92,4
57	4	1,8	1,8	94,2
58	4	1,8	1,8	96,0
59	4	1,8	1,8	97,8
60	2	,9	,9	98,7
63	1	,4	,4	99,1
64	1	,4	,4	99,6
65	1	,4	,4	100,0
Total	224	100,0	100,0	

Hemos contado con docentes de diferentes especialidades y que imparten docencia en distintas etapas educativas no universitarias; educación infantil, educación primaria y educación secundaria que se especifican en la siguiente tabla:

		Especialidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	62	27,7	27,7	27,7
	Infantil	46	20,5	20,5	48,2
	Francés	4	1,8	1,8	50,0
	Inglés	29	12,9	12,9	62,9
	EducaFísica	21	9,4	9,4	72,3
	Música	17	7,6	7,6	79,9
	Lengua	3	1,3	1,3	81,3
	Matemáticas	12	5,4	5,4	86,6
	Historia	11	4,9	4,9	91,5
	Varias	19	8,5	8,5	100,0
	Total	224	100,0	100,0	

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Una de las variables a considerar es el nivel de estudios que presenta la muestra siendo las categorías encontradas: diplomado, licenciado, doctor o doble titulación.

**Estudios**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Diplomado	137	61,2	61,2	61,2
Licenciado	57	25,4	25,4	86,6
Doctor	3	1,3	1,3	87,9
Doble titulación	27	12,1	12,1	100,0
Total	224	100,0	100,0	

Obtuvimos otro registro de la experiencia laboral, en la primera columna se representa el número de años en la docencia y en la segunda columna la frecuencia con la que aparecen los datos anteriores.

**Experiencia**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	6	2,7	2,7	2,7
2	6	2,7	2,7	5,4
3	4	1,8	1,8	7,1
4	6	2,7	2,7	9,8
5	4	1,8	1,8	11,6
6	10	4,5	4,5	16,1
7	6	2,7	2,7	18,8
8	7	3,1	3,1	21,9
9	7	3,1	3,1	25,0
10	16	7,1	7,1	32,1
11	3	1,3	1,3	33,5
12	25	11,2	11,2	44,6
13	6	2,7	2,7	47,3
14	7	3,1	3,1	50,4
15	12	5,4	5,4	55,8
16	9	4,0	4,0	59,8
17	4	1,8	1,8	61,6
18	7	3,1	3,1	64,7
19	3	1,3	1,3	66,1
20	7	3,1	3,1	69,2
21	6	2,7	2,7	71,9

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

22	4	1,8	1,8	73,7
23	3	1,3	1,3	75,0
24	8	3,6	3,6	78,6
25	9	4,0	4,0	82,6
26	5	2,2	2,2	84,8
27	6	2,7	2,7	87,5
28	3	1,3	1,3	88,8
29	1	,4	,4	89,3
30	5	2,2	2,2	91,5
31	1	,4	,4	92,0
32	4	1,8	1,8	93,8
33	6	2,7	2,7	96,4
34	2	,9	,9	97,3
35	3	1,3	1,3	98,7
36	1	,4	,4	99,1
37	1	,4	,4	99,6
39	1	,4	,4	100,0
Total	224	100,0	100,0	

A continuación se expresa tal y como hemos citado anteriormente la frecuencia de las diferentes etapas en las que han impartido docencia los sujetos tratados.

		Etapa			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Infantil	49	21,9	21,9	21,9
	Primaria	128	57,1	57,1	79,0
	Secundaria	47	21,0	21,0	100,0
	Total	224	100,0	100,0	

Otra variable que se ha tenido en cuenta es la participación de los encuestados en los órganos de gestión y dirección del centro ya sea desempeñando una labor de secretaría, jefatura de estudios, dirección o distintas coordinaciones de departamentos concretos. Siendo este dato relevante para analizar en cuanto al nivel de felicidad en relación con la responsabilidad de un cargo.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

		Gestión			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	133	59,4	59,4	59,4
	No	91	40,6	40,6	100,0
	Total	224	100,0	100,0	

La selección de la muestra como ya hemos citado ha sido de forma aleatoria y al azar, contando con la disponibilidad de los sujetos participantes y adaptándonos a ella. En definitiva, resultó ser una muestra de 224 profesores.

### 6.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN. TIPO DE ESTUDIO.

Tradicionalmente el tema de los paradigmas y su correspondiente debate se ha tratado dicotómicamente estableciendo la metodología cuantitativa frente a la metodología cualitativa, explicar frente a comprender, conocimiento nomotético frente a conocimiento idiográfico.

En nuestro estudio lejos de enfrentar estas dos metodologías las unimos para analizar los datos de una forma más completa y relevante. Se trata de una investigación mixta desde el punto de vista metodológico, ya que combina lo cuantitativo con lo cualitativo. Según Salamanca y Martín-Crespo (2007), el diseño de una investigación cualitativa destaca por las siguientes características:

- Es un estudio flexible, es decir, se adapta a lo que se descubre mientras se recogen los datos.
- Implica la fusión de diferentes metodologías en este caso, cuantitativo a través de un cuestionario y el estudio cualitativo a partir del análisis de las percepciones del grupo de discusión.
- Es global, es decir, comprende la totalidad de lo que se estudia desde una perspectiva holística.
- Se centra en comprender que la investigación se realiza inmersa dentro de un entorno social, sin buscar predicciones sino opiniones sobre la realidad vivida.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Exige gran compromiso por parte del investigador ya que implica un periodo prolongado.
- Requiere de un análisis continuo de los datos, estableciendo estrategias a seguir.
- Impulsa al investigador a construir un modelo de lo que se intuye mientras va desarrollándose el estudio.

Tal y como indica Pérez (1994), en la práctica acabamos actuando como si el único conocimiento aceptable fuera el que obedece a principios metodológicos únicos. El término metodología designa, de acuerdo con Taylor y Bogdan (1986), *la manera en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas*.

Partiendo de lo dicho, hemos de considerar en nuestro estudio la posibilidad de emplear una metodología que apueste por la interpretación y, al mismo tiempo, por el control científico. De cualquier modo, tal y como indica Pérez (1994), es evidente que el paradigma que se adopte condicionará los procedimientos de estudio que rijan la investigación, pues cada paradigma, cuantitativo o cualitativo, tiene unas pautas diferentes a seguir y procedimientos específicos para la investigación.

Skake (1995) define las siguientes diferencias entre la investigación cualitativa y cuantitativa:

- Distingue entre la comprensión y proceso de indagación, siendo el objetivo de la investigación cualitativa la comprensión de los hechos mientras que la cuantitativa se centraría en la búsqueda de causas.
- En la investigación cualitativa el papel del investigador es personal interpretando los sucesos y hechos, en contraposición encontramos la investigación cuantitativa donde el investigador tiene un rol más objetivo analizando los datos estadísticamente.
- La distinción entre conocimiento descubierto y conocimiento construido, el investigador de la técnica cualitativa no descubre, sino que construye el conocimiento.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Según Guerrero López (1991), en las Ciencias de la educación se habla de un paradigma interpretativo pero sin excluir la participación de otros métodos más cuantitativos. Por ello, recurrimos al diseño de investigación mixta.

El camino de la investigación sigue un estudio en el cual todos los datos suman importancia y no se analizan como elementos aislados sino que guardan relación entre ellos, de manera que la investigación cualitativa va de la mano de los resultados cuantitativos.

### 6.4 ESTUDIO CUANTITATIVO.

La metodología cuantitativa también conocida como una metodología correlacional, psicométrica tiene por objetivo describir variables psicológicas, sociales y analizar sus relaciones mediante la aplicación de instrumentos de medida test cuestionarios o encuestas, se trata de una estrategia de entender el método científico siguiendo la tradición comenzada por Galton, Pearson, Spearman, Thurstone, Binet, caracterizada por ausencia de manipulación y control deficiente o nulo de las variables extrañas. Su objetivo no es establecer relaciones de causa-efecto sino tan solo describir y observar sus relaciones, utilizando como medio para recoger la información test o cuestionarios que son herramientas estandarizadas y que deben cumplir determinados requisitos psicométricos abogando por su validez y fiabilidad. En nuestro caso, hemos utilizado la Escala de Felicidad de Alarcón.

Es considerable el desacuerdo existente respecto a la adecuación de métodos diversos y posiciones metodológicas para realizar la investigación evaluativa. Uno de los debates actuales, de intensidad creciente, se centra en la diferencia entre métodos cuantitativos y cualitativos.

Por métodos cuantitativos los investigadores se refieren a las técnicas experimentales aleatorias, cuasi-experimentales, tests “objetivos” de lápiz y papel, análisis estadísticos multivariados, estudios de muestras, etc.

Entre los métodos cualitativos, figuran la etnografía, los estudios de caso, las entrevistas en profundidad y la observación participativa. Cada uno de estos tipos metodológicos,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

es decir el cuantitativo y el cualitativo, tiene un grupo de partidarios quienes afirman que sus métodos preferidos son los mejor adecuados para la evaluación.

Según González (1999), los estudios realizados mediante cuestionarios buscan una información de hechos, creencias y actitudes sociales y personales. Las preguntas en una encuesta suelen diseñarse para proporcionar datos acerca de las variables y no para relacionarlas entre sí, aunque el producto que se obtiene puede señalar relaciones entre ellas.

El instrumento utiliza ítems de elección múltiple en una escala de respuesta de tipo Likert con cinco opciones de respuesta, (totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo), el extremo positivo tiene un valor de cinco puntos y el extremo negativo de uno. En el cuestionario los ítems están constituidos aleatoriamente. El instrumento ha sido sometido a un grupo de expertos, en el que se valoró la fiabilidad y la validez de dicha herramienta.

Fox (1981) considera que la fiabilidad es la característica principal de un instrumento, pues una vez comprobado que el instrumento es fiable, podremos centrarnos en si posee las demás características.

*“Un instrumento de recogida de datos completamente fiable es aquel que, si se utiliza dos veces en las mismas circunstancias, produce datos idénticos”.* (Fox, 1981:404).

Por otro lado, este mismo autor define la validez de un instrumento de recogida de datos como: *“el grado en el que el método cumple lo que se pretende que cumpla o mide lo que se pretende que mida”.* (Fox, 1981:419).

Los datos de identificación del profesorado que se reflejan en los cuestionarios han sido añadidos por nosotros de acuerdo con nuestro objetivo de estudio, no contaba con estos datos la escala de Alarcón y son los siguientes:

- Edad.
- Años de experiencia.
- Género.
- Estado civil.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Etapa educativa y especialidad en la que imparte docencia.
- Nivel de estudios.

Se trata de un estudio descriptivo de tipo correlacional. En este estudio han participado un total de 224 docentes de las etapas educativas infantil, primaria y secundaria, con edades comprendidas entre los 23 y 65 años (Media 43,17), de los cuales 164 fueron mujeres y 60 hombres. Su experiencia profesional oscilaba entre 1 y 39 años (Media 15.96). Pertenecían a 10 centros educativos públicos que acogían alumnado de un nivel socioeconómico medio-bajo. Se ha utilizado un muestreo incidental.

### *Descripción de los factores y dimensiones del instrumento:*

Se ha utilizado la Escala de felicidad de Alarcón (2006). Se trata de una escala tipo Likert de 27 ítems con 5 opciones de respuesta que se agrupan en 4 dimensiones:

Factor 1. *Sentido positivo de la vida*: los ítems de este factor tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. El factor 1 se compone de 11 ítems, explica el 32.82% de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas; esta sub-escala posee una alta fiabilidad ( $\alpha = .88$ ).

Factor 2. *Satisfacción con la vida*: en este factor se expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Se compone de seis ítems, y explica el 11.22 % de la varianza total. También posee una alta fiabilidad ( $\alpha = .79$ ), los datos contenidos son consistentes, el índice de fiabilidad se refiere al grado en el que los datos obtenidos serán consistentes (similares) si el mismo evaluador aplicara el instrumento de medida en un futuro. También se refiere al grado en que distintos evaluadores obtendrían los mismos resultados al aplicar el instrumento de recogida de datos en el mismo momento temporal.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Factor 3. *Realización personal*: aquí los reactivos expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Estos ítems señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida. Se compone de seis ítems que explican el 10.7% de la varianza total ( $\alpha=.76$ ).

Factor 4. *Alegría de vivir*: relativo a lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien. Tiene cuatro ítems y explica el 10.7 % de la varianza total ( $\alpha=.72$ ).

Los valores psicométricos obtenidos con la aplicación de esa escala, la acreditan como un instrumento válido y fiable. Además, está concebido como una herramienta para ser utilizada en investigaciones sobre la felicidad.

### *Procedimiento y ejecución del instrumento.*

Previamente a la aplicación de la escala se hizo una revisión de ella comprobando que todos los ítems se entendieran a la perfección, posterior a este hecho, se concertaron citas con los diferentes equipos directivos de los centros para presentar el objeto de esta investigación y el cuestionario. Posterior al permiso del equipo directivo se aplican los cuestionarios a los diferentes docentes que se prestan voluntariamente a participar. Se escoge el tiempo dedicado al recreo para la aplicación de éstos. En algunos centros, la aplicación del cuestionario se hizo al inicio del claustro, propuesto por los directores. Encontramos un índice de participación elevado. Después de la aplicación de todos los cuestionarios procedemos al recuento y enumeración de los mismos, para facilitar la tarea del análisis de resultados.

A continuación se presenta el artículo publicado con el estudio cuantitativo completo y su análisis de resultados, discusión y conclusiones extraídas de éste.

## Percepción del profesorado de infantil, primaria y secundaria sobre felicidad.

Perception of teacher pre-school , primary and secondary son happiness.

Vanesa Gijón-Espinosa

*Consejería Educación Castilla la Mancha*

Manuel G. Jiménez-Torres

*European Certificate in Psychology y Specialist Certificate in Psychoterapy*

### Resumen

La felicidad es una de las emociones que han suscitado más interés entre los investigadores. El presente artículo se centra en estudiar la percepción del profesorado sobre la felicidad. Se trata de un estudio descriptivo en el que han participado 224 docentes contestando la Escala de felicidad de Alarcón (2006). Los resultados obtenidos indican que el grupo de mayor edad percibe unos niveles de felicidad más baja, siendo la edad el único factor que ha explicado la felicidad percibida por el profesorado. Por otro lado, no se han encontrado diferencias significativas en la felicidad percibida en función del sexo, ni de la etapa educativa en la que imparten docencia. Finalmente, el profesorado casado tiene unos niveles de felicidad percibida más elevada que el resto de los estados civiles. Se discuten estos resultados y se realizan propuestas a la luz de los datos obtenidos. Concretamente se propone la necesidad de intervenir con el colectivo docente a medida que aumenta su edad y experiencia profesional y empieza a presentar cierto desgaste.

**Palabras clave:** Psicología positiva, felicidad, bienestar, alegría, realización, satisfacción.

### Abstract

Happiness is one of the emotions that have generated more interest among researchers. This article focuses on studying the perception of teachers on happiness. This is a descriptive study in which 224 teachers have participated answering the happiness scale Alarcón (2006). The results indicate that the older group perceived lower levels of happiness, age being the only factor that explained the happiness perceived by teachers. On the other hand, we have not found significant differences in perceived happiness by gender, or educational stage who teach. Finally, the married teachers have higher levels than the rest of the happiness perceived marital status. These results are discussed and proposals in the light of the data are made. Specifically the need to intervene with the teaching staff with increasing age and professional experience and begins to show some wear is proposed.

## Introducción

El interés por el estudio del bienestar se incrementa especialmente con el nacimiento de la Psicología positiva. Anteriormente a esta corriente no se le daba tanta importancia al estudio de los aspectos positivos del ser humano. La disfuncionalidad como centro de atención era tal que impedía ver los aspectos positivos del ser humano. Su filosofía se fundamentaba en un tanto por ciento muy elevado en una idea pesimista del ser humano (Hervás 2009).

Se concibe la Psicología Positiva como el estudio científico de las experiencias positivas que puedan tener las personas en distintos ámbitos de sus vidas. Uno de los objetivos más destacados en esta área de la Psicología se refiere a la potenciación de las fortalezas y virtudes humanas (Contreras y Esguerra, 2006; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico. Entre otros efectos, la investigación ha demostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, etc. (Avia y Vázquez, 1998).

Fredrickson (1998) asegura que la emoción positiva tiene un objetivo trascendente que va más allá de la sensación agradable que nos proporciona, su teoría sobre las emociones positivas tiene un objetivo fabuloso en la evolución. Barbara Fredrickson (1998) defiende que las emociones positivas amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables.

Una de las emociones que han suscitado más interés entre los investigadores es la felicidad. Para Seligman (2011) La verdadera felicidad deriva de la identificación y cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación. Distingue tres tipos de felicidad, la vida placentera, basada en la consecución de placeres y el desarrollo de métodos para disfrutarlos. Es el nivel más superficial de la felicidad y el de más corta duración. Por otro lado, la buena vida basada en la experimentación de emociones positivas. Es la felicidad que surge cuando disfrutamos de algo en lo que sentimos que somos buenos. Y por último, la vida con sentido o/y la vida significativa. Estadio superior de la felicidad y la más duradera. Se trata de poner las habilidades y virtudes al servicio de alguna meta más allá y por encima de uno mismo, donde se producen las gratificaciones. Para el

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

autor citado anteriormente, hay que diferenciar entre felicidad placentera y felicidad basada en el sentido o el significado y entiende que la felicidad es un equilibrio, entre ambas. La auténtica felicidad requiere tanto placer como sentido (Seligman, 2011).

La felicidad se puede enmarcar en dos componentes uno de ellos hedonista y de bienestar y otro de satisfacción respecto a los logros de nuestras metas. (Davidson 2005). El movimiento hedonista, es decir, la vida placentera, unida a los goces de la vida. Las emociones positivas son centrales en esta visión de la felicidad, que ve el placer como una de sus fuentes. Entre las emociones positivas que se generan en la búsqueda del placer cita Seligman: la alegría, la gratitud, la serenidad, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, la sorpresa y el amor.

La perspectiva hedónica es un concepto que agrupa y evalúa la satisfacción general con la vida, el nivel de afecto positivo y el nivel de afecto negativo. Desde esta perspectiva se concibe que saber el nivel de felicidad de una persona supone preguntarle directamente a ésta qué tan satisfecha con la vida está, y qué niveles de afecto positivo y que niveles de afecto negativo reporta en un periodo de tiempo determinado (Diener, 1984).

Aristóteles, defiende el eudaimonismo reflejado en la concepción de bienestar personal. Desde esta perspectiva se tiene en cuenta la opinión directa de los sujetos sobre la satisfacción o los niveles de afecto. Uno de los modelos más conocidos que siguen ésta corriente es el modelo de Ryff en el cual se identifica 6 dominios fundamentales del funcionamiento óptimo (autonomía, autoaceptación, control ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas con otros propósitos de vida).

Por otro lado, según otros autores (Domínguez, 2006), se podría plantear la felicidad desde un punto de vista subjetivo, por un lado, estaría la felicidad egoísta, que cubre los deseos personales, y en otro punto de vista se encuentra la felicidad comunitaria, a través de la interacción con los demás.

Otros autores (Diener y Biswas-Diener, 2008; Lyubomirsky, 2008; Myers, 2010) han resuelto el problema de las múltiples concepciones sobre la felicidad considerándola como bienestar subjetivo con un componente emocional y un componente cognitivo o de pensamiento. En el primer componente se incluyen las emociones positivas como la alegría; el segundo componente está presente cuando enjuiciamos los hechos y acciones de los que somos protagonistas en nuestra vida cotidiana.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Alarcón (2006) menciona que felicidad y bienestar subjetivo se utilizan como sinónimos porque de esta manera se facilita el análisis científico; sin embargo, dice que el término felicidad explica por sí mismo un estado afectivo. Por lo tanto, una escala de felicidad puede contener dimensiones que ayudan a reportar niveles de satisfacción con la vida. Para este autor, la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona y sólo ella en su vida interior; puede ser duradera, pero a la vez predecible.

El término *felicidad* del que se partió para la construcción de esta escala y que se utiliza en este estudio, se define como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente una persona y que se considera sinónimo de bienestar subjetivo.

Esta definición está inspirada en las ideas filosóficas de felicidad del mundo griego, en particular Aristóteles y Epicuro, y en los hallazgos recientes de la investigación empírica de la felicidad o *subjectivewell-being*, tal como lo expresa Alarcón (2006).

En el ámbito educativo, los estudios de Fredrickson han demostrado la importancia de trabajar desde la niñez estas emociones por su valor adaptativo. En la última década del siglo XX y a través de su teoría (Broaden and buildtheory of positive emotions), sostiene que las emociones positivas (elevación, flow, optimismo, humor...) son importantes para el ser humano por su capacidad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales que pueden actuar como amortiguadores en momentos de crisis.

La mayor parte del esfuerzo puesto en la educación se ha dirigido a la mejora de los logros o resultados puramente académicos y no a la promoción del bienestar emocional o social de los alumnos (Mok 2006), sin embargo, los niños que son felices aprenden mejor y más rápido (Noddings (2003).

Según Bertrand Russell (2003) toda la felicidad surge del impulso y deseo natural de cosas posibles y que las cosas esenciales para la felicidad son bastante sencillas. Por tanto, resulta sencillo encontrar la felicidad en el contexto cotidiano escolar, en cualquier actividad, en la predisposición del profesor hacia la clase, en todos los detalles sencillos del método de enseñanza podríamos encontrar un enfoque positivista.

Fordyce (2000) se preguntaba si podríamos aumentar la felicidad escapando de esos límites que tenemos predestinados por un componente genético hereditario, puesto

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

que no tenía sentido elaborar una propuesta educativa para intervenir sobre un aspecto inmodificable.

Myers (2005), por su parte, señala que existen diez puntos para alcanzar la felicidad:

1. Percatarse de que no proviene de “hacerla”. La felicidad no es algo que se pueda acumular o comprar, sino algo que se necesita trabajar.

2. Tomar control del tiempo. Controlar la vida y dominar el uso del tiempo en términos de fijar objetivos de corto, mediano y largo plazo, ayudan a generar personas más felices.

3. Actuar de manera feliz. Poner un semblante feliz y actuar como si se sintiera autoestima positiva y optimismo puede generar un disparo en las emociones positivas e incrementar la felicidad.

4. Buscar trabajo y placer poniendo en marcha las habilidades personales. Realizar el trabajo o la actividad que generen un “fluir” en las personas; se ha observado que los individuos que están absortos en un trabajo o actividad que les apasiona son más felices que quienes no los tienen.

5. Hacer ejercicio. El ejercicio no solamente ayuda al cuerpo sino también a la mente. Se ha visto que las personas que hacen ejercicio aumentan sus niveles de endorfina en el cerebro, haciendo que se reduzcan sus índices de depresión y ansiedad y disminuya su percepción de dolor.

6. Dar el sueño que requiere el cuerpo. Descansar y dormir lo necesario es algo importante para aumentar la sensación de bienestar.

7. Enfocarse más allá de uno. Hacer cosas por los demás ayuda a aumentar la felicidad y lleva a las personas a sentirse bien.

8. Llevar un diario de gratitud. Reflexionar sobre lo positivo que tiene la vida (la salud, los amigos, la familia, el apoyo) aumenta el estado de bienestar personal.

9. Alimentar el yo espiritual. La fe en algo o alguien ayuda a dar sentido o propósito a la vida, pues sirve de apoyo para ver más allá de uno mismo.

10. Priorizar las relaciones cercanas. Nutrir la vida de relaciones cercanas e íntimas (compañeros de trabajo, amigos, familia, pareja), pues tales relaciones ayudan a sobrellevar los problemas de la vida.

El preámbulo de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) establece como fin de la educación proporcionar un desarrollo integral del alumnado, fomentando todas sus capacidades. Ello afecta, entre

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

otras áreas, al desarrollo emocional, lo que conlleva un aprendizaje para vivenciar emociones positivas como la felicidad, la alegría, el gozo, etc.

Desde esta perspectiva, una de las tareas fundamentales del profesorado ya resaltada en diferentes estudios (Mayer, Roberts y Barsade, 2008) es la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones, ya que estas habilidades van a influir en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. Este hecho pone en evidencia la necesidad de una formación adecuada en competencias emocionales, desde la visión positiva de las mismas.

Realmente tener esta vinculación positiva para con la escuela tiene un trasfondo motivacional ya que ésta nos hace impulsar nuestra energía con la que nos enfrentamos a nuestro trabajo. Íntimamente relacionada con la persistencia, a mayor motivación mayor persistencia. Esta experiencia positiva se relaciona con la satisfacción y contribuye al estado de bienestar (Salanova y Schaufeli, 2004 ).

Tal y como señala Clark (1995), sin pasión, la enseñanza pierde su corazón. En esta línea son de destacar trabajos como los de Lyubomirsky, King y Diener (2005), que presentan la influencia de las emociones en el aprendizaje, partiendo de la base de que el cerebro está diseñado para prestar atención en primer lugar a la información con un componente emocional; de hecho, cuanto más intensa sea la emoción, más sentido tendrá.

Un buen docente favorecerá unas apropiadas condiciones humanas y ambientales que estimulen al educando a adentrarse en los caminos del aprendizaje afectivo (Gilman, Huebner y Furlong, 2009).

Se estudió que el nivel educativo no es indicativo del rango de felicidad, no se encuentran diferencias en la felicidad concebida por los alumnos en distintas etapas educativas. (Veenhoven 2010).

Chaplin (2009) señala que los niños felices son necesarios. Y, ninguna investigación se ha preguntado cómo aumentar su felicidad. Este dato es crucial en la búsqueda de lo que los niños perciben como valioso, tentador y vale la pena trabajar por sus necesidades básicas.

La felicidad y la Educación, están relacionadas intrínsecamente, a pesar de que en otros estudios se consideran conceptos opuestos (Noddings 2003).

¿Son felices los docentes? ¿Se podría enseñar a los escolares a ser felices? ¿Estarían formados y cualificados para enseñarla? Para responder a todas estas

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

cuestiones debemos como primer paso saber qué entienden por ser felices nuestros docentes; es decir, cómo perciben la felicidad.

Teniendo en cuenta la literatura revisada, en este estudio nos planteamos conocer cómo percibe la felicidad el profesorado. Concretamente, los objetivos de estudio han sido los siguientes:

- Comprobar la relación entre la felicidad percibida por el profesorado y su experiencia profesional y edad.
- Comparar el grado de felicidad percibida en función del sexo, etapa educativa y estado civil.
- Determinar los factores que explican la felicidad percibida por el profesorado.

### **Método**

#### *Diseño*

Se trata de un estudio descriptivo de tipo correlacional.

#### *Participantes*

En este estudio han participado un total de 224 docentes de las etapas educativas infantil, primaria y secundaria, con edades comprendidas entre los 23 y 65 años (Media 43,17), de los cuales 164 fueron mujeres y 60 hombres. Su experiencia profesional oscilaba entre 1 y 39 años (Media 15.96). Pertenecían a 10 centros educativos públicos que acogían alumnado de un nivel socioeconómico medio-bajo. Se ha utilizado un muestreo incidental.

#### *Materiales (Instrumentos)*

Se ha utilizado la Escala de felicidad de Alarcón (2006). Se trata de una escala tipo Likert de 27 ítems con 5 opciones de respuesta que se agrupan en 4 dimensiones:

Factor 1. *Sentido positivo de la vida*: los ítems de este factor tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido la

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. El factor 1 se compone de 11 ítems, explica el 32.82% de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas; esta sub-escala posee una alta fiabilidad ( $\alpha = .88$ ).

Factor 2. *Satisfacción con la vida*: en este factor se expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Se compone de seis ítems, y explica el 11.22 % de la varianza total. También posee una alta fiabilidad ( $\alpha = .79$ ), los datos contenidos son consistentes, el índice de fiabilidad se refiere al grado en el que los datos obtenidos serán consistentes (similares) si el mismo evaluador aplicara el instrumento de medida en un futuro. También se refiere al grado en que distintos evaluadores obtendrían los mismos resultados al aplicar el instrumento de recogida de datos en el mismo momento temporal.

Factor 3. *Realización personal*: aquí los reactivos expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Estos ítems señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida. Se compone de seis ítems que explican el 10.7% de la varianza total ( $\alpha = .76$ ).

Factor 4. *Alegría de vivir*: relativo a lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien. Tiene cuatro ítems y explica el 10.7 % de la varianza total ( $\alpha = .72$ ).

Los valores psicométricos obtenidos con la aplicación de esa escala, la acreditan como un instrumento válido y fiable. Además, está concebido como una herramienta para ser utilizada en investigaciones sobre la felicidad.

### *Procedimiento*

Previamente a la aplicación de la escala se hizo una revisión de ella comprobando que todos los ítems se entendieran a la perfección, posterior a este hecho, se concertaron citas con los diferentes equipos directivos de los centros para presentar el objeto de esta investigación y el cuestionario. Posterior al permiso del equipo directivo se aplican los cuestionarios a los diferentes docentes que se prestan voluntariamente a participar. Se

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

escoge el tiempo dedicado al recreo para la aplicación de éstos. En algunos centros, la aplicación del cuestionario se hizo al inicio del claustro, propuesto por los directores. Encontramos un índice de participación elevado. Después de la aplicación de todos los cuestionarios procedemos al recuento y enumeración de los mismos, para facilitar la tarea del análisis de resultados.

### *Análisis de datos*

Los datos de los cuestionarios fueron numerados e introducidos en una matriz de SPSS versión 22. Previamente se realizó una revisión de todos los cuestionarios y se consideraron todos válidos. Para comprobar los diferentes objetivos, se han llevado a cabo análisis descriptivos, correlacionales, comparativos y análisis de regresión de pasos sucesivos.

### **Resultados**

#### *Relación entre felicidad, experiencia profesional y edad*

En la Tabla 1 se muestran los resultados del análisis de correlación de Pearson. Como podemos observar, la *edad* correlaciona con el resto de dimensiones de tal manera que a mayor edad se obtienen unos niveles de felicidad más bajos, tanto para la felicidad total como para cada una de sus dimensiones. Así pues, la *edad* correlaciona directamente con la dimensión *sinsentido* y de modo inverso con el resto de dimensiones positivas y con la felicidad total (*satisfacción, realización, alegría y felicidadtotal*).

*Tabla 1*

#### *Correlaciones entre felicidad, experiencia profesional y edad*

	2	3	4	5	6	7
1.- Edad	,853**	,197**	-,202**	-,182**	-,164*	-,223**
2.-Experiencia		,129	-,140*	-,090	-,166*	-,154*
3.-Sinsentido			-,526**	-,609**	-,619**	-,879**
4.-Satisfacción				,699**	,643**	,811**
5.-Realización					,610**	,839**
6.-Alegría						,824**
7.-Felicidadtotal						

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

### *Grado de la felicidad en función del sexo*

No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones (Tabla 2). Así pues, el sexo no es una variable que determine el grado de felicidad percibida.

Tabla 2

### *Grado de la felicidad en función del sexo*

	Hombre M (DE)	Mujer M (DE)	<i>t</i>	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	16,42 (6,447)	15,67 (6,127)	0,796	,427
Satisfacción	23,68 (3,397)	23,68 (3,494)	0,012	,990
Realización	18,25 (3,317)	18,68 (3,399)	0,850	,397
Alegría	20,72 (3,065)	20,52 (3,240)	0,399	,690
Felicidad total	46,23 (13,413)	47,21 (13,868)	0,472	,637

### *Grado de la felicidad en función de la etapa educativa*

Igualmente, como puede apreciarse en la Tabla 3, no existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, cuando se han comparado los valores que alcanzan esas variables en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria). No obstante, está muy próximo a la significatividad los valores para la etapa infantil, en cuanto a que el profesorado de esta etapa se percibe más realizado, con más alegría y con una mayor de felicidad total ( $p = .060$ ,  $.061$  y  $.058$  respectivamente).

Tabla 3

### *Grado de la felicidad en función de la etapa educativa*

	Infantil M (DE)	Primaria M (DE)	Secundaria M (DE)	F	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	14,45 (4,903)	16,21 (6,654)	16,43 (6,060)	1,675	,190
Satisfacción	24,59 (3,129)	23,40 (3,599)	23,49 (3,309)	2,220	,111
Realización	19,43 (2,979)	18,52 (3,377)	17,81 (3,621)	2,844	,060
Alegría	21,49 (2,888)	20,23 (3,321)	20,57 (2,984)	2,827	,061
Felicidad total	51,06 (11,711)	45,93 (14,490)	45,45 (12,931)	2,882	,058

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

### *Grado de la felicidad en función de la edad*

Para analizar si la felicidad percibida por el profesorado difiere según la edad, se ha dividido la muestra en dos grupos según la mediana de la edad. Así, el primer grupo ha estado formado por los participantes con edades comprendidas entre los 23 y los 43 años ( $n=112$ ), y el grupo dos por aquellos otros con edades comprendidas entre los 43 a los 65 ( $n=112$ ).

Como puede observarse en la Tabla 4, el grupo de mayor edad obtiene unos valores más altos en *sinsentido* ( $t=-2,243$ ;  $p=,026$ ), y unos valores más bajos en *satisfacción* ( $t=2,607$ ;  $p=,010$ ), en *realización* ( $t=2,788$ ;  $p=,006$ ), en *alegría* ( $t=2,912$ ;  $p=,057$ ) y en *felicidad total* ( $t=2,814$ ;  $p=,005$ ).

Así pues, a mayor edad menos felicidad percibida.

Tabla 4

### *Grado de la felicidad en función de la edad*

	Grupo 1 Edad M (DE)	Grupo 2 Edad M (DE)	<i>t</i>	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	14,96 (5,210)	16,81 (6,997)	-2,243	,026
Satisfacción	24,26 (3,361)	23,07 (3,474)	2,607	,010
Realización	19,18 (3,327)	17,94 (3,324)	2,788	,006
Alegría	20,97 (2,991)	20,16 (3,344)	1,912	,057
Felicidad total	49,45 (12,299)	44,36 (14,673)	2,814	,005

### *Grado de la felicidad en función del estado civil*

Las comparaciones en felicidad percibida en función del estado civil se muestran en la Tabla 5. El ANOVA que se presenta en dicha tabla nos indican que el profesorado *casado* muestra unos niveles mayores de *satisfacción* ( $F=3,411$ ;  $p=.018$ ), *realización* ( $F=2,346$ ;  $p=.074$ ), *alegría* ( $F=2,272$ ;  $p=.081$ ), *felicidad total* ( $F=2,383$ ;  $p=.070$ ).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Tabla 5

*Grado de la felicidad en función del estado civil*

	Soltero M (DE)	Casado M (DE)	Divorciado M (DE)	Viudo M (DE)	F	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	15,84 (6,676)	15,56 (5,176)	19,00 (6,042)	21,00 (1,414)	0,937	,424
Satisfacción	23,77 (3,444)	23,86 (3,424)	19,00 (1,581)	22,00 (1,414)	3,411	,018
Realización	18,53 (3,494)	18,89 (3,106)	14,80 (1,924)	19,00 (1,414)	2,346	,074
Alegría	20,66 (3,291)	20,68 (2,827)	17,00 (3,742)	19,50 (3,536)	2,272	,081
Felicidad total	47,13 (14,572)	47,86(11,635)	31,80 (9,471)	39,50 (7,778)	2,383	,070

### *Factores que explican la felicidad percibida por el profesorado*

En la Tabla 6 se muestra el análisis de regresión de pasos sucesivos llevado a cabo para comprobar los factores que explican la felicidad percibida por el profesorado. Como podemos observar en dicha tabla, la *edad* ha sido el único factor que ha explicado la felicidad percibida, aunque en un porcentaje de varianza bajo (3,4%). Otros factores que se han introducido (experiencia, sexo y el estado civil) han sido excluidos por el análisis llevado a cabo.

Tabla 6

*Análisis de regresión para variables que predicen la felicidad percibida por el profesorado*

FACTOR	B	E.E	$\beta$
Edad	-5,084	1,807	-,186**
$R^2=,034$ $F(1,222)=7,919^{**}$			

### *Discusión*

El presente estudio se ha centrado en comprobar la relación entre la felicidad percibida por el profesorado y su experiencia profesional y edad. También se ha comparado el grado de felicidad percibida en función del sexo, etapa educativa y estado civil. Finalmente, se ha pretendido obtener los factores que predicen la felicidad percibida por el profesorado.

Nuestro estudio nos indica que a mayor edad los niveles de felicidad percibida son más bajos, este hecho podría explicarse a través de la psicología de la vejez, de forma que a medida va pasando el tiempo y la vida de las personas experimentan menos felicidad. La representación gráfica de la relación entre la edad y la felicidad parece tener forma de U: la felicidad tiende a ser relativamente elevada entre los jóvenes. Helliwell y Putnam (2004). Para Carstensen y Charles (1998) la paradoja de la vejez parece radicar en que a pesar de que existe cierto declive físico y cognitivo se incrementa el bienestar psicológico.

En contraposición a nuestros resultados según el autor Argyle (1999) las personas mayores tienden a sentirse más felices, a pesar de que objetivamente suelen estar peor en el sentido de tener una salud más delicada.

Podemos decir después de nuestro estudio que la edad indica una menor satisfacción y una menor felicidad, esto puede verse relacionado con el Síndrome de Burnout que es una de las principales causas de deterioro en el trabajo, cuyas consecuencias se manifiestan a nivel individual: en el plano de lo psicológico como enfado, ansiedad, agresividad verbal o física, desaliento, miedo, enojo, aislamiento; en el área física existen manifestaciones como fatiga, problemas gastrointestinales, cardíacos, o trastornos psicosomáticos; y en el nivel organizacional, con trastornos debidos a las actitudes negativas hacia el trabajo o hacia las personas que atiende (en este caso los alumnos), problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, ausentismo laboral, accidentes laborales, pérdida de interés por la profesión y que en el caso que nos ocupa, se puede manifestar con repercusión en el proceso de enseñar y la calidad de las relaciones interpersonales que se derivan del trabajo o aún en la familia.

Por todo lo anterior se puede identificar la prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo en los maestros y su relación con las actividades que realiza tanto a nivel del aula como fuera de ella. Podríamos decir que a medida que pasan los años los

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

docentes se encuentran menos motivados en su trabajo y por tanto, perciben menos felicidad.

Otra posible explicación de nuestro resultado sería siguiendo la teoría de Schaufeli en la que el docente al estar más preparado académicamente percibe por este hecho que tendría más posibilidades de promoción profesional y al no lograrlo puede afectar su autoestima y sus relaciones laborales.

Respecto al sexo no se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones, esto puede deberse a la muestra, aunque hay estudios disponibles sobre las diferencias entre hombres y mujeres que concluyen en que son muy pequeñas (Theodossiou, 1998). Aunque las mujeres se deprimen con más frecuencia y experimentan más emociones negativas que los hombres, no se sienten de forma consistente más infelices. Esto se explica porque también experimentan más emociones positivas, de forma que el balance total es neutro, haciendo que en media hombres y mujeres experimenten un grado de felicidad similar.

En la investigación que realiza Alarcón coincide con los resultados obtenidos en nuestra investigación donde el género es una variable no determinante de la felicidad o dicho en otros términos hombres y mujeres pueden igualmente felices, en este mismo estudio, los datos ponen en duda nuestro resultado ya que afirman que las personas mayores no son menos felices que los jóvenes. En investigaciones similares Diener (1998) concluye que la felicidad no declina con la edad.

Se hizo un estudio que relacionaba la felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima, usando la Escala de satisfacción de la vida. Se encontró una relación significativa inversa entre el optimismo y la edad, a mayor edad menor optimismo encontrando un símil con nuestra investigación. Se relaciona con nuestros resultados en que no existe diferencia entre el nivel de felicidad entre hombres y mujeres.

En contraposición a nuestros resultados el estudio comparativo entre Argentina y España sobre felicidad y bienestar psicológico, a través de la Escala de Bienestar psicológico de Riff los resultados que se obtiene que las mujeres muestran mayor bienestar (felicidad) que los hombres al contrario que muestran nuestros datos. Esto puede deberse a la diferencia de la muestra escogida. La felicidad no es constante a lo largo de la vida sino que presenta un perfil convexo respecto de la edad tal y como nosotros deducimos.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Tampoco existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria). Aunque se aprecia que los datos de los docentes de infantil son más favorables respecto a la percepción de felicidad y sus dimensiones. Este resultado nos indica que respecto a la percepción de felicidad la variable etapa educativa no es determinante, es decir, es indiferente el nivel donde el docente imparte clase a la hora de denominar su percepción de la felicidad.

Otro de nuestros resultados es que el profesorado casado manifiesta unos niveles de felicidad percibida más elevados, puede deberse a que el solo hecho de tener pareja acrecienta la felicidad personal, y al formalizar la relación mediante el matrimonio, la felicidad aumenta aún más (Argyle, 1987). Al respecto, Myers (2000) encontró que las personas casadas son más felices que quienes viven en unión libre, y que estas son más felices que las solteras en una relación de noviazgo.

En las parejas establecidas, Argyle (1987) halló que la felicidad matrimonial tiene relación con la felicidad general; por tanto, quien manifiesta ser feliz en su matrimonio usualmente expresa que es feliz en su vida. Así mismo, la felicidad o la evaluación positiva de la relación se plantea desde la perspectiva de la satisfacción marital. Al respecto, Myers y Diener (1995) encontraron que a mayor percepción de cercanía e intimidad con la pareja, mayor percepción de satisfacción.

De acuerdo con nuestro estudio, Russell & Wells (1994) encontraron que el predictor más fuerte de felicidad conyugal es la calidad del matrimonio. Los casados son más felices que los solteros. El matrimonio aparece en todos los estudios como uno de los factores más claramente relacionados con la felicidad. Las personas que están casadas o viven juntas con su pareja son más felices que aquellas que viven solas, bien porque nunca se han casado o porque están separadas, divorciadas o viudas.

Hay que señalar como limitaciones las propias características de la muestra y el hecho de que se haya llevado a cabo un muestreo incidental y que, por ese motivo, no se pueden generalizar los resultados. Además, el hecho de que se trate de un diseño descriptivo y correlacional no permite establecer relaciones causa-efecto.

Futuras investigaciones sobre el tema tendrán en cuenta las limitaciones anteriores y deberán seleccionar una muestra más amplia de modo estratificado.

## Conclusiones

- A mayor edad se obtienen unos niveles de felicidad percibida más bajos.
- No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones.
- Tampoco existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria).
- El grupo de menor edad muestra unos niveles de felicidad percibida más alta.
- El profesorado casado manifiesta unos niveles de felicidad percibida más elevados.
- La edad ha sido el único factor que ha explicado la felicidad percibida por el profesorado (a menor edad, mayor felicidad percibida).

## Aplicación práctica

Para intervenir sobre el desgaste detectado en el profesorado y aumentar su nivel de satisfacción, bienestar y felicidad, se propone llevar a cabo un programa de intervención basado en Mindfulness o conciencia/atención plena, con el que se pretende conseguir los siguientes efectos beneficiosos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables como relajación, mejora de la respiración, potenciación del sistema inmunitario.
- Cambios positivos a nivel neurológico.

Además, se potenciarán las experiencias de flujo en la propia vida, aclarando las metas a conseguir y aprendiendo a disfrutar de la experiencia inmediata.

Concretamente, se realizará una meditación centrada en la respiración. El ejercicio elemental para practicar mindfulness o atención plena es la respiración consciente que

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

favorece la relajación física y mental. Para llevarlo a cabo debemos tener en cuenta aspectos como la postura adecuada e intentar mantener los músculos relajados. Igualmente llevaremos a cabo otras meditaciones guiadas sobre situaciones profesionales destacando un sentido positivo de las mismas.

Además, se insistirá en la atención plena en la vida cotidiana, primordialmente, para ser practicada en un espacio y un tiempo especialmente reservado, al margen de otras tareas habituales. Con ello pretendemos crear las condiciones adecuadas para el fortalecimiento interior y poder así afrontar la vida diaria de un modo más consciente y satisfactorio.

Se resaltarán la importancia de que la atención plena sea algo más que un ejercicio relegado a un momento puntual del día, y que se incorpore efectivamente a nuestra actividad diaria. Existen infinidad de situaciones en las que podemos despertar en nosotros esta actitud consciente.

Como ejemplos concretos de trabajo señalamos los siguientes: saborear un alimento, contemplar una imagen, escuchar música, sonreír, recordar las emociones positivas experimentadas en el pasado, saborear un momento, mirar hacia el futuro con ilusión y esperanza y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer la vida, crear un álbum de recuerdos gratificantes, etc.

## Referencias

- Alarcon, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 96-106.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. Well-being: The foundations of hedonic psychology, (pp. 353-373). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid. Alianza.
- Carstensen, L. L., y Turk-Charles, S. (1994). The salience of emotion across the adult lifespan. *Psychology and Aging*, 9, 259-264.
- Conteras, F y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2 (2), 311-319.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Davidson, R. J. (2005). Emotion regulation, happiness and neuroplasticity of brain. *Advances*, Fall/Winter, 21(3/4), 25-28.
- Fordyce, M. W. (1997). Educación para la felicidad. *Revue québécoise de psychologie*, 18 (2). Obtenido el 27 de julio de 2010 de
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*,
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(3), 23-41
- Helliwell, J, Putman, R. (2008). The social context of well-being. *The royal society publishing philosophical transactions*. 1435-1446.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mayer, J, Richard D. Roberts, Barsade (2008) *Human Abilities: Emotional Intelligence* Department of Psychology, University of New Hampshire, Durham,
- Myers, D. G. (2008). *Social Psychology*, 9th edition. New York: McGrawHill. (pp. 586-587).
- Mok, M. M. C. (2006). Introduction to the special issue on affective and social outcomes of schooling. *Educational Psychology*, 26(2), 157-159.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Russell, B. (2003). *La conquista de la felicidad*. Barcelona: RandomHouse
- Ryff, C.D. y Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Salanova, M., Schaufeli, (2000): “Desde el “Burnout” al “Engagement”: ¿una nueva perspectiva?”, *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16 (2), 117-134.
- Schaufeli, W.B. and D. Enzmann: 1998, *The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis* (Taylor and Francis, London, UK).
- Seligman, M. E. P. (2007). *La auténtica felicidad*. Barcelona, Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Theodossiou, I. (1998). The effects of low-pay and unemployment on psychological wellbeing: A logistic regression approach. *Journal of Health Economics*, 17, 85-104.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 1-27.

## 6.5 ESTUDIO CUALITATIVO.

### **¿POR QUÉ UTILIZO ESTA METODOLOGÍA? JUSTIFICACIÓN.**

La investigación cualitativa representa un conjunto de investigaciones con diferentes fines. Según Bartolomé (1992) una está orientada a la comprensión, qué tiene como fin describir e interpretar la realidad educativa desde dentro, fundamentada en la fenomenología. Señala al sujeto como productor de conocimiento que se construye a partir de lo que subjetivamente percibe. Y otra es esta orientada al cambio, a la transformación social y a la emancipación humana, qué se basa en hacer un análisis autocrítico de la práctica, localizada en un contexto social y cultural, y desarrollada por sus propios protagonistas.

Siguiendo a Sandín Esteban (2003), un grupo de discusión consiste en una investigación cualitativa, una “actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacía el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimiento”.

Una de las características por las que nos hemos decidido por esta metodología es porque se sumerge en el mundo subjetivo de las personas y lo hace emerger a través de sus opiniones. Igualmente relevante sería destacar el propio papel del investigador que tiene la función de interpretar y comprender a partir de las percepciones, creencias y significados proporcionados por los protagonistas.

Según Callejo (2001), el origen y desarrollo del grupo de discusión en la investigación social se encuentra en razones fundamentalmente pragmáticas. Es la necesidad de resolver cuestiones prácticas, suscitadas en el transcurso de la aplicación de herramientas convencionales de investigación social, lo que empuja el nacimiento y desarrollo del grupo de discusión como una práctica de investigación. Una práctica cuya formulación no se establece de una vez para siempre, ya que se desarrolla en un proceso de incesante adaptación a las exigencias de situaciones de estudio.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

De este modo, la evolución histórica del grupo de discusión muestra a una herramienta de investigación que adquiere prestigio y legitimidad en virtud de su propia utilidad.

Primeramente tenemos que tener claro que es un grupo de discusión, la definición que vamos a usar la podemos encontrar en el libro “Metodología de la investigación educativa” y dice así; “Grupo de discusión o grupo de enfoque, es una técnica cualitativa que recurre a la entrevista realizada a todo un grupo de personas para recopilar información relevante sobre el problema de investigación”.

Los grupos de discusión son una técnica de investigación grupal, es cualitativa, es decir su objetivo es entender problemas sociales concretos, es grupal, estudiará a más de una persona y como herramienta básica diremos que se basa esencialmente en el diálogo y conversación entre las personas.

Lo que se busca es que los componentes del grupo a estudiar, intercambien opiniones con el fin de conocer su punto de vista sobre un tema concreto para posteriormente sacar las conclusiones de la investigación.

La dinámica y forma de llevar a cabo los grupos de discusión es siempre la misma, (posteriormente hablaremos de la formación de los grupos de discusión), pero los componentes de los grupos siempre serán diferentes, y no sólo eso, sino que la forma de pensar de cada individuo puede ser modificada por múltiples variables, como son la edad, el contexto... Por dicho motivo, algunos autores no hablan de los grupos de discusión como una técnica, sino como práctica.

Krueger (1991) delimita los grupos de discusión de otros procesos grupales, en base a una serie de características que los definen: constituyen una técnica de recogida de datos de naturaleza cualitativa, que reúne a un número limitado de personas (generalmente entre siete y diez) desconocidas entre sí y con características homogéneas en relación al tema investigado, para mantener una discusión guiada en un clima permisivo, no directivo.

Para contactar con los sujetos e informarnos de su trayectoria profesional de vida, se ha utilizado la narrativa, pues los seres humanos son organismos contadores de historias,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

organismos que, individual y socialmente, viven vidas relatadas ( Bruner, 1991; Ricoeur, 1996). La narrativa es la forma en que las personas expresan el mundo que les rodea. El profesorado es, en este caso contador de historias y también protagonista de ellas. (Connelly y Clandinin, 1995). De esta forma, la interpretación realizada desde las propias voces del profesorado se obtendrá información acerca de su formación inicial y permanente dentro del ámbito que nos ocupa.

Las historias de vida de los participantes se clasifican en relatos o autobiografías, memorias, testimonios o recuerdos, que son aspectos que con el paso del tiempo pueden cambiar, incluso no coincidir lo que relatan con la realidad, porque hablamos siempre de interpretaciones.

Este enfoque nos proporciona una visión e de investigación y una práctica de formación (Pineau, 1983, 1994,; Goodson y Sikes, 2001). Los relatos de la vida profesional nos dan herramientas para realizar un inventario de experiencia, saberes y competencias adquiridas. Lo podemos definir como un camino para acceder a la identidad profesional de docentes sobre la psicología positiva para comprender los procesos de desarrollo profesional.

Con este método se facilita la posibilidad de articular los procesos formativos desde el punto de vista del que se forma y su propia trayectoria profesional, coproducida por los destinatario; en lugar de estar preconfeccionada de antemano por agentes o instituciones externas de formación( Canário, 1994; Bolívar, 2001; Domingo, 2005).

Como punto de partida tenemos la propuesta de Elbaz (1991) cuando indica que la voz del profesorado en la investigación biográfica aporta suficientes datos para el desarrollo sobre los conocimientos y el pensamiento de los docentes. El autor señala la importancia de la información expresada desde las propias voces del profesorado permite aludir el tono, el lenguaje y la calidad de los sentimientos que se transmiten por la forma de hablar o escribir ( Butt 1992).

Uno de los inconvenientes de los métodos cuantitativos es su incapacidad para observar los sentimientos, la forma de expresarse, el tono de voz con el que contestan los sujetos, en este sentido las respuestas que obtenemos son aproximadas. Sin embargo con un método como éste, podemos analizar de primera mano las expresiones que quedan

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

ocultas detrás del papel. Mantener un contacto visual con los sujetos que vamos a analizar nos va a facilitar la extracción de conclusiones.

No obstante, tras realizar los análisis y las interpretaciones en la investigación, consideraremos las aportaciones del marco teórico y haremos un ejercicio de confrontación con los relatos de los informantes. Ellos son los portadores de sus versiones, valores, principios y representaciones que forman su trayectoria profesional. Por tanto, las principales fuentes de influencia en el desarrollo del profesor, según algunos autores (Butt, 1990 y González, 1994) son la vida personal, la experiencia profesional y la experiencia de educación formal.

“La experiencia educativa es visible pero también invisible, oculta, irracional, emotiva, no consciente, por lo que la/el docente debe atender estos procesos, en la medida de lo posible, elaborando con el grupo y los individuos” ( Ferrer, 1995, 327).

Con el estudio de las biografías del profesorado, podemos realizar la evaluación de los comportamientos observables que nos interesan conocer de estos profesionales desde sus propias percepciones (Porlán y Rivero, 1998).

En concreto, nos permite ahondar sobre las percepciones de la felicidad en la enseñanza desde las experiencias escolares y sociales que han vivido, y cómo estas concepciones orientan la actuación del profesor durante las prácticas escolares, dando origen al conocimiento práctico profesional.

Como señala Domingo (2005), en tiempos de crisis como los que vivimos, la mejora de los centros y de los profesionales es una prioridad en nuestro contexto. Pero si los modelos de diseminación técnica de reforma no han funcionado, y las iniciativas internas de innovación tampoco han trascendido demasiado, hay que adentrarse en este mundo desde perspectivas de investigación cualitativo-etnográficas.

La narración biográfica ofrece un marco conceptual y metodológico para analizar aspectos esenciales del desarrollo de la enseñanza en el tiempo de un profesor/asesor y marca sus personales líneas y expectativas del desarrollo profesional ( Connelly y Clandinin, 1995). Las historias personales de la experiencia proporcionan el marco biográfico que hace inteligible el desarrollo profesional de los docentes, constituyéndose como una nueva forma de conocimiento ( Bruner, 1991).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La investigación biográfica sirve para ver los procesos de socialización ocupacional de estos profesionales, los más importantes apoyos de su identidad profesional, los sucesos que dejan huella en su día a día, los incidentes críticos en su historia, la evolución de las expectativas que se planteaba en su vida profesional, los aspectos que condicionan su forma de actuar en el contexto educativo.

Los docentes mostrarían su opinión y sus experiencias, sus percepciones y vivencias, intereses y dudas, todo tiene cabida, puesto que desde esta perspectiva se analiza todos los aspectos que influyen significativamente en ser los profesionales que son hoy en día y su modo de actuar.

Según Domingo, (2005) con este modelo de actuación, se articula la voz como un elemento de información de los diferentes perfiles profesionales de los docentes, ello nos sirve para describir la estructura y la trayectoria de los profesionales, expresada en los relatos biográficos.

Esta metodología nos permite encontrar regularidades, evidencias personales, culturales y profesionales que pueden aparecer en los diferentes relatos. Con ello tenemos una panorámica del contexto educativo desde dentro, desde los propios protagonistas, desde sus vivencias e inquietudes, en definitiva desde la realidad de los centros.

Conocer la percepción del profesorado nos servirá de base para reconstruir y diseñar las posibles estrategias de un hipotético programa sobre la felicidad.

Este marco conceptual permite hacer una recopilación de experiencias, saberes y competencias profesionales al tiempo que devuelve a estos saberes vivenciados como dimensiones fundamentales de la globalidad de la persona del profesor y de su desempeño profesional.

Como bien expresa Domingo (2005) entrar en el terreno de experiencias personales que hablan de vivencias en primera persona, percepciones y sentimientos permite crear una identidad y una comunidad discursiva que afloran regularidades y la construcción de nuevos relatos significativos con capacidad para comprender, reapropiarse y reconstruir su propia identidad profesional a partir de una historia de vida ( Pineau, 1994; Dubar, 2000).

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

El enfoque además permite profundizar y especificar los matices y posibilidades complementarias de forma que nuestra panorámica de investigación se amplía.

Bertaux (1981, 1997), se considera uno de los padres de la metodología biográfica. Para salvar el problema de que las historias de vida sean sólo identificativas para una persona y por ello carecen de interés científico porque serían individuales no aplicables al resto de población, propuso tratar los relatos individuales como relatos de prácticas.

El entrevistador procura dar buena impresión presentando tres cualidades básicas: aceptación, comprensión y sinceridad. La preparación y la ejecución de la entrevista se lleva a cabo teniendo en cuenta las siguientes características y aspectos según detalla Buendía (2005):

- El lugar de esta estará alejado del ruido para una mayor y más fácil comunicación entre ambos, en un ambiente acogedor y relajante.
- El entrevistado deberá conocer el objetivo de dicha entrevista y los motivos que justifican su realización, así como, el carácter confidencial y anónimo de la información que se facilite.
- Toda entrevista exigirá un guión donde se determinarán los objetivos y los aspectos que se han de tratar.
- Las preguntas se realizarán de forma natural, evitando dar la impresión de un interrogatorio y desarrollándose como una conversación.
- El entrevistador nunca debe dar su opinión.

En función a esto se tuvieron en cuenta las numerosas ventajas y limitaciones que la entrevista puede ofrecer siguiendo a Buendía (2005), son las siguientes:

*En cuanto a las ventajas:*

- Permite conocer, además de las respuestas, el estado de ánimo del entrevistado. Es posible obtener mayor información que con los cuestionarios cuando se trata de cuestiones comprometidas.
- Existe menor riesgo de pérdida que con los cuestionarios.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

*En cuanto a las limitaciones:*

- El sesgo que puede introducir el investigador por diversas influencias que puede ejercer durante el desarrollo de la misma.
- No mantiene de forma tan evidente el anonimato de las respuestas como el cuestionario.
- Es necesario que los entrevistadores sean expertos, para que los datos recogidos sean lo más fiables posibles.

*Objetivos del grupo de discusión:*

- 1- Conocer la percepción de felicidad que tienen los docentes.
- 2- Conocer las necesidades y dificultades que presentan los docentes para ser felices.
- 3- Recopilar información respecto a los elementos que necesitan para ser felices.
- 4- Relacionar las opiniones de los docentes que las categorías de Seligman.

### Construcción y desarrollo del grupo de discusión.

La delimitación de objetivos nos ha servido para orientarnos en la construcción del guión del grupo de discusión y más tarde en la ejecución de éste para llevar un orden coherente y lógico dentro de esta técnica.

El grupo de discusión es una técnica cualitativa bastante abierta porque se trata de una conversación grupal que puede dirigirse hacia distintos temas, por ello, hay que establecer un control y guiar la conversación hacia los objetivos establecidos. Para ello se han definido unos ejes sobre los que debería girar el discurso del grupo y que también aparecerán plasmados en el guion definitivo, siendo los siguientes:

- ¿Qué es la felicidad?.
- En relación a los placeres.....¿Qué importancia tienen para ti?.
- ¿Te sientes más feliz cuando haces alguna actividad relajante como por ejemplo, yoga?

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Si tuviéramos que ordenar los factores que nos dan felicidad, ¿La satisfacción profesional que lugar ocuparía?.
- La situación emocional ¿Cómo repercute a la hora de enseñar?.
- ¿Qué conceptos dan sentido a la vida?
- Respecto a los logros y aspiraciones....¿Qué valor le daríais a ocupar un cargo directivo o de inspección?.
- ¿Cómo influyen las relaciones positivas o no con el resto de docentes?.

Una vez definidos estos ejes, se procede a la preparación del guión que leerá la moderadora y que ésta tiene un papel pasivo en el grupo, solamente escucha y guía la conversación para que se discutan en profundidad los ejes. El primer paso a la hora de construir el guión fue realizar una lluvia de preguntas que puedan influir de cualquier forma en las cuestiones que nos interesan, finalmente se decidió comenzar con una pregunta abierta, concisa y directa. ¿Qué es la felicidad?, para posteriormente desarrollar el resto de ideas citadas y poder después relacionarlas con las tres vidas que Seligman describió y con sus categorías.

A lo largo de la conversación se van descubriendo los diferentes indicadores que protagonizan las categorías y que nos permitirá ejercer ese análisis de contenido consistente.

En un primer momento el guion del grupo de discusión iba a ser el siguiente:

### **Introducción del grupo de discusión.**

Buenas tardes, estamos aquí reunidos formando un grupo de discusión para mi tesis doctoral, en primer lugar agradecer vuestra colaboración y participación, sin ella nada de esto tendría sentido. A continuación introduciré el tema para que puedan exponer sus percepciones, ideas, opiniones, sensaciones. Todas las opiniones son válidas no os sintáis cohibidos. Decir también con vuestro permiso el grupo será grabado para facilitar mi posterior análisis de todo lo que se exprese y poder extraer todas las conclusiones posibles, por este motivo agradecería que se respetaran los turnos de palabra. No hace falta saber nada específico, no buscamos un conocimiento simplemente una percepción y vuestra opinión.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Dicho esto, doy paso al tema introduciendo la siguiente pregunta:

- ¿Qué entendemos por felicidad?.

Después de hacer un ejercicio de reflexión respecto a teoría de Seligman sobre felicidad y sus categorías, se plateó incluir en el guion los contenidos que nos interesaba conocer con la previsión de que alguno de ellos no se produjera a lo largo de la conversación, para asegurarnos que se trataran todos los indicadores que relacionan esas preguntas con las tres vidas de Seligman. Finalmente el guion definitivo fue tal que así:

### **Introducción del grupo de discusión. Guion definitivo.**

Buenas tardes, estamos aquí reunidos formando un grupo de discusión para mi tesis doctoral, en primer lugar agradecer vuestra colaboración y participación, sin ella nada de esto tendría sentido. A continuación introduciré el tema para que puedan exponer sus percepciones, ideas, opiniones, sensaciones. Todas las opiniones son válidas no os sintáis cohibidos. Decir también con vuestro permiso el grupo será grabado para facilitar mi posterior análisis de todo lo que se exprese y poder extraer todas las conclusiones posibles, por este motivo agradecería que se respetaran los turnos de palabra. No hace falta saber nada específico, no buscamos un conocimiento simplemente una percepción y vuestra opinión.

Dicho esto, doy paso al tema introduciendo la siguiente pregunta:

- ¿Qué entendemos por felicidad?.
- En relación a los placeres.....¿Qué importancia tienen para ti?.
- ¿Te sientes más feliz cuando haces alguna actividad relajante como por ejemplo, yoga?
- Si tuviéramos que ordenar los factores que nos dan felicidad, ¿La satisfacción profesional que lugar ocuparía?.
- La situación emocional ¿Cómo repercute a la hora de enseñar?.
- ¿Qué conceptos dan sentido a la vida?
- Respecto a los logros y aspiraciones....¿Qué valor le daríais a ocupar un cargo directivo o de inspección?.
- ¿Cómo influyen las relaciones positivas o no con el resto de docentes?.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La fiabilidad del grupo de discusión se garantiza al ser preguntas extraídas directamente de la teoría estudiada, totalmente contextualizadas y de utilidad práctica dentro de todo el proceso. Tal y como decía Krause (1995), la aplicación de estos criterios debe adaptarse al tipo de investigación planteada, por tanto, que se justifiquen las preguntas para el desarrollo de la investigación.

En este caso concreto, el grupo de discusión nos aporta información relacionada con la teoría de Seligman y que a su vez, es contrastada con los resultados obtenidos en el análisis cuantitativo.

### Organización y aplicación de la técnica.

Una vez confirmado el guion final, se procede a organizar fecha de sesión de encuentro con los docentes, se propone una única reunión con una duración de unos 50 minutos aproximadamente. En ese tiempo se incluye la presentación de la moderadora en este caso he sido yo misma, se procede a la lectura del guion introductorio y a continuación se da el turno de palabra. A medida que vaya avanzando la conversación se introducen el resto de preguntas que utilizamos como ejes que nos orientan hacia los contenidos que queremos conocer. No se finaliza este proceso sin antes agradecer la colaboración de todos y cada uno de los docentes asistentes y su participación activa en el grupo.

### Participantes.

Para llevar a cabo la elección de los participantes, se informó de que se iba a realizar este grupo en todos los centros educativos donde se pasaron los cuestionarios protagonistas del estudio cuantitativo. A continuación de los docentes que se mostraron interesados se conformó un grupo de discusión, formado por 15 maestros y maestras de diferentes especialidades y de distintas etapas educativas, todos ellos pertenecientes a Granada. En este grupo se recogieron durante 50 minutos las impresiones, percepciones y opiniones sobre felicidad.

### Análisis de la información.

Para el análisis de la información se empleó el análisis de contenido cualitativo, a través de la técnica de categorías deductivas propuesta por Mayring (2000) y Piñuel (2002) que considera que, para que el conjunto de "procedimientos interpretativos" que conforman el análisis de contenido pueda sostenerse como estrategia y técnica de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

investigación científica en comunicación, se suele requerir de la elaboración previa de un repertorio estructurado de categorías derivadas de un marco metodológico que se fija como objeto de estudio.

Esta metodología se basa principalmente en una exhaustiva revisión teórica previa al análisis de los contenidos, para garantizar la validez de las categorías a emplearse, y por otra parte, en la definición precisa de las subcategorías y de la agenda de códigos a emplearse con el propósito de establecer criterios de clasificación y comparación que permitan realizar inferencias a partir de los resultados obtenidos (Tabla).

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>SUBCATEGORÍAS</b>
Vida placentera	Emociones positivas inmediatas y transitorias (placer, paz, alegría, gratitud, satisfacción, inspiración, esperanza, curiosidad, amor...)
Vida comprometida	Acciones relacionadas con la acción y el ejercicio de fortalezas personales
Vida significativa	Fortalezas y virtudes al servicio de algo que trasciende la experiencia personal.
Relaciones interpersonales	Tener y mantener relaciones positivas y significativas.
Logros	Esfuerzo por mejorar

### Observación participante.

Mientras que la observación recoge datos contemplados desde la distancia, la observación participante requiere de interacción con la realidad a estudiar. Por esta razón, se incluye dentro del paradigma interpretativo. Según Corbetta (2007) la diferencia entre la observación y la observación participante radica en la intervención directa de la persona que investiga con el objeto de estudio.

La observación participante es una técnica clásica de investigación cualitativa que recoge datos que se escapan dentro de los estudios cuantitativos y que se encarga del análisis de la kinesia, gestos no verbales, comportamientos, ect... que nos pueden dar

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

mucha información sobre el discurso y la intencionalidad de éste. Se ha seguido esta técnica dentro del grupo de discusión para el análisis de los argumentos de los docentes.

El grupo de discusión ha sido grabado, esto nos ha permitido volver hacia atrás todas las veces que ha sido necesario para relacionar la información con la teoría expuesta y con los resultados del cuestionario de Alarcón. Se ha hecho en todo este proceso un ejercicio de escucha activa y empatía tal y como indica Corbetta (2007) se consigue una ‘visión desde dentro’ que permite comprender a los objetos de estudio.

Por consiguiente, la tarea del investigador, a diferencia de otras técnicas, no puede ser delegada en otras personas, ya que la interacción es la clave de esta técnica. El investigador está cerca del objeto de estudio que puede participar en su realidad natural, convirtiéndose entonces en observador y participante. Debe llevarse a cabo durante un periodo largo de tiempo y dentro del ambiente natural de los sujetos. La finalidad es comprender, bajo su mirada, el mundo que les rodea.

## CAPÍTULO VII: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

### 7.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO DESCRIPTIVO.

Para el análisis de los datos cuantitativos, una vez recogidos todos los cuestionarios de profesores, se procedió al tratamiento y proceso de todos los datos mediante la introducción de estos al programa estadístico SPSS (Statistical Package of Social Sciences) versión 22.0 para Windows. El proceso consiste en el análisis estadístico de los datos mediante la importación, etiquetación y posterior análisis descriptivo.

Los análisis estadísticos realizados sobre los datos extraídos son los que se citan a continuación:

Análisis descriptivo global: con él se obtiene una visión general, analítica e integradora sobre el estado de la cuestión abordada. Se recurrió al programa estadístico SPSS en su versión 22.0, que facilita una descripción detallada de los datos. Dicha descripción incluye las medidas de estimación y dispersión típicas en este tipo de estudios, a saber: frecuencias absolutas y relativas, media.

Análisis de fiabilidad: se realizó este análisis exclusivamente para extraer el dato de coherencia de los resultados obtenidos. La estimación, efectuada al objeto de contrastar el resultado de contingencia interna tanto a nivel genérico como por dimensiones, a través de la prueba de  $\alpha$  de Cronbach. Para la obtención de este valor se aplica también el programa SPSS 22.0.

El análisis de los datos obtenidos por el estudio cuantitativo ha dado paso a una serie de conclusiones que a su vez han sido el punto de partida para las categorías del estudio de contenido, es decir, del grupo de discusión.

Los datos obtenidos tras la aplicación del procedimiento fueron analizados de forma manual para llevar a cabo la codificación y categorización de los mismos a través de un procesador de textos Word (Microsoft Office XP).

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

## 7.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES.

En la Tabla 1 se muestran los resultados del análisis de correlación de Pearson. Como podemos observar, la *edad* correlaciona con el resto de dimensiones de tal manera que a mayor edad se obtienen unos niveles de felicidad más bajos, tanto para la felicidad total como para cada una de sus dimensiones. Así pues, la *edad* correlaciona directamente con la dimensión *sinsentido* y de modo inverso con el resto de dimensiones positivas y con la felicidad total (*satisfacción, realización, alegría y felicidad total*).

Tabla 1

Correlaciones entre felicidad, experiencia profesional y edad

	2	3	4	5	6	7
1.- Edad	,853**	,197**	-,202**	-,182**	-,164*	-,223**
2.-Experiencia		,129	-,140*	-,090	-,166*	-,154*
3.-Sinsentido			-,526**	-,609**	-,619**	-,879**
4.-Satisfacción				,699**	,643**	,811**
5.-Realización					,610**	,839**
6.-Alegría						,824**
7.-Felicidadtotal						

### Grado de la felicidad en función del sexo

No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones (Tabla 2). Así pues, el sexo no es una variable que determine el grado de felicidad percibida.

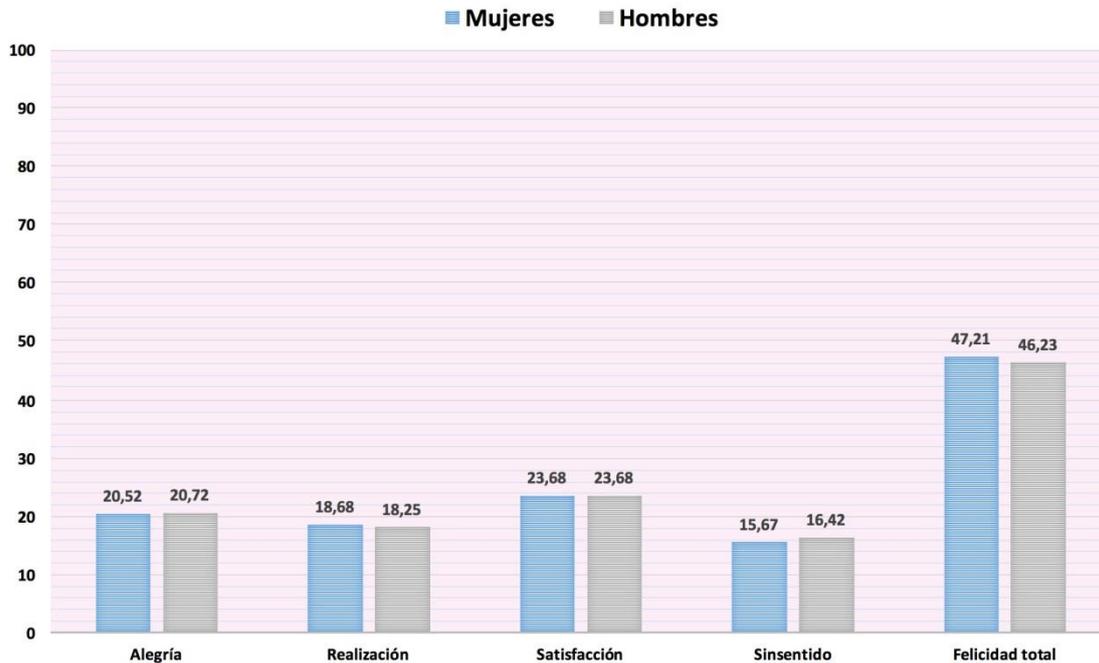
Tabla 2

Grado de la felicidad en función del sexo

	Hombre M (DE)	Mujer M (DE)	t	Sig. p
Sinsentido	16,42 (6,447)	15,67 (6,127)	0,796	,427
Satisfacción	23,68 (3,397)	23,68 (3,494)	0,012	,990
Realización	18,25 (3,317)	18,68 (3,399)	0,850	,397
Alegría	20,72 (3,065)	20,52 (3,240)	0,399	,690
Felicidad total	46,23 (13,413)	47,21 (13,868)	0,472	,637

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

GRÁFICO 3. GRADO DE FELICIDAD EN FUNCIÓN DEL SEXO



## Grado de la felicidad en función de la etapa educativa

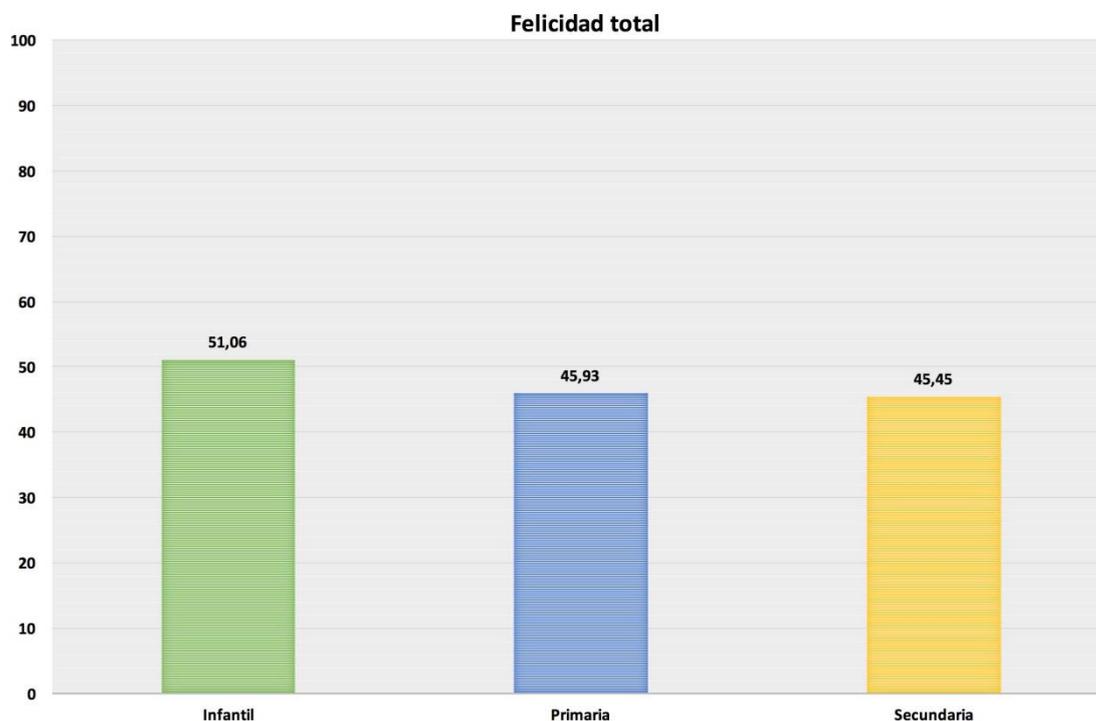
Igualmente, como puede apreciarse en la Tabla 3, no existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, cuando se han comparado los valores que alcanzan esas variables en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria). No obstante, está muy próximo a la significatividad los valores para la etapa infantil, en cuanto a que el profesorado de esta etapa se percibe más realizado, con más alegría y con una mayor de felicidad total ( $p= .060$ ,  $.061$  y  $.058$  respectivamente).

Tabla 3

## Grado de la felicidad en función de la etapa educativa

	Infantil M (DE)	Primaria M (DE)	Secundaria M (DE)	F	Sig. $p$
Sinsentido	14,45 (4,903)	16,21 (6,654)	16,43 (6,060)	1,675	,190
Satisfacción	24,59 (3,129)	23,40 (3,599)	23,49 (3,309)	2,220	,111
Realización	19,43 (2,979)	18,52 (3,377)	17,81 (3,621)	2,844	,060
Alegría	21,49 (2,888)	20,23 (3,321)	20,57 (2,984)	2,827	,061
Felicidad total	51,06 (11,711)	45,93 (14,490)	45,45 (12,931)	2,882	,058

GRÁFICO 4. GRADO DE FELICIDAD SEGÚN LA ETAPA EDUCATIVA



### *Grado de la felicidad en función de la edad*

Para analizar si la felicidad percibida por el profesorado difiere según la edad, se ha dividido la muestra en dos grupos según la mediana de la edad. Así, el primer grupo ha estado formado por los participantes con edades comprendidas entre los 23 y los 43 años ( $n=112$ ), y el grupo dos por aquellos otros con edades comprendidas entre los 43 a los 65 ( $n=112$ ).

Como puede observarse en la Tabla 4, el grupo de mayor edad obtiene unos valores más altos en *sinsentido* ( $t=-2,243$ ;  $p=,026$ ), y unos valores más bajos en *satisfacción* ( $t=2,607$ ;  $p=,010$ ), en *realización* ( $t=2,788$ ;  $p=,006$ ), en *alegría* ( $t=2,912$ ;  $p=,057$ ) y en *felicidad total* ( $t=2,814$ ;  $p=,005$ ).

Así pues, a mayor edad menos felicidad percibida.

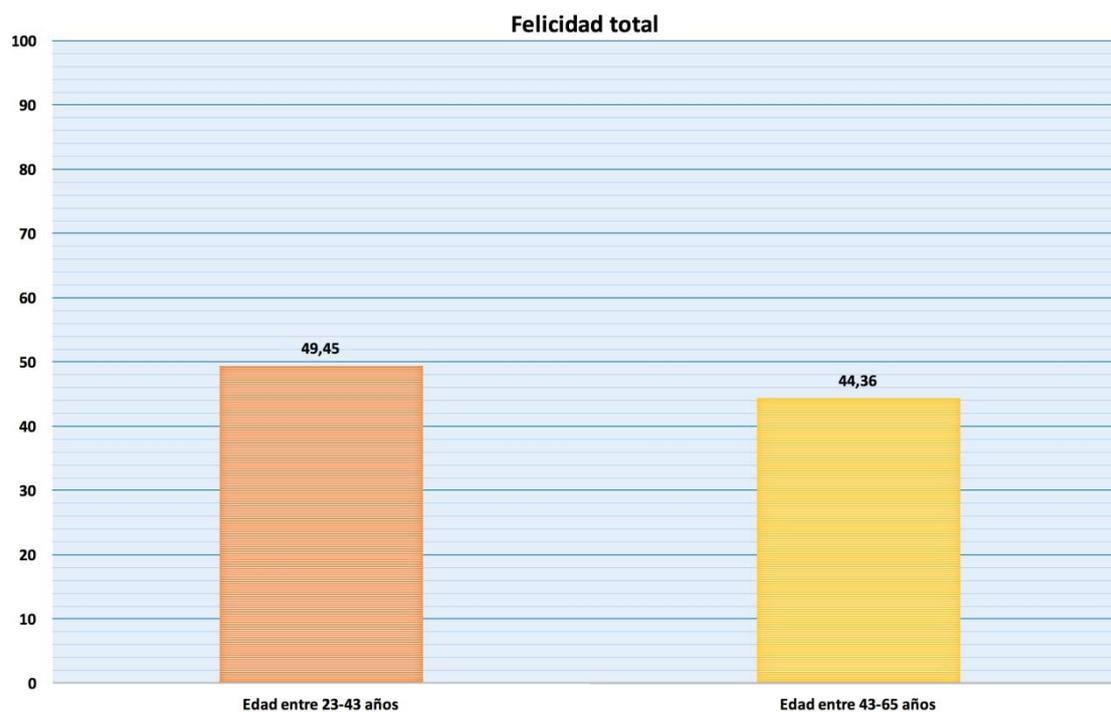
## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Tabla 4

Grado de la felicidad en función de la edad

	Grupo 1 Edad M (DE)	Grupo 2 Edad M (DE)	<i>t</i>	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	14,96 (5,210)	16,81 (6,997)	-2,243	,026
Satisfacción	24,26 (3,361)	23,07 (3,474)	2,607	,010
Realización	19,18 (3,327)	17,94 (3,324)	2,788	,006
Alegría	20,97 (2,991)	20,16 (3,344)	1,912	,057
Felicidad total	49,45 (12,299)	44,36 (14,673)	2,814	,005

GRÁFICO 5. GRADO DE FELICIDAD SEGÚN LA EDAD



Grado de la felicidad en función del estado civil

Las comparaciones en felicidad percibida en función del estado civil se muestran en la Tabla 5. El ANOVA que se presenta en dicha tabla nos indican que el profesorado *casado* muestra unos niveles mayores de *satisfacción* ( $F=3,411$ ;  $p=.018$ ), *realización* ( $F=2,346$ ;  $p=.074$ ), *alegría* ( $F=2,272$ ;  $p=.081$ ), *felicidad total* ( $F=2,383$ ;  $p=.070$ ).

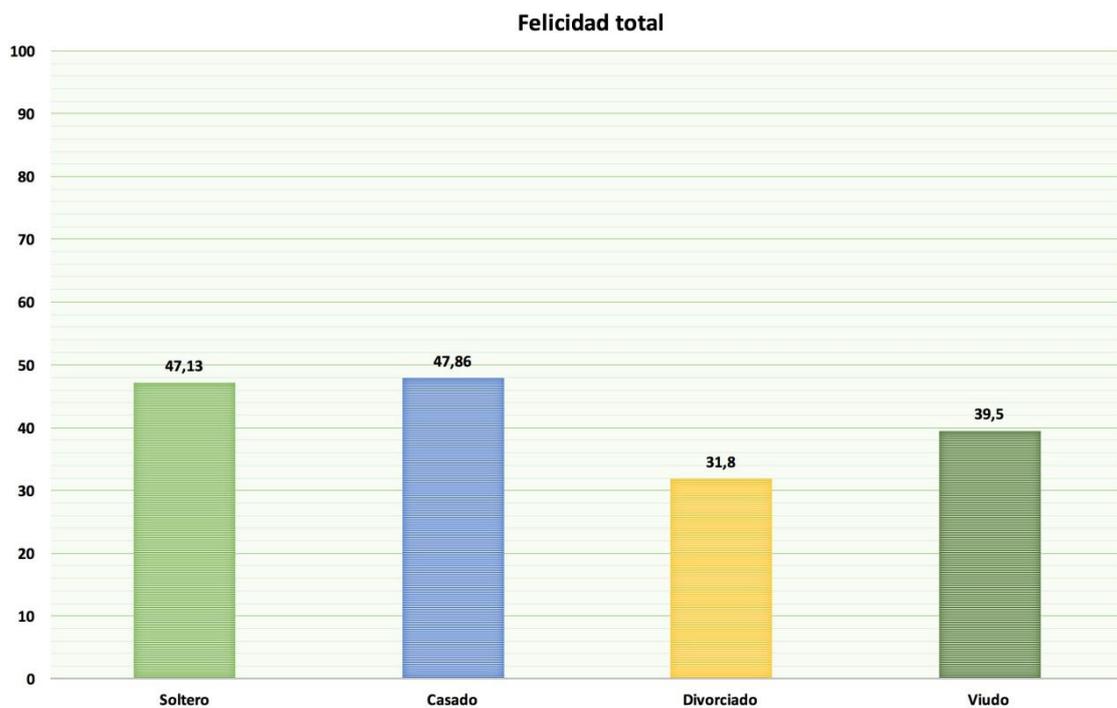
# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Tabla 5

Grado de la felicidad en función del estado civil

	Soltero M (DE)	Casado M (DE)	Divorciado M (DE)	Viudo M (DE)	F	Sig. <i>p</i>
Sinsentido	15,84 (6,676)	15,56 (5,176)	19,00 (6,042)	21,00 (1,414)	0,937	,424
Satisfacción	23,77 (3,444)	23,86 (3,424)	19,00 (1,581)	22,00 (1,414)	3,411	,018
Realización	18,53 (3,494)	18,89 (3,106)	14,80 (1,924)	19,00 (1,414)	2,346	,074
Alegría	20,66 (3,291)	20,68 (2,827)	17,00 (3,742)	19,50 (3,536)	2,272	,081
Felicidad total	47,13 (14,572)	47,86(11,635)	31,80 (9,471)	39,50 (7,778)	2,383	,070

GRÁFICO 6. GRADO DE FELICIDAD SEGÚN EL ESTADO CIVIL

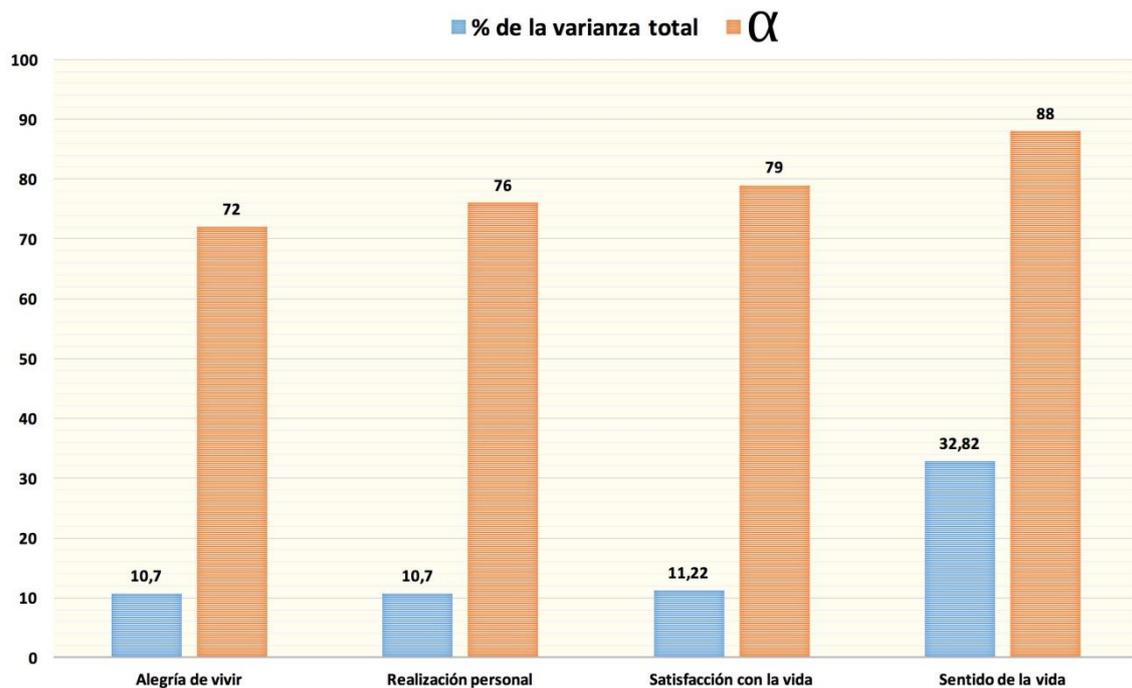


# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

## 7.1.2 ANÁLISIS DEL CONJUNTO DE VARIABLES.

Se ha hecho un recorrido en el apartado anterior del estudio descriptivo por variables, en este apartado el cometido es valorar estas variables en conjunto, para ello podemos usar la siguiente gráfica.

**GRÁFICO 2. DIMENSIONES DE LA ESCALA FELICIDAD Y SU FINALIDAD (ALARCÓN)**



En la gráfica se especifican las cuatro dimensiones de la felicidad que hemos estudiado, con el color azul se define el porcentaje de varianza total de cada uno de los factores, donde se puede observar una diferencia considerable entre el valor de sentido de la vida y el resto de dimensiones. Siendo el sentido de la vida un 32,82 frente a 10,7 de alegría de vivir y realización personal y un 11,22 de satisfacción con la vida.

Por otro lado, con el color naranja se representa el valor alpha.

A continuación en la siguiente tabla se muestra el análisis de regresión de pasos sucesivos llevado a cabo para comprobar los factores que explican la felicidad percibida por el profesorado. Como podemos observar en dicha tabla, la *edad* ha sido el único factor que ha explicado la felicidad percibida, aunque en un porcentaje de varianza bajo (3,4%). Otros factores que se han introducido (experiencia, sexo y el estado civil) han sido excluidos por el análisis llevado a cabo.

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

Tabla 6

Análisis de regresión para variables que predicen la felicidad percibida por el profesorado

FACTOR	B	E.E	$\beta$
Edad	-5,084	1,807	-,186**
$R^2=,034$ $F(1,222)=7,919**$			

## 7.1.3 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO DESCRIPTIVO.

Las conclusiones que se han obtenido del estudio descriptivo son las siguientes:

- No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones.
- Tampoco existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria).
- El grupo de menor edad muestra unos niveles de felicidad percibida más alta.
- La edad ha sido el único factor que ha explicado la felicidad percibida por el profesorado (a menor edad, mayor felicidad percibida).
- El profesorado casado manifiesta unos niveles de felicidad percibida más elevados.
- A mayor edad se obtienen unos niveles de felicidad percibida más bajos.

## 7.2 ANÁLISIS CUALITATIVO DE CONTENIDO (GRUPO DE DISCUSIÓN).

El análisis de los datos se realiza mediante la técnica de análisis del contenido, la cual es recomendada por autores como Ballesteros, García y González (2001) que la recomiendan para el análisis de textos y el tratamiento de diferentes informaciones.

Para el tratamiento de los datos cualitativos, una vez se transcribieron las entrevistas recogiendo, así, las opiniones y percepciones de todos los encuestados, se llevó a cabo de manera manual el registro, codificación y categorización de los mismos a través de

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

un procesador de textos Word (Microsoft Office XP). Se ha llevado a cabo siguiendo la teoría de Seligman.

La finalidad de la realización de esta técnica es complementar las conclusiones extraídas mediante el análisis de las respuestas del cuestionario. Los datos cuantitativos son objetivos, pero insuficientes, de manera que no se profundiza en diversos aspectos, como vivencias, o pensamientos de los sujetos participantes.

En síntesis, el procedimiento seguido ha sido el siguiente:

1. Determinación de la técnica e instrumento a utilizar para la recogida de información: el grupo de discusión.
2. Definición y concreción de los objetivos del instrumento.
3. Construcción del instrumento: diseño de las preguntas, de la metodología, del formato, etc.
4. Aplicación del instrumento al grupo para la recogida de la información.

El resultado inicial del discurso se estructuró en 4 grandes bloques:

1. Definir y describir qué era lo que se esperaba de la sesión: se explicarán los objetivos y el funcionamiento de la técnica sobre todo centrado en resaltar la idea de que no hay respuestas correctas e incorrectas, si no que cualquier aporte es valioso; insistir en respetar los turnos de palabra; recordar que todo el mundo tiene derecho a participar libremente y a ser respetada,... normas básicas de participación para intentar asegurar un clima agradable y cómodo (Callejo, 2011).

- Descubrir la percepción sobre felicidad de los docentes.
- Indagar sobre el nivel de satisfacción profesional y si éste influye en su trabajo.
- Indagar sobre si realizan alguna actividad que aumente su nivel de felicidad.
- Descubrir hasta qué punto puede influir la situación emocional en su trabajo.
- Indagar qué aspectos da sentido a sus vidas.
- Descubrir la importancia de los logros y la autorrealización en el trabajo.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

- Descubrir si existen o no relaciones positivas en la docencia y cómo influyen en el desarrollo del currículum.

### 7.2.1 ANÁLISIS CUALITATIVO POR CATEGORÍAS.

Callejo (2001) denomina como “lexias”, que son las unidades mínimas de sentido del discurso. En este caso, pueden ser frases o párrafos que se relacionan con una familia de contenidos concreta. Por ello, se establecen las categorías con las que se relaciona la información que serían nuestras lexias, lo que llamamos en el siguiente cuadro los indicadores.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES
Vida placentera	Emociones positivas inmediatas y transitorias (placer, paz, alegría, gratitud, satisfacción, inspiración, esperanza, curiosidad, amor...)	Hedonista/ vida exterior Ir de compras Comida deliciosa Escuchar música
Vida comprometida	Acciones relacionadas con la acción y el ejercicio de fortalezas personales	Tocar un instrumento Leer un libro
Vida significativa	Fortalezas y virtudes al servicio de algo que trasciende la experiencia personal.	Altruismo Actividad espiritual Ayudar a los demás
Relaciones interpersonales	Tener y mantener relaciones positivas y significativas.	Habilidades sociales Estabilidad en relaciones
Logros	Esfuerzo por mejorar	Ambición Consecución de metas

Respecto a las categorías desglosadas en las que se basa el análisis cualitativo se comprende a que nos referimos con relaciones interpersonales positivas y logros, pero puede presentar dudas la clasificación de las tres vidas que cita Seligman en su teoría.

Compartiendo la complejidad de la diferenciación de la vida placentera, vida comprometida y vida significativa sirva de ejemplo la siguiente tabla, dónde se representan tres de las actividades que surgieron en el grupo de discusión clasificadas en las tres categorías:

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

VIDA PLACENTERA	VIDA COMPROMETIDA	VIDA SIGNIFICATIVA
Escuchar música.	Interesarse por géneros musicales implicando curiosidad y amor por el aprendizaje.	Dedicarse a la música como modo habitual de disfrute, como actividad que le da sentido a tu vida.
Sentirse atraído por su pareja.	Encontrar afinidades con tu pareja implica amor, amabilidad.	Encontrar alguna meta vital común y trabajar juntos por ella.
Disfrutar con amigos.	Cultivar la amistad, preocuparse por el bienestar de ellos.	Valor de la amistad como esencial para la vida.

A lo largo del tiempo que se estipuló para el grupo de discusión se tocaron diferentes categorías, primeramente los docentes que intervinieron en la conversación afirmaron que el concepto felicidad resultaba difícil de definir como tal pero tras varias opiniones llegaron a la conclusión de que la felicidad es tener libertad, hacer lo que apetezca en cada momento sin presión, ataduras, sentirse libre.

Otra de las conclusiones que se establecieron por consenso en el grupo era la felicidad como sinónimo de tranquilidad y estabilidad, tanto emocional como laboral y personal, incluyendo en esta definición expresiones como la siguiente:

*“Entiendo la felicidad en la medida en que me siento tranquila con todo, con mi familia, con mis hijos, con mi trabajo, con mi pareja.”*

La primera toma de contacto con el grupo fue la pregunta abierta como bien se definía en el guion; ¿Qué es la felicidad? Esta cuestión dio lugar a la siguiente reflexión:

*“Podemos entender la felicidad como tranquilidad, puedes tener un buen trabajo, una buena familia, pero por lo que sea estas estresado y no te sientes feliz, si todo está tranquilo, está tranquilo porque todo está bien, te sientes feliz. Mis principales preocupaciones en este caso serían mi familia, mis hijos sobre todo si todo está bien, mis hijos están bien, si están sanos, si están bien para mí eso es tranquilidad luego es felicidad, está por delante de otro tipo de cosas”.*

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Vemos en las palabras anteriores la importancia de la tranquilidad pero ligada a la salud de la familia y de los hijos/as ocupa mucho peso dentro de la felicidad.

*“Felicidad es tranquilidad, estabilidad, que no tengas altibajos emocionales. Estabilidad en el trabajo, con la familia, estabilidad con los amigos, estabilidad con la pareja”.*

Aunque se repita la idea de estabilidad y tranquilidad como sinónimos de felicidad, el concepto salugénico es protagonista en este momento. Se entiende felicidad como ausencia de enfermedad y salud.

Varios docentes participantes definieron la felicidad como la posibilidad de controlar tu vida y ese autocontrol y gestión de cualquier situación les garantizaba una felicidad absoluta.

*“La felicidad es la forma en que tú te enfrentes a las cosas, la manera de resolver los conflictos,, de forma más pacífica o caótica.”* En esta afirmación se hace alusión al concepto que conocemos como resiliencia, la capacidad de afrontar situaciones adversas, también relacionado con el autocontrol de la situación que proporciona tranquilidad y estabilidad, por tanto, felicidad.

En relación a los placeres, lo que conocemos como felicidad momentánea y que podemos relacionar directamente con la vida placentera, los participantes expresaron que los placeres eran necesarios para la vida feliz, que sin esos pequeños momentos placenteros no existía la felicidad plena y absoluta.

*“La felicidad momentánea yo la siento tomando café con amigas, cuando voy de compras, o sentarme a las nueve de la noche en el sofá tranquilamente y no escuchar nada, momento de soledad y relajación del día.”*

Resultó llamativo el consenso sobre la felicidad absoluta inexistente porque se considera al ser humano como inconformista y ambicioso, quizás infravaloramos cuando tenemos situaciones de felicidad porque damos más importancia a algo que no sale como esperamos, de ahí que encontremos declaraciones como la siguiente:

*“La felicidad absoluta no existe porque al final siempre tienes algo que te afecta por ejemplo, un familiar que está enfermo, una circunstancia económica o un problema en el trabajo...siempre hay algo...”* “Somos tan inconformistas que siempre queremos más

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

*y aunque tengamos todo siempre nos falta algo”. “El no ser feliz plenamente te hace valorar las cosas positivas porque si fuésemos totalmente felices no lo valoraríamos tanto, las cosas malas nos hacen valorar las buenas”*

Cuando se les plantea la posible relación entre la felicidad y las actividades relajantes, reflexivas como el yoga o meditación, la respuesta conjunta del grupo es que encuentran una relación proporcional entre esas dos variables ya que la realización de actividades de ese tipo, proporciona un relax y disminuye el estrés de la vida diaria, por tanto, te sientes más feliz. Pero a su vez manifiestan la falta de tiempo para emplear en este tipo de actividades; *“A mí me gustaría correr media hora diaria sola. Despejaría mi cabeza no puedo hacerlo por mis circunstancias personales, laborales. Hay que buscar esos momentos de reflexión, deporte o relajación”*.

Esta premisa desencadena un debate sobre este tema que desemboca en la conclusión de que no es falta de tiempo para realizar estas actividades relajantes sino falta de voluntad para hacerlas y es al fin y al cabo una cuestión de prioridades.

*“La voluntad te da un salto a la felicidad, a sentirte satisfecha”*.

En relación a la última declaración sentirse satisfecha implicaría una realización profesional y así se plantea en el grupo, donde se establece una jerarquía con respecto a la satisfacción. Primeramente la satisfacción personal y en segundo plano la satisfacción profesional pero ambas necesarias para la felicidad; *“El trabajo es el tercio de tu vida, si vas amargada desgasta mucho, pero si vas al trabajo bien y te sientes satisfecho eres más feliz”*. *“Tengo un trabajo que me gusta, me siento afortunada, doy gracias”*.

Respecto al eterno debate sobre si el dinero da más felicidad o menos, los docentes entienden que no le dan tanta importancia a este aspecto porque no se encuentran en una situación inestable económicamente y por ello, no se han visto en la situación de no ser felices por falta de economía; por ello, no aparece en la conversación del grupo hasta pasados más de treinta minutos; *“No le damos una excesiva importancia al dinero porque tenemos una situación estable y acomodada y no lo hemos sacado hasta ahora, lo hemos dado por hecho que forma parte de la felicidad, pero para mucha gente es parte de su infelicidad la falta de solvencia*

Llegados a este punto de la conversación se invita a reflexionar sobre la situación emocional y cómo repercute en la enseñanza, claramente el consenso aparece dando un

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

valor proporcional a estas variables, cuanto más estabilidad emocional más felicidad y mejor afrontas tu trabajo, con mayor alegría. No se pueden separar las emociones de la persona, van con nosotros, nos acompañan y se reflejan en el día a día aunque hay opiniones contrarias; *“Para mí es desconexión de mis problemas ir al colegio”*. *“Al trabajar con niños sí que se dan cuenta de tus ganas, ellos lo perciben, porque es una relación muy cercana y mucho roce físico”*.

Hay una de las categorías que se pretende analizar a través de la teoría de Seligman y es la vida significativa que se traduce en las acciones que realizamos para que nuestra vida tenga sentido, el grupo de docentes clasifican los conceptos en un orden creciente hacia esta significatividad vital, de manera que aparecen los siguientes términos; familia, salud, amor o cariño y compromiso. *“Sentido de la vida es darle felicidad a mis hijos y a las personas que me rodean y quiero”*.

Seligman también señala dentro de estas dimensiones categóricas de la felicidad, los logros en término de las aspiraciones y expectativas que tienen las personas, por ejemplo ascender dentro del desarrollo profesional, ocupar un cargo de gestión o dirección en el centro, ect.... En este sentido se expresa en general el desacuerdo con esta motivación, la mayoría de docentes se muestra reticente a ser director o tener una mayor responsabilidad en el centro. *“Personalmente ocupé la secretaria por puntos y dinero, no por satisfacción profesional, ni metas personales”*.

En esta profesión no existe esa necesidad de crecer verticalmente por una motivación intrínseca, sino extrínseca por la recompensa económica y el valor de puntos que se obtiene. Diferente es plantearse como meta personal otra oposición de un cargo superior, en este aspecto si encontramos docentes que expresaron lo siguiente; *“Si me gustaría ser inspector es un logro para mí, por ilusión personal”*.

Es una profesión en la que las relaciones interpersonales son protagonistas diarias del clima del centro, interfieren en el día a día en nuestras aulas y que se generen relaciones positivas entre los compañeros genera felicidad; *“En el trabajo se forman vínculos fuertes, hay amigos y compañeros dentro del colegio”*.

## 7.2.2 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO CUALITATIVO.

- Felicidad como ausencia de enfermedad y salud.
- La felicidad es la tranquilidad y estabilidad emocional.
- La felicidad definida en términos de autocontrol y gestión de cualquier situación, en definitiva felicidad como sinónimo de resiliencia.
- Los placeres eran necesarios para la vida feliz, que sin esos pequeños momentos placenteros no existía la felicidad plena y absoluta.
- Consenso sobre la felicidad absoluta inexistente porque se considera el ser humano inconformista y ambicioso.
- Se encuentra una relación proporcional entre dos variables la realización de actividades que proporcionan relax y disminuyen el estrés de la vida diaria con la felicidad. Pero a su vez manifiestan la falta de tiempo para ejecutarlas.
- Se establece una jerarquía con respecto a la satisfacción. Primeramente la satisfacción personal y en segundo plano la satisfacción profesional pero ambas necesarias para la felicidad.
- Los docentes entienden que no le dan tanta importancia a este aspecto porque no se encuentran en una situación inestable económicamente
- El valor proporcional de estas variables, cuanto más estabilidad emocional más felicidad y mejor desarrollo profesional, más alegría.
- La vida significativa que se traduce la felicidad de la familia, tener salud, el amor o cariño y compromiso con los demás o con uno mismo.
- En esta profesión no existe esa necesidad de crecer verticalmente por una motivación intrínseca, sino extrínseca por la recompensa económica y el valor de puntos que se obtiene.
- Las relaciones interpersonales son protagonistas diarias del clima del centro, interfieren en el día a día en nuestras aulas y que se generen relaciones positivas entre los compañeros genera felicidad.

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

## 7.3 ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE ESTE COLECTIVO.

Establecemos a continuación un análisis mediante *tablas de frecuencias absolutas y relativas (%)* donde se representa el peso de diferentes variables, en función a los objetivos que nos proponemos alcanzar en la investigación.

En las siguientes tablas se representan el número de personas que contestaron afirmativamente y negativamente a la pregunta *¿Realizas actividades o cursos que aumenten tu bienestar o felicidad?*. Observamos que la respuesta afirmativa supera la negativa, por lo que se considera que los docentes si se preocupan de mejorar su bienestar y felicidad.

**CurBienestar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sí	117	52,2	52,2	52,2
No	107	47,8	47,8	100,0
Total	224	100,0	100,0	

**AcBienestar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sí	160	71,4	71,4	71,4
No	64	28,6	28,6	100,0
Total	224	100,0	100,0	

Respecto a la pregunta: *¿Consideras que se puede enseñar a ser feliz en el aula?*. La frecuencia indica una respuesta afirmativa del 92 ,9 por ciento frente a un 7 por ciento que considera lo contrario. Este dato nos confirma que la mayoría de los docentes piensan que la felicidad al igual que otros valores o contenidos se puede enseñar y transmitir dentro de la escuela. Por ello, será necesaria una formación orientada a los docentes para aumentar su felicidad y que solo así ellos puedan enseñarla y transmitirla día a día.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

		EnseFelicidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	208	92,9	92,9	92,9
	No	16	7,1	7,1	100,0
	Total	224	100,0	100,0	

Otra de las necesidades encontradas en el colectivo estudiado es la correcta organización del tiempo para poder dedicar una fracción de éste a la realización de actividades que fomenten y aumenten el bienestar subjetivo y consigan la plena felicidad.

La importancia de tener unas relaciones interpersonales positivas dentro del centro educativo se ha visto reflejado en los resultados del estudio cualitativo, aun así es necesario fomentar estas relaciones positivas para crear un clima adecuado de trabajo y de confianza en el que se entienda el desarrollo profesional como diferentes perspectivas y paradigmas de enseñanza desde la empatía y el respeto a diversas metodologías educativas. Es necesario este respeto para trabajar cooperativamente y desde un prisma enriquecedor, se ha detectado la necesidad de abrir la mente hacia otros caminos y formas de enseñar como por ejemplo, la gamificación de aula que actúa directamente sobre la motivación del alumnado pero también del profesor que la lleva a cabo introduciéndolo en un estado de flujo.

## CAPÍTULO VIII: DISCUSIÓN.

### 8.1 DISCUSIÓN Y RELACIÓN DEL ESTUDIO CON TEÓRIAS RELEVANTES Y CON OTRAS INVESTIGACIONES.

El presente estudio se ha centrado en comprobar la relación entre la felicidad percibida por el profesorado y su experiencia profesional y edad. También se ha comparado el grado de felicidad percibida en función del sexo, etapa educativa y estado civil. Finalmente, se ha pretendido obtener los factores que predicen la felicidad percibida por el profesorado.

Nuestro estudio nos indica que a mayor edad los niveles de felicidad percibida son más bajos, este hecho podría explicarse a través de la psicología de la vejez, de forma que a medida va pasando el tiempo y la vida de las personas experimentan menos felicidad. La representación gráfica de la relación entre la edad y la felicidad parece tener forma de U: la felicidad tiende a ser relativamente elevada entre los jóvenes. Helliwell y Putnam (2004). Para Carstensen y Charles (1998) la paradoja de la vejez parece radicar en que a pesar de que existe cierto declive físico y cognitivo se incrementa el bienestar psicológico.

George, Okun y Landerman (1985), tras su revisión de la literatura sobre el efecto de la edad en la satisfacción vital, encuentra un efecto mediador de la edad sobre algunas variables vinculadas a la satisfacción vital. *“Aunque los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital”* (p. 209).

Cuando se introducen otra serie de variables de control, esta relación deja de ser significativa. Cardenal y Fierro (2001) informan igualmente de una ausencia de relación entre la edad y el bienestar subjetivo al comparar dos muestras de edades comprendidas entre 19-26 años y 40-65 años. Algunos autores, sin embargo, han obtenido resultados dispares. En este sentido, si bien hay similitudes en los niveles de bienestar subjetivo entre los distintos grupos de edad, aparecen algunas diferencias. Andrews y Withey (1976) hallaron que mientras que había una escasa variación de los niveles de satisfacción vital a lo largo de los años, se confirmaba un decremento en la felicidad

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

conforme se incrementaba la edad. En la revisión llevada a cabo por Campbell (1981) entre 1957 y 1978, se observa una disminución gradual de las discrepancias en la felicidad entre los jóvenes y las personas de edad. Herzog y Rodgers (1981) han confirmado en su revisión una relación positiva entre satisfacción y edad.

En contraposición a nuestros resultados según el autor Argyle (1999) las personas mayores tienden a sentirse más felices, a pesar de que objetivamente suelen estar peor en el sentido de tener una salud más delicada.

Podemos decir después de nuestro estudio que la edad indica una menor satisfacción y una menor felicidad, esto puede verse relacionado con el Síndrome de Burnout que es una de las principales causas de deterioro en el trabajo, cuyas consecuencias se manifiestan a nivel individual: en el plano de lo psicológico como enfado, ansiedad, agresividad verbal o física, desaliento, miedo, enojo, aislamiento; en el área física existen manifestaciones como fatiga, problemas gastrointestinales, cardíacos, o trastornos psicosomáticos; y en el nivel organizacional, con trastornos debidos a las actitudes negativas hacia el trabajo o hacia las personas que atiende (en este caso los alumnos), problemas de adaptación al rol o actividad que desempeña, incumplimiento de la tarea, ausentismo laboral, accidentes laborales, pérdida de interés por la profesión y que en el caso que nos ocupa, se puede manifestar con repercusión en el proceso de enseñar y la calidad de las relaciones interpersonales que se derivan del trabajo o aún en la familia.

Por todo lo anterior se puede identificar la prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo en los maestros y su relación con las actividades que realiza tanto a nivel del aula como fuera de ella. Podríamos decir que a medida que pasan los años los docentes se encuentran menos motivados en su trabajo y por tanto, perciben menos felicidad.

Otra posible explicación de nuestro resultado sería siguiendo la teoría de Schaufeli en la que el docente al estar más preparado académicamente percibe por este hecho que tendría más posibilidades de promoción profesional y al no lograrlo puede afectar su autoestima y sus relaciones laborales.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Respecto al sexo no se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones, esto puede deberse a la muestra, aunque hay estudios disponibles sobre las diferencias entre hombres y mujeres que concluyen en que son muy pequeñas (Theodossiou, 1998). Aunque las mujeres se deprimen con más frecuencia y experimentan más emociones negativas que los hombres, no se sienten de forma consistente más infelices. Esto se explica porque también experimentan más emociones positivas, de forma que el balance total es neutro, haciendo que en media hombres y mujeres experimenten un grado de felicidad similar. Haring, Stock y Okun (1984) se halló una débil tendencia en los hombres.

Parece ser que las medidas afectivas de bienestar subjetivo son más sensibles a las diferencias de género que las cognitivas, especialmente las que se refieren a afectos negativos (Costa y otros, 1987). Mirowsky y Ross (1996) ofrecen una explicación a esta diferencia basándose en la mayor expresividad emocional de las mujeres, en lo que se conoce como la hipótesis de la tendencia de respuesta. Esta hipótesis viene a decir que no es que las mujeres presenten un bienestar más bajo sino que expresan más abiertamente sus emociones que los hombres, especialmente cuando éstas son negativas.

En la investigación que realiza Alarcón coincide con los resultados obtenidos en nuestra investigación donde el género es una variable no determinante de la felicidad o dicho en otros términos hombres y mujeres pueden igualmente felices, en este mismo estudio, los datos ponen en duda nuestro resultado ya que afirman que las personas mayores no son menos felices que los jóvenes. En investigaciones similares Diener (1998) concluye que la felicidad no declina con la edad.

Se hizo un estudio que relacionaba la felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima, usando la Escala de satisfacción de la vida. Se encontró una relación significativa inversa entre el optimismo y la edad, a mayor edad menor optimismo encontrando un símil con nuestra investigación. Se relaciona con nuestros resultados en que no existe diferencia entre el nivel de felicidad entre hombres y mujeres.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

El estudio de Cardenal y Fierro (2001) muestra diferencias significativas entre hombres y mujeres en la afectividad. Se ha observado una repercusión diferencial de los eventos vitales entre los hombres y las mujeres. En este sentido, parece que las mujeres no sólo son más expresivas a la hora de manifestar sus emociones, sino que también son más sensibles a los acontecimientos relevantes que ocurren en sus vidas. Acorde con esta mayor sensibilidad, Lee, Seccombe y Shehan (1991) hallaron en su muestra que era más frecuente que las mujeres informaran ser muy felices. De esta manera, en general, la respuesta emocional positiva más intensa parece equilibrar su también más alto afecto negativo.

En contraposición a nuestros resultados el estudio comparativo entre Argentina y España sobre felicidad y bienestar psicológico, a través de la Escala de Bienestar psicológico de Riff los resultados que se obtiene que las mujeres muestran mayor bienestar (felicidad) que los hombres al contrario que muestran nuestros datos. Esto puede deberse a la diferencia de la muestra escogida. La felicidad no es constante a lo largo de la vida sino que presenta un perfil convexo respecto de la edad tal y como nosotros deducimos.

Tampoco existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria). Aunque se aprecia que los datos de los docentes de infantil son más favorables respecto a la percepción de felicidad y sus dimensiones. Este resultado nos indica que respecto a la percepción de felicidad la variable etapa educativa no es determinante, es decir, es indiferente el nivel donde el docente imparte clase a la hora de denominar su percepción de la felicidad.

Otro de nuestros resultados es que el profesorado casado manifiesta unos niveles de felicidad percibida más elevados, puede deberse a que el solo hecho de tener pareja acrecienta la felicidad personal, y al formalizar la relación mediante el matrimonio, la felicidad aumenta aún más (Argyle, 1987). Al respecto, Myers (2000) encontró que las personas casadas son más felices que quienes viven en unión libre, y que estas son más felices que las solteras en una relación de noviazgo.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

En las parejas establecidas, Argyle (1987) halló que la felicidad matrimonial tiene relación con la felicidad general; por tanto, quien manifiesta ser feliz en su matrimonio usualmente expresa que es feliz en su vida. Así mismo, la felicidad o la evaluación positiva de la relación se plantea desde la perspectiva de la satisfacción marital. Al respecto, Myers y Diener (1995) encontraron que a mayor percepción de cercanía e intimidad con la pareja, mayor percepción de satisfacción.

De acuerdo con nuestro estudio, Russell & Wells (1994) encontraron que el predictor más fuerte de felicidad conyugal es la calidad del matrimonio. Los casados son más felices que los solteros. El matrimonio aparece en todos los estudios como uno de los factores más claramente relacionados con la felicidad. Las personas que están casadas o viven juntas con su pareja son más felices que aquellas que viven solas, bien porque nunca se han casado o porque están separadas, divorciadas o viudas.

Hay trabajos que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. Las personas casadas informan de un mayor grado de satisfacción con la vida que las personas solteras, viudas o divorciadas (Acock y Hurlbert, 1993).

Arens (1982-83) comprobó los efectos indirectos de la viudedad sobre el bienestar de las mujeres a través de su efecto indirecto sobre su actividad social. En un estudio similar, Atchley (1975) había encontrado que el menor bienestar subjetivo de las viudas se relacionaba con la restricción de desplazamientos e interacciones sociales debido a la reducción de los ingresos.

En este sentido, la satisfacción con el matrimonio y con la familia es uno de los predictores más importantes de bienestar subjetivo. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991), en el que de los seis dominios o áreas examinados (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

Hablando de los rasgos que definen una persona feliz, hemos podido repasar algunos de los beneficios que comporta este estado de bienestar. Las personas felices obtienen mayor satisfacción y productividad en el terreno académico y laboral, realizan un mejor afrontamiento de la adversidad, consiguen una mayor salud y longevidad, tienen más y

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

mejores relaciones sociales significativas, pero sobre todo, se sienten bien. Para una completa revisión de las relaciones positivas entre la felicidad y sus beneficios en todos los contextos. Lyubomirsky, Diener y King (2005).

Harter (1999) apoya esta orientación, afirmando que las estrategias de intervención que focalizan en el cambio de los determinantes de la satisfacción vital son probablemente las más efectivas. Igualmente, Huebner (1997), señala el papel mediador de dichos determinantes relacionados con las conductas y estrategias personales, en la relación entre la disposición personal y el ambiente al que se debe ajustar. Tkach y Lyubomirsky (2006), en un estudio reciente mostraban la validez incremental de las estrategias individuales para el bienestar por encima del efecto de la personalidad.

El entrenamiento estaba basado en aquellos rasgos que las investigaciones habían descubierto como propias de las personas felices y que no dependían de su carga genética o circunstancias. Lichter, Haype y Kamman (1980) demostraron un incremento en los niveles de felicidad utilizando procedimientos similares, enfocados primordialmente en procesos cognitivos. En 1983, Fordyce llevó a cabo otro estudio esta vez con un seguimiento de un año después del entrenamiento, llegando a la misma esperanzadora conclusión: es posible aprender a ser más feliz. Otros autores han probado la misma tesis con muestras diferentes, como pacientes de cáncer (Kowal, 1986 citado en Fordyce, 2000), o profesores universitarios (Wade, 1993 citado en Fordyce, 2000).

A pesar de que las investigaciones sobre bienestar en la infancia y adolescencia han comenzado a incrementarse en la última década, siguen siendo una mayoría los estudios que están dirigidos a prevenir patologías o problemas de comportamiento. Los estudios que se han realizado bajo el prisma de la psicología positiva, desvelan *resultados similares a los encontrados con muestras de adultos*. La autoestima, locus de control interno y extraversión (Huebner, 1991), predicen satisfacción vital en niños de diez a trece años; la gran importancia de las relaciones significativas se ratifica, aunque en la infancia y también adolescencia, las relaciones con los padres están por encima que las de los pares en su grado de influencia sobre su bienestar (Huebner, 1991; Man, 1991).

Pero también se ha comenzado a estudiar la aportación que la *escuela* hace sobre la satisfacción infantil. Las escuelas que ofrecen actividades extracurriculares (Gilman,

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

2001), tareas significativas estructuradas por niveles (Maton, 1990), seguridad y control percibida por los alumnos (Adelman, Taylor & Nelson, 1989), predicen mayores niveles de felicidad infantil. Un bajo nivel de satisfacción vital se ha visto relacionado con actitudes negativas hacia la escuela y los profesores, lo que supone un dato importante para justificar su relevancia y trascendencia en la escuela. Es interesante comprobar que los niños con diagnósticos de patología mental expresan niveles de satisfacción más bajos que aquellos diagnosticados de dificultades de aprendizaje, o no diagnosticados (Adelman, Taylor & Nelson, 1989; Huebner & Alderman, 1993).

Los estudios dan a las relaciones significativas (de apego, cercanas, íntimas) como fuente principal de felicidad. La importancia del compromiso interpersonal, la confianza, seguridad y afecto que aportan dichas relaciones. En este apartado nos referimos principalmente a la pareja, a las relaciones de amistad y las relaciones familiares. Para favorecer estas relaciones, el entrenamiento en habilidades sociales es beneficioso para mejorar nuestra *comunicación* (véase p.ej. Caballo, 1993; Gil y León, 1998), pero igualmente importante es dedicarles *tiempo*.

Aunque la felicidad es una experiencia individual, la investigación señala que “está inmersa en un contexto interpersonal, socio-familiar e institucional” (Sarason, 1997). La familia, junto a su interacción con los demás sistemas del entorno, es uno de los contextos de desarrollo más importantes, tanto de los adultos como de los niños que los conforman (Palacios & Rodrigo, 1998). Tradicionalmente, se han repartido de una manera implícita los objetivos educativos entre el sistema familiar y el escolar: la familia se dedicaba a inculcar valores y el desarrollo socio-afectivo y la escuela los conocimientos y habilidades académicas.

El optimismo es una actitud en la que uno está determinado a sentirse bien, pase lo que pase, dando prioridad a las interpretaciones sobre las situaciones. El optimismo Noddings (2003), ésta proclama la necesidad de que las escuelas preparen a los niños, futuros adultos, para la vida personal, y no sólo para la vida pública, denunciando que en los centros nos centramos sólo en el desarrollo de lo que denomina “habilidades económicas”. También defiende que la escuela debería asumir muchos de los papeles que tradicionalmente han pertenecido a la familia, y que en realidad, no se educaban porque se entendía que no requerían de ningún tipo de preparación. Si bien es cierto que

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

la escuela debe incorporar nuevos objetivos en su curriculum para dotar a las personas de habilidades y aptitudes que los hagan más felices.

Sin duda, dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Los rasgos de personalidad que más apoyo han recibido en cuanto a su vinculación con éste son la extraversión y el neuroticismo. Fierro y Cardenal (1996) hallan una estrecha relación entre estas dos dimensiones de personalidad y uno de los componentes del bienestar subjetivo, la satisfacción personal. Costa y McCrae (1980).

### 8.2 LIMITACIONES ENCONTRADAS DURANTE LA INVESTIGACIÓN.

La realidad educativa como objeto de investigación presenta algunas limitaciones de diversa índole:

Limitaciones de origen ambiental:

Los límites de orden ambiental se refieren a las situaciones ambientales que pueden afectar a los resultados de la investigación, ello es lo que hace que los resultados sean aplicables al contexto estudiado y hace difícil su generalización a otros contextos. Las condiciones ambientales en educación influyen en el proceso de generalización, poniendo límites al alcance de los resultados de investigación, de ahí que en caso de extrapolar los datos a ambientes afines se deba proceder con cautela.

Limitaciones de orden técnico:

La medida en investigación presenta dificultades de observación y cuantificación dada la naturaleza de los fenómenos educativos, de nivel más complejo que los naturales. El mundo psíquico o interior de los sujetos se presenta difícil de medir y observar, debido a que no es observable directamente y hay que penetrar en él a través de sus manifestaciones.

Los instrumentos y técnicas de recogida de datos disponibles en educación (test, cuestionarios), no alcanzan el grado de precisión y exactitud de los instrumentos utilizados en otras ciencias lo que hace más difícil el conocimiento de la realidad educativa.

Limitaciones de orden moral:

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

La investigación con seres humanos está limitada por condiciones de tipo moral que afectan a los sujetos que participan en ella. Los límites morales se refieren a aspectos con clara repercusión en las personas, cuyas consecuencias sean perjudiciales (personalidad, desarrollo físico, emocional, intimidad) para la investigación.

La investigación para que sea moralmente lícita debe respetar los derechos inalienables de la persona tal como recogen las normas dictadas por asociaciones profesionales.

Nada justifica el hecho de tratar a los alumnos como objeto de investigación en vez de sujetos de educación.

Limitaciones derivadas del objetivo:

La naturaleza de la realidad educativa hace difícil su conocimiento. El problema que se plantea es si la investigación educativa ha de abarcar sólo la realidad observable y cuantificable o si ha de penetrar también en la no observable como pueden ser en significados, creencias, intenciones...

Hay que señalar como limitaciones las propias características de la muestra y el hecho de que se haya llevado a cabo un muestreo incidental y que, por ese motivo, no se pueden generalizar los resultados. Además, el hecho de que se trate de un diseño descriptivo y correlacional no permite establecer relaciones causa-efecto.

## CAPÍTULO IX: CONCLUSIONES, PROSPECTIVA Y LINEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

- No se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones.
- Tampoco existen diferencias significativas en felicidad percibida, ni en sus distintas dimensiones, en función de las distintas etapas educativas (infantil, primaria y secundaria).
- El grupo de menor edad muestra unos niveles de felicidad percibida más alta.
- La edad ha sido el único factor que ha explicado la felicidad percibida por el profesorado (a menor edad, mayor felicidad percibida).
- El profesorado casado manifiesta unos niveles de felicidad percibida más elevados.
- A mayor edad se obtienen unos niveles de felicidad percibida más bajos.
- Felicidad como ausencia de enfermedad y salud.
- La felicidad es la tranquilidad y estabilidad emocional.
- La felicidad definida en términos de autocontrol y gestión de cualquier situación, en definitiva felicidad como sinónimo de resiliencia.
- Los placeres eran necesarios para la vida feliz, que sin esos pequeños momentos placenteros no existía la felicidad plena y absoluta.
- Consenso sobre la felicidad absoluta inexistente porque se considera el ser humano inconformista y ambicioso.
- Se encuentra una relación proporcional entre dos variables la realización de actividades que proporcionan relax y disminuyen el estrés de la vida diaria con la felicidad. Pero a su vez manifiestan la falta de tiempo para ejecutarlas.
- Se establece una jerarquía con respecto a la satisfacción. Primeramente la satisfacción personal y en segundo plano la satisfacción profesional pero ambas necesarias para la felicidad.
- Los docentes entienden que no le dan tanta importancia a este aspecto porque no se encuentran en una situación inestable económicamente

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- El valor proporcional de estas variables, cuanto más estabilidad emocional más felicidad y mejor desarrollo profesional, más alegría.
- La vida significativa que se traduce la felicidad de la familia, tener salud, el amor o cariño y compromiso con los demás o con uno mismo.
- En esta profesión no existe esa necesidad de crecer verticalmente por una motivación intrínseca, sino extrínseca por la recompensa económica y el valor de puntos que se obtiene.
- Las relaciones interpersonales son protagonistas diarias del clima del centro, interfieren en el día a día en nuestras aulas y que se generen relaciones positivas entre los compañeros genera felicidad.

### **PROSPECTIVA Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.**

Para intervenir sobre el desgaste detectado en el profesorado y aumentar su nivel de satisfacción, bienestar y felicidad, se propone llevar a cabo un programa de intervención basado en Mindfulness o conciencia/atención plena, con el que se pretende conseguir los siguientes efectos beneficiosos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables como relajación, mejora de la respiración, potenciación del sistema inmunitario.
- Cambios positivos a nivel neurológico.

Además, se potenciarán las experiencias de flujo en la propia vida, aclarando las metas a conseguir y aprendiendo a disfrutar de la experiencia inmediata.

Concretamente, se realizará una meditación centrada en la respiración. El ejercicio elemental para practicar mindfulness o atención plena es la respiración consciente que favorece la relajación física y mental. Para llevarlo a cabo debemos tener en cuenta aspectos como la postura adecuada e intentar mantener los músculos relajados. Igualmente llevaremos a cabo otras meditaciones guiadas sobre situaciones profesionales destacando un sentido positivo de las mismas.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

Además, se insistirá en la atención plena en la vida cotidiana, primordialmente, para ser practicada en un espacio y un tiempo especialmente reservado, al margen de otras tareas habituales. Con ello pretendemos crear las condiciones adecuadas para el fortalecimiento interior y poder así afrontar la vida diaria de un modo más consciente y satisfactorio.

Se resaltarán la importancia de que la atención plena sea algo más que un ejercicio relegado a un momento puntual del día, y que se incorpore efectivamente a nuestra actividad diaria. Existen infinidad de situaciones en las que podemos despertar en nosotros esta actitud consciente.

Como ejemplos concretos de trabajo señalamos los siguientes: saborear un alimento, contemplar una imagen, escuchar música, sonreír, recordar las emociones positivas experimentadas en el pasado, saborear un momento, mirar hacia el futuro con ilusión y esperanza y fantasear sobre las buenas cosas que nos puede traer la vida, crear un álbum de recuerdos gratificantes, etc.

Ser feliz sigue siendo hoy en día una de las principales metas del ser humano. Los resultados actuales nos sugieren que, a pesar de que la felicidad está explicada en gran parte por una disposición neurofisiológica hereditaria para sentir o no emociones positivas, las circunstancias externas pero sobre todo los factores personales adquiridos, juegan un papel igualmente importante a la hora de determinar cuánto de felices nos sentimos. Es decir, es un estado emocional que podemos aprender a maximizar dentro de nuestro rango personal.

Una reflexión que consideramos esencial para la comprensión de la felicidad, es el de prestar atención tanto a los aspectos positivos como a los negativos del funcionamiento humano, no entendiéndolo como sinónimo de bienestar.

### CAPÍTULO X: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- :Antonovsky A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 32-48.
- *African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. Alianza.
- Allport, G.W. (1958). *Becoming: Basic consideration for psychology of personality*. Oxford, England: Verlag.
- Aspinwal, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. En A. Tesser y N. Schwarz (Eds.), *The Black-well handbook of social psychology* (Vol. 1, pp. 159-614). Malden, MA: Backwell.
- Aspinwal, L. G., Richter, L. y Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists adaptive moderation of belief an behavior. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington D.C.: Asociación Americana de psicología.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Pssicología de las emociones positivas. Madrid. Alianza.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. New Jersey: Freeman. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2004). “Metodología de la investigación educativa”. Madrid; La Muralla.
- Conteras, F y Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. *Diversitas*, 2 (2), 311-319.
- Cohen, M. D. y Bacdayan, P. (1994). Organizational routines are stored as procedural memory: evidence from a laboratory study. *Organization Science*, 4, 554-568.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HaperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experiences. Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DeJoy, D.M. y Wilson, M.G. (2003). Organizational health promotion: Broadening the horizon of workplace health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 17, 337–341.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the Mysteries*
- Diener, E. y Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. South
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, or positive versus negative affect. En F. Strark (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press. E.D.A.F. *Estudios Financieros*, 279, 175-202.
- Feldman, D.C. y Bolino, M.C. (1996). Careers within carrers: reconceptualizing the nature of career anchors and their consequences. *Human Resources Management Review*, 2, 89-112.
- Fernández-Abascal E. G. (Coord.) (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández Losa, N. (2002). El desarrollo profesional de los trabajadores como ventaja competitiva de las empresas. *Cuadernos de Gestión*, 1, 65-89.
- Fordyce, M. W. (1997). Educación para la felicidad. *Revue québécoise de psychologie*, 18 (2). Obtenido el 27 de julio de 2010 de
- Fordyce, M. W. (2000). Human happiness its nature & its attainment. A Two
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*,
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Fredrickson, B. L. (2000b). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), *Emotion: current issues and future directions* (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope
- Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Galindo Aguilar, E. (1994). La experiencia del fuego. Itinerarios de los sufíes generating sensory pleasure in the brain. En M. L. Kringelbach y [get happy.net / freebook.htm](http://gethappy.net/freebook.htm).
- Gil Flores, Javier. (1993). La metodología de investigación mediante grupos de discusión. *Anuario interuniversitario de didáctica* (10-11), 1992-1993, p. 199-214. ISSN 0212 5374
- Godoy, J.F. (1999). Psicología de la Salud: delimitación conceptual. En M.A. Simón (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones* (pp. 39-65). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation, 3, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030003c.html>

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Haidt, J. (2002). The moral emotions. En R. J. Davidson, K. Scherer y H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford Press.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(3), 23-41
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative effect on cognitive organization: some implications for development. En N. L. Stein, B. Leventhal y T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75-94). Nueva York: Erlbaum.
- Isen, A. M. (1993). Positive Affect and Decision Making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 216-277). Nueva York: Guilford.
- Isen, A. M. (2000). Positive effect and decision making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2 ed., pp. 417-435). Nueva York: Guilford Press.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive human health*. New York: Basic Books.
- K. C. Berridge (Eds.), *Pleasures in the Brain* (pp. 27-49). Oxford University
- Kant, I. (1991). *Pedagogía*. Madrid: Akal.
- Kesebir, P. y Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Krueger, R. A. (1991): *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*: Madrid, Pirámide.
- Ledoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon y Schuster.
- Lindsley, D. H. y Brass, D. J. (1995). Efficacy-performing spirals: a multilevel perspective. *Academy of Management Review*, 20, 645-678.
- Llorens, S., Bakker, A., Schaufeli, W.B. y Salanova, M. (2006). Testing the robustness of Job Demands-Resources Model, *International Journal of Stress Management*, 13, 378- 391.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Llorens, S., Schaufeli, W.B., Bakker, A. y Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist? *Computers in Human Behavior*, 23, 825–841.
- Llopis Goig, R. (2004). “El grupo de discusión: manual de aplicación a la investigación social, comercial y comunicativa”. Valencia: Editorial ESIC.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Martínez, I. y Salanova, M. (2006). Autoeficacia en el trabajo: el poder de creer que tú puedes.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand. Mondadori, Debolsillo.
- Mosterín, J. (2007c). *Helenismo. Historia del pensamiento*. Madrid: Alianza.
- Mosterín, J. (2007d). *Roma. Historia del pensamiento*. Madrid: Alianza.
- Mosterín, J. (2008). *Lo mejor posible: Racionalidad y acción humana*. Madrid:
- Nietzsche, F. (1984). *Humano, demasiado humano*. Madrid: EDAF.
- Nietzsche, F. (1985) *Aurora*. Madrid: Ediciones BUSMA.
- Nietzsche, F. (1985). *El ocaso de los ídolos*. Madrid: BUSMA.
- Nonaka, I. (1991). The knowledge-creating company. *Harvard Business Review*, Noviembre/diciembre, 96-104
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87, 663-683.
- Parkinson, B. (2001). Anger on and off the road. *British Journal of Psychology*, 92, 507-526.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Peterson, M. y Wilson, J.F. (2002). The culture –work –health model and work stress. *American Journal of Health Behavior*, 26 (16), 24- 29.
- Polanyi, M. (1962). *Personal knowledge. Towards a post critical philosophy.* Londres: Routledge and Kegan Paul.
- Psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas.* Barcelona: Destino.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.
- Russell, B. (2003). *La conquista de la felicidad.* Barcelona: Random House
- Ryff, C.D. y Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sandín Esteban, M<sup>a</sup> Paz (2003) *Investigación Cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones.* Madrid. Mc Graw and Hill Interamericana.
- Salanova, M. y Schaufeli, W.B. (2004). El engagement de los empleados: un reto emergente para la dirección de los recursos humanos. *Estudios Financieros*, 261, 109-138.
- Salanova, M., Agut, S. y Peiró, J.M. (2005). Linking Organizational Resources and Work Engagement to Employee Performance and Customer Loyalty: The Mediation of Service Climate. *Journal of Applied Psychology*, 90, 1217-1227.
- Salanova, M., Bakker, A. y Llorens, S. (2006). Flow at Work: Evidence for a Gain Spiral of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Salanova, M., Bresó, E. y Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., Martínez, I. y Schaufeli, W.B. (2003). Perceived Collective Efficacy, Subjective Well-Being and Task Performance among Electronic Work Groups: An Experimental Study. *Small Group Research*, 34, 43-73.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180.
- Salanova, M., Martínez, I.M. y Llorens, S. (2005). *Psicología Organizacional Positiva*. En F. Palací (Coord.), *Psicología de la Organización*. Madrid: Pearson Prentice Hall, pp. 349-376.
- Salanova, M., Peiró, J.M. & Schaufeli, W.B. (2002). Self-efficacy Specificity and Burnout among Information Technology Workers: An extension of the Job Demands-Control Model. *European Journal on Work and Organizational Psychology*, 11, 1-25.
- Schein, E.H. (1985). *Career Anchors: Discovering Your Real Values*. San Diego: University Associates.
- Schopenhauer, A. (2000). *El arte de ser feliz. Explicado en cincuenta reglas*
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562. Snyder, C.R. Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L. y Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and promoting strengths. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 15, 262-295.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Nueva York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Positive Psychology, positive prevention and positive*
- Seligman, M. E. P. (2007). *La auténtica felicidad*. Barcelona, Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology*. American
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., Steen, T. (2004). *A balanced psychology and*
- Séneca (1968). *Tratados filosóficos. Tragedias. Epístolas morales*. Madrid:
- Séneca (1988). *Sobre la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (2007). *Is it possible to become happier?*
- Singer, P. (2002). *Una vida ética. Escritos*. Madrid: Santillana.

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

- Smith, K. S., Mahler, S. V., Peciña, S. y Berridge, K. C. (2010). Hedonic hotspots:
- Snyder, C. R. y Lopez, S. J. (Eds.) (2005). Handbook of Positive Psychology.
- Spinoza, B. (1987). Ética. Madrid: Alianza.
- Vaello Orts, J. (2005). Las habilidades sociales en el aula. Madrid: Santillana.
- Vázquez, C. y Hervás (Eds.) (2009). Psicología positiva aplicada. (2ª Ed.).
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 1-27.
- Wilson, M. G., DeJoy, D. M., Vandenberg, R. J., Richardson, H. A. y McGrath, A.L. (2004). Work characteristics and employee health and well-being: Test of a model of healthy work organization. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 565 –588.
- Zwetsloot, G. y Pot, F. (2004). The business value of health management. *Journal of Business Ethics*, 55, 115-124.

# LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

## ANEXOS.

### CUESTIONARIO

El presente cuestionario forma parte de una investigación para la elaboración de una tesis doctoral. Dicha investigación tiene como objetivo conocer la percepción sobre la felicidad, por este motivo solicito su colaboración y se la agradezco anticipadamente. Le garantizo el anonimato absoluto.

EDAD: GÉNERO: ESTADO CIVIL:

ESTUDIOS REALIZADOS: ESPECIALIDAD:

AÑOS DE EXPERIENCIA: ETAPA EDUCATIVA:

¿OCUPA USTED ALGUN CARGO DE GESTIÓN (DIRECTOR, COORDINADOR, SECRETARIO, JEFE ESTUDIOS, ETC...)? SEÑALE CON UN CÍRCULO LA RESPUESTA.

SI NO

¿HA REALIZADO CURSOS PARA EL PERFECCIONAMIENTOS DE SU BIENESTAR?.

SI NO

¿PRACTICA USTED ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD PARA AUMENTAR SU BIENESTAR/FELICIDAD?.

SI NO

VALORE DEL 1 AL 5 LOS SIGUIENTES ITEMS PRESENTADOS; ( SIENDO 1 – TOTALMENTE DESACUERDO, 2 –DESACUERDO, 3- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO, 4- DE ACUERDO, 5- TOTALMENTE DE ACUERDO).

	1	2	3	4	5
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					

## LA PERCEPCIÓN DEL PROFESORADO SOBRE FELICIDAD.

---

11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Es maravilloso vivir.					
13. Por lo general me siento bien.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					
16. He experimentado la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un fracasado.					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Mi vida transcurre plácidamente.					
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27. Creo que no me falta nada					

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

