

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Soporte emocional y bienestar psicológico en
educadores de la Institución Educativa "Premier
School", 2023**

Harrison Anthony Saldaña Cardenas

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Anali Norma Zenteno Sinforoso
 Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 24 de Julio de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

SOPORTE EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EDUCADORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "PREMIER SCHOOL", 2023

Autores:

1. Harrison Anthony Saldaña Cardenas – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores SI NO
 N° de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI": 5**)
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

Asesor de trabajo de investigación

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a los educadores de la Institución Educativa Premier School por su invaluable participación y colaboración en este estudio. Extiendo mi gratitud a mis asesores y colegas por su orientación y valiosos aportes. También quiero agradecer a mis familiares por su incondicional apoyo y genuina compañía. Este logro no hubiera sido posible sin la contribución de todos aquellos que han sido parte de este proceso.

DEDICATORIA

A los educadores de Premier School, cuyo compromiso y labor incansable inspiran este estudio. También a quienes cuyo apoyo incondicional ha sido fundamental en este proceso de investigación, mi familia.

RESUMEN

“El propósito de la investigación actual fue establecer la correlación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en los educadores de la I.E. Premier School en 2023. Para alcanzar dicho propósito, se aplicó una metodología basada en un enfoque cuantitativo y correlacional, utilizando una muestra de 42 educadores a quienes se les administraron la *Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales (TMMS-24)* y la *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff* para evaluar las variables en estudio”.

Respecto a los hallazgos, “se encontró una correlación significativa, positiva y moderada ($p < 0.005$; $r = 0.354$) entre el soporte emocional y el bienestar psicológico. En relación con las dimensiones específicas, se observó una correlación positiva y débil ($r = 0.198$) entre la asistencia afectiva y el equilibrio psíquico, aunque sin alcanzar significancia estadística ($p > 0.05$). Además, se identificó una correlación significativa, positiva y moderada ($p < 0.005$; $r = 0.438$) entre la claridad emocional y el bienestar psicológico, indicando que un incremento en la claridad emocional se relaciona con un mayor bienestar psicológico. Por último, aunque se registró una correlación positiva y débil ($r = 0.279$) entre la reparación emocional y el bienestar psicológico, no se evidenció significancia estadística ($p > 0.05$)”.

En conclusión, se constató una correlación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en los educadores de la I.E. Premier School.

Palabras clave: Soporte emocional, bienestar psicológico, educadores

ABSTRACT

“This research aims to determine the relationship between emotional support and psychological well-being in educators at Premier School in 2023. To achieve this objective, a methodology grounded in a quantitative and correlational approach was employed, utilizing a sample of 42 educators who were administered the "Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)" and the "Ryff Psychological Well-Being Scale" to assess the variables under study”.

Regarding the results, “a significant, positive, and moderate correlation ($p < 0.005$; $r = 0.354$) was found between emotional support and psychological well-being. Concerning specific dimensions, a positive and weak correlation ($r = 0.198$) was observed between emotional attention and psychological well-being, although it did not reach statistical significance ($p > 0.05$). Additionally, a significant, positive, and moderate correlation ($p < 0.005$; $r = 0.438$) was identified between emotional clarity and psychological well-being, indicating that an increase in emotional clarity is associated with higher psychological well-being. Lastly, although a positive and weak correlation ($r = 0.279$) was recorded between emotional repair and psychological well-being, no statistical significance was evident ($p > 0.05$)”.

In conclusion, a correlation between emotional support and psychological well-being was established among educators at Premier School.

Keywords: Emotional support, psychological well-being, educators

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	4
DEDICATORIA.....	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
ÍNDICE.....	8
ÍNDICE DE TABLAS	11
LISTA DE FIGURAS	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	15
1.1. Planteamiento y formulación del problema.....	15
1.2 Formulación del problema.....	16
1.2.1 Problema General	16
1.2.2 Problemas Específicos	17
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo General.....	17
1.3.2 Objetivos Específicos	17
1.4 Justificación	17
1.4.1 Justificación Teórica.....	17
1.4.2 Justificación Práctica	18
1.4.3 Justificación Metodológica	18
1.4.4 Justificación Social	19
1.4.5 Importancia del Estudio	19
1.4.6 Motivaciones del Investigador	19
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes del problema.....	20
2.1.1 Antecedentes internacionales	20
2.1.2 Antecedentes nacionales	22
2.1.3 Antecedentes locales.....	24
2.2. Bases teóricas.....	26
2.2.1 Soporte emocional	26
2.2.2 Bienestar psicológico	32

2.2.3 Relación entre el Soporte Emocional y el Bienestar Psicológico.....	36
2.3 Definición de Términos Básicos.....	37
CAPÍTULO III.....	40
HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	40
3.1 Hipótesis.....	40
3.1.1 Hipótesis General.....	40
3.1.2 Hipótesis Específicas.....	40
3.2 Variables.....	40
3.3 Dimensiones.....	40
CAPÍTULO IV.....	43
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	43
4.1. Tipo de Investigación.....	43
4.2. Alcance de la Investigación.....	43
4.3 Diseño de la Investigación.....	43
4.4. Población y Muestra.....	44
4.4.1 Población.....	44
4.4.2 Muestra.....	44
4.4.3 Criterios de Inclusión.....	45
4.4.4 Criterios de Exclusión.....	45
4.5. Técnicas e Instrumentos.....	45
4.5.1 Técnicas.....	45
4.5.2 Instrumentos.....	45
4.6. Técnicas de Análisis de Datos.....	47
4.7. Aspectos Éticos.....	48
4.8. Procedimientos de Recolección de Datos.....	48
CAPÍTULO V.....	50
RESULTADOS.....	50
5.1 Resultados Descriptivos.....	50
5.2 Resultados Inferenciales.....	64
5.2.1 Prueba de Normalidad.....	64
5.2.2 Correlaciones.....	65
DISCUSIÓN.....	69
CONCLUSIONES.....	75
RECOMENDACIONES.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77

ANEXOS	84
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	84
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	86
Anexo 3: Ficha de validación del instrumento	91
Anexo 4: Solicitud a institución	114
Anexo 5: Carta de aceptación.....	115
Anexo 6: Consentimiento de Institución Educativa	116
Anexo 7: Consentimiento informado.....	117
Anexo 8. Base de datos	118
Anexo 9. Evidencias fotográficas	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.....	40
Tabla 2. Tamaño de la muestra.....	44
Tabla 3. Prevalencia del Soporte Emocional.....	50
Tabla 4. Nivel Atención Emocional.....	51
Tabla 5. Nivel Claridad Emocional.....	52
Tabla 6. Nivel Reparación Emocional.....	54
Tabla 7. Nivel de Bienestar Psicológico.....	55
Tabla 8. Nivel de Autoaceptación.....	56
Tabla 9. Nivel Dominio.....	57
Tabla 10. Nivel Relaciones Positivas.....	58
Tabla 11. Nivel de Crecimiento Personal.....	60
Tabla 12. Nivel de Autonomía.....	61
Tabla 13. Nivel Propósito de Vida.....	62
Tabla 14. Prueba de normalidad de los datos.....	64
Tabla 15. Correlación entre el bienestar psicológico y el soporte emocional.....	65
Tabla 16. Correlación entre la dimensión Atención emocional y el Bienestar Psicológico.....	66
Tabla 17. Correlación entre la dimensión Claridad Emocional y el Bienestar Psicológico.....	67
Tabla 18. Correlación entre la dimensión reparación emocional y el bienestar psicológico.....	68

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Prevalencia de Soporte Emocional	50
Figura 2. Nivel de Atención	51
Figura 3. Nivel Claridad Emocional	53
Figura 4. Nivel Reparación Emocional.....	54
Figura 5. Nivel Bienestar Psicológico.....	55
Figura 6. Nivel Autoaceptación.....	56
Figura 7. Nivel Dominio del Entorno	58
Figura 8. Nivel Relaciones Positivas	59
Figura 9. Nivel Crecimiento Personal.....	60
Figura 10. Nivel Autonomía.....	61
Figura 11. Nivel Propósito de Vida	63

INTRODUCCIÓN

La presente investigación estudiará el soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa Premier School, 2023; por ello abarcará los aportes teóricos de distintos autores de ambas variables, así como los criterios diagnósticos, características y afines que permitirán hacer un estudio amplio de las ya mencionadas. La importancia de este estudio radica en la influencia directa que el entorno emocional puede ejercer un impacto significativo en el bienestar psicológico y el desempeño laboral de los educadores, quienes desempeñan una función primordial en la configuración y evolución de las generaciones venideras.

En el contexto contemporáneo, caracterizado por cambios constantes y demandas crecientes en el ámbito educativo, comprender la conexión entre el apoyo emocional recibido y el bienestar psicológico experimentado por los educadores se convierte en un aspecto clave para el diseño de intervenciones efectivas y la promoción de ambientes laborales saludables. A través de un enfoque cuantitativo, se examinarán las percepciones de los educadores sobre el soporte emocional recibido y se evaluará su impacto en dimensiones específicas del bienestar psicológico.

Los resultados de este estudio no solo contribuirán al cuerpo de conocimientos en psicología educativa, sino que también proporcionarán información valiosa para la implementación de estrategias orientadas a optimizar la calidad de vida en el entorno laboral y, en última instancia, la eficacia pedagógica de los educadores en la Institución Educativa Premier School.

Así, esta investigación se estructuró de la siguiente manera: “En el Capítulo I, se desarrolló el planteamiento del estudio que incluyó la formulación del problema, objetivo general y específicos y justificación general y específicos”. En el Capítulo II, se elaboró el marco teórico, que incluyó antecedentes tanto internacionales como nacionales, fundamentos teóricos y un marco conceptual. “En el Capítulo III, se elaboró la hipótesis y las categorías de análisis. En este capítulo, se presentaron tanto la hipótesis general como las específicas, así como las variables, dimensiones y la operacionalización de las variables. En el Capítulo IV, se elaboró la metodología, la cual incluyó el método de investigación, donde se especificó el tipo, alcance y diseño de la investigación. También se presentó la población y muestra de estudio, las técnicas e instrumentos utilizados y las técnicas de análisis de datos. Finalmente, en el Capítulo V se desarrollaron los resultados, la discusión, las conclusiones y recomendaciones”.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1.Planteamiento y formulación del problema

El soporte emocional se refiere al respaldo afectivo y social que los educadores reciben en su contexto laboral, incluyendo el sustento proporcionado por sus compañeros de trabajo, superiores y la institución en general. Este tipo de soporte desempeña una función fundamental en la estabilidad psicológica de los individuos, ya que les brinda herramientas para afrontar el estrés, manejar las emociones y mantener una armonía entre la esfera personal y la laboral (Cohen, 2004). Por otro lado, el bienestar psicológico abarca diferentes facetas de la salud psíquica de los educadores, como la satisfacción personal, la ausencia de síntomas de trastornos mentales y el sentido de realización en el trabajo. Un elevado grado de equilibrio emocional se asocia con una mayor capacidad para enfrentar los desafíos laborales, una mayor motivación y una mejor calidad de vida en general (Díaz et al., 2006).

Teniendo en cuenta la relevancia de ambos factores en el bienestar general del docente, se hace necesario identificar los obstáculos que enfrentan los educadores. A nivel global, los educadores enfrentan desafíos que pueden afectar su salud mental, como lo señalan Díaz et al. (2006). Las altas exigencias laborales, la presión académica y los cambios en las políticas educativas contribuyen al estrés y agotamiento emocional en los docentes, lo que puede impactar negativamente en la excelencia educativa y su bienestar psicológico.

De igual manera, en América Latina, estudios como el de Goyes et al. (2021) muestran que los educadores experimentan niveles elevados de fatiga emocional y estrés. La carencia de respaldo emocional en el trabajo se correlaciona con problemas de ansiedad, depresión y agotamiento, reflejando un panorama similar al de otras regiones.

En un panorama particular, la situación en el Perú es preocupante, según investigaciones de Baldeón et al. (2023). Los docentes peruanos enfrentan niveles notoriamente altos de abatimiento emocional y estrés, atribuidos a factores como el reconocimiento social insuficiente y la escasez de apoyo emocional en el ámbito educativo. Datos de la ENDO 2018 muestran que más del 20% de los educadores consultados en ocho regiones del territorio nacional manifestaron incidencias de estrés y ansiedad, destacando Puno como la región con mayor grado de afectación con un 33.4% de incidencia.

Además, para 2020, se observó un aumento significativo en el impacto en el bienestar psicológico docente en la mayoría de las regiones del país (Velásquez, 2023).

A nivel regional, específicamente en la región Junín, según datos recopilados por el Ministerio de Educación del Perú en el año 2022, se observa que más del 25% de los docentes en la región reportaron niveles elevados de estrés y ansiedad. Esta cifra representa un aumento notable con respecto a años anteriores, lo que sugiere una tendencia preocupante en el estado emocional de los educadores en la región (Velásquez, 2023).

Finalmente, en un contexto específico, en la Institución Educativa Premier School, los educadores están experimentando una carga de trabajo abrumadora que afecta tanto su bienestar mental como físico. La carencia de respaldo emocional por parte de superiores y compañeros contribuye a una disminución en su bienestar emocional general, lo que a su vez afecta su productividad y, en última instancia, el nivel de excelencia educativa que brindan a sus alumnos. Esta problemática se distingue por la ausencia de un sistema de soporte emocional efectivo para los educadores de la Institución Educativa Premier School. Esta carencia contribuye al deterioro de su bienestar psicológico, afectando tanto su desempeño laboral como su salud mental.

Para abordar este problema, es necesario comprender la correlación entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico en estos educadores, para comprender cómo se caracteriza esta relación entre ambos constructos, y a partir de ello, desarrollar programas integrales de apoyo emocional dirigido a los docentes de la institución. En este contexto, se plantea una cuestión de estudio: “¿Cómo se relacionan el apoyo emocional y el bienestar psicológico en los docentes/funcionarios de la Institución Educativa Premier School para el año 2023?”

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

“¿Cuál es la relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?”

1.2.2 Problemas Específicos

- “¿Cuál es la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?”
- “¿Cuál es la relación entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?”
- “¿Cuál es la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?”

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

“Determinar la relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.

1.3.2 Objetivos Específicos

- “Identificar la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.
- “Identificar la relación entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.
- “Identificar la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación Teórica

Desde esta perspectiva, la investigación de la relación entre el soporte emocional y el estado de bienestar psicológico en los docentes cobra relevancia, ya que permite identificar los elementos que favorecen la salud mental y al rendimiento laboral de los docentes. Autores como Maslach y Leiter (2016) “han señalado la importancia del apoyo emocional en el trabajo como un factor protector contra el cansancio emocional y el deterioro laboral en los profesionales de la educación”.

Además, “esta investigación se alinea con el enfoque de la Salud Ocupacional, que destaca la importancia de crear ambientes laborales saludables que promuevan la salud física y mental de los empleados” (WHO, 2010). La Organización Mundial de la Salud (OMS) “ha reconocido que el estrés laboral y la falta de apoyo emocional en el trabajo pueden acarrear repercusiones negativas para el estado mental de las personas, lo que enfatiza la relevancia de abordar estos aspectos el entorno educativo”.

1.4.2 Justificación Práctica

En la Institución Educativa Premier School y en escuelas similares, el bienestar psicopedagógico podría mejorarse a través de los hallazgos relevantes obtenidos de esta investigación. Estos hallazgos podrían ofrecer estrategias efectivas para mejorar la claridad de las emociones de los docentes. Además, al resaltar la relevancia de la lucidez emocional en el estado de bienestar de los educadores, este estudio podría influir en el desarrollo de políticas y prácticas de bienestar en las escuelas y en el sector educativo en general.

1.4.3 Justificación Metodológica

La selección de un paradigma metodológico basado en la cuantificación para esta investigación se justifica por su aptitud para ofrecer datos empíricos y objetivos y generalizables sobre la relación entre el soporte emocional y el bienestar psíquico en los educadores de la Institución Educativa Premier School. Este enfoque permite recopilar información cuantitativa sobre variables específicas, como niveles de estrés percibido, satisfacción laboral y percepción de apoyo emocional, que pueden ser analizadas de manera sistemática y rigurosa (Hernández et al., 2014).

El uso de instrumentos estandarizados, como cuestionarios autoadministrados, permitirá obtener datos cuantificables sobre las variables de interés, lo que facilitará el análisis estadístico de las interacciones entre estas variables. Además, al emplear métodos de selección muestral aleatoria, se podrá lograr una muestra que refleje de manera adecuada a la población de educadores de la Institución Educativa Premier School, lo que aumentará la validez y la extrapolación de los hallazgos obtenidos (Hernández et al., 2014).

1.4.4 Justificación Social

Desde un enfoque social, este estudio es relevante porque contribuirá a sensibilizar a la comunidad educativa y a las autoridades pertinentes sobre la importancia de promover ambientes laborales saludables y de brindar un adecuado soporte emocional a los educadores. La difusión de los hallazgos de la investigación a través de medios de comunicación y la realización de talleres y capacitaciones dirigidos a directivos, docentes y otros actores relevantes en el ámbito educativo servirá para generar conciencia acerca de la relevancia del bienestar psíquico de los educadores y fomentar la adopción de acciones específicas para optimizar su calidad de vida laboral.

Además, esta investigación puede contribuir a generar cambios a nivel institucional y político en el sistema educativo, al destacar la necesidad de invertir en la promoción del bienestar de los educadores como un factor clave para garantizar la calidad de la educación. La implementación de normativas y programas que fomenten un entorno laboral saludable y proporcionen respaldo emocional a los educadores podría generar un efecto favorable en la retención del personal educativo, en la motivación y en el desempeño académico de los alumnos.

1.4.5 Importancia del Estudio

Este estudio tiene la capacidad de contribuir a la comprensión de variables influyentes. Debido a la importancia que tiene la mejora del bienestar, la investigación no solo beneficiaría a los docentes, sino que también mejoraría la calidad de la educación que imparten.

1.4.6 Motivaciones del Investigador

Las motivaciones para realizar este estudio son múltiples. En primer lugar, existe un interés en explorar cómo las emociones y su manejo pueden influir en el bienestar del entorno laboral. Además, se valora profundamente la educación y se reconoce el rol vital que juegan los educadores en la sociedad. Por ende, surge la motivación de favorecer la optimización de las condiciones laborales de estos profesionales esenciales. En síntesis, la motivación para realizar esta investigación parte tanto del interés académico como del profundo compromiso con la mejora laboral.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1 Antecedentes internacionales

“Ruiz et al. (2023) llevaron a cabo un estudio titulado "Diagnóstico del bienestar psicológico y burnout en docentes de Educación Superior", con la finalidad de detallar los grados de bienestar y agotamiento profesional en docentes de una entidad educativa superior. Se empleó una metodología cuantitativa con un enfoque de diseño no experimental y de tipo transversal. Se evaluaron el bienestar psicológico con “la escala de bienestar psicológico de Ryff y el burnout con el inventario de burnout de Maslach”. “Los docentes carecen de indicios de agotamiento profesional en cualquiera de los tres componentes; sin embargo, se observa un agotamiento del 35.86% de los participantes en la encuesta”. Respecto al bienestar psicológico, los resultados revelan un nivel "elevado". Se subraya la importancia de llevar a cabo evaluaciones del agotamiento profesional y el bienestar de los docentes, con el fin de implementar programas de bienestar emocional fundamentados en la psicología positiva en las instituciones de educación superior”.

Gallegos (2022) realizó una investigación denominado "Estrategias para Mejorar el Bienestar Psicológico de Docentes en una Unidad Educativa de Ambato", con el objetivo de validar métodos para fomentar el bienestar psicológico en el personal docente de una institución educativa. “Se empleó un enfoque cuantitativo dentro del paradigma post positivista, con un diseño no experimental de alcance descriptivo transversal”. “Se evaluó al 100% de la población, constituida por 70 docentes de la Unidad Educativa Atenas”, mediante “la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff”. Se encontró que el 70% de los docentes tenía un grado elevado de bienestar psicológico, mientras que el 20% tenía un nivel moderado y el 5.7% un nivel bajo. “Aunque la mayoría de las dimensiones se situaron en un rango medio, las relaciones positivas (30%) y la autonomía (34.3%) mostraron mayores porcentajes en el rango bajo”. Se desarrollaron estrategias organizadas en cuatro fases: diagnóstico, promoción individual y grupal del bienestar psicológico, y evaluación.

Márquez (2022) condujo un estudio denominado "Nivel de Bienestar Psicológico en Docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo", con el objetivo de determinar el nivel de bienestar

psicológico en docentes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. “Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño de investigación no experimental, de tipo transversal y descriptivo”. La muestra estuvo conformada por 15 docentes de la mencionada carrera. Se aplicó “la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989)”. Los hallazgos revelan un nivel elevado de bienestar psicológico en los docentes de la carrera de Psicopedagogía. Además, “se evidencia que las mujeres exhiben un nivel superior en comparación con los hombres. Este estudio evidencia la relevancia de abordar la salud mental desde una perspectiva integral en el ámbito académico. Los hallazgos sugieren la imperiosa necesidad de establecer estrategias de respaldo y fomento de la salud mental entre los docentes universitarios”.

Chávez (2021) llevó a cabo una investigación titulada "Relación del Bienestar Psicológico con Variables en la Población Docente: Revisión de la Literatura", con la finalidad de discernir, mediante un análisis exhaustivo de la literatura científica, las relaciones existentes entre el bienestar psicológico y otras variables en la población docente. “Se realizó una revisión sistemática de 26 estudios empíricos publicados entre 2000 y 2020”, que abordaron la salud mental y su interrelación con otras variables en el entorno laboral de docentes en 11 países. Se analizaron datos sociodemográficos y variables relacionadas como estrés laboral y síndrome de burn-out. Los datos sociodemográficos fueron considerados en lo que concierne al bienestar mental y sus variables asociadas en todos los estudios. Se encontró que el bienestar psicológico se asoció frecuentemente con el estrés laboral y el síndrome de burnout. “En el 96% de los estudios revisados, el bienestar mental constituyó una variable dependiente”. La literatura científica evidencia una estrecha relación entre el bienestar mental y factores como el estrés laboral y el síndrome de burnout en la población docente.

Alava (2020) realizó una investigación denominada "Bienestar psicológico y asertividad de los docentes de la Unidad Educativa Santa Dorotea Ciudad de Quito, en el año 2019", con el propósito de analizar la relación entre el bienestar mental y la asertividad en el personal docente. Se aplicaron dos instrumentos psicológicos, “la escala de bienestar psicológico de Ryff y el test de asertividad de Rathus”, a un grupo de 100 docentes de la institución. “El 56% de la muestra demostró un alto nivel de bienestar psicológico, mientras que el 43% exhibió un nivel muy alto de asertividad”. “Se halló una asociación

positiva del 25% entre el bienestar mental y la asertividad, según el coeficiente de correlación de Pearson”. Los hallazgos indican que el bienestar mental afecta la asertividad de los docentes.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Quispe (2023) realizó un estudio titulado "Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022" con la finalidad de establecer la relación entre el apoyo emocional y la salud mental en docentes de instituciones. “Se empleó un enfoque cuantitativo correlacional con un diseño no experimental”. La muestra de 118 docentes fue seleccionada de manera intencionada no probabilística. Se utilizaron la “escala de rasgo de metacogniciones sobre estados emocionales TMM-24 de Salovey y Mayer para medir el soporte emocional, y el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff”. “Se encontró una correlación significativa ($r=0.673$, $p<0.05$) entre el apoyo socioemocional y la salud mental, validando la hipótesis alterna”. Se concluye que existe una relación positiva significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones de Cotabambas.

Yshii (2022) realizó una investigación titulada "Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana", con el objetivo de establecer la conexión entre el bienestar mental y las estrategias de afrontamiento del estrés en el personal docente de una institución educativa privada. “Se realizó una investigación básica con un diseño no experimental”. Se utilizó la “Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)” para evaluar el bienestar psicológico del personal docente. No se encontró una asociación significativa entre el bienestar mental y las estrategias de afrontamiento del estrés en el personal docente. “Sin embargo, se demostró que el personal docente se ubicó en un nivel moderado de bienestar psicológico. Aunque no se identificó una correlación directa entre el bienestar mental y las estrategias de afrontamiento del estrés, cuyos resultados destacan la necesidad de implementar mecanismos de apoyo emocional y manejo del estrés”.

Bendezú (2022) llevó a cabo un estudio denominado "Competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico del docente en el contexto del Covid-19, Lima 2021", con el objetivo de establecer la relación entre competencia emocional, resolución de conflictos y bienestar mental del personal docente. “La investigación fue cuantitativa, aplicada y de diseño no experimental, con una muestra de 65 docentes de una institución educativa en San Juan de Lurigancho”. Se utilizaron el

“Cuestionario de Competencias Emocionales, la Escala de Solución de Conflictos (ESOC) y la Escala de Bienestar Psicológico (EB)” como instrumentos de estudio. “Se encontró una asociación significativa entre competencia emocional, resolución de conflictos y bienestar mental del docente, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.428”. Además, “se observó una relación positiva de moderada intensidad entre la resolución de conflictos y el estado de bienestar psicológico, con un p-valor de 0.00 y un coeficiente de Spearman de 0.461. Se deduce que la competencia emocional y la capacidad para resolver conflictos están asociadas al estado de bienestar psicológico del educador durante la pandemia del Covid-19”.

Pérez (2022) llevó a cabo un estudio denominado "Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una Institución Educativa Particular de Chiclayo, 2018", con el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de manejo del estrés y el estado de bienestar psicológico en docentes de educación primaria y secundaria de una institución educativa privada. “Se utilizó un diseño de investigación no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra incluyó a 50 docentes de ambos sexos, con una edad promedio de 38.5 años”. Los datos se recopilaron mediante “el cuestionario de estilos de afrontamiento COPE y la escala de bienestar psicológico de Sánchez”. Los resultados evidenciaron una asociación significativa y directa entre las estrategias de manejo del estrés y el estado de bienestar psicológico a nivel dimensional. “Se observó una prevalencia de estrategias de enfrentamiento proactivo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo emocional, así como predominio de niveles moderados de bienestar psicológico en los docentes. Estos hallazgos sugieren la relevancia de fomentar estrategias de afrontamiento proactivo y el respaldo social en el entorno educativo para potenciar el bienestar psicológico de los docentes”.

Vásquez (2022) llevó a cabo una investigación titulada "Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de educación básica regular en contexto de confinamiento de Bambamarca", con el objetivo de establecer la relación entre el estrés laboral y el estado de bienestar psicológico en el cuerpo docente. “Se empleó un enfoque cuantitativo, básico y de diseño no experimental, con un muestreo de 111 docentes de nivel primario y secundario”. Se utilizaron la “Escala de Estrés Laboral Docentes (ED-6) y la Escala de Bienestar Psicológico”. Se halló una correlación inversa altamente significativa ($p < .001$) y moderada ($\rho = -.679$) entre la presión laboral y el estado de bienestar psicológico. “Las dimensiones

del bienestar psicológico exhibieron una correlación inversa de alta significancia ($p < .001$) con el estrés laboral. Se concluyó que a medida que aumenta el estrés laboral, disminuye proporcionalmente El estado de bienestar psicológico en los educadores de la muestra estudiada”.

Huamani (2021) llevó a cabo una investigación titulada "Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso Grau - Apurímac 2020", con el objetivo de determinar la conexión entre los estilos de manejo del estrés y el bienestar psicológico en el personal de instituciones educativas. “Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La población consistió en 60 colaboradores, evaluados mediante dos instrumentos psicológicos”: “el inventario COPE de Carver y la escala de BIEPS – A de bienestar psicológico”. “Se encontró una asociación positiva y significativa, de intensidad moderada, entre los estilos de manejo del estrés orientado a la resolución del problema ($\rho=.557$; $p<.01$) y en la emoción ($\rho=.413$; $p<.01$) con el bienestar psicológico”. Además, se identificó una correlación negativa y significativa, de intensidad moderada, entre el estilo de manejo del estrés centrado en la evitación ($\rho=.430$; $p<.01$) y el bienestar psicológico. El estudio concluye que un mayor uso de estrategias de manejo del estrés centrados en la resolución del problema y en la regulación emocional se relaciona con un mayor estado de bienestar emocional y psicológico, mientras que un uso predominante de la estrategia de manejo del estrés centrado en la evitación se asocia con un menor estado de bienestar emocional y psicológico en el personal de instituciones educativas.

2.1.3 Antecedentes locales

Monroy (2023) condujo un estudio denominado "Comportamientos proactivos y bienestar psicológico en docentes de una Institución Educativa de Huancayo, 2023", con el propósito de identificar la relación entre comportamientos proactivos y el estado de bienestar emocional y psicológico en los educadores. “Se empleó un método descriptivo de tipo investigación básica, con un diseño correlacional de corte transversal”. El muestreo fue no probabilístico, con una muestra de 54 docentes. Se utilizaron la “Escala de Comportamientos Proactivos de Belschak y Den Hartog y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Keyes”. Se observaron niveles altos en ambas variables. La correlación

mostró que el 85.2% de los docentes con comportamientos proactivos altos también presentaban un alto bienestar psicológico, y un 66.7% tenían relaciones positivas. “Se halló una asociación positiva media (Rho Spearman = 0.434, $p = 0.001$) entre ambas variables, indicando una relación directa y de notable importancia entre las conductas proactivas y el bienestar psicológico en los docentes de la Institución Educativa”.

Salazar (2021) realizó un estudio con el título "Relación entre Calidad de Vida Laboral y Salud Mental de Docentes de la Facultad de Agronomía de la UNCP-Huancayo 2021", con el objetivo de establecer la correlación entre el nivel de calidad de vida laboral y el estado de salud mental entre los docentes. “La investigación fue de tipo básica, descriptiva, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal correlacional”. La muestra incluyó a 38 docentes de la Facultad de Agronomía de la UNCP. Se aplicó una encuesta y dos instrumentos para evaluar calidad de vida en el ámbito laboral y bienestar psicológico. “Los hallazgos indicaron que, en relación con la calidad de vida, el 52% de los docentes se encontraban en un nivel medio, el 29.33% en un nivel alto y el 18.67% en un nivel bajo”. En cuanto a la salud mental, el 67.11% se encontraba en un nivel medio, el 18.42% en un nivel alto y el 14.47% en un nivel bajo. Se identificó una conexión relevante entre la calidad de vida en el entorno laboral y el bienestar psicológico ($\rho=0.993$; $p=0.000$). La perspectiva psicológica destacó con la correlación más alta ($\rho=0.850$; $p=0.000$), concluyendo que se evidencia una asociación altamente significativa entre la calidad de vida en el ámbito laboral y la salud mental de los docentes.

Uzuriaga (2019) “llevó a cabo un estudio con la finalidad de establecer la conexión entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú en 2019. “Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal descriptivo correlacional. La muestra incluyó a 258 docentes y 213 administrativos de la provincia de Huancayo”. Se utilizaron la “Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A” y la “Escala de Estrés Laboral OIT-OMS” para recolectar datos. “Se encontró una correlación inversa y significativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico, con coeficientes de correlación de -0.206 para docentes y -0.266 para administrativos, ambos estadísticamente significativos”. Se observó un bajo nivel de angustia ocupacional y un notable estado de bienestar psicológico en la universidad, indicando

los elevados niveles de bienestar psicológico “se correlacionan con reducidos niveles de angustia laboral entre el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú”.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Soporte emocional

Definición. Diversos autores proponen una variedad de conceptos para definir la variable soporte emocional. Entre ellos, Cohen (2004) indica que el soporte emocional implica ayudar a las personas de manera empática y cuidadosa frente a situaciones difíciles y de estrés emocional. Este tipo de apoyo se manifiesta de diversas formas, incluyendo la escucha activa, la validación emocional, la provisión de una zona de confort y la oferta de tranquilidad (Cohen, 2004).

El soporte emocional puede venir en varias formas, como la empatía, el escuchar activamente, la validación de los sentimientos de una persona y el ofrecimiento de aliento. Es crucial en el proceso de manejo de emociones, adaptación a cambios significativos en la vida y en la superación de obstáculos personales. En entornos como el educativo, laboral o terapéutico, el soporte emocional no solo ayuda a los individuos a procesar y entender sus emociones, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y conexión, mejorando la salud mental y el bienestar general.

La provisión de soporte emocional es un componente esencial en la creación de relaciones interpersonales sólidas y entornos enriquecedores, facilitando un espacio seguro para el crecimiento y desarrollo personal.

Fundamentos Teóricos del Soporte Emocional. El soporte emocional, entendido como la manifestación de respaldo afectivo y social en momentos de necesidad emocional, se encuentra en la intersección de varias teorías psicológicas importantes que abordan el funcionamiento emocional y las relaciones interpersonales.

Teoría de la Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer. “La teoría de la inteligencia emocional, propuesta por Salovey y Mayer, ofrece una comprensión detallada de cómo las personas perciben, comprenden y regulan sus propias emociones, así como de cómo interactúan con las emociones de los demás. Según esta teoría, la inteligencia emocional se compone de cuatro habilidades interrelacionadas: percepción emocional, facilitación emocional,

comprensión emocional y regulación emocional. En este contexto, el soporte emocional se vincula principalmente con la habilidad de facilitación emocional, que implica la capacidad para reconocer y expresar adecuadamente las propias emociones, así como para brindar y recibir apoyo emocional de los demás cuando sea necesario. En otras palabras, el soporte emocional se considera una manifestación de la inteligencia emocional en la forma en que las personas manejan las relaciones y responden a las necesidades emocionales de los demás (Miñaca y Hervás, 2013)”.

Teoría del Apego de Bowlby. “Por otro lado, la teoría del apego de Bowlby se centra en la importancia de los vínculos emocionales tempranos entre los niños y sus cuidadores primarios en el desarrollo emocional y la salud mental a lo largo de la vida. Según esta teoría, los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer vínculos emocionales seguros con figuras de apego en su entorno, y estas experiencias tempranas de apego influirán en la capacidad de una persona para buscar y recibir apoyo emocional en la edad adulta. El soporte emocional proporcionado por las figuras de apego se considera crucial para el desarrollo de un sentido de seguridad y confianza en uno mismo, así como para la capacidad de regular las propias emociones y manejar el estrés y la adversidad en la vida adulta (Marrone, 2018)”.

Ambas teorías resaltan la importancia del soporte emocional en el funcionamiento emocional y el bienestar psicológico de los individuos. “Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, el soporte emocional se considera una habilidad clave para la regulación emocional efectiva y el mantenimiento de relaciones interpersonales saludables. Por otro lado, desde la teoría del apego, el soporte emocional se entiende como una necesidad básica de conexión emocional con los demás que se desarrolla a través de las relaciones tempranas de apego en la infancia y que continúa siendo relevante a lo largo de la vida adulta” (Marrone, 2018).

En resumen, el soporte emocional es un constructo complejo que se encuentra en la intersección de varias teorías psicológicas importantes. Su comprensión y evaluación requieren considerar tanto las habilidades individuales de regulación emocional como las experiencias pasadas de apego y las relaciones interpersonales actuales (Marrone, 2018). La Escala TMMS-24 proporciona una herramienta

útil para evaluar la percepción y la búsqueda de este tipo de apoyo emocional en diferentes contextos y poblaciones.

Importancia del Soporte Emocional en el Bienestar de los Educadores. En el contexto educativo, el apoyo emocional juega un papel importante, ya que el soporte brindado a los educadores puede tener una gran influencia en el desempeño escolar. Debido a los altos niveles de estrés y demandas emocionales asociados con la enseñanza, el apoyo emocional es esencial para ayudar a los docentes a mitigar el estrés, evitar el agotamiento y mantener su compromiso y satisfacción laboral (Marrone, 2018). Como señalan Jennings y Greenberg (2009), “los docentes que reciben suficiente apoyo emocional pueden cultivar de manera más efectiva una atmósfera positiva en el aula y manejar los estados emocionales de los estudiantes, contribuyendo en última instancia a mejores resultados educativos”.

Dimensiones del Soporte Emocional. Los autores Salovey et al. (1995) proponen que el soporte emocional puede ser desglosado en tres dimensiones principales, las cuales son:

(i) **Atención Emocional.** Se refiere a la atención que perciben derivada de los propios estados emocionales, es decir, que trata de medir en qué nivel de consciencia se encuentra una persona en cuanto a sus propias emociones y cuánto tiempo y esfuerzo invierte en observar y considerar sus emociones (Salovey et al., 1995). Si un educador posee esta cualidad, puede reconocer con sensibilidad incluso los signos más discretos de incomodidad o estrés de sus alumnos y responder de manera comprensiva. Este nivel personal de inteligencia emocional también beneficia a los educadores, ya que pueden volverse más conscientes de sus propias emociones, detectar el estrés o el agotamiento en sí mismos y tomar medidas para abordarlo.

(ii) **Claridad Emocional.** Abarca las condiciones emocionales que cada persona experimenta y su habilidad para discernirlas. “En otras palabras, hace alusión a la precisión con la que un individuo puede reconocer y diferenciar sus propias emociones” (Salovey et al., 1995). En un entorno educativo, la claridad emocional permite a los educadores comprender los sentimientos y requisitos de sus alumnos, lo que puede

conducir a personalizar sus métodos didácticos para la adaptación de las necesidades emocionales de los estudiantes.

(iii) Reparación Emocional. La reparación emocional se puede conceptualizar como el proceso intrínseco y adaptativo mediante el cual un individuo reconoce, comprende y modifica sus estados emocionales, permitiéndole retornar a un equilibrio o alcanzar un estado de bienestar tras enfrentar situaciones adversas o perturbadoras. Es una habilidad que combina la autoconciencia con estrategias de afrontamiento, facilitando la transición de emociones negativas o intensas hacia emociones más neutras o positivas. “Esta capacidad no solo implica la gestión de las emociones en el momento presente, sino también la habilidad de anticipar y prepararse para futuras situaciones emocionales, fortaleciendo la resiliencia y el crecimiento personal” (Salovey et al., 1995).

La gestión eficaz requiere la eliminación de los sentimientos negativos y la extensión de las emociones positivas. Las habilidades de reparación emocional de un educador incluirían ser capaz de apaciguar a un estudiante agitado, controlar las emociones personales en escenarios exigentes y mantener una actitud optimista ante las dificultades.

Características del Soporte Emocional. El soporte emocional en docentes puede manifestarse de diversas formas, tanto positivas como negativas, y su impacto en el bienestar psicológico y el desempeño laboral puede variar significativamente dependiendo de la naturaleza y la calidad del apoyo recibido.

Por un lado, el soporte emocional positivo en docentes se caracteriza por la presencia de factores que promueven el bienestar psicológico y la salud emocional. Esto incluye el respaldo afectivo y social que los docentes reciben de sus colegas, superiores y la institución educativa en general. Según Cohen y Wills (citados por Bekiros et al., 2022), el soporte emocional positivo se manifiesta a través de expresiones de empatía, comprensión, afecto y disponibilidad para ayudar en momentos de necesidad emocional. Además, se caracteriza por promover un ambiente de trabajo colaborativo y solidario, donde los docentes se sienten valorados, respetados y apoyados en su labor educativa.

Por otro lado, el soporte emocional negativo en docentes se refiere a situaciones en las que el apoyo recibido tiene un impacto adverso en el bienestar psicológico y el desempeño laboral. Esto puede

manifestarse de diversas formas, como críticas constantes, falta de reconocimiento, competencia no saludable entre colegas o incluso hostigamiento y acoso laboral. Según House (citado por Bryson y Bogart, 2020), el soporte emocional negativo puede generar estrés, ansiedad, desmotivación y agotamiento emocional en los docentes, lo que a su vez puede afectar su salud física y mental, así como su capacidad para brindar una educación de calidad a sus estudiantes.

Es importante destacar que la percepción de si el soporte emocional es positivo o negativo puede variar según las circunstancias y la percepción individual de los docentes. Lo que puede ser percibido como un apoyo emocional positivo por un docente, puede ser interpretado como una intromisión o presión por otro. Por lo tanto, es fundamental que el soporte emocional en el entorno educativo se base en relaciones de respeto, confianza y reciprocidad, donde los docentes se sientan seguros y apoyados para expresar sus emociones y necesidades de manera auténtica (Bryson y Bogart, 2020).

En resumen, el soporte emocional en docentes puede tener tanto aspectos positivos como negativos, y su impacto en el bienestar y el desempeño laboral de los docentes depende en gran medida de la calidad y la naturaleza del apoyo recibido. Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo, solidario y respetuoso puede contribuir significativamente a promover un soporte emocional positivo y mejorar la calidad de la experiencia laboral de los docentes.

Estrategias de Intervención Dirigidas a Docentes. Se proponen las siguientes estrategias:

(i) **Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales y de Comunicación.** Este programa de intervención, basado en la teoría de las habilidades sociales, se centra en mejorar las habilidades de comunicación y las relaciones interpersonales de los docentes para promover un ambiente de apoyo emocional en el entorno educativo. El programa consta de varias etapas: (a) **Evaluación inicial.** Se realiza una evaluación exhaustiva de las habilidades sociales y de comunicación de los docentes, así como de la calidad del soporte emocional en el entorno laboral. (b) **Capacitación en habilidades sociales.** Se brinda formación en habilidades sociales clave, como la escucha activa, la empatía, la expresión asertiva de emociones y la resolución de conflictos. Esto se logra a través de talleres, role-playing y actividades prácticas. (c) **Práctica y retroalimentación.** Se ofrecen oportunidades para que los docentes practiquen las habilidades aprendidas en

situaciones de la vida real. Se proporciona retroalimentación constructiva y se identifican áreas de mejora. **(d) Reforzamiento y seguimiento.** Se refuerzan las habilidades sociales a lo largo del tiempo a través de refuerzos positivos y retroalimentación continua. Se realiza un seguimiento periódico para evaluar el progreso y realizar ajustes según sea necesario.

Este programa se basa en la idea de que mejorar las habilidades sociales y de comunicación de los docentes puede fortalecer las relaciones interpersonales y promover un clima de apoyo emocional en el entorno educativo (Caballo, 2007).

(ii) Programa de Apoyo Psicológico Individualizado. Este programa de intervención se centra en proporcionar apoyo psicológico individualizado a los docentes que experimentan dificultades en relación con el soporte emocional en el trabajo. El programa incluye las siguientes etapas: **(a) Evaluación inicial.** Se lleva a cabo una evaluación exhaustiva de las necesidades emocionales y los desafíos específicos que enfrenta cada docente en relación con el soporte emocional en el entorno laboral. **(b) Intervención individualizada.** Se desarrolla un plan de intervención personalizado para abordar las necesidades y preocupaciones específicas de cada docente. Esto puede incluir sesiones de terapia cognitivo-conductual, terapia de apoyo emocional, técnicas de relajación y manejo del estrés, entre otros. **(c) Seguimiento y ajuste.** Se realiza un seguimiento regular del progreso del docente y se realizan ajustes en el plan de intervención según sea necesario. Se brinda apoyo continuo y se fomenta la participación activa del docente en su propio proceso de recuperación y bienestar emocional.

Este programa se basa en la idea de que el apoyo psicológico individualizado puede ayudar a los docentes a desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés, mejorar su bienestar emocional y fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos en el entorno laboral (Craighead y Nemeroff, 2002).

En resumen, tanto el programa de entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación como el programa de apoyo psicológico individualizado son intervenciones efectivas para mejorar el soporte emocional hacia los docentes. Estos programas se basan en teorías y técnicas psicológicas sólidas y pueden adaptarse para satisfacer las necesidades específicas de cada contexto educativo y de cada individuo.

2.2.2 Bienestar psicológico

Definición. El bienestar psicológico se define como la sensación de sentirse bien y realizar tareas diarias de manera efectiva, según Díaz et al. (2006). “Este concepto incluye emociones positivas, compromiso con la vida y logros, y se refiere a un estado en el cual un individuo logra un equilibrio satisfactorio en dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito en la vida, las relaciones positivas con otros, la autonomía y el dominio del entorno”.

“Este concepto va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales, abarcando una sensación de plenitud y la optimización del potencial personal y profesional. El bienestar psicológico es un indicador crucial de la salud mental general y desempeña un papel importante en la capacidad de una persona para enfrentar el estrés, contribuir de manera efectiva en su entorno laboral y mantener relaciones interpersonales saludables”.

Fomentar el bienestar psicológico es esencial en entornos laborales, ya que no solo beneficia a los individuos en su vida personal, sino que también mejora la productividad, la creatividad y la satisfacción en el trabajo. Según Ryff (1989), este concepto enfatiza los componentes positivos de la salud mental, destacando que quienes están contentos con sus vidas, tienen una imagen propia favorable y son capaces de manejar los obstáculos de la vida con facilidad.

Fundamentos teóricos del Bienestar Psicológico.

Teoría de la Autorrealización de Abraham Maslow. El concepto de bienestar psicológico ha sido objeto de estudio e interés para numerosos investigadores en el campo de la psicología. “Una de las teorías fundamentales que ha contribuido a la comprensión del bienestar psicológico es la Teoría de la Autorrealización de Abraham Maslow”.

Según esta teoría, “el ser humano tiene una jerarquía de necesidades que debe satisfacer para alcanzar su máximo potencial y bienestar. Maslow propuso una pirámide de necesidades, en la cual las necesidades básicas, como la alimentación, el refugio y la seguridad, deben ser satisfechas antes de que el individuo pueda buscar el crecimiento personal y la autorrealización”.

En este sentido, el bienestar psicológico se alcanza cuando las necesidades de autorrealización, “tales como la búsqueda de significado, el desarrollo personal y la creatividad, son satisfechas” (Castro-Molina, 2018).

Teoría del Bienestar Psicológico de Carol Ryff. “Ryff propuso un modelo multidimensional del bienestar psicológico que consta de seis dimensiones: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación. Según esta teoría, el bienestar psicológico no se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que implica el desarrollo positivo de estas dimensiones (Chapoñan, 2021). La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se basa en este modelo y se utiliza para medir el grado en que las personas experimentan estas dimensiones en sus vidas”.

Según Ryff (Chapoñan, 2021), el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones interrelacionadas: **(i) Autoaceptación.** La capacidad de aceptarse a uno mismo, incluyendo tanto los aspectos positivos como negativos. **(ii) Relaciones Positivas con los Demás.** La habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y gratificantes. **(iii) Autonomía.** La capacidad para tomar decisiones y actuar de manera independiente, sin estar excesivamente influenciado por presiones externas. **(iv) Dominio del Entorno.** La habilidad para manejar eficazmente el entorno y enfrentar los desafíos de la vida de manera competente. **(v) Propósito en la Vida.** La claridad y la dirección en cuanto a metas personales, y el sentido de significado y propósito en la vida. **(vi) Crecimiento Personal.** La búsqueda activa de la autosuperación y el desarrollo personal a lo largo del tiempo.

Desde la perspectiva de Ryff, el bienestar psicológico no se limita simplemente a la ausencia de trastornos mentales, sino que implica un estado de funcionamiento óptimo y de realización personal. Esta teoría enfatiza la importancia de cultivar y fortalecer las dimensiones del bienestar psicológico para alcanzar una vida plena y satisfactoria (Chapoñan, 2021).

Importancia del Bienestar Psicológico en el Ámbito Educativo. La importancia del bienestar psicológico es incuestionable, ya que es un determinante crucial del éxito en las actividades académicas. Es tan importante como la salud física, y ambas deben recibir la misma consideración. Sin una

mentalidad positiva, los estudiantes no pueden rendir al máximo de su potencial, por lo que resulta necesario asegurar este bienestar.

El campo educativo no se trata solo de impartir conocimientos, sino también de fomentar el bienestar mental y emocional de los estudiantes. Los profesores con un alto nivel de bienestar no solo experimentan una satisfacción personal y profesional más profunda, sino que también son más capaces de crear un entorno de aprendizaje positivo y enriquecedor. Un educador que se siente emocionalmente equilibrado y psicológicamente saludable está mejor preparado para manejar las demandas del aula, mantener relaciones positivas con los estudiantes y colegas, y fomentar un clima de aprendizaje que apoye el desarrollo integral de los estudiantes.

Los alumnos de estos educadores tienden a tener mayores habilidades de concentración, creatividad y resolución de problemas, lo que les permite abordar los desafíos educativos de manera más efectiva. Además, están mejor equipados para manejar el estrés y la ansiedad que a menudo acompañan a los rigores académicos.

Los educadores motivados y comprometidos, con altos niveles de bienestar psicológico, conducen a una enseñanza más eficaz y a mejorar el rendimiento escolar (Durlak et al., 2011). Además, el bienestar psicológico sirve como escudo contra los problemas comunes de estrés y agotamiento en la profesión docente (Jennings y Greenberg, 2009).

Factores que Influyen en el Bienestar Psicológico de los Educadores. El bienestar psicológico de los educadores puede verse afectado por numerosos factores, como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y las condiciones laborales (Jennings y Greenberg, 2009).

Condiciones Laborales. El estado mental de los educadores puede verse fuertemente influenciado por sus condiciones de trabajo. La cantidad de responsabilidades, el impulso para el éxito académico, la gestión del aula y el nivel de independencia pueden afectar la satisfacción laboral y los niveles de estrés (Jennings y Greenberg, 2009). Además, un lugar de trabajo solidario que valore el reconocimiento, la consideración y la imparcialidad puede mejorar el bienestar psicológico de los educadores.

Apoyo Social. El apoyo social es crucial para las personas, y esto es especialmente cierto en el caso de los educadores. La necesidad de interactuar socialmente con otros se manifiesta

en formas de familia, amistades, comunidad e incluso conexiones virtuales. Estas conexiones brindan apoyo para el bienestar psicológico, emocional y físico de un individuo. El bienestar psicológico de los educadores puede verse muy afectado por el apoyo social tanto de su lugar de trabajo como de su vida personal. Esto puede incluir el estímulo de compañeros de trabajo, supervisores y la comunidad para compensar el estrés laboral (Vargas et al., 2022). Además, los educadores pueden beneficiarse de la asistencia emocional y práctica de sus seres queridos para ayudarlos a afrontar las exigencias de su profesión.

Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento, como la búsqueda de apoyo social, la planificación y un enfoque positivo, pueden ayudar a los educadores a manejar el estrés y promover su bienestar psicológico (Tenorio y Sucari, 2021). Por otro lado, la resiliencia puede ayudarlos a adaptarse a los desafíos y permitirles recuperarse de la adversidad.

Dimensiones del Bienestar Psicológico. El bienestar psicológico tiene varias dimensiones que pueden reorganizarse para comprender mejor cómo se logra. Según el concepto de Ryff (1989), el bienestar psicológico abarca seis dimensiones:

Autoaceptación. La autoaceptación implica el reconocimiento y la aceptación de varias facetas de uno mismo, tanto positivas como negativas. Es la satisfacción con uno mismo y con el propio pasado (Ryff, 1989).

Dominio del Entorno. El dominio del entorno implica la gestión eficaz del entorno para satisfacer las necesidades y objetivos personales. También abarca la capacidad de elegir o crear contextos adecuados que se alineen con los valores y necesidades personales (Ryff, 1989).

Relaciones Positivas. Las relaciones positivas son fundamentales para experimentar el éxito. Es crucial cultivar estas conexiones y mantener fuertes lazos con aquellos que brindan apoyo y ánimo. La capacidad de intimidad, empatía y afecto hacia los demás son componentes clave de esta dimensión. Las conexiones de calidad con los demás y la capacidad de amar y empatizar son esenciales para el bienestar psicológico (Ryff, 1989).

Crecimiento Personal. El crecimiento personal es un viaje introspectivo y evolutivo que abarca la automejora y la autorreflexión. Se trata de reconocer y abrazar nuestras

capacidades mientras trabajamos activamente en nuestras limitaciones. Implica un sentido de desarrollo continuo, donde uno se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose en habilidades, conocimientos, autoconciencia y comprensión emocional. Este proceso no se limita a logros tangibles, sino que se centra en la evolución interna y en cómo nos adaptamos, aprendemos y cambiamos a lo largo de nuestras vidas. El crecimiento personal es esencial para alcanzar una vida plena y significativa, y es el camino hacia la autorrealización (Ryff, 1989).

Autonomía. La autonomía hace alusión a la libertad individual y a la gestión del comportamiento desde un enfoque interno. Representa la habilidad de enfrentar y contrarrestar las influencias sociales, actuando en consonancia con los propios criterios y valores personales internos (Ryff, 1989).

Propósito en la Vida. El propósito en la vida se relaciona con la existencia de objetivos claros, aspiraciones y una visión que otorga sentido y dirección a la existencia. No es simplemente tener metas, sino que estas metas están imbuidas de un significado profundo que va más allá de las tareas cotidianas. Esta sensación de dirección es esencial para la salud mental y el bienestar general, ya que proporciona un marco que guía nuestras decisiones y acciones, dándonos una razón para levantarnos cada mañana (Ryff, 1989).

2.2.3 Relación entre el Soporte Emocional y el Bienestar Psicológico

La relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico ha sido objeto de estudio en la psicología durante décadas, con varias teorías y hallazgos empíricos que respaldan esta conexión.

Teoría del Apego de Bowlby. Según la teoría del apego de Bowlby, las relaciones interpersonales, especialmente aquellas caracterizadas por un soporte emocional seguro y afectuoso, son fundamentales para el desarrollo emocional y el bienestar psicológico a lo largo de la vida. Bowlby postuló que las experiencias tempranas de apego con las figuras de cuidado primario influyen en la capacidad de una persona para formar relaciones saludables en la adultez y manejar el estrés y la adversidad de manera efectiva. En este sentido, el soporte emocional proporcionado por figuras de apego afectuosas y confiables se considera un predictor clave del bienestar psicológico en la edad adulta (Marrone, 2022).

Teoría del Estrés y el Afrontamiento de Lazarus y Folkman. La teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman sugiere que el soporte emocional desempeña un papel crucial en la manera en que las personas enfrentan y manejan el estrés y la adversidad en sus vidas. Según esta teoría, el soporte emocional puede actuar como un "amortiguador" frente al estrés, proporcionando recursos emocionales y sociales que ayudan a las personas a hacer frente de manera más efectiva a situaciones estresantes. Cuando las personas perciben que tienen un soporte emocional sólido en su entorno social, están mejor equipadas para manejar los desafíos y recuperarse más rápidamente del estrés, lo que contribuye a su bienestar psicológico general (Izquierdo, 2020).

Evidencia Empírica. Diversos estudios empíricos han demostrado consistentemente una asociación positiva entre el soporte emocional percibido y el bienestar psicológico. Por ejemplo, Pérez (2022) encontró que el soporte emocional percibido estaba inversamente relacionado con los niveles de estrés y depresión en una muestra de adultos. Del mismo modo, Ruiz et al. (2023) encontraron que el soporte social percibido se asociaba positivamente con la salud mental y el bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores.

En resumen, la teoría del apego, la teoría del estrés y el afrontamiento, así como la evidencia empírica disponible, respaldan la idea de que el soporte emocional juega un papel fundamental en el bienestar psicológico de las personas. Las relaciones interpersonales caracterizadas por un soporte emocional seguro y afectuoso proporcionan un importante recurso para hacer frente al estrés, promover la resiliencia y mejorar el bienestar psicológico en general.

2.3 Definición de Términos Básicos

Bienestar Psicológico

Se refiere al estado interno positivo de un individuo, que abarca aspectos emocionales, cognitivos y funcionales de la salud mental. Es una combinación de cómo las personas se sienten acerca de sí mismas y de su vida, así como de cómo se adaptan, enfrentan y actúan en el mundo en el que viven (Ryff, 1989).

SopORTE Emocional

Acciones y comportamientos de otras personas que transmiten compasión, consuelo, validación y aceptación hacia alguien que está lidiando con problemas emocionales, como el estrés, la tristeza, la ansiedad o el duelo. Puede manifestarse de diversas formas, como la escucha activa, palabras de aliento, gestos afectuosos, abrazos, compartir experiencias similares o la disposición de tiempo y compañía en momentos difíciles (Folkman y Lazarus, 1985).

Atención Emocional

Capacidad de prestar atención consciente y plena a las propias emociones y experiencias emocionales, sin juzgarlas ni tratar de suprimirlas. Implica estar presente en el momento y ser consciente de las emociones que surgen, sin intentar cambiarlas o evitarlas (Greenberg, 2002).

Reparación Emocional

Capacidad de un individuo para manejar y controlar sus emociones, especialmente después de experimentar estados emocionales negativos o perturbadores. Esta habilidad permite a las personas recuperarse y volver a un estado de equilibrio emocional después de enfrentar situaciones estresantes, traumáticas o desafiantes (Gross, 2002).

Autoaceptación

Actitud positiva hacia uno mismo y aceptación de la propia vida, incluyendo sus aspectos buenos y malos. Se refiere a un estado en el que uno se acepta de manera plena e incondicional, independientemente de las imperfecciones, limitaciones y fallas personales (Ryff, 1989).

Dominio del Entorno

Capacidad para el manejo efectivo del entorno, incluyendo la adaptación a cambios, la capacidad de moldear y elegir contextos para satisfacer necesidades, y el uso eficiente de los recursos disponibles. Según Ryan y Deci (2000), se relaciona con la autodeterminación y es uno de los componentes fundamentales de la motivación y el bienestar.

Relaciones Positivas

Relaciones caracterizadas por interacciones llenas de respeto, empatía y comprensión mutua. Se nutren de emociones positivas compartidas, creando vínculos fuertes y duraderos. Estas relaciones no solo se

basan en momentos felices, sino también en la capacidad de apoyarse mutuamente durante desafíos, buscando el bienestar conjunto (Fredrickson, 2013).

Crecimiento Personal

Proceso de autodesarrollo y autorrealización. Según Kashdan y Ciarrochi (2013), el crecimiento personal se refiere a la curiosidad y la capacidad de mantener una mentalidad abierta y flexible frente a nuevas experiencias.

Autonomía

Capacidad de una persona para decidir y llevar a cabo actos independientes, basándose en sus propios valores, metas y preferencias. Implica la capacidad de autorregularse y ser responsable de las propias acciones, sin depender excesivamente de la influencia o control externo (Consuegra, 2010).

Propósito de Vida

Sensación de dirección y significado en la vida, que implica tener metas, intenciones y ambiciones claras para el futuro. Según Ryff (1989), el propósito de vida incluye tener metas, sentir que hay significado en el pasado y el presente, tener creencias que dan un propósito a la vida y tener objetivos claros para vivir.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

“Existe relación significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.

3.1.2 Hipótesis Específicas

- “Existe relación significativa entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.
- “Existe relación significativa entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.
- “Existe relación significativa entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023”.

3.2 Variables

V1: Soporte Emocional

V2: Bienestar Psicológico

3.3 Dimensiones

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de variables.

SOPORTE EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EDUCADORES DE LA I.E. PREMIER SCHOOL, 2023
V1: SOPORTE EMOCIONAL
Definición conceptual: “Cohen (2004) indica que el soporte emocional se refiere al grado de respaldo afectivo y social percibido y recibido por un individuo en momentos de necesidad emocional”.
Definición operacional: “Operacionalmente, el soporte emocional puede medirse mediante la percepción del individuo sobre la disponibilidad de personas en su entorno social para brindar comprensión, empatía, apoyo práctico y afecto en situaciones emocionalmente desafiantes. Esta percepción puede evaluarse mediante escalas de medición que indagan sobre la presencia y calidad del apoyo emocional recibido de amigos, familiares, colegas y figuras de autoridad”.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Atención emocional	Habilidad para percibir y comunicar emociones de manera apropiada.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Likert del 1 al 5
Claridad emocional	Comprensión de los estados emocionales.	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	
Reparación emocional	Competencia para gestionar y equilibrar los estados emocionales de forma efectiva.	21, 22, 23, 24	

V2: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Definición conceptual: “Díaz et al. (2006) propone que el bienestar psicológico se refiere al estado general de salud mental y emocional de un individuo, que incluye aspectos como la satisfacción con la vida, el sentido de propósito y significado, la autenticidad personal, la capacidad para manejar el estrés y las emociones, y la ausencia de síntomas de trastornos mentales”.

Definición operacional: “Operacionalmente, el bienestar psicológico puede medirse mediante la evaluación de diferentes dimensiones, como la felicidad subjetiva, la satisfacción con la vida, la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas con los demás y el crecimiento personal. Estas dimensiones pueden evaluarse mediante cuestionarios y escalas de medición diseñados para abordar aspectos específicos del bienestar psicológico”.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Autoaceptación	- Autoconciencia y entendimiento profundo de uno mismo. - Esfuerzo en comprender las propias conductas, impulsos y sentimientos.	1, 7, 8, 11, 17, 25, 34	Likert del 1 al 5
Dominio del entorno	- Potencial individual para seleccionar o crear entornos que sean mentalmente beneficiosos y adecuados para uno mismo. - Capacidad de reconocer y manejar situaciones difíciles	6, 19, 26, 29, 32, 36, 39	
Relaciones positivas	- Capacidad de empatía y afecto a las personas - Capacidad de amar - Capacidad de mantener amistades duraderas e identificarse con los demás	2, 13, 16, 18, 23, 31, 38	
Crecimiento personal	- Autorrealización - Actividad efectiva - Desarrollo prevalente del potencial individual	4, 21, 24, 30, 37	
Autonomía	- Autoevaluación	3, 5, 10, 15, 27	

Propósito de vida	- Proyecto de vida	9, 12, 4, 20, 22, 28, 33, 35	
-------------------	--------------------	---------------------------------	--

CAPÍTULO IV

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de Investigación

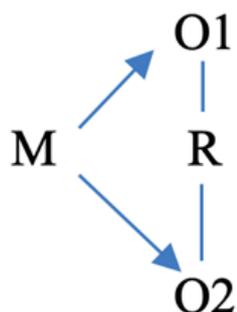
El estudio se enmarcó en un tipo de investigación básica. Según lo descrito por Creswell (2018), este tipo de investigación tiene como objetivo principal generar conocimientos teóricos o conceptuales sobre un fenómeno o problema específico. En este caso, la presente investigación contribuyó al incremento del conocimiento del autor sobre el soporte emocional y el bienestar psicológico.

4.2. Alcance de la Investigación

El alcance de la investigación es correlacional. De acuerdo con Creswell (2018), “este nivel de investigación busca establecer la relación entre variables y analizar cómo se relacionan entre sí”. En este caso, se buscó determinar la relación entre las variables de soporte emocional y bienestar psicológico.

4.3 Diseño de la Investigación

Hernández et al. (2014) “mencionan que en este tipo de diseño no existe manipulación alguna de las variables ni de las condiciones del estudio, ya que el investigador se limita a observar y recopilar información”. Basado en esta premisa, se afirma que el presente estudio no manipuló en ningún momento las variables ni condiciones. En su lugar, se limitó a estudiar el soporte emocional y el bienestar psicológico de los educadores de la I.E. Premier School en su contexto real.



Donde:

M = Docentes de la I.E. Premier School

O1 = Soporte emocional

O2 = Bienestar psicológico

r = relación

4.4. Población y Muestra

4.4.1 Población

Hernández et al. (2014) describen la población como el total de elementos que poseen atributos comunes y que son el foco del estudio. Bajo esta premisa, la población del estudio se compuso de 42 docentes del nivel inicial, primario y secundario pertenecientes a la I.E. Premier School, de la provincia de Huancayo, Región Junín, Perú.

4.4.2 Muestra

Creswell (2018) define la muestra como una fracción estratégicamente escogida de la población, que permite hacer extrapolaciones o deducciones sobre la totalidad de esta. Basándonos en esta definición, este estudio se centró en los 42 docentes del nivel inicial, primario y secundario de la I.E. “Premier School”, constituyendo así una muestra censal. Hernández et al. (2014) señalan que una muestra censal engloba a todos los integrantes de una población y se aplica especialmente cuando la población es reducida. Esta es la razón por la que se optó por incluir a la totalidad de los docentes de la mencionada institución.

Tabla 2.

Tamaño de la muestra.

Nivel	Docentes
Inicial	8
Primaria	20
Secundaria	14
Total	42

4.4.3 Criterios de Inclusión

- Educadores de la I.E. Premier School que laboren en el año 2023.
- Educadores que firmen el consentimiento informado de forma voluntaria.

4.4.4 Criterios de Exclusión

- Educadores ex trabajadores de la I.E. Premier School.
- Educadores que desistan de participar de la investigación.
- Trabajadores administrativos de la I.E. Premier School.
- Padres de familia de la I.E. Premier School.

4.5. Técnicas e Instrumentos

4.5.1 Técnicas

Las técnicas son los procedimientos, métodos o enfoques utilizados para recopilar, analizar y procesar datos en una investigación. En el caso de la presente, se ha seleccionado la encuesta como técnica de investigación. Hernández et al. (2014) “indican que la encuesta es un método de investigación que permite recopilar datos mediante un conjunto de preguntas estandarizadas dirigidas a una población seleccionada”.

4.5.2 Instrumentos

Son herramientas diseñadas específicamente para la recolección de información en una investigación. En este estudio en particular, se optó por el cuestionario como instrumento principal. Según Hernández et al. (2014), “un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas o declaraciones que buscan obtener respuestas de los sujetos investigados. Para este proyecto, se emplearon dos instrumentos principales: la Escala TMMS-24 para evaluar el Soporte Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”.

Ficha Técnica. Escala de Inteligencia Emocional, Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Autor: Salovey y Mayer (1995)

Adaptación: Chang (2017)

Administración: Individual o colectiva

Rango de edad de aplicación: 18 años en adelante

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida

Validez y Confiabilidad. La validez se determinó por Chang (2017) en Perú, a través del juicio de expertos, donde concluyeron que la escala tiene una validez alta. Asimismo, Chang (2017) determinó la confiabilidad del instrumentos, donde se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.883, evidenciando alta confiabilidad. Sumado a ello, la escala pasó por un juicio de tres expertos en la presenta investigación, donde se determinó una alta validez.

Ficha Técnica. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión Breve.

Autor: Carol Ryff

Adaptación: González-Rivera, Quintero-Jiménez, Veray-Alicea y Rosario-Rodríguez (2016)

Administración: Individual o colectiva

Rango de edad de aplicación: 21 a 65 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Evaluar el bienestar psicológico

Validez y Confiabilidad. La validez se determinó por González et al. (2016) en Puerto Rico, a través del juicio de expertos, donde concluyeron que la escala tiene una validez alta. Asimismo, González et al. (2016) determinó la confiabilidad del instrumento, donde se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.86, evidenciando alta confiabilidad. Además, la escala pasó por un juicio de tres expertos en la presente investigación, donde se determinó una alta validez.

4.6. Técnicas de Análisis de Datos

En cuanto al análisis de datos, estos fueron recogidos a través de los cuestionarios mencionados anteriormente y luego organizados en una base de datos. Posteriormente, los datos fueron procesados mediante programas estadísticos, lo que permitió generar gráficos y tablas para realizar un análisis detallado alineado con los objetivos de investigación. Asimismo, para determinar la correlación entre ambas variables, se empleó el análisis estadístico de correlación de Pearson utilizando el software estadístico SPSS versión 26.

La correlación de Pearson “es una técnica estadística utilizada para evaluar la relación lineal entre dos variables cuantitativas. Esta técnica calcula el coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede variar en un rango de -1 a 1. Un valor de r cercano a 1 indica una correlación positiva perfecta, lo que significa que ambas variables aumentan juntas en una relación lineal positiva”. Por otro lado, “un valor de r cercano a -1 indica una correlación negativa perfecta, lo que significa que ambas variables disminuyen juntas en una relación lineal negativa. Un valor de r cercano a 0 indica una falta de relación lineal entre las dos variables” (Hernández et al., 2018).

La correlación de Pearson se basa en la covarianza entre las dos variables y en las desviaciones estándar de cada variable. “El coeficiente de correlación de Pearson se calcula dividiendo la covarianza entre las dos variables por el producto de sus desviaciones estándar. Este coeficiente proporciona una medida de la fuerza y la dirección de la relación lineal entre las dos variables”. Un valor de r más cercano a 1 o -1 indica una relación más fuerte, mientras que un valor de r cercano a 0 indica una relación más débil o inexistente (Hernández et al., 2018).

4.7. Aspectos Éticos

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio fue sometido a evaluación y aprobación por parte del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental. Se prestó rigurosa atención a los principios éticos de la investigación, lo que incluyó proporcionar a cada participante información completa sobre el propósito y el procedimiento del estudio. Es importante destacar que, antes de administrar el cuestionario, se entregó el consentimiento informado (Anexo 5), y la encuesta solo se llevó a cabo una vez que el participante aceptó formar parte de la investigación.

Además, se garantizó el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin sufrir consecuencias negativas. Se aseguró también la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes, y los datos recopilados se utilizaron exclusivamente para fines de investigación. La investigación tuvo como objetivo contribuir al conocimiento y mejorar las prácticas en el campo de estudio, sin poner en riesgo la integridad de los participantes.

4.8. Procedimientos de Recolección de Datos

El procedimiento consta de pasos claramente definidos. En primer lugar, se seleccionaron los instrumentos una vez determinado el tema de investigación. Posteriormente, se gestionaron los permisos necesarios con las autoridades de la I.E. Premier School para llevar a cabo el estudio en colaboración con los docentes, ya que se realizó de manera presencial. La programación de la aplicación de las encuestas se llevó a cabo en coordinación previa con los docentes, agrupándolos para facilitar la ejecución del instrumento.

Los instrumentos elegidos para la evaluación fueron la Escala TMMS-24 para medir el Soporte Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Antes de administrar estos cuestionarios, se proporcionó a los participantes una explicación detallada sobre el propósito de la investigación y el uso de sus datos personales, completando así el proceso de consentimiento informado para garantizar la ética de la investigación. Posteriormente, se construyó una base de datos que permitió llevar a cabo los análisis estadísticos necesarios.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Resultados Descriptivos

Variable Soporte Emocional

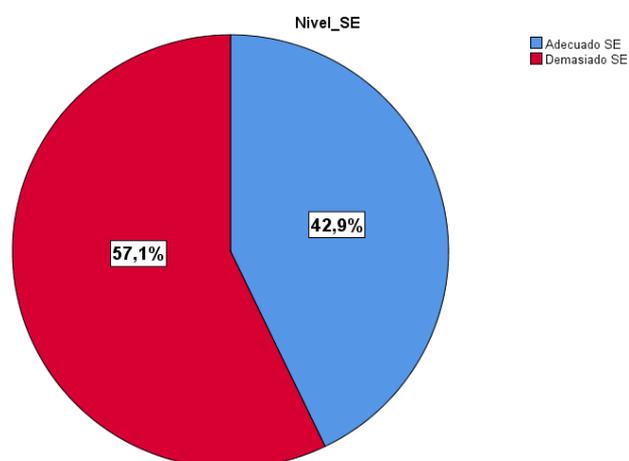
Tabla 3.

Prevalencia del Soporte Emocional

		Nivel SE			
		Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Adecuado SE	18	42,9	42,9	42,9
	Demasiado SE	24	57,1	57,1	100,0
Total		42	100,0	100,0	

Figura 1.

Prevalencia de Soporte Emocional



En la Tabla 3 se describen los niveles de Soporte Emocional presentados por los educadores. Se observó que el 42.9% de los educadores informaron un nivel adecuado de soporte emocional, mientras que el 57.1% indicó un nivel demasiado alto de soporte emocional. Estos porcentajes se basan en una muestra total de 42 educadores participantes en el estudio. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de

los educadores en esta muestra perciben que manifiestan un nivel significativamente alto de soporte emocional en su entorno laboral. Sin embargo, es importante señalar que aproximadamente la mitad de los participantes también informaron un nivel de soporte emocional que podría considerarse excesivo.

Dimensión Atención Emocional

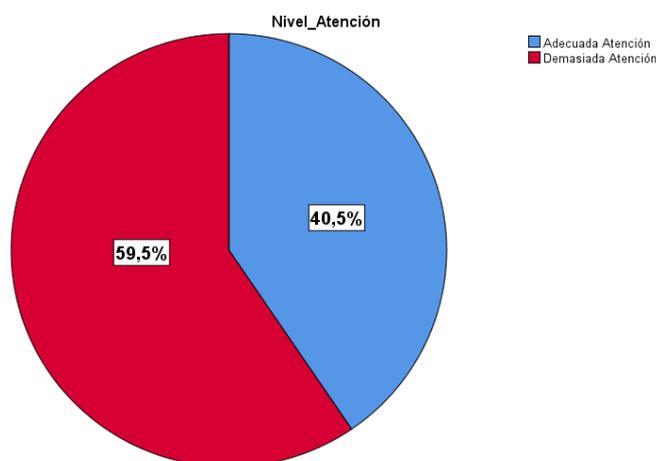
Tabla 4.

Nivel Atención Emocional

Nivel Atención Emocional					
		Fe	%	% válido	% acumulado
	Adecuada Atención	17	40,5	40,5	40,5
Válido	Demasiada Atención	25	59,5	59,5	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 2.

Nivel de Atención



En la Tabla 4, se observa que la mayoría de los educadores (59.5%) informan brindar una cantidad excesiva de atención emocional a sus estudiantes. Por otro lado, el 40.5% de los educadores informan proporcionar una atención emocional adecuada en el ambiente educativo.

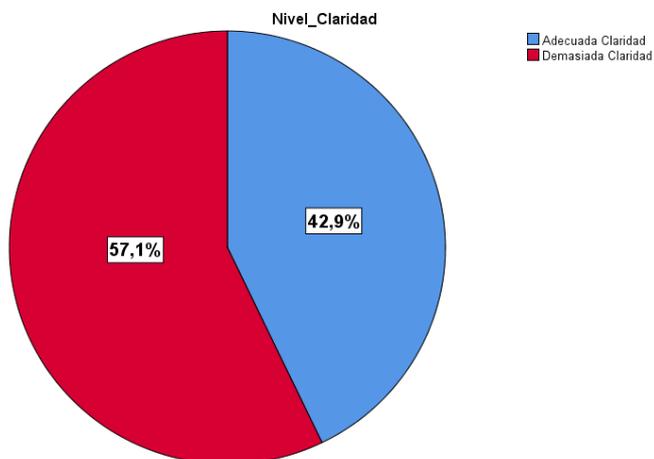
Estos hallazgos sugieren que existe una tendencia hacia una mayor atención emocional por parte de los educadores en comparación con una atención considerada como adecuada. Este resultado puede tener implicaciones significativas para la percepción del bienestar psicológico de los educadores, ya que el equilibrio en la atención emocional puede ser crucial para su propio bienestar y el de sus estudiantes.

Dimensión Claridad Emocional

Tabla 5.

Nivel Claridad Emocional

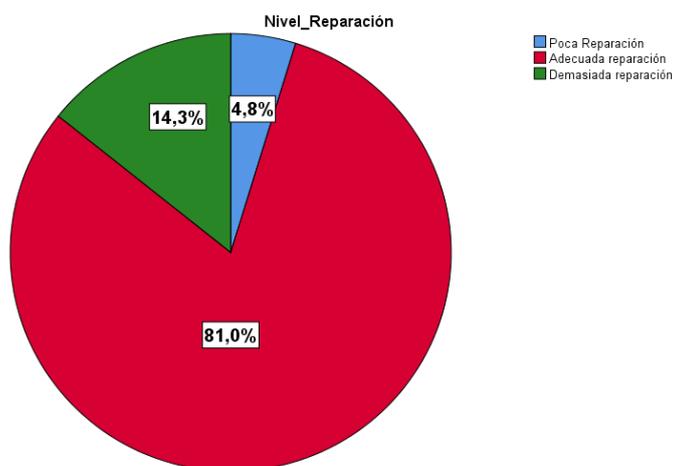
Nivel Claridad Emocional					
		Fe	%	% válido	% acumulado
	Adecuada Claridad	18	42,9	42,9	42,9
Válido	Demasiada Claridad	24	57,1	57,1	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 3.*Nivel Claridad Emocional*

En la Tabla 5, de acuerdo con los datos recopilados, se observa que el 42.9% de los educadores reportaron tener una "Claridad Emocional Adecuada", mientras que el 57.1% indicaron tener "Demasiada Claridad Emocional" en su vida cotidiana. Estos resultados sugieren que la mayoría de los educadores encuestados experimentan una claridad emocional que podría considerarse elevada, lo cual podría influir en su bienestar psicológico y en su capacidad para lidiar con las demandas emocionales asociadas a su profesión. Es importante destacar que un alto nivel de claridad emocional puede ser beneficioso en términos de autocomprensión y manejo de las emociones, pero también puede ser indicativo de una mayor exposición a situaciones emocionalmente desafiantes.

Dimensión Reparación Emocional**Tabla 6.***Nivel Reparación Emocional*

Nivel Reparación Emocional				
	Fe	%	% válido	% acumulado
	Poca Reparación	2	4,8	4,8
Válido	Adecuada reparación	34	81,0	85,7
	Demasiada reparación	6	14,3	100,0
	Total	42	100,0	100,0

Figura 4.*Nivel Reparación Emocional*

En la Tabla 6 se denotan los resultados obtenidos: se observa que el 81.0% de los educadores informaron tener una "Adecuada Reparación" emocional. Esto indica que la mayoría de los participantes manifiestan un nivel adecuado de apoyo emocional en su entorno laboral. Por otro lado, un 14.3% de los educadores reportaron "Demasiada Reparación" emocional, lo que sugiere que un segmento significativo de la muestra podría sentirse sobrecargado por el apoyo emocional manifestado. En contraste, solo un 4.8% de los educadores indicaron tener una "Poca Reparación" emocional, lo que

sugiere que esta minoría de participantes experimenta una falta de apoyo emocional en su contexto de trabajo.

Variable Bienestar psicológico

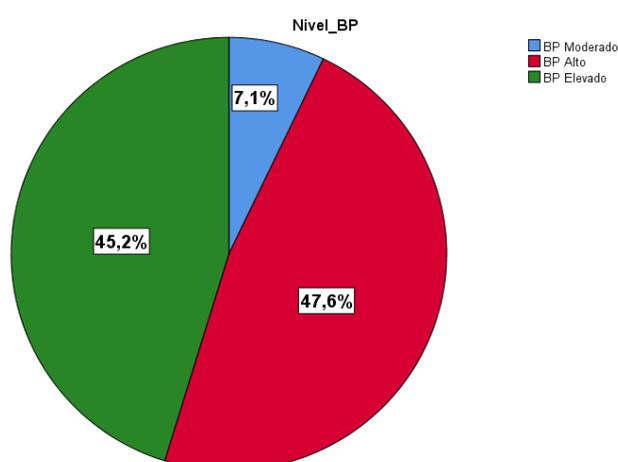
Tabla 7.

Nivel de Bienestar Psicológico

		Nivel_BP			
		Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	BP Moderado	3	7,1	7,1	7,1
	BP Alto	20	47,6	47,6	54,8
	BP Elevado	19	45,2	45,2	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 5.

Nivel Bienestar Psicológico



En la Tabla 7 se describen los resultados, que indican que la mayoría de los educadores participantes en esta muestra reportan niveles significativos de bienestar psicológico. Un 47.6% de ellos

se ubica en la categoría de "BP Alto", mientras que un 45.2% se encuentra en la categoría de "BP Elevado". Solo un 7.1% de los educadores presenta un nivel de bienestar psicológico considerado "BP Moderado". Estos datos sugieren que la mayoría de los educadores en esta muestra experimentan un bienestar psicológico alto o elevado, lo que puede ser indicativo de una buena salud mental en este grupo específico de profesionales de la educación.

Dimensión Autoaceptación

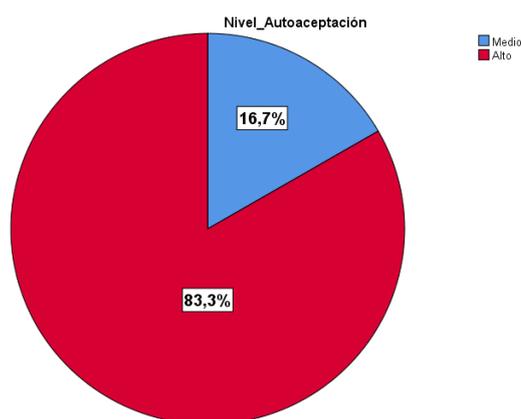
Tabla 8.

Nivel de Autoaceptación

Nivel Autoaceptación					
		Fe	%	% válido	% acumulado
	Medio	7	16,7	16,7	16,7
Válido	Alto	35	83,3	83,3	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 6.

Nivel Autoaceptación



En la Tabla 8, los resultados descriptivos revelaron que, de un total de 42 participantes en el estudio, el 83.3% informó tener un nivel de autoaceptación considerado "Alto", mientras que el 16.7% restante indicó tener un nivel de autoaceptación en la categoría "Medio". Estos hallazgos sugieren que

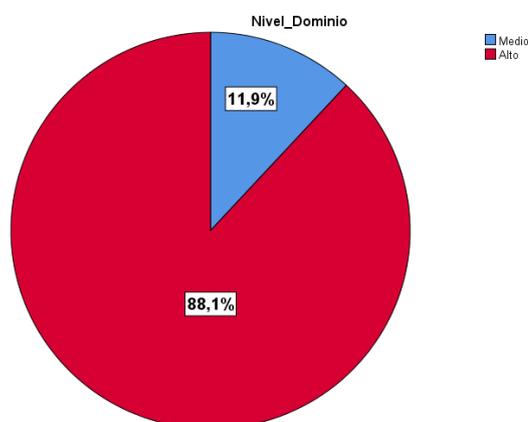
la mayoría de los educadores en la muestra tienen una autoaceptación alta, lo que podría indicar que poseen una percepción positiva y saludable de sí mismos en el contexto de su profesión. La autoaceptación alta puede estar relacionada con una mayor resistencia psicológica y una mayor capacidad para lidiar con el estrés y los desafíos emocionales en el entorno educativo. Sin embargo, es importante destacar que el 16.7% de los educadores informó un nivel de autoaceptación en la categoría "Medio".

Dimensión Dominio del Entorno

Tabla 9.

Nivel Dominio

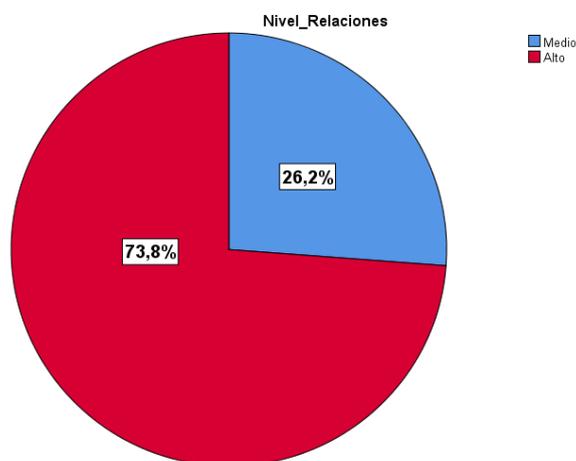
		Nivel Dominio			
		Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Medio	5	11,9	11,9	11,9
	Alto	37	88,1	88,1	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 7.*Nivel Dominio del Entorno*

En la Tabla 9, los resultados descriptivos indican que, de un total de 42 participantes, el 88.1% reporta un nivel de dominio del entorno clasificado como "Alto", mientras que el 11.9% restante se encuentra en la categoría de "Medio". Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los educadores participantes en el estudio perciben un alto nivel de dominio en su entorno. Esta información podría ser relevante para comprender mejor cómo la percepción de control o dominio del entorno se relaciona con su bienestar psicológico y la necesidad de apoyo emocional.

Dimensión Relaciones Positivas**Tabla 10.***Nivel Relaciones Positivas*

Nivel Relaciones					
		Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Medio	11	26,2	26,2	26,2
	Alto	31	73,8	73,8	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 8.*Nivel Relaciones Positivas*

En la Tabla 10, los resultados descriptivos muestran que, de un total de 42 participantes en el estudio, el 73.8% reportó tener relaciones positivas en un nivel alto, mientras que el 26.2% indicó un nivel medio en este aspecto. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los educadores participantes en la investigación experimentan relaciones positivas en un nivel alto, lo que podría tener implicaciones significativas en su bienestar psicológico y en su capacidad para brindar un ambiente de aprendizaje saludable y positivo para los estudiantes. La presencia de relaciones positivas puede ser un factor protector para la salud mental y el bienestar de los educadores, lo que podría contribuir a su satisfacción laboral y a su capacidad para enfrentar los desafíos en el entorno educativo.

Dimensión Crecimiento Personal

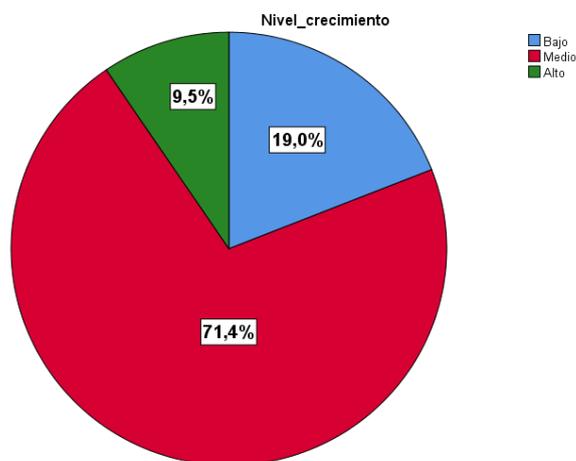
Tabla 11.

Nivel de Crecimiento Personal

Nivel Crecimiento				
	Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	8	19,0	19,0
	Medio	30	71,4	90,5
	Alto	4	9,5	9,5
	Total	42	100,0	100,0

Figura 9.

Nivel Crecimiento Personal



En la Tabla 11, los resultados descriptivos muestran que, de un total de 42 educadores encuestados, el 19.0% reportó un nivel bajo de crecimiento personal, el 71.4% experimentó un nivel medio y el 9.5% indicó un nivel alto. Estos datos sugieren que la mayoría de los educadores encuestados se encuentran en la categoría de crecimiento personal medio. Esto podría tener implicaciones importantes para el bienestar psicológico y la capacidad de adaptación de estos profesionales en el contexto educativo. Es importante destacar que un nivel medio de crecimiento personal podría indicar

que la mayoría de los educadores tienen un equilibrio razonable entre su desarrollo personal y profesional, lo que podría contribuir positivamente a su salud mental y satisfacción laboral.

Dimensión Autonomía

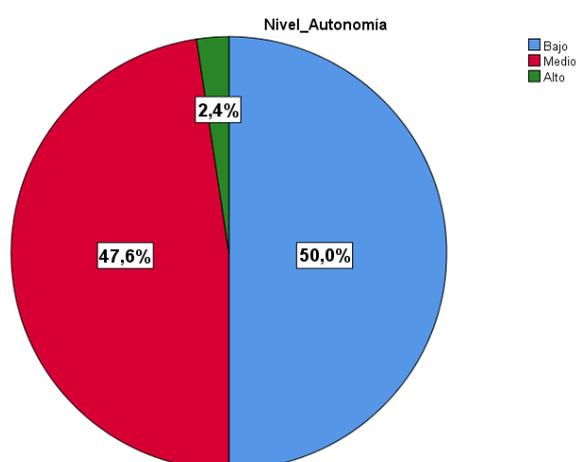
Tabla 12.

Nivel de Autonomía

Nivel Autonomía				
	Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	21	50,0	50,0
	Medio	20	47,6	97,6
	Alto	1	2,4	100,0
	Total	42	100,0	100,0

Figura 10.

Nivel Autonomía



En la Tabla 12 se observa que, de un total de 42 educadores que participaron en el estudio, el 50.0% reportó un nivel de autonomía bajo en su desempeño profesional. Esto indica que la mitad de los educadores encuestados perciben que tienen un grado limitado de autonomía en su trabajo. Por otro

lado, el 47.6% de los educadores informó tener un nivel de autonomía medio, lo que sugiere que casi la mitad de los participantes siente que cuenta con un grado moderado de autonomía en sus funciones como educadores.

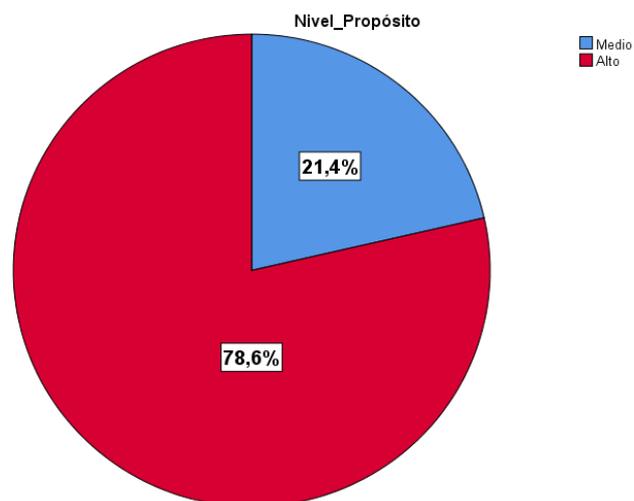
Finalmente, solo el 2.4% de los educadores indicó tener un nivel de autonomía alto en su labor, lo que sugiere que una minoría muy pequeña de los participantes experimenta un alto grado de autonomía en su trabajo como educadores. Estos resultados indican que la mayoría de los educadores encuestados en esta muestra experimentan niveles bajos o medios de autonomía en su desempeño profesional, lo que puede tener implicaciones significativas para su bienestar psicológico y la calidad de su trabajo en el ámbito educativo.

Dimensión Propósito de Vida

Tabla 13.

Nivel Propósito de Vida

		Nivel Propósito			
		Fe	%	% válido	% acumulado
Válido	Medio	9	21,4	21,4	21,4
	Alto	33	78,6	78,6	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Figura 11.*Nivel Propósito de Vida*

En la Tabla 13, los resultados descriptivos indican que, de un total de 42 participantes, el 21.4% reportó un nivel medio de propósito de vida, mientras que el 78.6% manifestó un nivel alto de propósito de vida. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los educadores participantes en el estudio experimentan un alto grado de propósito en sus vidas. El hecho de que casi el 80% de los educadores informen tener un nivel alto de propósito de vida podría tener implicaciones significativas en términos de su bienestar psicológico y su capacidad para enfrentar los desafíos relacionados con su profesión.

5.2 Resultados Inferenciales

5.2.1 Prueba de Normalidad

Tabla 14.

Prueba de normalidad de los datos

Pruebas de normalidad						
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	,088	42	,200*	,966	42	,247
SE	,126	42	,091	,956	42	,109

Nota. *Esto es un límite inferior de la significación verdadera. Corrección de sig. Lilliefors

En la Tabla 14 “se presentan los resultados de la prueba de normalidad de los datos recolectados en la presente investigación. Dado que los datos son menores a 50, se utilizaron los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual arrojó un p-valor de 0.247 y 0.109, respectivamente, para los datos de cada variable. Estos resultados son mayores a un p-valor de 0.05, lo que indica que los datos son paramétricos o normales”. Por lo tanto, se emplea la prueba de correlación de Pearson para determinar el nivel de asociación por cada objetivo de la investigación.

5.2.2 Correlaciones

HG. Existe relación significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.

Tabla 15.

Correlación entre el bienestar psicológico y el soporte emocional

Correlaciones			
		SE	Bienestar psicológico
SE	Correlación de Pearson	1	,354*
	Sig. (bilateral)		,021
	N	42	42
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,354*	1
	Sig. (bilateral)	,021	
	N	42	42

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

En la Tabla 15 se observa el índice de correlación de Pearson entre el Soporte Emocional y el Bienestar Psicológico en educadores, siendo este coeficiente de 0.354, lo que sugiere una relación positiva moderada entre el soporte emocional percibido por los educadores y su bienestar psicológico. Esto implica que, a medida que aumenta la percepción de soporte emocional, también tiende a mejorar el bienestar psicológico de los educadores en la mencionada institución educativa.

Además, “el valor de p obtenido fue de 0.021, lo cual es menor que el nivel de significancia convencional de 0.05”. Esto indica que existe una diferencia significativa entre la correlación observada y la correlación esperada bajo la hipótesis nula de que no hay relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que hay evidencia estadística sólida para afirmar que existe una relación significativa entre estas dos variables en la población de educadores de la I.E.

H1. Existe relación significativa entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.

Tabla 16.

Correlación entre la dimensión Atención emocional y el Bienestar Psicológico

Correlaciones			
		Atención	Bienestar psicológico
Atención	Correlación de Pearson	1	,198
	Sig. (bilateral)		,209
	N	42	42
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,198	1
	Sig. (bilateral)	,209	
	N	42	42

En la Tabla 16 “se observa el índice de correlación de Pearson entre la dimensión Atención Emocional y el Bienestar Psicológico en educadores de una institución, siendo el coeficiente de correlación de 0.198”. Este valor indica una asociación positiva débil entre la atención emocional y el bienestar psicológico en los educadores. Esta correlación positiva sugiere que, en general, un mayor nivel de atención emocional se asocia ligeramente con un mejor bienestar psicológico entre los educadores.

Sin embargo, es importante destacar que la fuerza de esta relación es bastante baja, lo que indica que otros factores pueden estar influyendo en el bienestar psicológico de los educadores de manera más significativa. Asimismo, “el p-valor de 0.209 no alcanza el nivel de significancia estadística convencionalmente aceptado (generalmente establecido en $\alpha = 0.05$)”. Esto significa que no se puede considerar que la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en los educadores de la institución educativa sea estadísticamente significativa en este contexto específico.

H2. Existe relación significativa entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.

Tabla 17.

Correlación entre la dimensión Claridad Emocional y el Bienestar Psicológico

Correlaciones			
	Claridad	Bienestar psicológico	
Claridad	Correlación de Pearson	1	,438**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	42	42
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,438**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	42	42

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

En la Tabla 17 se presentan los resultados de la correlación entre la dimensión Claridad Emocional y el Bienestar Psicológico, siendo el coeficiente de correlación de Pearson de 0.438. Este resultado sugiere que, a medida que la claridad emocional de los educadores aumenta, también lo hace su nivel de bienestar psicológico. Esto implica que los educadores que tienen una mayor capacidad para comprender y gestionar sus emociones tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico en su entorno laboral.

Además, “el valor de p de 0.004 refuerza la idea de que esta correlación no se debe al azar, ya que es menor que el umbral de significancia tradicional de 0.05”. Esto sugiere que los hallazgos son estadísticamente sólidos y que la relación entre la claridad emocional y el bienestar psicológico es altamente probable.

H3. Existe relación significativa entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.

Tabla 18.

Correlación entre la dimensión reparación emocional y el bienestar psicológico

Correlaciones			
		Reparación	Bienestar psicológico
Reparación	Correlación de Pearson	1	,279
	Sig. (bilateral)		,074
	N	42	42
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,279	1
	Sig. (bilateral)	,074	
	N	42	42

En la Tabla 18 se presentan los resultados de la correlación entre la dimensión Reparación Emocional y el Bienestar Psicológico, siendo el coeficiente de correlación de Pearson de 0.279. Este valor indica una correlación positiva, sugiriendo que, a medida que la reparación emocional aumenta, el bienestar psicológico tiende a mejorar entre los educadores. Sin embargo, “es importante destacar que el valor de p de 0.074 es ligeramente superior al nivel de significancia típicamente establecido en 0.05 en la investigación científica”. Esto implica que, aunque existe una correlación positiva, no podemos afirmar con total confianza que esta correlación sea estadísticamente significativa a nivel convencional.

DISCUSIÓN

La investigación en la I.E. Premier School arrojó un resultado general que muestra una relación positiva moderada entre el soporte emocional percibido por los educadores y su bienestar psicológico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.354. Este resultado concuerda con la literatura previa que respalda la importancia del soporte emocional en el bienestar psicológico de los educadores (Bowlby, 1982; Lazarus y Folkman, 1984).

Los hallazgos de la presente investigación contrastan con los estudios previos de Ruiz et al. (2023) y Gallegos (2022), “que encontraron niveles elevados de bienestar psicológico en docentes, pero enfocándose en instituciones de educación superior en Ecuador. Aunque los hallazgos de estos estudios no son directamente comparables debido a las diferencias en el contexto y la muestra, sugieren que el bienestar psicológico puede variar según el nivel educativo y el entorno laboral”.

“Por otro lado, los resultados de Márquez (2022) y Chávez (2021) respaldan la relación positiva entre el bienestar psicológico y variables relacionadas como el estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes universitarios. Estos hallazgos son consistentes con la teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), que sugiere que el soporte emocional puede ayudar a los individuos a manejar el estrés y promover su bienestar psicológico”.

Además, el estudio de Alava (2020) “encontró una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la asertividad en docentes de una unidad educativa en Quito, lo que sugiere que el bienestar psicológico puede influir en otros aspectos de la personalidad y el comportamiento. Este hallazgo es consistente con la idea de que el bienestar psicológico se relaciona con el funcionamiento emocional y social de los individuos” (Bowlby, 1982).

En términos de teorías psicológicas, los hallazgos de la presente investigación respaldan la teoría del apego de Bowlby (1982), “que postula que las relaciones interpersonales caracterizadas por un soporte emocional seguro son fundamentales para el bienestar psicológico a lo largo de la vida”. Además, “los resultados son consistentes con la teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y

Folkman (1984), que sugiere que el soporte emocional puede actuar como un amortiguador contra el estrés y promover el bienestar psicológico”.

En resumen, los hallazgos de la presente investigación apoyan la idea de que el soporte emocional percibido por los educadores está relacionado de manera significativa y positiva con su bienestar psicológico en la I.E. "Premier School". Estos resultados resaltan la importancia de promover un entorno laboral que fomente el soporte emocional entre los educadores, lo que puede contribuir a su bienestar psicológico y, en última instancia, a su desempeño profesional y al éxito educativo de los estudiantes.

Por otro lado, la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. "Premier School" fue el foco del primer objetivo específico de la investigación. El resultado específico reveló un índice de correlación de Pearson de 0.198 entre la dimensión de atención emocional y el bienestar psicológico en los educadores, lo que indica una asociación positiva débil entre ambas variables. Este hallazgo sugiere que un mayor nivel de atención emocional se asocia ligeramente con un mejor bienestar psicológico entre los educadores, aunque la fuerza de esta relación es baja. Además, el p-valor resultante de 0.209 no alcanza el nivel de significancia estadística convencionalmente aceptado ($\alpha = 0.05$), lo que indica que la relación no es estadísticamente significativa en este contexto específico.

Contrastando estos resultados con los antecedentes teóricos, se puede observar que Quispe (2023) “encontró una correlación significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones de Cotabambas, lo cual respalda parcialmente los hallazgos actuales. Sin embargo, es importante señalar que la investigación de Quispe se centró en el soporte socioemocional en lugar de la atención emocional, lo que podría explicar las diferencias en los resultados. Por otro lado, Yshii (2022) no encontró una relación significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en el personal docente, lo que sugiere que otros factores pueden influir en el bienestar psicológico de los educadores. Este hallazgo es consistente con la baja fuerza de la relación observada en la presente investigación”.

Además, Bendezú (2022) encontró una relación significativa entre la competencia emocional y el bienestar psicológico del docente, lo que respalda la importancia de las habilidades emocionales en

el bienestar psicológico. Esto sugiere que, si bien la atención emocional puede ser importante, otros aspectos de la competencia emocional pueden influir más en el bienestar psicológico de los educadores. Además, Pérez (2022) encontró una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en docentes, lo que sugiere que la capacidad para manejar el estrés puede ser un predictor más fuerte del bienestar psicológico que la atención emocional. Por último, Vásquez (2022) encontró una correlación inversa significativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes, lo que respalda la importancia de abordar el estrés laboral para mejorar el bienestar psicológico.

En cuanto al antecedente teórico proporcionado sobre la atención emocional, se puede inferir que esta dimensión puede ser importante para el bienestar psicológico de los educadores. Salovey et al. (1995) “señalan que la atención emocional implica ser consciente de las propias emociones y las de los demás, lo que puede ayudar a los educadores a reconocer el estrés o el agotamiento en sí mismos y en sus alumnos. Esto sugiere que la atención emocional puede contribuir indirectamente al bienestar psicológico al permitir que los educadores reconozcan y aborden las necesidades emocionales tanto propias como de sus alumnos”.

En resumen, aunque se encontró una asociación positiva débil entre la atención emocional y el bienestar psicológico en los educadores de la I.E. "Premier School", esta relación no alcanzó significancia estadística y fue menos fuerte que otras relaciones encontradas en la literatura. Esto sugiere que, si bien la atención emocional puede ser importante, otros factores, como la competencia emocional y el manejo del estrés, pueden influir más en el bienestar psicológico de los educadores.

Asimismo, el segundo objetivo específico reveló una correlación significativa entre la claridad emocional y el bienestar psicológico de los educadores de la I.E. "Premier School", con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.438 ($p = 0.004$). Esta correlación sugiere que, a medida que la claridad emocional de los educadores aumenta, también lo hace su nivel de bienestar psicológico. Estos hallazgos están alineados con la literatura existente sobre la relación entre la capacidad para comprender y gestionar las emociones y el bienestar psicológico (Salovey & Mayer, 1990).

En primer lugar, estos resultados se comparan con el estudio de Monroy (2023), “que investigó la relación entre comportamientos proactivos y bienestar psicológico en docentes. Aunque la variable estudiada en ese estudio fue diferente, la presencia de una correlación positiva media entre comportamientos proactivos y bienestar psicológico ($\rho = 0.434$, $p = 0.001$) respalda los hallazgos actuales. Ambos estudios sugieren que ciertos atributos psicológicos, ya sea la claridad emocional o los comportamientos proactivos, están asociados positivamente con el bienestar psicológico en el contexto educativo².

Por otro lado, los resultados actuales también se relacionan con el estudio de Uzuriaga (2019), “que examinó la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de una universidad. Aunque el enfoque y las variables específicas difieren, ambos estudios encontraron una correlación significativa entre una variable relacionada con la salud emocional (claridad emocional en el presente estudio, estrés laboral en el estudio de Uzuriaga) y el bienestar psicológico. Estos hallazgos sugieren que factores emocionales son importantes determinantes del bienestar psicológico en diferentes contextos laborales”.

Además, se puede comparar con el estudio de Salazar (2021), “que investigó la relación entre la calidad de vida laboral y la salud mental en docentes universitarios. Aunque la variable estudiada es diferente, ambos estudios encontraron una correlación significativa entre una variable relacionada con la salud emocional (claridad emocional en el presente estudio, calidad de vida laboral en el estudio de Salazar) y el bienestar psicológico. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar factores emocionales en el bienestar psicológico de los educadores”.

En conjunto, los resultados del presente estudio respaldan la idea de que la claridad emocional está positivamente relacionada con el bienestar psicológico en educadores. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar emocional y psicológico de los educadores, lo que a su vez puede contribuir a un mejor desempeño laboral y una mayor calidad educativa en las instituciones escolares.

Finalmente, los resultados específicos del tercer objetivo, que se enfoca en determinar la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023, se enmarcan en la necesidad de comprender cómo los procesos de reparación emocional

pueden influir en el bienestar psicológico de los educadores. Los resultados revelaron un coeficiente de correlación de Pearson de 0.279 entre la dimensión de reparación emocional y el bienestar psicológico. Este hallazgo indica una correlación positiva entre ambas variables, lo que sugiere que, a medida que la reparación emocional aumenta, el bienestar psicológico tiende a mejorar entre los educadores de la institución. Sin embargo, es crucial destacar que el valor de p asociado a esta correlación fue de 0.074, ligeramente superior al nivel de significancia convencional establecido en 0.05.

Al contrastar estos resultados con los antecedentes teóricos, se observa que estos hallazgos están en línea con la investigación realizada por Quispe (2023), “que encontró una correlación significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones de la provincia de Cotabambas. Este estudio respalda la idea de que el apoyo emocional recibido por los docentes puede influir positivamente en su bienestar psicológico, lo que concuerda con la correlación positiva encontrada en la presente investigación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados de la presente investigación no alcanzaron significancia estadística convencional, lo que puede atribuirse a diferencias en las poblaciones estudiadas, los instrumentos de medición utilizados o el tamaño muestral”.

Por otro lado, al contrastar los resultados con la investigación de Yshii (2022), “que no encontró una relación significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, se observa una discrepancia en los hallazgos”. Esto sugiere que la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico puede variar según el contexto y las características específicas de la muestra estudiada. Además, “la investigación de Uzuriaga (2019) encontró una relación inversa y significativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, lo que respalda la importancia de considerar factores contextuales y laborales en la relación entre variables psicológicas”.

En conclusión, aunque los resultados específicos del tercer objetivo sugieren una correlación positiva entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, es necesario interpretar estos hallazgos con precaución debido a la falta de significancia estadística convencional. Futuras investigaciones podrían explorar más a fondo esta relación, teniendo

en cuenta posibles variables mediadoras o moderadoras que puedan influir en la asociación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores.

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general, “se ha identificado una correlación significativa, positiva y moderada ($p < 0.005$; $r = 0.354$) entre el Soporte Emocional y el Bienestar Psicológico en los educadores de la I.E. “Premier School”, 2023”. Este hallazgo indica que, a medida que aumenta la percepción de soporte emocional, se experimenta un incremento en el bienestar psicológico.

Además, se observó una correlación positiva y débil ($r = 0.198$) entre la dimensión de Atención Emocional y el Bienestar Psicológico en los educadores, aunque no se alcanzó significancia estadística ($p > 0.05$). Asimismo, “se encontró una correlación significativa, positiva y moderada ($p < 0.005$; $r = 0.438$) entre la dimensión de Claridad Emocional y el Bienestar Psicológico”, sugiriendo que, a medida que la claridad emocional de los educadores aumenta, también lo hace su nivel de bienestar psicológico.

Por último, se identificó una correlación positiva y débil ($r = 0.279$) entre la dimensión de Reparación Emocional y el Bienestar Psicológico de los educadores. No obstante, no se encontró significancia estadística ($p > 0.05$).

RECOMENDACIONES

- Dado que se ha identificado una correlación significativa, positiva y moderada entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en los educadores, se sugiere implementar programas y estrategias que fomenten un entorno de apoyo emocional entre el personal educativo. Esto podría incluir la creación de redes de apoyo entre colegas, sesiones de apoyo emocional y capacitación en habilidades de comunicación y empatía.

- Considerando la correlación significativa, positiva y moderada entre la claridad emocional y el bienestar psicológico de los educadores, se recomienda ofrecer capacitación y recursos para mejorar la comprensión y gestión de las emociones en el entorno educativo. Esto podría implicar talleres de inteligencia emocional, herramientas de autoevaluación emocional y prácticas de mindfulness para promover la conciencia emocional.

- Aunque no se encontró una correlación significativa entre la reparación emocional y el bienestar psicológico, se sugiere explorar estrategias para mejorar la capacidad de los educadores para reparar emociones negativas y recuperarse de situaciones estresantes. Esto podría incluir programas de autocuidado, técnicas de gestión del estrés y actividades de autocuidado emocional para promover la resiliencia y el bienestar emocional.

- Dada la naturaleza exploratoria de esta investigación y la falta de significancia estadística en algunos resultados, se recomienda realizar estudios adicionales con muestras más grandes y diversificadas. Esto permitirá una comprensión más completa de la relación entre las dimensiones del apoyo emocional y el bienestar psicológico en educadores, así como identificar posibles factores moderadores o mediadores que puedan influir en esta relación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alava, A. (2020). *Bienestar psicológico y asertividad de los docentes de la Unidad Educativa Santa Dorotea Ciudad de Quito, en el año 2019* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Tecnológica Indoamérica. <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1591/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ALAVA%20MU%C3%91OZ%20ANDREA%20KAROLINA.pdf>
- Baldeón, M., Janampa, L., Rivera, J. y Santivañez, L. (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1809-1831. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.378>
- Bekiros, A., Jahanshahi, H. y Muños-Pacheco, J. (2022). A new buffering theory of social support and psychological stress. *Plos One*, 17(10). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0275364>
- Bendezú, O. (2022). *Competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico del docente en el contexto del COVID-19, Lima 2021* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78684/Bendezu_VOA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Brackett, M., Palomera, R., Mojsa, J., Reyes, M. y Salovy, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406–417. <https://psycnet.apa.org/record/2010-05703-007>
- Bryson, B. y Bogart, K. (2020). Social support, stress, and life satisfaction among adults with rare diseases. *Health Psychology*, 39(10), 912–920. <https://doi.org/10.1037/hea0000905>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI de España Editores. <https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf>
- Castro-Molina, F. (2018). Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales. *Cultura de los Cuidados*, 22(52). <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.52.09>

- Chang, M. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/818/Relacion_ChangMarcovich_MeyLing.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Chapoñan, M. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%c3%blanPalaciosMaria.pdf
- Chávez, J. (2021). El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios en la población docentes. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22 (3), 51–60. <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/255/263>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676-784. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Consuegra, N. (2010) *Diccionario de psicología*. ECOE Ediciones.
- Craighead, W. y Nemeroff, C. (2002). *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*. Wiley. <https://www.wiley.com/en-ie/The+Corsini+Encyclopedia+of+Psychology+and+Behavioral+Science%2C+Volume+1%2C+3rd+Edition-p-9780471270805>
- Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B. Gallardo, I., Valle, C. y Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal

- Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Folkman, S. y Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*. Hudson Street Press.
- Gallegos, L. (2022). *Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9f0ed787-cb83-490c-aec7-f02f6e6b115b/content>
- González, J., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J. y Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3(1), 1-14. https://www.academia.edu/download/59206176/Gonzalez-Rivera_et_al_201620190510-40256-zwea9j.pdf
- Goyes, J., Romero, A., Alfonso, I. y Latorre, L. (2021). Desgaste emocional de docentes universitarios en entornos virtuales de formación en período de contingencia sanitaria. *Revista Conrado*, 17(81), 379-386. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-379.pdf>
- Greenberg, L. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10447-000>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hernández, J., Espinoza, F., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C., Arenas, M., Carrillo, S. y Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5). <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207025/55963207025.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

- Huamani, Y. (2021). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de Instituciones Educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso Grau-Apurímac 2020* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71213/Huamani_SY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: Una revisión teórica* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%c3%adnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jennings, P. y Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kashdan, T. y Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- Kyriacou, C. (2010). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Márquez, G. (2022). *Bienestar psicológico en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9098/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0004-2022.pdf>
- Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Revista Clínica Contemporánea*, 9. <https://www.escueladefamiliasadoptivas.es/wp-content/uploads/2019/05/cc2018v9n2a12.pdf>
- Maslach, C. y Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/>
- Miñaca, M. y Hervás, M. (2013). Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey y Mayer. *Revista de Educación Social*, 17.

- https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/10243/Analisis_de_programas.pdf?sequence=2
- Monroy, M. (2023). *Comportamientos proactivos y bienestar psicológico en docentes de una Institución Educativa de Huancayo-2023* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Los Andes. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6305/T037_73668254_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, E. (2022). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una Institución Educativa Particular de Chiclayo, 2018* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10644/Perez%20Villalobos%20Estilista.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Quispe, S. (2023). *Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de Instituciones Focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/112545/Quispe MSR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/112545/Quispe_MSR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ruiz, M., Cortés, J., Villafuerte, C. y Benites, D. (2023). Diagnóstico del bienestar psicológico y Burnout en docentes de Educación Superior. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(17). 50–59. <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/159/361>
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salazar, I. (2021). *Calidad de vida laboral y salud mental de los docentes de la Facultad de Agronomía de la UNCP-Huancayo 2021* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad César

- Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73594/Salazar_SIL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Tenorio, C. y Sucari, W. (2021). Entender la resiliencia docente. Una mirada sistemática. *Revista Innova Educación*, 3(3), 187-197. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.03.012.es>
- Uzuriaga, C. (2019). *Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docentes y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019*. [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Vargas, R., Idrogo, G., Aguirre, Y. y Noel, G. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación Horizontes*, 6(22), 1-9. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Vásquez, S. (2022). *Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de educación básica regular en contexto de confinamiento de Bambamarca* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2193/Vasquez%20Lozano%2c%20Saul.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velásquez, A. (2023). *Salud mental: El 55.8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia*. Pulso PUCP. <https://pulso.pucp.edu.pe/noticias/salud-mental-el-55-8-de-docentes-padecio-problemas-de-estres-en-el-segundo-ano-de-la-pandemia>
- World Health Organization. (2010). *Occupational health: WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/who-healthy-workplace-framework-and-model>

Yshii, J. (2022). *Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado]. Repositorio Institucional Universidad Ricardo Palma.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6604/T030_06775019_T%20YSHII%20MEZA%20JUANA%20REYNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

SOPORTE EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EDUCADORES DE LA I.E. “PREMIER SCHOOL”, 2023.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
¿Cuál es la relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?	Determinar la relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.	Existe relación significativa entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.	<p>Variable dependiente</p> <p><i>Soporte emocional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Atención emocional ● Claridad emocional ● Reparación emocional <p style="text-align: center;">Variable independiente</p> <p><i>Bienestar psicológico</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Auto aceptación ● Dominio del entorno ● Relaciones positivas ● Crecimiento personal 	<p>Población:</p> <p>Educadores de la I.E. Premier School</p> <p>Muestra:</p> <p>42 educadores de la I.E. Premier School</p> <p>Técnica muestral:</p> <p>Muestra censal</p> <p>Técnica de recolección de datos:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento de recolección:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales (TMMS-24) ● Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cuál es la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?	Determinar la relación entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.	Existe relación significativa entre la atención emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.		
¿Cuál es la relación entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?	Determinar la relación entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.	Existe relación significativa entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.		

<p>¿Cuál es la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023?</p>	<p>Determinar la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.</p>	<p>Existe relación significativa entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en educadores de la I.E. Premier School, 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía ● Propósito de vida 	
---	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Escala TMMS-24

Nombre:

Edad:

Sexo: Femenino () Masculino ()

A continuación, se presentan varias declaraciones relacionadas con sus emociones y sensaciones. Por favor, lea cada enunciado detenidamente y señale su nivel de conformidad o discrepancia con ellas, basándose en la escala proporcionada:

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

N	Ítem					
		1	2	3	4	5
1	Suelo ser consciente de mis emociones.					
2	A menudo reflexiono sobre mis propios sentimientos.					
3	Usualmente me tomo un momento para analizar mis emociones.					
4	Creo que es valioso ser consciente de mis emociones y cómo me siento.					
5	Permito que mis emociones influyan en mis pensamientos.					
6	Mi estado emocional está frecuentemente en mi mente.					
7	A menudo reflexiono sobre cómo me siento.					
8	Siempre estoy atento a mis propias emociones.					
9	Estoy seguro de lo que siento.					
10	A menudo puedo identificar mis emociones.					
11	Casi siempre estoy consciente de mis sentimientos.					
12	Generalmente sé cómo me siento acerca de las personas.					
13	A menudo soy consciente de mis emociones en distintas circunstancias.					
14	Siempre puedo identificar mi estado emocional.					
15	En ocasiones, puedo reconocer mis propias emociones.					
16	Puedo entender y analizar mis propios sentimientos.					

17	A pesar de tener momentos de tristeza, tiendo a ser optimista.					
18	Aunque me sienta desanimado, intento pensar en cosas positivas.					
19	Cuando me siento decaído, reflexiono sobre las alegrías de la vida.					
20	Busco mantener pensamientos alentadores incluso cuando no me siento bien.					
21	Si tiendo a sobre analizar, busco tranquilizarme.					
22	Me esfuerzo por mantener un estado emocional positivo.					
23	Me siento lleno de vitalidad cuando estoy contento.					
24	Cuando me siento irritado, busco cambiar mi perspectiva emocional.					

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Nombre:

Edad:

Sexo: F () M ()

A continuación, se presentan varias declaraciones relacionadas con sus emociones y sensaciones. Por favor, lea cada enunciado detenidamente y señale su nivel de conformidad o discrepancia con ellas, basándose en la escala proporcionada:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

N	Ítems	1	2	3	4	5	6
1	Al reflexionar sobre mi pasado, estoy satisfecho con cómo se han desarrollado las cosas.						
2	Valoro mucho lo que mis amigos me brindan.						
3	No dudo en compartir mis puntos de vista, aunque difieran de la mayoría.						
4	A medida que pasa el tiempo, siento que me conozco mejor.						
5	Mantengo mis creencias firmemente, incluso si no son populares.						
6	Si no estuviera contento con mi situación actual, buscaría formas efectivas de cambiarla.						
7	Soy consciente de mis imperfecciones.						
8	Soy consciente de mis cualidades positivas.						
9	Me motiva planificar el futuro y esforzarme para alcanzar esos planes.						
10	Permanezco firme en mis decisiones.						
11	En general, tengo una autoimagen positiva y segura.						
12	Soy proactivo al perseguir mis metas personales.						
13	Puedo depositar mi confianza en mis amigos.						
14	Tras alcanzar un objetivo, establezco uno nuevo.						
15	A menudo me preocupa la percepción que otros tienen de mí.						

16	Mis amistades tienden a ser duraderas.								
17	Si pudiera, cambiaría varios aspectos de mí.								
18	Empatizo fácilmente con los sentimientos de los demás.								
19	Me ajusto rápidamente a situaciones nuevas o desafiantes.								
20	Mis metas vitales han sido en su mayoría gratificantes en lugar de causar desilusión.								
21	Siento que mi vida no ha experimentado avances significativos.								
22	He establecido metas a corto y largo plazo.								
23	Siento que la mayoría tiene más amigos que yo.								
24	Siento que he evolucionado mucho con el tiempo.								
25	En general, estoy satisfecho con quién soy y con la vida que llevo.								
26	A veces siento que las circunstancias me dominan.								
27	Me evalúo según mis propios estándares, no según los de otros.								
28	Me siento positivo al recordar mi pasado y al pensar en mi futuro.								
29	Creo en mi capacidad para moldear mi propio futuro.								
30	Considero valioso enfrentar experiencias que desafíen mi perspectiva personal y mundial.								
31	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.								
32	En general, siento que soy el arquitecto de mi propia situación.								
33	Actúo con determinación para alcanzar mis objetivos.								
34	Estoy satisfecho con la mayoría de los aspectos de mi carácter.								
35	Tengo una visión y propósito claros en mi vida.								
36	Me siento competente al manejar muchas responsabilidades cotidianas.								
37	Veó la vida como un viaje constante de aprendizaje y evolución.								
38	Es esencial tener relaciones amistosas en la vida.								
39	He logrado crear un hogar y un estilo de vida que reflejan mis preferencias.								

Anexo 3: Ficha de validación del instrumento

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

ASUNTO: Juicio de expertos de instrumentos de investigación.

Ps. Evelyn Kelli Arrieta Ochoa

Yo, Saldaña Cárdenas Harrison Anthony identificado con DNI N.º 75558593 número de celular: 980491782, correo electrónico 75558593@continental.edu.pe, ante usted me presento con el debido respeto y exponemos lo siguiente:

Sabiendo de su trayectoria como psicólogo y estando en desarrollo mi investigación titulada: “Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa “Premier School”, 2023”, y para continuar el proceso es imprescindible el juicio de expertos del instrumento de investigación: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales TMMS-24 y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, acudo a su amplia experiencia para pedirle, tenga la amabilidad de realizar el juicio de expertos del instrumento anexo para la culminación exitosa de este trabajo, para lo cual adjunto:

1. Informe de juicio de experto.
2. Juicio de experto.
3. Matriz de consistencia.

Es propicia la oportunidad, para agradecerle por anticipado su colaboración y expresarle mi reconocimiento por su deferencia y atención a mi pedido.

Huancayo, 12 octubre de 2023



Harrison Anthony Saldaña
Cárdenas

DNI N° 75558593

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Evelyn Kelli Arrieta Ochoa
- Grado académico : Licenciada en psicología
- Especialidad : Psicóloga educativa
- Institución donde labora : UPLA
- Cargo que desempeña : Docente
- Años de experiencia : 5 años
- Denominación del instrumento : Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales Escala TMMS-24
- Autor del instrumento : Salovey y Mayer

II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 19/10/23



Evelyn K. Arrieta Ochoa
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 21956

DNI N.º 46715429

C.Ps.N.21956

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando: 1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales - Escala TMMS-24

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Atención emocional	1. Suelo ser consciente de mis emociones.					X																				
	2. A menudo reflexiono sobre mis propios sentimientos					X																				
	3. Usualmente me tomo un momento para analizar mis emociones.					X																				
	4. Creo que es valioso ser consciente de mis emociones y cómo me siento.					X																				
	5. Permito que mis emociones influyan en mis pensamientos.					X																				
	6. Mi estado emocional está frecuentemente en mi mente					X																				
	7. A menudo reflexiono sobre cómo me siento.					X																				
	8. Siempre estoy atento a mis propias emociones					X																				
	9. Estoy seguro de lo que siento.					X																				
	10. A menudo puedo identificar mis emociones.					X																				
Claridad emocional	11. Casi siempre estoy consciente de mis sentimientos.					X																				

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Evelyn Kelli Arrieta Ochoa
- Grado académico : Licenciada en psicología
- Especialidad : Psicóloga educativa
- Institución donde labora : UPLA
- Cargo que desempeña : Docente
- Años de experiencia : 5 años
- Denominación del instrumento : Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- Autor del instrumento : Ryff.

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 19/10/2023



Evelyn K. Arrieta Ochoa
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 21956

DNI N.º 46715429

C.Ps.N.21956

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando: 1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Autoaceptación	1. Al reflexionar sobre mi pasado, estoy satisfecho con cómo se han desarrollado las cosas.					X																				
	2. Soy consciente de mis imperfecciones.					X																				
	3 soy consciente de mis cualidades positivas					X																				
	4. En general, tengo una autoimagen positiva y segura					X																				
	5. Si pudiera, cambiaría varios aspectos de mí.					X																				
	6. En general, estoy satisfecho con quién soy y con la vida que llevo					X																				
	7. Estoy satisfecho con la mayoría de los aspectos de mi carácter.					X																				
Dominio del entorno	8. Si no estuviera contento con mi situación actual, buscaría formas efectivas de cambiarla.					X																				
	9. Me ajusto rápidamente a situaciones nuevas o desafiantes					X																				
	10. A veces siento que las circunstancias me dominan.					X																				

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

ASUNTO: Juicio de expertos de instrumentos de investigación.

Ps. Franklin Gómez Canicela

Yo, Saldaña Cárdenas Harrison Anthony identificado con DNI N.º 75558593 número de celular: 980491782, correo electrónico 75558593@continental.edu.pe, ante usted me presento con el debido respeto y exponemos lo siguiente:

Sabiendo de su trayectoria como psicólogo y estando en desarrollo mi investigación titulada: “Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa “Premier School”, 2023”, y para continuar el proceso es imprescindible el juicio de expertos del instrumento de investigación: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales TMMS-24 y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, acudo a su amplia experiencia para pedirle, tenga la amabilidad de realizar el juicio de expertos del instrumento anexo para la culminación exitosa de este trabajo, para lo cual adjunto:

1. Informe de juicio de experto.
2. Juicio de experto.
3. Matriz de consistencia.

Es propicia la oportunidad, para agradecerle por anticipado su colaboración y expresarle mi reconocimiento por su deferencia y atención a mi pedido.

Huancayo, 05 octubre de 2023



Harrison Anthony Saldaña
Cárdenas

DNI N.º 75558593

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Franklin Gómez Canicela
- Grado académico : Licenciado en psicología
- Especialidad : Psicólogo clínico
- Institución donde labora : ESSALUD
- Cargo que desempeña : Psicólogo clínico
- Años de experiencia : 6 años
- Denominación del instrumento : Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales Escala TMMS-24
- Autor del instrumento : Salovey y Mayer

II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 15/10/2023



DNI N.º 47162169

C.Ps.N.27241

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando: 1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales - Escala TMMS-24

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Atención emocional	1. Suelo ser consciente de mis emociones.					X																
	2. A menudo reflexiono sobre mis propios sentimientos					X																
	3. Usualmente me tomo un momento para analizar mis emociones.					X																
	4. Creo que es valioso ser consciente de mis emociones y cómo me siento.					X																
	5. Permito que mis emociones influyan en mis pensamientos.					X																
	6. Mi estado emocional está frecuentemente en mi mente					X																
	7. A menudo reflexiono sobre cómo me siento.					X																
	8. Siempre estoy atento a mis propias emociones					X																
	9. Estoy seguro de lo que siento.					X																
	10. A menudo puedo identificar mis emociones.					X																
Claridad emocional	11. Casi siempre estoy consciente de mis sentimientos.					X																

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Franklin Gómez Canicela
- Grado académico : Licenciado en psicología
- Especialidad : Psicólogo clínico
- Institución donde labora : ESSALUD
- Cargo que desempeña : Psicólogo clínico
- Años de experiencia : 6 años
- Denominación del instrumento : Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- Autor del instrumento : Ryff.

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 15/10/2023



DNI N.º 47162169

C.Ps.N.27241

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando:

1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Autoaceptación	1. Al reflexionar sobre mi pasado, estoy satisfecho con cómo se han desarrollado las cosas.					X																				
	2. Soy consciente de mis imperfecciones.					X																				
	3 soy consciente de mis cualidades positivas					X																				
	4. En general, tengo una autoimagen positiva y segura					X																				
	5. Si pudiera, cambiaría varios aspectos de mí.					X																				
	6. En general, estoy satisfecho con quién soy y con la vida que llevo					X																				
	7. Estoy satisfecho con la mayoría de los aspectos de mi carácter.					X																				
Dominio del entorno	8. Si no estuviera contento con mi situación actual, buscaría formas efectivas de cambiarla.					X																				
	9. Me ajusto rápidamente a situaciones nuevas o desafiantes					X																				
	10. A veces siento que las circunstancias me dominan.					X																				

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

ASUNTO: Juicio de expertos de instrumentos de investigación.

Ps. Nancy Beatriz Campos Payano

Yo, Saldaña Cárdenas Harrison Anthony identificado con DNI N.º 75558593 número de celular: 980491782, correo electrónico 75558593@continental.edu.pe, ante usted me presento con el debido respeto y exponemos lo siguiente:

Sabiendo de su trayectoria como psicólogo y estando en desarrollo mi investigación titulada: “Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa “Premier School”, 2023”, y para continuar el proceso es imprescindible el juicio de expertos del instrumento de investigación: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales TMMS-24 y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, acudo a su amplia experiencia para pedirle, tenga la amabilidad de realizar el juicio de expertos del instrumento anexo para la culminación exitosa de este trabajo, para lo cual adjunto:

1. Informe de juicio de experto.
2. Juicio de experto.
3. Matriz de consistencia.

Es propicia la oportunidad, para agradecerle por anticipado su colaboración y expresarle mi reconocimiento por su deferencia y atención a mi pedido.

Huancayo, 08 octubre de 2023



Harrison Anthony Saldaña
Cárdenas

DNI N° 75558593

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Nancy Beatriz Campos Payano
- Grado académico : Licenciada en psicología
- Especialidad : Psicóloga educativa
- Institución donde labora : UPLA
- Cargo que desempeña : Docente
- Años de experiencia : 8 años
- Denominación del instrumento : Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales Escala TMMS-24
- Autor del instrumento : Salovey y Mayer

II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 13/10/2023


 Mg. Nancy Beatriz Campos Payano
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 24822

DNI N.º 45536693

C.Ps.N.24822

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando:

1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales - Escala TMMS-24

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Atención emocional	1. Suelo ser consciente de mis emociones.					X																
	2. A menudo reflexiono sobre mis propios sentimientos					X																
	3. Usualmente me tomo un momento para analizar mis emociones.					X																
	4. Creo que es valioso ser consciente de mis emociones y cómo me siento.					X																
	5. Permito que mis emociones influyan en mis pensamientos.					X																
	6. Mi estado emocional está frecuentemente en mi mente					X																
	7. A menudo reflexiono sobre cómo me siento.					X																
	8. Siempre estoy atento a mis propias emociones					X																
	9. Estoy seguro de lo que siento.					X																
	10. A menudo puedo identificar mis emociones.					X																
Claridad emocional	11. Casi siempre estoy consciente de mis sentimientos.					X																

INFORME DE JUICIO DE EXPERTO
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : NANCY BEATRIZ CAMPOS PAYANO
- Grado académico : Licenciada en psicología
- Especialidad : Psicóloga educativa
- Institución donde labora : UPLA
- Cargo que desempeña : Docente
- Años de experiencia : 8 años
- Denominación del instrumento : Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- Autor del instrumento : Ryff.

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

Fecha: 13/10/2023



Mg. Nancy Beatriz Campos Payano
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 24822

DNI N.º 45536693

C.Ps.N.24822

JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y la alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Claridad, Coherencia, Suficiencia y Relevancia en la redacción de los ítems, considerando: 1= Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Neutral, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo.
En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada ítem.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD					COHERENCIA					SUFICIENCIA					RELEVANCIA					OBSERVACIONES				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Autoaceptación	1. Al reflexionar sobre mi pasado, estoy satisfecho con cómo se han desarrollado las cosas.					X																				
	2. Soy consciente de mis imperfecciones.					X																				
	3 soy consciente de mis cualidades positivas					X																				
	4. En general, tengo una autoimagen positiva y segura					X																				
	5. Si pudiera, cambiaría varios aspectos de mí.					X																				
	6. En general, estoy satisfecho con quién soy y con la vida que llevo					X																				
	7. Estoy satisfecho con la mayoría de los aspectos de mi carácter.					X																				
Dominio del entorno	8. Si no estuviera contento con mi situación actual, buscaría formas efectivas de cambiarla.					X																				
	9. Me ajusto rápidamente a situaciones nuevas o desafiantes					X																				
	10. A veces siento que las circunstancias me dominan.					X																				

Anexo 4: Solicitud a institución

Solicitud a institución

SOLICITO: Permiso para realizar trabajo de investigación y aplicación de la Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales (TMMS-24) y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

SEÑOR:

Rosa Turín Maraví

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREMIER SCHOOL DE HUANCAYO

SD

Yo, Harrison Anthony Saldaña Cárdenas, identificado con DNI N° 75558593, con domicilio en Jr. Piura 439 - Huancayo; Bachiller de la E.P. de Psicología de la Universidad continental, ante Ud. Con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente lo siguiente:

Que estando elaborando la investigación de tesis “Soporte emocional y bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa Premier School, 2023”; solicito se autorice el permiso para realizar dicho trabajo de Investigación y aplicación de la Escala de Rasgo sobre Estados Emocionales (TMMS-24) y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en el Establecimiento Penitenciario que Ud. dirige, cuyo objetivo general es “Determinar la relación entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en educadores de la Institución Educativa Premier School, 2023” dado que diversos estudios sugieren que los docentes en general enfrentan nuevos retos y formas de adaptarse, lo cual puede hacer mella en su salud mental. Cabe señalar que los resultados obtenidos serán fuente de datos para la institución, teniendo como fin aportar con mayor información y concientización respecto a este tema, con lo cual se podrá establecer prácticas de salud mental para este grupo en específico, lo cual es de suma importancia considerando que están formando a muchos estudiantes y que la relación con ellos y los padres es significativa.

Por lo expuesto,

Pido a Ud. acceder a nuestra solicitud

Huancayo, 10 de julio del 2023



Harrison Anthony Saldaña Cárdenas
DNI: 75558593

Anexo 5: Carta de aceptación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR PREMIER SCHOOL



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Huancayo, 17 de julio de 2023

OFICIO N° 024-DIR/CEPS-HYO.

SEÑOR: Br. Harrison Anthony, SALDAÑA CÁRDENAS

PRESENTE. -

ASUNTO: APROBACIÓN PARA REALIZAR LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Es sumamente grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarle cordialmente a nombre del personal docente y administrativo de la I.E. "PREMIER SCHOOL" de Huancayo, el presente es para darle la APROBACIÓN a su solicitud de realizar LA APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "SOPORTE EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EDUCADORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREMIER SCHOOL, 2023", dicha investigación se realizara en el presente semestre, lo cual será dirigido a los educadores de nuestra institución y ejecutado por el siguientes tesista:

- Br. Harrison Anthony, SALDAÑA CÁRDENAS.

Sin otro en particular me suscribo a Usted y aprovecho la ocasión para reiterarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente



Lic. Rosa I. TURIN MARAVI
DIRECTORA

Anexo 6: Consentimiento de Institución Educativa

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR PREMIER SCHOOL



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

OFICIO N° 025-DIR/CEPS-HYO.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Rosa Turín Maraví

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREMIER SCHOOL DE HUANCAYO

Manifiesto que se me ha informado ampliamente acerca del estudio de investigación titulado: "SOPORTE EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EDUCADORES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREMIER SCHOOL, 2023"; que será realizada por el Br. Harrison Anthony, SALDAÑA CÁRDENAS.

Se me ha informado de los objetivos, así como de las ventajas y beneficios sobre la investigación, analizando los resultados que se obtengan de dicho estudio. De igual manera sobre los procedimientos de examen y registros que realizarán.

He realizado las preguntas que consideré oportunas, todas las cuales han sido absueltas y con respuestas que considero suficientes y aceptables.

Por lo tanto, doy mi consentimiento para que se realice la aplicación de instrumentos psicológicos en los docentes de esta Institución Educativa.

Teniendo pleno conocimiento que los procedimientos no demandan ningún riesgo en la salud de los docentes.

Huancayo, 10 de julio del 2023

Atentamente



Lic. Rosa I. TURIN MARAVI

DIRECTORA

Anexo 7: Consentimiento informado

Consentimiento informado para participantes de Investigación

El presente estudio es conducido por _____, bachiller de E.A.P. de _____ la Universidad Continental.

En función de ello, lo invitamos a participar de este estudio a través de cuestionarios, que se estima tendrá una duración de 20 minutos.

Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato.

Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona. Si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información.

Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Una vez que acepte participar, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Yo,

_____ Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____ He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es _____

Se me ha informado que tendré que responder preguntas en dos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

La información que provea será estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ (@ _____) al teléfono _____.

Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando este haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por mi participación. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Huancayo, __ de _____ del 2023

Nombre: _____

Anexo 8. Base de datos

BASE DE DATOS MANIPULADOR (Conjuntos de datos) - IBM SPSS STATISTICS EDITOR DE DATOS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 88 de 88 variables

	V1	V2	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
1	F	35	3	4	4	3	3	3	4	3	3
2	M	51	4	6	6	6	5	5	6	6	6
3	F	39	4	5	4	6	4	6	5	5	5
4	F	48	4	5	4	4	4	4	5	5	5
5	F	36	3	6	6	5	5	5	6	6	6
6	F	44	2	4	2	4	4	2	4	4	4
7	M	42	3	5	5	5	6	5	6	6	6
8	F	40	4	4	4	5	4	4	4	4	4
9	F	45	5	6	6	6	5	5	5	5	6
10	F	38	4	5	4	4	4	4	5	5	5
11	F	34	4	5	4	6	4	6	5	5	5
12	F	39	3	6	6	5	5	5	6	6	6
13	F	46	3	5	5	5	6	5	6	6	6
14	F	37	2	4	2	4	4	2	4	4	4
15	F	46	4	4	4	5	4	4	4	4	4
16	F	30	4	5	3	4	5	4	4	5	5
17	F	47	2	6	4	6	5	5	6	6	5
18	F	30	3	6	6	6	6	6	6	6	6
19	F	43	4	6	6	6	5	6	6	6	6
20	F	47	3	3	5	5	4	5	5	3	3
21	F	41	2	5	3	5	4	5	4	4	2
22	M	23	4	6	4	5	5	5	5	5	6
23	F	22	3	3	4	4	3	4	4	4	5

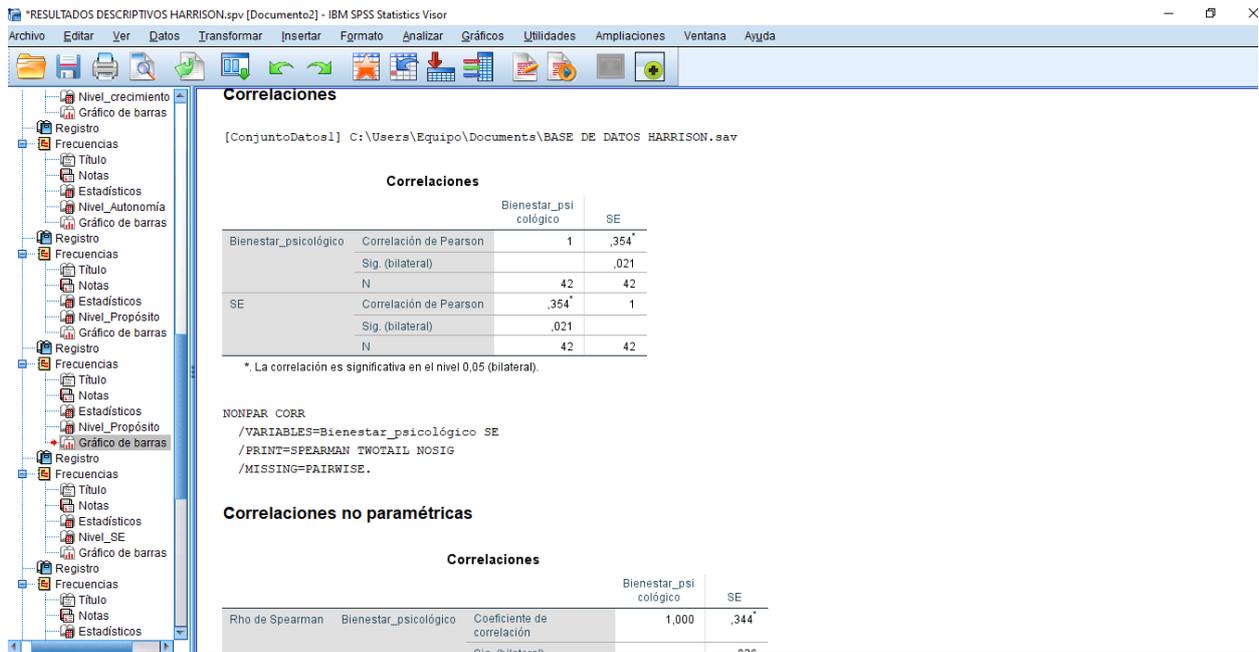
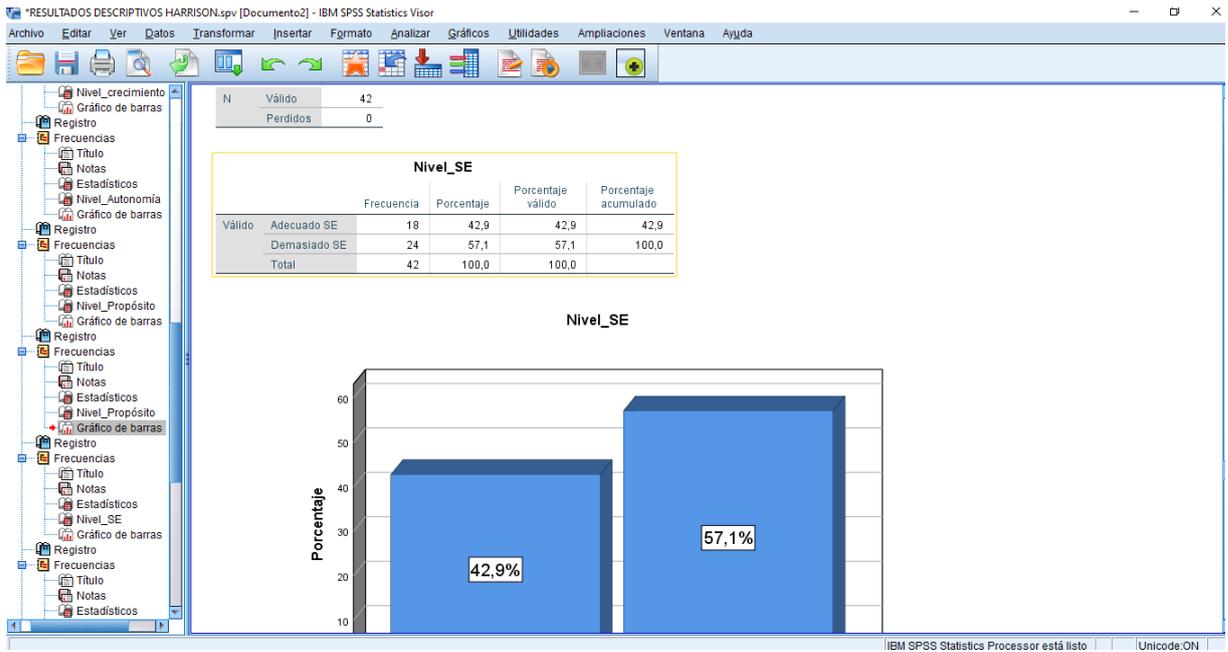
Vista de datos Vista de variables

BASE DE DATOS MANIPULADOR (Conjuntos de datos) - IBM SPSS STATISTICS EDITOR DE DATOS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	V1	Cadena	4	0		Ninguno	Ninguno	4	Izquierda	Nominal	Entrada
2	V2	Numérico	4	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
3	B1	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
4	B2	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
5	B3	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
6	B4	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
7	B5	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
8	B6	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
9	B7	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
10	B8	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
11	B9	Numérico	1	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
12	B10	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
13	B11	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
14	B12	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
15	B13	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
16	B14	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
17	B15	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
18	B16	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
19	B17	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
20	B18	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
21	B19	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
22	B20	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
23	B21	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
24	B22	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
25	B23	Numérico	2	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables



Anexo 9. Evidencias fotográficas

