

Evaluación del bienestar y su relación con el desempeño escolar de docentes en formación

Conchas Gaytán Martha Rocío

Escuela Normal de Ecatepec

rociiconchasgaytan@gmail.com

Esparza Flores Cosme

Escuela Normal de Ecatepec

cosmeef@hotmail.com

Área temática: Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar

Resumen

La siguiente investigación surge durante la impartición del curso de educación socioemocional y aprendizaje del segundo semestre de la licenciatura en educación primaria.

El objetivo es valorar el bienestar emocional de los docentes en formación para identificar su relación con el aprendizaje.

Según Seligman (2022) el bienestar tiene cinco elementos mensurables (PERMA) que la constituyen: Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Sentido y Logros.

Se empleó el enfoque cualitativo investigación acción, que de acuerdo con Uttech (2006) se trata de entender o comprender una situación por medio de observaciones y realizar un estudio en su contexto natural. Se utilizó el test Yale Qualtrics Survey Tool, se aplicaron estrategias para favorecer el bienestar y se empleó una encuesta para valoración de las estrategias aplicadas.

En los resultados se aprecia que maximizar los cinco elementos del bienestar en su totalidad, es fundamental para el aprendizaje y lograr un mejor rendimiento académico.

Palabras clave: evaluación, bienestar, aprendizaje, formación, docentes,

Justificación

La siguiente investigación surge durante la impartición del curso de educación socioemocional y aprendizaje del segundo semestre de la licenciatura en educación primaria del plan de estudios 2022, al aplicar diferentes test sobre relaciones sociales, se apreció la necesidad de conocer aspectos emocionales más generales del estudiante, con una metodología apropiada que incluyera aspectos de diferentes ámbitos, para lo cual, surgieron las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el nivel de bienestar de los grupos de primer grado?, ¿Cómo medir el bienestar de los docentes en formación?, ¿Qué estrategias son propicias para mejorar el bienestar de los estudiantes? ¿Qué relación tiene el nivel de bienestar emocional con el aprendizaje?

Objetivo

Valorar el bienestar emocional de los docentes en formación para identificar su relación con el aprendizaje.

Objetivos específicos

- Favorecer el bienestar emocional para mejorar el aprendizaje de los docentes en formación de la Licenciatura en Educación primaria de la ENE.
- Valorar el impacto de las estrategias aplicadas para el bienestar en la formación de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Primaria, así como en su intervención en la práctica de educación básica.

Enfoque conceptual

Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad) (Bisquerra, 2009).

Seligman (2011) señala que el bienestar es un constructo, no una cosa tangible, sino un concepto que tiene varios elementos medibles.

Sintetiza estos cinco elementos con el acrónimo en inglés PERMA: la P se refiere a la positividad o las emociones positivas; la E al engagement o a estar involucrados en la vida; la R a las relaciones interpersonales; la M meaning, sentido de vida o vida con significado, y la A corresponde a achievement o logros de vida.

Ningún elemento define por sí solo el bienestar, pero cada uno de ellos contribuye a alcanzarlo. Algunos aspectos de estos cinco elementos se miden de manera subjetiva por medio de información dada por uno mismo. Pero otros aspectos se miden objetivamente Seligman (2022). A continuación se describe cada uno de estos aspectos y se ilustran con algunas investigaciones relacionadas.

La positividad y la vida placentera. Seligman enuncia que el primer pilar, el de la vida placentera, se refiere a gozar de todos los placeres posibles, saborearlos, y disfrutarlos al máximo. Se ha visto que hay maneras de gozar más, por ejemplo, compartiendo los momentos placenteros con otras personas, describiéndolos con detalle, recordándolos con detalle, recordándolos y estar totalmente presentes en el momento de disfrutarlos. El estado de ánimo, en particular, además de ser placentero en sí, tiene importantes repercusiones en muchas áreas de la vida.

La vida involucrada es el segundo pilar que refiere a tener experiencia óptima: poner en práctica nuestras habilidades lo más posible, estar involucrados en lo que hacemos.

Para Csikszentmihalyi & Hunter (2003) una nueva vida es más que la suma de experiencias placenteras, requiere de un patrón significativo que muestre una trayectoria de crecimiento

La vida trascendente o con significado.

Peterson (2006) menciona que la variable que más frecuentemente se relaciona con el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales. Recientemente Seligman (2011) ha hecho énfasis en el papel de las relaciones positivas y concuerda en proponerlas como otro pilar del bienestar (la R de PERMA).

Csikszentmihalyi (1997) ha encontrado que, en general, las personas experimentan su mejor estado de ánimo cuando están con sus amigos. Para este investigador, la presencia del otro estructura la atención, impone metas, ofrece retroalimentación; y subraya también la importancia de estar involucrados en actividades que estructuren nuestra atención, para el bienestar propio.

El cuarto elemento del bienestar se refiere a la vida con sentido o significado (la M, meaning, de PERMA). Consiste en hacer cosas que contribuyan de forma positiva al mundo, en que nuestra vida no gire solamente alrededor de nosotros. Puede ser por medio del arte, ciencia, activismo político, ecología, religión...hay diferentes formas de usar nuestras capacidades a favor de causas que sean más grandes que nosotros.

El autor incorporó el logro (achievement, en inglés, la A en el acrónimo PERMA) a su teoría de bienestar refiere que la gente busca el éxito, logros, ganar y vencer los retos porque estas satisfactorias son satisfactorias en sí mismas, no solo para obtener otras cosas.

Todos los elementos que Seligman considera en su teoría del bienestar (2011) tienen esta característica: son estados o experiencias que buscamos por ellos mismos, no solo como fines para otras metas. Tanto las emociones positivas como las experiencias del flow, las relaciones con los demás

Los cinco elementos propuestos son los que se han trabajado hasta el momento, se han estudiado y/o propuesto desde la Psicología positiva. Como cualquier actividad científica, la Psicología positiva está sujeta a continuas revisiones y va cambiando.

Estrategia metodológica

Enfoque cualitativo investigación acción

Según Uttech (2006), la investigación acción está basada en la creencia de que los maestros son los más capacitados para investigar la educación en su propio ambiente. Para ser maestro investigador hay que aprender a sistematizar los datos para poder aprender lo que sucede en su salón de clases y los estudiantes puedan enseñarle. Se trata de entender o comprender una situación por medio de observaciones y realizar un estudio en su contexto natural. La investigación – acción educativa no se posiciona en la perspectiva de fuera hacia dentro, sino de dentro hacia afuera, es en el aula, en la acción misma en donde se posiciona.

Se realizó en la escuela Normal

La presente investigación, se realizó con dos grupos del primer grado de la licenciatura en educación primaria, conformado por 22 estudiantes cada uno.

Aplicación del test Yale Qualtrics Survey Tool, se procedió a la elaboración de tablas y graficar los resultados generales por grupo.

Al inicio de la sesión se aplicaron estrategias PERMA por cada uno de los aspectos.

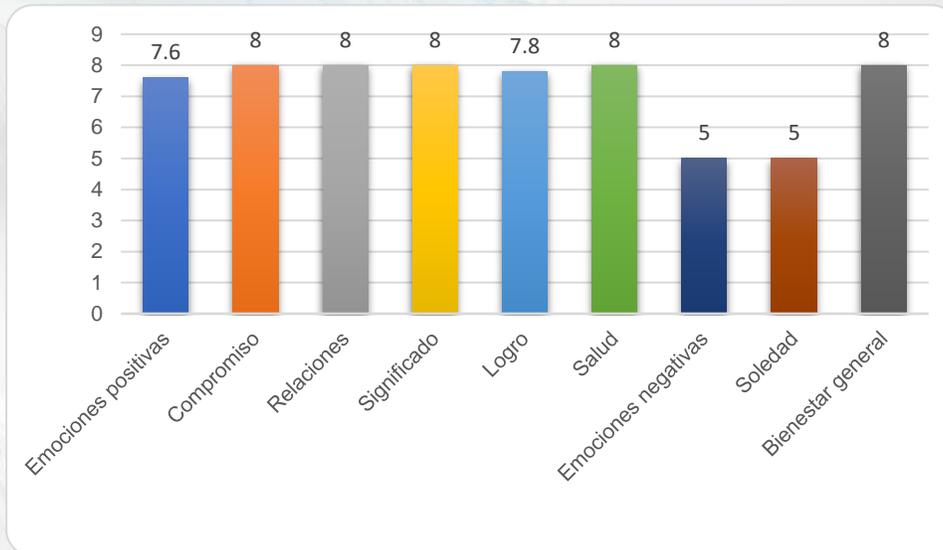
Finalmente, los estudiantes contestaron una encuesta digital en la plataforma virtual survey monkey, para identificar el impacto de la aplicación de las estrategias para el bienestar y también se analizaron los cuadros F1 que contienen los registros de calificaciones.

Desarrollo

La presente investigación describe los resultados de la aplicación psicométrica del perfil PERMA de Yale Qualtrics Survey Tool que se aplicó a los dos grupos de licenciatura en educación primaria, se aprecia en la gráfica 1 que el grupo de 1^a arroja resultados satisfactorios superiores a 7.6 en la mayoría de los aspectos, como emociones positivas, compromiso, relaciones

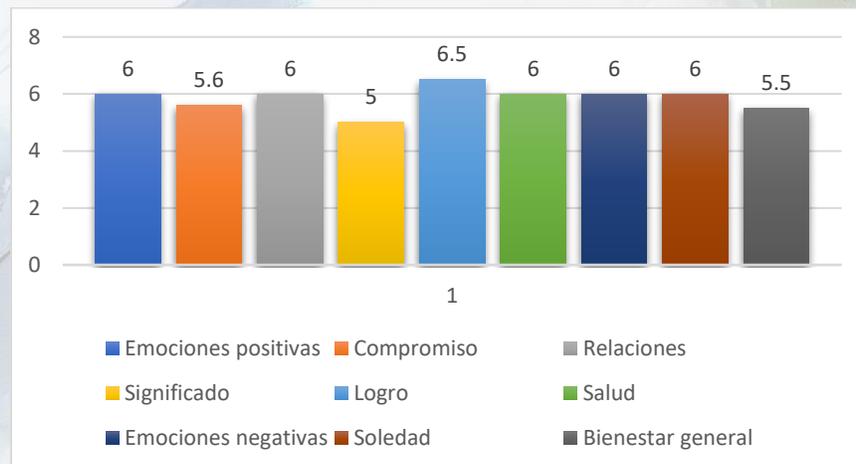
Significado, logro, solo en las emociones positivas y soledad tuvieron puntaje de 5, pero en bienestar general tienen 8 puntos.

Gráfica 1. Resultados del Test de Bienestar (Yale Qualtrics Survey Tool) grupo 1ºI



En el test que se aplicó al grupo 1ºII, como se muestra en la gráfica 2, se notó una diferencia significativa en menor porcentaje por cada uno de los aspectos, obteniendo un 5 en significado, 5.6 en compromiso, 6 en emociones positivas, salud, emociones negativas y relaciones, con 6.5 en logro y en bienestar general 5.5.

Gráfica 2. Resultados del Test de Bienestar (Yale Qualtrics Survey Tool) grupo 1ºII



Después se procedió a la aplicación de estrategias para favorecer el bienestar en cada uno de los pilares del PERMA.

Se inició con la carta de gratitud, que consiste en escribirle a una persona que aún esté con vida que hace años dijo o hizo algo que cambió para bien su vida. Alguien a quien nunca le haya dado las gracias como merecía, posteriormente reunirse y observar sus reacciones. Después de leer la carta hablar sobre el contenido y de sus sentimientos mutuos. Esta actividad tiene la intención de experimentar el primer pilar referido a las emociones positivas.



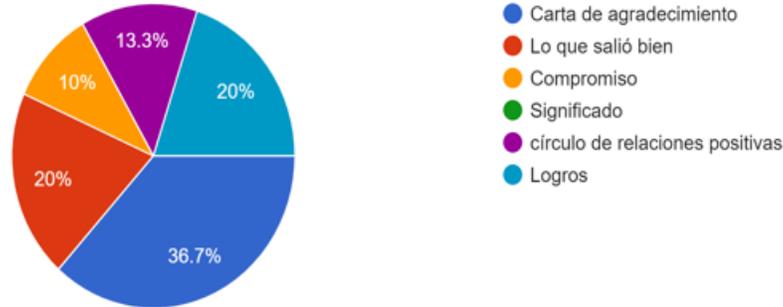
Figura 2. Aplicación de estrategia del círculo de relaciones positivas

Se indagó a través de una encuesta virtual sobre la valoración de las estrategias para el PERMA, que se aplicaron en los dos grupos durante el tercer parcial del semestre al inicio de la clase, realizando posteriormente reflexión y con tareas y recomendaciones específicas para incorporar en su vida cotidiana. Los resultados mostrados en la gráfica 3 informan que las estrategias que les fueron más significativas en primer lugar con un 37% fue el trabajar con la carta de agradecimiento, seguido las actividades de lo que salió bien y logros en un 20%, posteriormente el círculo de relaciones positivas con 13% y por último con 10% las estrategias de compromiso.

Gráfica 3. Resultados de valoración de estrategias del bienestar aplicadas

¿Qué estrategias te resultaron más significativas para mejorar tu bienestar?

30 respuestas



En la pregunta sobre las estrategias que aplicarían en tus escuelas de prácticas enuncian las siguientes: “**Logros**, para que los alumnos se den cuenta que a pesar de que son pequeños han podido realizar muchas cosas y pueden hacer más a lo largo de su vida”. E1

- “**Lo que salió bien**” porque muchos niños del salón en el que estoy hacen énfasis en que nada les sale como quieren”. E4
- “Me gustaría tomar la idea de la maestra de realizar el ejercicio **el significado de la vida**”. E10
- “Aplicaría el círculo de las **relaciones positivas**, debido a que los niños en esa actividad pueden formar una autorreflexión de la manera en la que interactúan con los demás; los vínculos que tienen...” E1
- “Me gustaron estas actividades de la maestra, para iniciar la clase nos coloca algún ejercicio en el que nos expresemos libremente. Quisiera llegarlo a implementar en mi escuela de práctica.” E15

Al indagar sobre la importancia de favorecer el bienestar para el aprendizaje en los niños de sus escuelas de práctica, algunas respuestas importantes son:

- “Para que ellos también puedan tener un aprendizaje significativo y que les servirá en su vida cotidiana”. E20
- “Dado que no solo les proporcionará un cimiento sólido para su proceso de aprendizaje en la escuela, sino que también un estado de bienestar”. E35
- “Porque la escuela es un espacio donde se debe convivir, estar bien”. E13
- “Porque el bienestar también despierta la motivación intrínseca en los niños, lo que se traduce en un mayor compromiso y entusiasmo en el aula”. E7

Al indagar sobre que aspectos benefician el uso de estrategias de bienestar para el aprendizaje se recuperan algunas aseveraciones que dicen:

- “En la autoestima, la seguridad y sobre todo la motivación para aprender”.
- “En el aspecto emocional y social pues mejora nuestro sentir y nuestra convivencia con las personas que nos rodean en el aula y familia”.
- “Considero que una persona que está bien tiene las puertas abiertas para todos los aspectos de la vida, académicos, sociales, emocionales”.
- Me siento más liberada, reconozco mis logros y aprendo a valorar más a las personas que me rodean.

Resultados y Conclusiones

Se aprecia que hay una diferencia significativa en el test PERMA que se aplicó en ambos grupos, y concuerda con el desempeño escolar que tuvieron durante el tercer parcial los estudiantes en todos sus cursos, se sacó de los F1 que el promedio de 1^oI fue de 8.9, mientras que el promedio del grupo de 1^a II fue de 7.8, además que hubo estudiantes con reprobación.

Se aplicaron estrategias en ambos grupos y no se logró que dos estudiantes del grupo con bienestar de 5.5 se dieran de baja por situaciones personales, pero el desempeño de los demás estudiantes se apreció mejoría y sin reprobación.

El grupo 1^oI también mejoró en su desempeño, que siempre se ha distinguido por el interés en el aprendizaje y entusiasmo académico en general.

Con el presente se concluye que el bienestar no puede existir sólo en nuestra mente: el bienestar es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros.

La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos del bienestar en su totalidad.

Los autores convienen que el bienestar emocional es fundamental en un mejor rendimiento académico.

La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos en su totalidad.

Se sugiere en las clases fomentar la escucha, trabajo en equipo, que redunden en manifestaciones de bienestar de los estudiantes.

Es importante realizar evaluación del bienestar para identificar los aspectos que requieren hacer mayor énfasis y así, poder abordar estrategias pertinentes de acuerdo con los pilares del PERMA que impacten en la motivación para el aprendizaje y el rendimiento académico en los docentes en formación, quienes a su vez trabajan con niños de educación primaria, para lo cual es necesario primero valorar su nivel de bienestar y después intervenir con propuestas pertinentes que aporten en la mejora de los aprendizajes.

Referencias

- Bisquerra, Rafael (2009) Psicopedagogía de las emociones, Madrid, Editorial Síntesis.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. Available from <http://www.peggykern.org>
- Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 4(2), 185–199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, Martin E. P. (2022). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. 2da. Edición Editorial Océano de México.
- Uttech, Melanie. 2006. “¿Qué es la investigación – acción y qué es un maestro investigador?”. XXI. *Revista de Educación* (8): 139–150.
- SEP (2022) *Plan de Estudios de la Licenciatura en Educación Primaria*. México.
-