

EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES Y PROFESORES DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN CAMINO REAL CAMPECHE

¹ Alumna. Glendy Suleymi Cauich Chan, 6544@itescam.edu.mx

* Alumna. Litzzy Vanesa Tun Ávila, 6528@itescam.edu.mx

³Dra. María Eugenia López Ponce, melopez@itescam.edu.mx

⁴ Dra. María Teresita de Jesús Chi Chan, mtjchi@itescam.edu.mx

RESUMEN

El bienestar emocional se refiere a los sentimientos: cómo reconocerlos, expresarlos, y cómo encararlos de manera que contribuyan a su tratamiento y recuperación. Si estás asustado, enojado, estresado o desesperanzado, esto puede afectarte a ti y a los que te rodean. Para lograr el bienestar emocional se necesita encontrar un balance en todos los aspectos de la vida: física, mental, emocional y espiritual. Es la habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos. El bienestar emocional en los estudiantes y profesores de educación superior es indispensable para que tengan un desarrollo social y académico. La presente investigación tiene como objetivo analizar el bienestar emocional de los estudiantes y profesores de educación superior en Camino real Campeche. Se realizaron 200 encuestas entre estudiantes y profesores de nivel superior, de los distintos municipios del camino real. El tipo de investigación fue un estudio cuantitativo con alcance descriptivo y con diseño no experimental transeccional. El instrumento para la recolección de datos fue una encuesta enfocada al bienestar emocional. Mediante la encuesta se obtuvo como resultado que la mayoría de los estudiantes y profesores presentaban mucho estrés debido a la nueva modalidad, presentando desequilibrio emocional.

PALABRAS CLAVE

Emociones
Sentimientos
Desequilibrio emocional
Desempeño docente y estudiantil

ABSTRACT

Emotional well-being refers to feelings: how to recognize them, express them and how to deal with them in ways that contribute to their treatment and recovery. If you are scared, angry, stressed or desperate, it can affect you and those around you. To achieve emotional well-being, you need to find a balance in all aspects of life: physical, mental, emotional and spiritual. It is the ability to be able to enjoy life and at the same time face the daily problems that arise, whether it is making decisions, dealing with and adapting to difficult situations or talking about our needs and desires. Emotional well-being in higher education students and teachers is essential for their social and academic development. The objective of this research is to analyze the emotional well-being of students and teachers of higher education in

KEYWORDS

Emotions
Feelings
Emotional imbalance
Teacher and student performance

Camino real Campeche. 200 surveys were carried out among students and professors of higher education, from the different municipalities of the Camino Real. The type of research was a quantitative study with a descriptive scope and a non-experimental transactional design. The instrument for data collection was a survey focused on emotional well-being. Through the survey, it was obtained as a result that the majority of students and teachers presented a lot of stress due to the new modality, presenting emotional

I. INTRODUCCIÓN

Es importante diferenciar el constructo 'emoción' de otros fenómenos relacionados. Sería fácil confundir el afecto, sentimiento o estado de ánimo con la emoción, pues estos son comúnmente utilizados como sinónimos. La diferencia estriba en que, por un lado, mientras las emociones son provocadas por ciertos estímulos y tienen objetos intencionales específicos, los estados de ánimo tienen una causa menos específica y pueden estar presentes por períodos más largos de tiempo. Por otro lado, el afecto implica el conocimiento del valor y la experiencia consciente que se tiene sobre distintas situaciones, lo que conlleva la inclinación del ánimo hacia algo o alguien y los sentimientos son respuestas emocionales consistentes, hacia objetos o individuos, que pueden durar toda la vida e incluso pasar de una generación a otra (Keltner & Lerner, 2010)

Desde ya hace algunas décadas se viene reconociendo la importancia de la afectividad y las emociones sobre el compromiso académico de los estudiantes y profesores. Las emociones de logro se pueden definir como la activación afectiva directamente relacionada con las actividades o los resultados en contextos de logro a través de lo que es una serie de mecanismos cognitivos, motivacionales y regulatorios (Efklides & Volet, 2005) (Linnenbrik-García & Pekrun, 2011)

Un buen número de investigaciones, han evidenciado que estas emociones contribuyen significativamente a la predicción del rendimiento académico mientras que las emociones negativas estrechan y dirigen el foco de los individuos hacia acciones defensivas, las emociones positivas probablemente operan ampliando ese foco, de ahí que se haya referido la función de estas emociones positivas como de "ampliar y construir" (Sanchez Cobarro, García Gomez, Gomez Díaz, Gomez Sanchez, & Delgado Gomez, 2016)

Las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria (Bizque-rra Alzina, 2001) esta respuesta puede llegar a ser controlada como producto de una educación emocional, lo que significa poder ejercer control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus Gutierrez, 2007)

Así mismo y teniendo claro el bienestar psicológico en alumnos y profesores (Oramas Viera, Santana López, & Vegara Barrenechea, 2006) señalan que el bienestar psicológico es un elemento crucial en la vida humana, para que la persona pueda disfrutar de una salud mental satisfactoria y así alcanzar un desenvolvimiento adecuado en las diversas áreas de desarrollo intrapersonal e interpersonalmente.

El concepto inicial de bienestar psicológico se percibía como relacionado directamente a la satisfacción reflejada en la apariencia física, éxito económico, intelectual o social. Gradualmente el concepto ha sido utilizado como herramienta de estudio (Martinez Donado, 2014).

Las emociones a lo largo del tiempo han sido desvalorizadas y aisladas incluso de la psicología, partamos de un hecho, en el año 1950, todo parece señalar que los psicólogos han estado más centrados en la enfermedad mental más que en la promoción de la salud mental. No es hasta que aparece la psicología positiva que propondrá focalizarse en las fortalezas humanas más que en su debilidad dado que diferentes investigaciones han mostrado que las fortalezas humanas, actúan como amortiguadores de la enfermedad mental, problemas educativos, problemas sociales entre otros esto mencionado en su tesis (Lema Melendres & Marca Quito, 2020).

La educación es un proceso de transmisión de las tradiciones o de la cultura de un grupo, de una generación a otra (Azevedo y Gonzales, 1942)

Educación en casa se asocia a educación en el hogar, expresión cargada de sentido: encender fuego, dar calor, alimentarse, que se acopla bien a los nuevos enfoques pedagógicos de ecosistemas de aprendizaje, según los cuales la educación ocurre en su propio ekos (hogar); un caso específico de la ecología humana y, al decir de (Savater, 2005), no se educa en abstracto, se educa para intentar mejorar la sociedad y forjar personas capaces de vivir en ella.

El tiempo que se pasa en la universidad hasta alcanzar la meta establecida se da en plena juventud al contrario de la adolescencia donde el sujeto se evalúa de forma interna y desea conocerse para poder desarrollar sus habilidades y aptitudes. Para ello debe alcanzar una autonomía emocional lo que quiere decir una independencia y desapego de la familia e iniciar en el ámbito laboral (Freire Rodriguez, 2014).

Trascender a la visión puramente instrumental de la educación, hoy se entremezclan las dimensiones cognitiva y emocional en la escuela, pretendiendo formar un sólido tapiz a partir de cuatro hilos fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir (Jean Delors, 1996).

A lo largo de la pandemia, cambió la rutina escolar de una manera espontánea. Puesto que esto vino a afectar tanto a estudiantes como a profesores del camino real Campeche. Debido a esto, muchos alumnos y profesores tienden a experimentar distintas emociones y sentimientos a raíz de la presión por el cumplimiento de sus actividades/tareas, la falla constante de la red de internet, entre otros puntos más.

El objetivo principal de esta investigación es analizar el bienestar emocional de los estudiantes y profesores de educación superior en el camino real Campeche.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar emocional de los estudiantes y profesores de educación superior en camino real Campeche.

A lo largo de la pandemia y después de ya casi 1 año de impartir y recibir las clases a distancia, cambió la rutina escolar de una manera espontánea. Puesto que esto vino a afectar tanto a estudiantes como a profesores del camino real campeche. Derivado a esto, muchos alumnos y profesores, tienen a experimentar distintas emociones y sentimientos a raíz de la presión por el cumplimiento de sus actividades/tareas, la falla constante de la red de internet, entre otros puntos más. Sin embargo, la interrogante que surge a través de esta problemática es:

¿Para los estudiantes y maestros de educación superior del camino real, cuál es el bienestar emocional y cuáles son los efectos que atraviesan con relación a la educación?

JUSTIFICACIÓN

Se analizó el bienestar emocional de profesores y estudiantes de nivel superior del camino real en el proceso de enseñanza y aprendizaje, el cambio de ambiente que en principio conoce, a un nuevo contexto totalmente diferente, que en este caso fueron las clases a distancia lo que ha generado múltiples situaciones tanto positivas como negativas por ende esto produce emociones nuevas, nuevos sentimientos que el estudiante y el profesor desconoce miedo, estrés, felicidad angustia todo esto repercutirá de forma inesperada para adaptarse al nuevo ambiente o entorno ya sea este social, familiar, académico y personal.

Se consideró importante conocer si para los estudiantes y maestros de educación superior del camino real Campeche es más importante el bienestar emocional o la educación escolar en base a las clases en línea y de qué manera influye al bienestar emocional de ambas partes. Obteniendo esta información fue de utilidad para que se presenten recomendaciones y posibles estrategias para afrontar la problemática y resolver las situaciones de riesgo que este fenómeno provoca.

Es claro que la educación es un medio que ayuda a transmitir valores culturales y sociales por lo que otorga una distinción importante tanto para quien transmite conocimientos como para el que los recibe, si a esto se le suma el presentar obstáculos de tipo emocional resulta un impedimento notable sobre todo por el acceso a las redes de internet y a los equipos necesarios. Para el futuro y superación de cada familia se necesita una calidad de vida digna y si desde el momento de que se están formando profesionales se mira obstruido la oportunidad de adquirir valores y principios por una educación que en lugar de motivar y generar entusiasmo afecta el bienestar emocional solo se podría esperar una ética deficiente en los profesionistas futuros, que es preocupante y una buena razón para determinar factores que se puedan evitar o mejorar para llevar la relación de estos aspectos del tema.

Esta información presentó un nuevo aporte para la adaptación al funcionamiento de las clases en línea para que pueda obtenerse una forma de apoyo para ambas partes, docentes y alumnos.

El beneficio obtenido con esta investigación lo perciben profesores, estudiantes, y los mismos centros educativos obtendrán una nueva visión de ver a ambos como hasta ahora, implementando nuevas actividades, diferentes formas de enseñar y cambiando su forma de aprender la utilidad de esta investigación y su beneficio es ilimitada dependerá de cómo se utilice en un futuro.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo General

- Analizar el bienestar emocional de los estudiantes y profesores de educación superior en el camino real Campeche.

Objetivos Específicos

- Determinar cuál es el bienestar emocional de los estudiantes y profesores.
- Conocer los sentimientos y emociones que experimentan los estudiantes y profesores actualmente.
- Reconocer los efectos que causan las clases en cuanto al bienestar emocional en los estudiantes y profesores.
- Identificar los motivos del desequilibrio emocional de los estudiantes y profesores normalistas.

MARCO TEÓRICO

La investigación realizada se enfocó a explicar y describir el bienestar emocional en los alumnos y profesores de educación superior, los factores que se involucran en ello y la importancia que tiene. Se realizó con estudio cuantitativo con alcance descriptivo, la investigación realizada posee un enfoque con diseño no experimental transeccional para el año 2021.

Sandín (2008) explica que, Hans Selye es el autor que popularizó el término estrés y se le considera como el creador de este ámbito de investigación aplicado al área de salud. Además, Selye (1983) considera el estrés como una respuesta inespecífica. Según la teoría de este autor manifiesta que todo se basa en las respuestas del individuo a partir de un evento estresante pero que es indeterminado o no específico la respuesta que puede llegar a tener. Se abarca desde la problemática del bienestar emocional de los estudiantes y profesores, así como la descripción de los sentimientos que estos provocan sin perder el tema central. Seguidamente se presentan lo que son los fundamentos teóricos-prácticos que elevan la sensación de los estudiantes así como los profesores, mismos que forman una cohesión social en las instituciones.

MARCO CONCEPTUAL

Bienestar emocional

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013) citado por Guillam, Garc, & Jos, (2018) el bienestar es un estado de ánimo en el cual el sujeto es consciente de sus propias habilidades y puede afrontar las presiones cotidianas de la vida, puede acoplarse productiva y eficientemente siendo capaz de hacer contribuciones a la sociedad. En una visión más amplia, también hablaremos de bienestar emocional con relación a la capacidad de adaptación a los cambios, la flexibilidad para aprender cosas nuevas, así como tener sentido del humor, juntamente con un estilo de vida saludable y activo.

Educación en casa

La educación es un proceso de transmisión de las tradiciones o de la cultura de un grupo, de una generación a otra (Azevedo 1894)

Educación en casa se asocia a educación en el hogar, expresión cargada de sentido: encender fuego, dar calor, alimentarse, que se acopla bien a los nuevos enfoques pedagógicos de ecosistemas de aprendizaje, según los cuales la educación ocurre en su propio ekos (hogar); un caso específico de la ecología humana (Maldonado, 2016); y, al decir de (Savater, 2005), no se educa en abstracto, se educa para intentar mejorar la sociedad y forjar personas capaces de vivir en ella.

Desarrollo de la educación

El desarrollo es punto de base para buscar, entender y predecir el cambio y la variabilidad en el ser humano, búsqueda que se ha centrado principalmente en: los intentos de com-

prensión de la manera cómo cambian las estructuras que se asumen como organizadoras de la mente y el conocimiento humanos y, en segundo lugar, los intentos de entender cómo cambia el conocimiento de forma progresiva a lo largo del tiempo (Vasco y Henao 2008).

Calidad de la educación

García Hoz define a la calidad educativa como: “el modo de ser de la educación que reúne las características de integridad, coherencia y eficacia. En otras palabras, una educación tiene calidad en la medida en que es completa, coherente y eficaz” (1981)

Rendimiento académico

Según Chadwick (1979), el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período que se sintetizan un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado.

Sentimientos y emociones

Según R. Bisquerra; La emoción puede ser definida como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos a varias horas.

Estado de ánimo

Para definir el estado de ánimo, se utilizan ciertos criterios que lo caracterizan y diferencian de las emociones (Beedie, Terry y Lane, 2005; DeLancey, 2006; Bower y Forgas, 2003). Con respecto a las emociones, las mismas dan cuenta de un sistema de respuesta o reacción psicofisiológica, organizada y altamente estructurada, a un evento u objeto que es relevante para las necesidades, objetivos o supervivencia del organismo (Watson, 2000).

MARCO REFERENCIAL

En la etapa de la adolescencia existe una gran vulnerabilidad de estrés debido a los cambios naturales en este periodo, desequilibrando la interacción habitual del individuo con su medio. Durante la adolescencia existe mayor vulnerabilidad a padecer desajustes en el equilibrio sujeto-entorno, debido a diversos factores como las demandas del mismo entorno, la dinámica evolutiva y las características cognitivas y conductuales que determinan la forma de afrontar esas demandas (M, 2015).

Así mismo y teniendo claro el bienestar psicológico en alumnos y profesores Oramas, Santana y Vergara (2006) señalan que el bienestar psicológico es un elemento crucial en la vida humana, para que la persona pueda disfrutar de una

salud mental satisfactoria y así alcanzar un desenvolvimiento adecuado en las diversas áreas de desarrollo intrapersonal e interpersonalmente. El concepto inicial de bienestar psicológico se percibía como relacionado directamente a la satisfacción reflejada en la apariencia física, éxito económico, intelectual o social. Gradualmente el concepto ha sido utilizado como herramienta de estudio. Esto en la tesis de (Martínez, M. 2016)

II. METODOLOGÍA

La presente investigación documental se realizó con estudio cuantitativo con alcance descriptivo, la investigación realizada posee un enfoque con diseño no experimental transeccional para el año 2021. Se utilizó la recolección y análisis de datos a través de encuestas que contenían el apartado de bienestar emocional, desequilibrio emocional, desempeño docente y estudiantil y educación con el propósito de analizar la problemática del bienestar emocional que se presentó en estudiantes y profesores de educación superior con la modalidad de las clases en línea.

El tipo de población que se estudió se centra en:

- Estudiantes y profesores de ambos sexos de los centros educativos de nivel superior (universidades) en el camino real del estado de Campeche.

Se encuestaron los municipios del camino real Campeche: Tenabo, Hecelchakán, Calkiní-Dzitbalché. Siendo un total de tamaño de población= 19,761. (INEGI, 2021)

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó:

$$n = \frac{19,761 \times 1.96^2 \times 0.05 \times 0.95}{0.03^2 \times (19,761 - 1) + 1.96^2 \times 0.05 \times 0.95} = 200 \text{ Encuestas}$$

III. RESULTADO

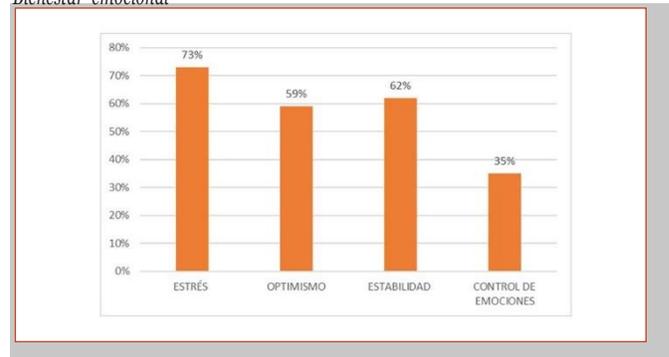
Del análisis del bienestar emocional en estudiantes y profesores de nivel superior de camino real Campeche, se obtuvo que el 73% presentan estrés al momento de tomar las clases en línea porque existe falla constante de la red de internet debido a las afectaciones climáticas al igual que por la falta de adaptación para tomar las clases en línea.

El 59% de los encuestados son optimistas y buscan soluciones, ya que, al momento de presentarles situaciones de estrés, lo toman de manera tranquila.

Con base a los resultados se observa que el 62% de los estudiantes y profesores se mantienen estables tanto en el ámbito educativo, así como en el ámbito de la vida diaria, esto quiere decir que no presentan algún indicio sobre su estabilidad emocional.

El 35% de los estudiantes y profesores de nivel superior mantienen estable sus emociones y saben sobrellevarlas, por ello se encuentran bien y pueden controlar sus emociones para mantener su estabilidad emocional. (Figura 1)

Figura 1.
Bienestar emocional



Nota: Elaborado por los autores

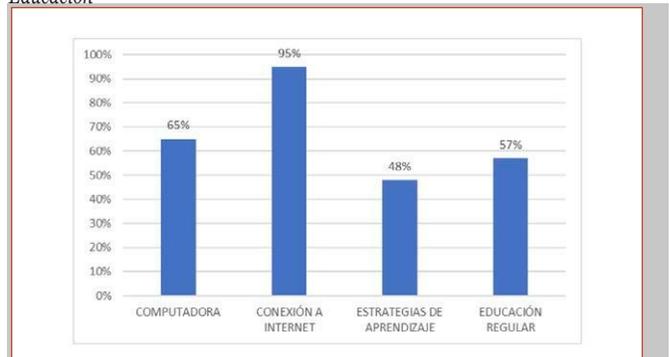
En cuanto a la educación el 65% de los alumnos y profesores de nivel superior cuentan con computadoras para tomar sus clases en línea, ya que es la herramienta necesaria para la nueva modalidad.

El 95% de los encuestados cuentan con internet en sus casas ya que este servicio es indispensable para tomar las clases en línea.

El 48% de la población encuestada considera que el curso en línea establece las estrategias adecuadas necesarias para lograr el aprendizaje deseado en conjunto con la estabilidad emocional, puesto que una educación de calidad va de la mano con su estabilidad emocional.

Por otra parte, el 57% calificaron las clases en línea como regulares, y es un poco alarmante ya que se necesita una mejor estrategia para que ambas partes tomen un criterio de la nueva modalidad. (Figura 2)

Figura 2.
Educación



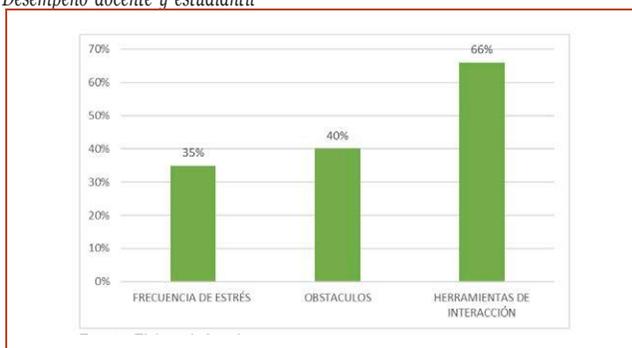
Nota: Elaborado por los autores

En el caso del desempeño docente y estudiantil en nivel superior el 35% de los encuestados presentan situación de estrés con frecuencia de dos veces por semana, por lo que se encuentran moderadamente bien.

El 40% lo que menos les gusta de las clases en línea es la nueva adaptación (tomar e impartir las clases desde casa en computadora) esta situación es alarmante ya que es la única opción a esta nueva modalidad.

El 66% de los encuestados siempre utilizan las herramientas necesarias para la impartición y la toma de clases en línea como lo son correos, plataformas digitales y las Tics. (Figura 3)

Figura 3.
Desempeño docente y estudiantil



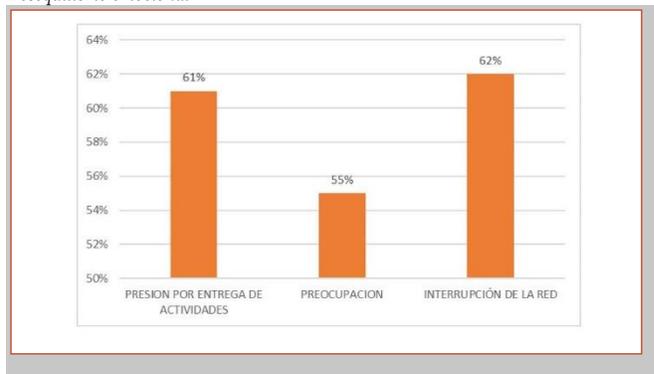
Nota: Elaborado por los autores

Con base al desequilibrio emocional el 61% de estudiantes y profesores de nivel superior presentan situaciones de estrés por la presión de entregas de trabajos, de cierta manera estas presiones presentan un desequilibrio emocional para ambas partes.

El 55% de la población encuestada al momento de tomar las clases en línea se sienten preocupados por las fallas de internet y por no adaptarse a la nueva modalidad, debido a esto se ocasiona un desequilibrio emocional, mismo que hace no concentrarse en sus clases en línea.

El 62% de los encuestados se sienten mal por la interrupción constante de internet, esta les provoca situaciones de estrés y preocupación ya que al momento de tomar e impartir las clases en línea no se sabe con certeza en qué momento fallará el internet (en plena clase o exposición, pase de lista, etc). (Figura 4)

Figura 4.
Desequilibrio emocional



IV. CONCLUSIONES

En la investigación realizada sobre el bienestar emocional de estudiantes y profesores de nivel superior en camino real Campeche, fueron sujeto de estudio los cuales encuentran dispersos en diferentes situaciones variando sus impactos positivos y negativos en cada uno, a través de lograr el análisis del bienestar emocional se obtuvo que una gran cantidad de estudiantes de nivel superior que se encuentran en el nivel bajo de bienestar emocional o psicológico esta población afrontará dificultades que se les hará más significativas que a los demás ya que ellos poseen menos confianza, autonomía y complicaciones con su estado de ánimo, seguidamente en el nivel moderado de profesores de nivel superior dando a notar un porcentaje relevante para la investigación este conjunto no adquieren los estándares aceptables para un correcto bienestar emocional desencadenando problemas o dificultades emocionales en diversas dimensiones como: autonomía y relaciones positivas.

El manejo de los diferentes sentimientos y emociones que experimentan los docentes y estudiantes de nivel superior en camino real Campeche con respecto al bienestar emocional en clases refieren un beneficio en el proceso de enseñanza y aprendizaje, asociado al fomento de buenos climas escolares, que favorecerían aspectos afectivos como la autoestima y con ello el rendimiento escolar positivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo y Gonzales, F. (1942). *Sociología de la Educación*. México D.f., México: Fondo de cultura económica.
- Bizquerra Alzina, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Ciss Praxis.
- Casassus Gutierrez, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Providencia, Santiago: Cuarto Propio. Obtenido de https://www.u-cursos.cl/facso/2016/1/PS01027/1/material_docente/bajar?id_material=1370911
- Efklides, A., & Volet, S. (2005). Aprendizaje e Instrucción-Experiencias emocionales durante el aprendizaje: Múltiples, situadas y dinámicas. *ScienceDirect*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.006>
- Freire Rodriguez, C. (2014). *El bienestar Psicológico en los Estudiantes Universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. Coruña, España: Universidad Da Coruña. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y&fbclid=IwAR3w6CLgZSI2OXVcYDi4UWRJsA%20VpoG4kiF-CWAyap2mfmlKlhbVCztkF0L4
- Jean Delors, J. L. (1996). *Los cuatro pilares de la educación*. Madrid, España: Santillana.
- Keltner, D. J., & Lerner, J. S. (2010). *Manual de Psicología Social*. Nueva York, Wyle: McGraw-Hill.
- Lema Melendres, D., & Marca Quito, R. R. (2020). BIENESTAR EMOCIONAL EN EL PROCESO DE ADAPTABILIDAD EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PERIODO. ABRIL – AGOSTO 2019. Chimborazo, Ecuador: Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6324/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000002.pdf>
- Linnenbrik-García, L., & Pekrun, R. (2011). Las emociones de los estudiantes y el compromiso académico: Introducción al número especial. (P. Académica, Ed.) *Psicología Educativa Contemporánea*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.11.004>
- Martinez Donado, M. A. (2014). “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN GUARDIAS DE SEGURIDAD DE UNA EMPRESA PRIVADA”. Guatemala de la Asunción: Campus Central. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/Tesis/2014/05/42/Martinez-Manuel.pdf>
- Oramas Viera, A., Santana López, S., & Vegara Barrenechea, A. (2006). El bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. Obtenido de <https://xdoc.mx/documents/el-bienestar-psicologico-un-indicador-positivo-de-la-salud-mental-5efa5869b255e>
- Sanchez Cobarro, P. d., García Gomez, M., Gomez Díaz, M., Gomez Sanchez, R., & Delgado Gomez, M. S. (2016). *Bienestar Emocional*. Murcia, España: Dykinson.

