



Bienestar Psicológico y Laboral en Docentes de Educación Primaria

Sibele Nadalya Peña García ³⁶

Hiram Reyes Sosa³⁷

Verónica Alexandra Molina Coloma³⁸

Resumen

El objetivo de este trabajo es analizar en profundidad las percepciones de los docentes de educación primaria para identificar la situación del bienestar psicológico y laboral en que se encuentran. El bienestar se define como una de las condiciones que ayudan a lograr estabilidad en el contexto social, familiar, laboral y personal; ligado a la felicidad (Seligman 2002). La presente investigación se realizó con la participación de tres maestras de educación primaria, frente a grupo. El tipo de estudio se basa en la Teoría Fundamentada, con la entrevista a profundidad. En los principales resultados se encuentran las estrategias que diseñan para afrontar los desafíos laborales, como el buscar apoyo entre colegas, organizar su trabajo y tener una relación positiva con sus compañeros. Se concluye que en la docencia se requiere de un apoyo psicológico recurrente para sobrellevar las condiciones de trabajo a las que se enfrentan, así como la conformación de redes apoyo entre colegas.

Palabras Clave: *Bienestar psicológico, Bienestar laboral, Docentes, Educación primaria.*

³⁶ sibele.pena@uadec.edu.mx Doctora en Ciencias de la Educación. Asesor Técnico Pedagógico en SEP. Actualmente es estudiante del Doctorado en Psicología de la Salud en la UAdeC.

³⁷ hiram.reyes@uadec.edu.mx Doctor en Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento por la Universidad del País Vaco. Profesor investigador de la Facultad de Psicología de la UAdeC.

³⁸ y_molina@uadec.edu.mx Universidad Autónoma de Coahuila Doctora en Psicología Clínica por la Universidad del País Vaco. Profesora investigador ade la Facultad de Psicología de la UAdeC.



Introducción

El concepto del Bienestar psicológico lo antecede las ideas clásicas de la Grecia antigua sobre el estudio de la felicidad donde se toma de fundamento dos aspectos que definían el bienestar, la Hedonia y la Eudaiminia; la primera en relación al ser feliz con la búsqueda del placer y la segunda considera que la felicidad es alcanzada con base en las virtudes y a la convivencia. El bienestar fue estudiado más por la corriente humanista, la logoterapia y en la actualidad por la psicología positiva, centrandó su interés en el óptimo funcionamiento del ser humano (Concepción et al., 2016).

Seligman (2002), propone que el bienestar es una de las condiciones de las personas que ayudan a lograr estabilidad en su contexto social, familiar, laboral y personal; esta condición va ligada a la felicidad; se entiende como un juicio cognitivo global, que resulta de la combinación de la satisfacción con la vida y el afecto entre las personas (Diener, 2009). Además, el bienestar se centra en identificar los factores principales que impiden el beneficio mental de las personas con relación a la productividad laboral en la que se enfoquen (Saldaña et al., 2020).

Csikszentmihalyi (1998), conocido por su teoría del flujo, menciona que el bienestar se experimenta cuando una persona se encuentra inmersa en una actividad desafiante y gratificante. Por su parte, Fredrickson (2000) menciona que el bienestar se relaciona con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la certeza, el amor y el crecimiento personal. Mientras que Ryff y Keyes (1995), lo describen por medio de seis dimensiones: una apreciación positiva por sí mismo, la capacidad efectiva para manejar la vida, la calidad de vínculos personales, el propósito de vida, y el sentido de autodeterminación; con variaciones significativas según la edad, el género y la cultura de las personas.

En la labor educativa el bienestar psicológico es un elemento que no solo influye en el cumplimiento de metas profesionales del profesorado, algunos autores como Salazar (2020) y Salotti (2006) argumentan que el bienestar del docente influye con el rendimiento



académico de los alumnos, su estabilidad emocional y la percepción sobre los logros alcanzados en la vida y el grado de satisfacción personal.

El bienestar laboral es el conjunto de juicios valorativos sobre las relaciones y experiencias emocionales de las personas, su satisfacción o insatisfacción en el trabajo (Genis, 2010). Esta íntimamente relacionado con la vida personal de los trabajadores y es considerado como la evolución cognitiva de la satisfacción de la persona (Bauber et al., 2012).

Castro (2009) menciona que sobre el bienestar laboral debe estar presente primero el bienestar psicológico de los trabajadores; es decir debe estar primero en la vida personal para poder expresarlo y manifestarlo en el ámbito laboral, en este caso en la docencia que es una actividad de exigencias y retos por ser un servicio público.

Las condiciones laborales de los maestros han cambiado a través del tiempo, debido a distintas reformas educativas que repercuten en el bienestar (Charria et al., 2022); pero, cuando el docente se percibe feliz, comprometido, activo y con actitud positiva para cualquier tipo de adversidad y sigue buscando capacitándose se encuentra en probabilidades de encontrar satisfacción profesional con apoyo en las relaciones interpersonales (Peralta et al., 2023).

Las exigencias de la función docente, junto con el tipo de organización que se da dentro de las escuelas y las relaciones del grupo de trabajo, son aspectos que impactan en el bienestar laboral (Alarcón et al., 2018) . Flores y Trujillo (2021), señalan que los principales retos de los docentes después de la pandemia, además del rezago educativo es el cuidado de su propia salud; involucrando la mental, física y social. Además de su salud, los maestros requieren el reconocimiento hacia su labor, como factor clave para su bienestar (Álvarez et al., 2021). Esto implica que el sistema educativo propicie estrategias que aseguren la sana convivencia y ambientes propicios para contribuir en el bienestar laboral del docente y por ende en el desarrollo integral de los alumnos (Valdez 2022).

Se ha encontrado que existe una relación estrecha entre las condiciones laborales inadecuadas de los docentes y las consecuencias biopsicosociales, ya que esto se desprenden padecimientos importantes en la salud (Dos Santos et al., 2020) como es el



caso del estrés y la ansiedad que repercuten en enfermedades mentales, físicas y de convivencia. Se ha demostrado también que el bienestar tiene beneficios en las relaciones interpersonales, en el rendimiento laboral, en la salud y promueve la longevidad (Lubomirsky, 2001).

El bienestar psicológico repercute en lo laboral, buscando un estado óptimo de satisfacción, crecimiento personal y autorrealización en las personas (Marimón, 2006), en este caso en los docentes. El logro de dicha satisfacción se complica en las mujeres por ser más vulnerables a padecer depresión por interiorizar y expresar más sus emociones (García, 2002).

Método

Objetivo y Tipo de Estudio

El objetivo de este trabajo es analizar en profundidad las percepciones de los docentes de educación primaria; sobre sí mismos y su trabajo, para identificar la situación de su bienestar psicológico y laboral.

El tipo de estudio se basa en la Teoría Fundamentada desde la narrativa, para analizar inductivamente los datos cualitativos y construir una teoría sobre el objeto de estudio; se inicia por la selección de participantes a entrevistar, la interpretación de los datos para solventar la base de la investigación, para luego proceder a la categorización y codificación de los datos (Hernández, 2014). La teoría fundamentada permite la predicción, explicación o perspectiva del comportamiento (Glaser y Strauss, 1967), en este caso enfocada al quehacer docente. Además, facilita el acceso a las comprensiones que tienen los sujetos acerca del bienestar.

Participantes

La presente investigación se realizó con la participación de tres maestras de educación primaria frente a grupo, con cinco, siete y 25 años de experiencia laboral. Representando al sistema Federal y Estatal del Sistema Educativo de la ciudad de Saltillo,



Coahuila. Siendo dos de ellas solteras y sin hijos; mientras que la tercera casada y con tres hijos.

Instrumento o Técnica

El instrumento o técnica aplicada fue la entrevista a profundidad, la cual se caracteriza por tener una conversación estructurada, sustentada en un objetivo del tema. El propósito de una entrevista es obtener descripciones de los entrevistados, en torno a un tema o del fenómeno en común descrito (Kvale, 1996).

Se define la entrevista a profundidad como encuentros reiterados entre los participantes, dirigidas a comprender las perspectivas que tienen los entrevistados respecto a sus experiencias, donde las preguntas y la habilidad de la escucha son cruciales para el proceso de la entrevista; se presenta como un proceso flexible y contextual (Páramo, 2015).

Procedimiento

Se invita a participar a cada una de las docentes y se entrevista a cada una en lo individual, con diferente fecha y hora; se expone el tema y se realiza la lectura y firma del consentimiento informado, en una sala privada para grabar la conversación sin algún tipo de interrupción. Se utilizó una grabadora portátil con la guía de preguntas de la entrevista, con duración aproximada de una hora y media por participante. A continuación, se efectúa el análisis temático de cada entrevista por medio del Atlas.ti. Con las categorías y la saturación teórica identificada. Posteriormente se hizo el análisis de las redes por códigos y la nube de palabras que muestra la frecuencia de la narrativa de las participantes; posteriormente, se redacta la interpretación de los resultados.

Resultados

Para responder a las preguntas de investigación se analizaron las narrativas de las participantes (con sus iniciales R.C., M.F. y J.A.) que se agruparon en dos categorías: bienestar psicológico (Ilustración 1) y bienestar laboral (Ilustración 2). En cuanto al bienestar psicológico se abordaron los indicadores de historia personal, satisfacción personal, autocuidado y apoyo familiar. Dentro del bienestar laboral, los indicadores



fueron convivencia laboral, desafíos y obstáculos, afrontamiento y necesidades de apoyo institucional. A continuación, se describe cada uno de estos indicadores conforme su análisis y ejemplos de citas correspondientes.

Dentro de la historia personal de las participantes, hacen referencia de seguir el modelo de maestros que tuvieron en su vida estudiantil y de familiares maestros como parte de su motivación para elegir la carrera; mientras que una de ellas comenta que no era esta su primera opción para laborar, pero al inicio de su trabajo le gustó y entusiasmo el dedicarse a educar a los niños. El ejemplo de otros es el motivo en común para su elección de ser docente de educación primaria. La participante R.C. Comentó: “recuerdo que estando en los primeros años de primaria me gustaba mucho como trabajaban los maestros y me llamaba la atención todas las actividades que realizaban.” M.F. dijo: “de mi familia, la mayoría de mis familiares son docentes entonces todo se veía inclinado a que yo decidiera eso eh cuando me tocó elegir que estudiar, eh le dije a mi mamá que quería ser maestra”.

Las maestras al referir su satisfacción personal como parte del bienestar psicológico mencionan que se encuentran en un estado negativo o en transición para estar mejor; esto, a raíz de la pandemia, pérdidas o inestabilidad en la familia. Consideran que pueden estar mejor y buscan la manera para lograrlo.

Y.A. comentó: “necesito desarrollarme en mi bienestar emocional y físico más; o sea, tengo que estar yo creo que al cien que en este momento no lo estoy, pero necesito tenerlo porque uno debe de estar al cien por ciento emocionalmente”.

M.F. contestó: “pues eh ahorita en este momento lo voy como retomando, eh había pasado una temporada un poco difícil, pero con la terapia y el apoyo de igual de la familia y de los amigos, y a veces también refugiándome un poco en el trabajo”.

Para su autocuidado, manifiestan que utilizan su tiempo libre para leer, hacer ejercicio, realizan actividades artísticas, tratan de alimentarse sanamente, organizarse y tener actividades de esparcimientos saludables; en ocasiones medita o buscan orar para llegar a una reflexión, tranquilidad y relajación.



Y. A. respondió “honestamente yo creo que más que nada fue el platicar el escuchar a lo mejor otras opiniones el sentarme a hablar con mi familia y con mis amigos y también si tomé como que ahí varios talleres de ay cómo se dicen, de autorreflexión”.

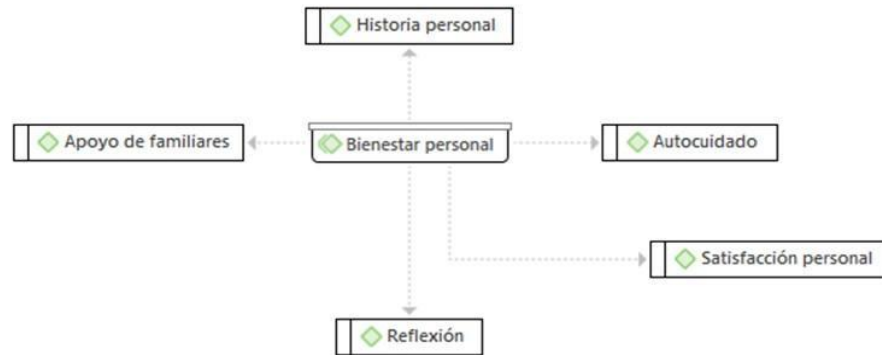
R.C. mencionó: “pues trato de hacer ejercicio, trato verdad, este otra pues también, o sea alimentarme sanamente; claro que exista un equilibrio”. M. F. comentó: “tengo técnicas de dibujo más que nada para canalizar las emociones, también me gusta mucho escribir”.

Dos de las maestras comentaron que tienen buena relación con sus familiares, se comunican asertivamente con ellos y pasan tiempo efectivo en su hogar; mientras que una de ellas manifiesta que es un área de oportunidad el apoyo de su familia hacia ella.

Y.A. dijo: “tengo muy buena relación con mi familia y con mis amigos cercanos entonces es para mí muy fácil hablar de lo que está pasando, de lo que siento en ese momento ya ellos a veces me orientan o me ayudan a tomar decisiones en caso de que sea necesario, pero si...yo creo que es muy importante tener ese apoyo”.R.C. comentó: “pues yo creo que esa es una gran área de oportunidad, que tenemos como familia, porque siento que nos falta, eh... tener mayor comunicación, o sea tener la libertad de expresarnos de nuestros sentimientos, de nuestros ideales, de lo que queremos, de lo que estamos pasando día con día y tener esa certeza de que, pues eres valorada”.

Ilustración 1

Categoría Bienestar psicológico.



Fuente: Ilustración elaborada en el Software ATLAS.ti

En cuanto al bienestar laboral, las participantes mencionan que pueden convivir en general con sus compañeros de trabajo, ya que su relación es buena; pero comentan que hay dificultad para compartir logros y experiencias favorables dentro del trabajo, se presenta egoísmo y algo de competencia entre ellos, sobrellevan la relación sin considera una relación de trabajo favorable con algunos de sus colegas.

R.C. comentó: “personalmente he tratado de que sea siempre de respeto, de respeto porque a veces pues como lo dije anteriormente, tenemos muchas diferencias en... este, en varios aspectos, pero trato de que eso no influya para que exista esa relación de compañerismo”.

Y.A. mencionó: “pues bien, o sea la verdad es que bueno es que es una persona muy o sea como que a todo el mundo le hablo, entonces estoy muy enfocada en el trabajo, pero si trato de llevarme bien con todos”.

Dentro de los desafíos y obstáculos que perciben en su trabajo, mencionan que se sienten estresados por los cambios repentinos del sistema educativo, el compromiso por sacar adelante a sus alumnos cuando las condiciones del contexto familiar no ayuda, la falta de imparcialidad y empatía por parte de sus autoridades inmediatas, la falta de tiempo para seguir actualizándose, injusticias y desigualdades sociales que se presentan en sus



alumnos donde no tienen control para atenderlas; también manifiestan la falta de atención emocional al docente por el sistema educativo.

R.C. manifestó: “el de seguir este... actualizando, es un desafío que yo siento que necesito seguir este... cumpliéndolo ósea no quiero estancarme”.

Y.A. opinó: “pues yo creo que la opinión de los papás siempre va a ser muy importante”...en cuestión de secretaría la poca la autoridad que nos dan... sí desde arriba se hubiera ese valor hacia nosotros o sea todos los demás valorarían lo que hacemos”.

Las estrategias que diseñan o ejecutan para afrontar los desafíos laborales radican en buscar el apoyo entre colegas en la medida de los posibles, desahogarse con la familia y amigos, tener una actitud positiva en el trabajo, buscar el equilibrio emocional con los recursos que tengan o estrategias de autocuidado mencionadas anteriormente. Organizar su trabajo y tener una relación positiva con sus compañeros de trabajo.

R.C. consideró: “tratar de organizarme para realizar actividades que a mí me gustan, de esparcimiento, de leer o de este de ir al gimnasio o simplemente de estar en casa, de estar en casa con la familia”.

Y.A. comentó: “que hablarlo y en mi casa llegué y pasé que a ver o sea como que me desahogué y me acuerdo mucho de que ese día me salí a comer”.

Las necesidades de apoyo que solicitan a las Instituciones, en este caso a las correspondientes al sistema educativo (escuela, dirección, supervisión, jefaturas y nivel educativo) consisten en recibir comprensión, empatía, interacción profesional, respaldo, seguridad, organización administrativa, protección y atención emocional por especialistas y un apoyo humano de las autoridades educativas.

R.A. mencionó: “que mejor se propondría un psicólogo externo, que no te conozca nadie en verdad, como personal, que no conozca a nadie de la escuela, que te apoye, que te apoyen en lo emocional; este... igual que sean mis autoridades de secretaría, qué se interesaran en mandar a su maestros a una terapia psicológica”.

Y.A. consideró: “yo creo que tener una seguridad, de que no van a respaldar en situaciones ajenas a nosotros y en segundo que nos valorarán o sea en mi caso es como o sea yo creo que que muchas personas o al menos yo verdad yo funciono así”.



En la ilustración 3 se interpreta que las participantes no tienen bien simentado el bienestar psicológico y laboral, requieren de ayuda profesional y apoyo emocional por parte de la familia y de sus compañeros de trabajo para sentirse mejor y enfrentar los desafíos del trabajo escolar. Requieren cuidar su físico con comida saludable y ejercicio para el cuidado de la salud.

Manifiestan la importancia del reconocimiento social por parte de madres y padres de familia; además de una mayor comunicación entre sus compañeros y apoyo de sus jefes para mejorar su laboral docente.

Discusión, conclusiones y sugerencias

Las preguntas realizadas a las entrevistadas para esta investigación fueron para centrar los temas sobre el bienestar psicológico y laboral percibido como docentes de educación primaria, se refleja en este caso que, falta ese equilibrio entre ambos aspectos, para determinar la estabilidad del docente al realizar su labor educativa, tal como lo manifiesta Seligman (2000), donde se rescata que es un área de oportunidad para reforzar y confirmar esta condición del bienestar docente.

Se puede observar que las tres maestras eligen su carrera profesional de manera voluntaria y que esto las fortalece en su convicción y compromiso para llevar a cabo la practica educativa, sin embargo, requieren mejorarlo y para lograr este cometido, les interesa estabilizarse emocionalmente (Bauber et al., 2012); requieren una evolución cognitiva de la satisfacción personal que repercuta en lo laboral.

Para enfrentar los retos que implican este servicio público, además de las consecuencias de la pandemia y cambios curriculares manifiestos, las maestras se enfrentan a los desafíos del día a día (Chaira et al., 2022) donde su principal fortaleza es mantener una actitud positiva frente a los cambios y los tipos de afrontamiento que les sean útiles; en este estudio en lo que se coincide es la creación de redes de apoyo (Peralta et al., 2023), donde se destaca la familia, los compañeros de trabajo y las mismas autoridades educativas para otorgar el respaldo requerido por las maestros en general.



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social

UANL FTSYDH



La salud emocional del docente y el reconocimiento social son la clave para reforzar la confianza, la seguridad y el buen desempeño de los maestros y con ello contribuir al bienestar psicológico y laboral (Valdez, 2022)., evitando así el deterioro en lo físico, mental y social del magisterio.

Según los resultados de esta investigación se concluye que en la docencia se requiere de un apoyo psicológico por parte de profesionales de la salud para sobrellevar las condiciones de trabajo a las que se enfrentan y sobre todo establecer ese respaldo y acompañamiento que ayuda a sobrellevar las posibles afectaciones psicológicas se presentan en cada individuo. El colectivo docente requiere ser escuchado, valorado y orientado para llevar su labor educativa con éxito sin descuidar la salud mental que debe caracterizarlos, son el pilar para muchos de sus alumnos y ejemplo a seguir para los futuros maestros de nuestro país. Este proceso de reflexión que se llevo mediante las entrevistas realizadas fue motivo de agradecimiento por la atención e interés sobre ellas, donde manifestaron que es un ejercicio que debe estar presente durante su vida laboral a través del sistema educativo y organizaciones sindicales correspondientes. El común denominador fue así la necesidad de una atención psicológica profesional para desarrollarse mejor en su trabajo, como sugerencia de los participantes en esta investigación.



Referencias

- Alarcón, N. D., Gaytán Díaz, C. C., & Ruiz López, S. (2018). Las condiciones laborales de los maestros y su relación con su satisfacción laboral. *RECIE. Revista Electrónica Científica De Investigación Educativa*, 4(1), 503-513. Recuperado a partir de <https://rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/350>
- Alvarez, J. N. ., & Bautista, M. (2021). Bienestar laboral en docentes de una institución pública . *Vinculatégica EFAN*, 7(2), 964–980. <https://doi.org/10.29105/vtga7.1-157>.
- Bauer, T., & Mansfield, L. (2012). Whistle white you word: a reviewof the life satisfaction literature. Recuperado de: <http://vinculategica.uanl.mx>.
- Castro, S. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol.23, núm. 3.pp.43-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Charria, O. H., Romero-Caraballo, M. P., & Sarsosa-Prowesk, K. (2022). Bienestar laboral y condiciones de trabajo en docentes de primaria y secundaria. *CES Psicología*, 15(3), 63–80. <https://doi.org/10.21615/cesp.5984>
- Concepción, J., Romero, G., & Lever, J. P. (2016). *El Bienestar Psicológico Una mirada desde Latinoamérica* (Universidad de Sonora (ed.); 1ra ed.). Qartuppi. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being. The science of wellbeing the collected Works of Ed Diener*. Nueva York: Springer.
- Dos Santos, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index Enferm.* 29(3). pp. 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-1132-2020-0003-0001
- 1Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being.Disponible en: <http://journals.apa.org>



- Flores, B., Trujillo, J. (Junio 2021). Los retos de la educación a distancia en las prácticas educativas durante la pandemia de COVID-19. *Revista RedCA*. 4(10), 73-88. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/16558>
- García, M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo. *Educación Física y Deportes Revista Digital*, 48. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.html>.
- Genis, C. (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones* Glaser, B., y Strauss (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, Chicago: Aldine.
- Guseva Canu, I., Marca, S. C., Dell'Oro, K., & Dell'Oro-Friedl, E. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(2), 95-107.
- Hernández, C. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De La Educación*, (23), 187–210. Recuperado a partir de <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/9815>
- Lyubomirsky, S. (2001): Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist* Vol 56 (3): 239-249.
- Marimón, Y. (2006). Bienestar: Un anhelo de todos los tiempos. Estudio de bienestar subjetivo, las metas y los estilos de enfrentamiento. Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad de la Habana, La Habana, Cuba.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



- Ryff, C y Keyes. C. (1995). The structure well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Páramo, M. (2015). La teoría fundamentada (Grounded Theory), metodología cualitativa de investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (39), vii-xiii.
- Peralta, R. J., Palacios, G. J., Tamayo H., P. J., Rodríguez, T., M. A., & Olivares, P. C. (2023). Engagement académico y laboral docente: Una revisión bibliográfica]. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(27), 35-48.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.495>
- Salazar, A., CM & Gastélum, C. G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Dialnet.Unirioja.Es* , 38 , 838. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7397391.pdf>
- Saldaña, O., Claudia; Polo-Vargas & Jean, D. Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. (2020). *Revista de Ciencias Sociales*.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v26i1.31308>
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar Psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Universidad de Belgrano.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones McGraw-Hill. México.
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, Thousand Oaks. California.
- Valdez, O. (2022). El rol del docente frente a los desafíos de la pandemia, un estudio en el Estado De México. *D Perspectivas Siglo XXI*, vol. 9, num.17. recuperado de: <portal.america.org/ameli/journal/738/7384077006/7384077006.pdf>.