

## **Bienestar psicológico en los trabajadores de una institución de Cúcuta Norte de Santander**

**Hillari Vanessa Acevedo Blanco**  
Código estudiantil: 201822217541

**Leiry Marcela Rondón Eslava**  
Código estudiantil: 2018222726

Trabajo de Investigación del programa de Psicología

**Tutores:**

**Franlet Rocío Araque Castellanos**  
**Laura Katherine Rojas Pérez**

### **RESUMEN**

Este estudio se adentra en un campo crucial de la salud ocupacional al investigar el bienestar psicológico de los trabajadores en la Institución Educativa A.B. de Cúcuta, Norte de Santander. Enfocándose más allá de la mera ausencia de trastornos mentales, esta investigación se propone desentrañar los complejos vínculos entre el entorno laboral específico, las dinámicas interpersonales y el equilibrio entre la vida personal y profesional de los empleados. Este enfoque multidimensional no solo busca identificar los factores que influyen en la salud mental y emocional de los trabajadores, sino también establecer cómo estas variables se entrelazan con sus experiencias diarias y percepciones individuales. A través de un diseño de investigación cuantitativa. Al destacar la importancia de abordar estas dimensiones dentro del ámbito educativo, se pretende ofrecer hallazgos significativos que puedan informar tanto políticas organizacionales como intervenciones específicas destinadas a mejorar la calidad de vida laboral y el rendimiento de los empleados en este contexto particular.

El objetivo principal de esta investigación es explorar a fondo el bienestar psicológico de los trabajadores en la Institución Educativa A.B. de Cúcuta, Norte de Santander. A través de un enfoque multidimensional que incluye el análisis detallado de características sociodemográficas, la identificación de diversas dimensiones del bienestar psicológico y su relación directa con las labores diarias, el estudio pretende proporcionar una comprensión integral de cómo estos factores influyen en la salud mental y emocional de los empleados en un entorno educativo específico.

El presente estudio se fundamenta en un enfoque metodológico cuantitativo para explorar el bienestar psicológico de los trabajadores en la Institución Educativa A.B. de Cúcuta, Norte de Santander. Adoptando un diseño transversal no experimental, se empleó un muestreo probabilístico para asegurar la representatividad de la muestra, compuesta por 24 empleados. La investigación se centró en la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico RYFF de 1995, adaptada y validada para la población colombiana, la cual evaluó seis dimensiones clave del bienestar psicológico. El procedimiento comenzó con la obtención de permisos éticos y el consentimiento informado de los participantes, seguido por la administración individual de la escala en condiciones que garantizaran la privacidad y concentración necesarias. Los datos recolectados fueron analizados mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, permitiendo identificar patrones significativos que informaron sobre las condiciones psicológicas de los empleados en su entorno laboral específico.

Durante el estudio se identificaron varios resultados relevantes que proporcionan una visión detallada del bienestar psicológico de los docentes participantes. Según los hallazgos obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico RYFF de 1995, adaptada para la población colombiana, se destacan varios puntos clave. En primer lugar, respecto a la autoaceptación, aproximadamente el 45.8% de los docentes reportaron una autoaceptación alta, lo cual indica una percepción positiva de sí mismos y una sólida autoestima. Esta característica es fundamental, ya que está asociada con una mayor resiliencia emocional y una actitud favorable ante los desafíos profesionales diarios.

En cuanto a las relaciones positivas con otros, se observó que un significativo 62.5% de los docentes reportaron tener relaciones positivas altas, lo que subraya la importancia de un ambiente laboral colaborativo y de apoyo mutuo. Estas relaciones robustas contribuyen no solo al bienestar individual, sino también al fortalecimiento del tejido social dentro de la institución educativa. En términos de autonomía, el 66.7% de los participantes indicaron tener una autonomía alta, lo cual es crucial para su satisfacción laboral y su capacidad para tomar decisiones efectivas en el contexto educativo. Este sentido de independencia es esencial para fomentar un liderazgo pedagógico efectivo y adaptativo.

El dominio del entorno, otro aspecto evaluado, mostró que el 58.3% de los docentes se sienten competentes para manejar los desafíos del entorno laboral, lo que refuerza su eficacia y control sobre su trabajo. Esta competencia contribuye a un mayor sentido de logro y motivación en sus roles educativos. En cuanto al propósito en la vida, el 58.3% de los participantes indicaron tener un alto propósito de vida, encontrando significado y motivación en sus roles como educadores. Este aspecto es fundamental para mantener la motivación intrínseca y el compromiso con las responsabilidades profesionales.

Finalmente, en la dimensión de crecimiento personal, el 62.5% de los docentes expresaron tener un alto crecimiento personal, demostrando una disposición activa

hacia el aprendizaje continuo y el desarrollo profesional. Esta actitud proactiva es crucial para promover un ambiente de mejora constante dentro de la institución educativa. Los resultados destacan un alto nivel de bienestar psicológico entre los docentes de la Institución Educativa A.B. de Cúcuta, reflejando una combinación positiva de autoaceptación, relaciones interpersonales saludables, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estos hallazgos no solo informan sobre la salud emocional de los educadores, sino que también proporcionan una base sólida para el diseño de intervenciones y políticas institucionales destinadas a mantener y promover este bienestar integral.

Los resultados del estudio revelan que los docentes exhiben un alto nivel de bienestar psicológico, destacándose en dimensiones clave como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas características no solo indican una satisfacción personal significativa entre los educadores, sino también una base sólida para un desempeño laboral efectivo y una contribución positiva al ambiente educativo. La percepción positiva de sí mismos y de su entorno laboral fortalece la resiliencia emocional de los docentes, facilitando un manejo más efectivo del estrés y una actitud proactiva hacia los desafíos profesionales. Estas conclusiones sugieren la implementación de un programa integral de apoyo al bienestar emocional y profesional, que incluya iniciativas específicas para fortalecer las dimensiones identificadas como clave para el bienestar. Estas iniciativas podrían incluir sesiones regulares de desarrollo personal y profesional, así como espacios estructurados para la retroalimentación y el apoyo continuo, garantizando un entorno laboral saludable y satisfactorio para todos los educadores involucrados.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, docentes, autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal.

## ABSTRACT

This study enters a crucial field of occupational health by investigating the psychological well-being of workers at the A.B. Educational Institution in Cúcuta, Norte de Santander. Focusing beyond the mere absence of mental disorders, this research aims to unravel the complex links between the specific work environment, interpersonal dynamics, and the balance between employees' personal and professional lives. This multidimensional approach seeks not only to identify the factors that influence workers' mental and emotional health, but also to establish how these variables intertwine with their daily experiences and individual perceptions. Through a quantitative research design. By highlighting the importance of addressing these dimensions within the educational setting, it aims to provide meaningful insights that can inform both organizational policies and specific interventions aimed at improving the quality of work life and employee performance in this particular context.

The main objective of this research is to explore in depth the psychological well-being of workers at the A.B. Educational Institution in Cúcuta, Norte de Santander. Through a multidimensional approach that includes the detailed analysis of sociodemographic characteristics, the identification of various dimensions of psychological well-being and its direct relationship with daily work, the study aims to provide a comprehensive understanding of how these factors influence the mental and emotional health of employees in a specific educational environment.

The present study is based on a quantitative methodological approach to explore the psychological well-being of workers at the A.B. Educational Institution in Cúcuta, Norte de Santander. Adopting a non-experimental cross-sectional design, a probabilistic sampling was used to ensure the representativeness of the sample, composed of 24 employees. The research focused on the application of the 1995 RYFF Psychological Well-Being Scale, adapted and validated for the Colombian population, which assessed six key dimensions of psychological well-being. The procedure began with obtaining ethical permissions and informed consent from the participants, followed by individual administration of the scale under conditions that ensured the necessary privacy and concentration. The data collected were analyzed using descriptive and inferential statistical techniques, allowing the identification of significant patterns that informed about the psychological conditions of employees in their specific work environment.

During the study, several relevant results were identified that provide a detailed view of the psychological well-being of the participating teachers. According to the findings obtained through the application of the 1995 RYFF Psychological Well-Being Scale, adapted for the Colombian population, several key points stand out. First, with respect to self-acceptance, approximately 45.8% of the teachers reported high self-acceptance, which indicates a positive perception of themselves and a solid self-esteem. This characteristic is fundamental, as it is associated with greater emotional resilience and a favorable attitude towards daily professional challenges.

Regarding positive relationships with others, it was observed that a high 62.5% of teachers reported having high positive relationships, which underscores the importance of a collaborative and mutually supportive work environment. These robust relationships contribute not only to individual well-being, but also to the strengthening of the social fabric within the educational institution. In terms of autonomy, 66.7% of the participants indicated having high autonomy, which is crucial to their job satisfaction and their ability to make effective decisions in the educational context. This sense of independence is essential to foster effective and adaptive pedagogical leadership.

Mastery of the environment, another aspect evaluated, showed that 58.3% of teachers feel competent to handle the challenges of the work environment, which reinforces their effectiveness and control over their work. This competence contributes to a greater sense of achievement and motivation in their educational

roles. Regarding purpose in life, 58.3% of the participants indicated having a high life purpose, finding meaning and motivation in their roles as educators. This aspect is fundamental to maintain intrinsic motivation and commitment to professional responsibilities.

Finally, in the dimension of personal growth, 62.5% of the teachers expressed a high level of personal growth, demonstrating an active disposition towards continuous learning and professional development. This proactive attitude is crucial to promote an environment of constant improvement within the educational institution. The results highlight a high level of psychological well-being among teachers at the A.B. de Cúcuta Educational Institution, reflecting a positive combination of self-acceptance, healthy interpersonal relationships, autonomy, mastery of the environment, purpose in life, and personal growth. These findings not only inform on the emotional health of educators, but also provide a solid basis for the design of institutional interventions and policies aimed at maintaining and promoting this comprehensive well-being.

The results of the study reveal that teachers exhibit a high level of psychological well-being, excelling in key dimensions such as self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. These characteristics not only indicate significant personal satisfaction among educators, but also a solid foundation for effective job performance and a positive contribution to the educational environment. Positive perceptions of themselves and their work environment strengthen teachers' emotional resilience, facilitating more effective stress management and a proactive attitude toward professional challenges. These findings suggest the implementation of a comprehensive program to support emotional and professional well-being, including specific initiatives to strengthen the dimensions identified as key to well-being. These initiatives could include regular personal and professional development sessions, as well as structured spaces for feedback and ongoing support, ensuring a healthy and satisfying work environment for all educators involved.

**Key Words:** psychological well-being, teachers, autonomy, positive relationships, personal growth.

## REFERENCIAS

1. Ballesteros, P., Medina, A., y Caycedo, C. (2006) El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
2. Briceño G. (2021) El rol del docente en la enseñanza: la importancia de un educador eficiente. <https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/el-rol-del-docente-en-la-ensenanza-la-importancia-de-un-educador-eficiente/>

3. Briceño, G. (2021) El rol del docente en la enseñanza: la importancia de un educador eficiente. <https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/el-rol-del-docente-en-la-ensenanza-la-importancia-de-un-educador-eficiente/>
4. Carrillo, V., Diana, J., Sarmiento, P., Licette, S., Mogollon, C., y Mariela, O. (2021). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. *Revista CES Salud Pública*, 6(2), 146-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>
5. Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia, 2, 1-11. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24762w/Definiciondelasvariables,enfoqueytipodeinvestigacion.pdf>
6. Cevallos A, Mena P y Reyes E. (2021) Salud mental docente en tiempos de pandemia por Covid-19. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334>
7. Coello M, Marquez J y Esthefania G. (2022) Bienestar psicológico en docentes de la universidad nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9098>
8. Congreso de la república (2013) Leyes desde 1992. [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1616\\_2013.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html).
9. Constitución política de Colombia (1991) Artículo 93 tratados y convenios internacionales. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-4/articulo-93#:~:text=Art%C3%ADculo%2093.,prevalecen%20en%20el%20orden%20interno.>
10. Cruz D, Salazar O y Matabanchoy J. (2022) Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/3775/4227>
11. Chehaybar, E. (2007) Reflexiones sobre el papel del docente en la calidad educativa. <https://www.redalyc.org/pdf/340/34005013.pdf>
12. Chimal, A., Estrada-Laredo, E., Balcázar-Nava, P., Villaveces-López, M., Gurrola-Peña, G., Garay-López, J. (2018). Bienestar psicológico en docentes universitario. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/2-2-2018-2-pon20.pdf>
13. Diener, E., & Seligman, M. (2004). Psychological Science in the Public Forum. *Beyond Money. Towards an Economy of Well-Being*, 5, 1-31. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
14. Duran Rozo, K. Y., Rodríguez Franco, O. J., & Ascanio Cáceres, L. (2022). Riesgo psicosocial asociado a la pandemia Covid 19 en los Docentes de Colegio Claudia Maria Prada, sede San Vicente de Paul Cucuta Norte de Santander (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO). <https://hdl.handle.net/10656/14420>
15. Eds Interactive Advertising Bureau. (2010). Estudio de consumo de medios digitales en México. Recuperado de

- [http://www.iabmexico.com/investigacion/estudios/?word=Consumo+de+Medios+Digitales+en+M%C3%A9xico&submit\\_simple\\_search=BUSCAR&words=&phrase](http://www.iabmexico.com/investigacion/estudios/?word=Consumo+de+Medios+Digitales+en+M%C3%A9xico&submit_simple_search=BUSCAR&words=&phrase)
16. Ferrel-Ortega, F., Thomas-Bornachera, J., Solano-Solano, A., Redondo-Lara, E., & Ferrel-Ballestas, L. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura Educación y Sociedad*. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/3080>
  17. Flores, M. V. (2017). El estrés en el trabajo: un enfoque sico-administrativo. 9(8). <https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/estres1996.pdf>
  18. Fonseca A., Ramos, A., Perez, S. (202) Impacto psicológico en las actividades cotidianas en docentes rurales y urbanos de Norte de Santander en pandemia Covid-19. [https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/11902/PDF\\_Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/11902/PDF_Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  19. García-García, E. y Carpintero, H. (2002). El modularidad de la mente. Aproximación multidisciplinar. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 523 (4), 609-631. <file:///C:/Users/carka/Downloads/Dialnet-LaModularidadDeLaMente-2357126.pdf>
  20. Gomez, V. y Moreno, L. (2009) Factores psicosociales del trabajo (demanda-control y desbalance esfuerzo-recompensa), salud mental y tensión arterial: un estudio con maestros escolares en Bogota-Colombia. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200008)
  21. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
  22. Horovitz, E. (2015). Photography as therapy: through academic and clinical explorations. *The Wiley handbook of art therapy*, 180-187. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781118306543.ch18>
  23. Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education* 58(1), 162-171. doi:10.1016/j.compedu.2011.08.004
  24. Lucking, T. (2015). Technogenic flourishing: a mixed methods inquiry into the impact of variable rewards on Facebook users' well-being (Tesis doctoral). California Institute of Integral Studies, San Francisco, Ca. Recuperado de <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1707689820.html?FMT=ABS>
  25. Manago, A., Taylor, T. y Greenfield, P. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook netbooks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369- 380. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862016000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862016000100009)
  26. Manrique, A., Sánchez, C., & Osorio, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>

27. Marchant, I. (2014). El estado de social media en México [Mensaje en blog]. <https://www.comscore.com/esl/Prensa-y-Eventos/Blog/El-Estado-de-Social-Media-en-Mexico>
28. Marengo-Escuderos, A., & Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 91-100. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100009&script=sci_arttext)
29. Martínez, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Arandu Utic*, 2(1), 123-148. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336144>
30. Mejía, F., y Gómez, E. (2021) Percepción de la salud mental y estrategias para su autocuidado en docentes de dos colegios urbanos de Norte de Santander durante la enseñanza remota a causa de la pandemia de la covid-19. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15337/2021\\_Tesis\\_Lianna\\_Faride\\_Garcia.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15337/2021_Tesis_Lianna_Faride_Garcia.pdf?sequence=1)
31. Mikhail, A. (1981), *A psychophysiological conception*, *Journal of human estres*, junio de 1981. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232003000100008#:~:text=Por%20su%20parte%2C%20Mikhail%20\(1981,que%20deriva%20de%20una%20respuesta](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008#:~:text=Por%20su%20parte%2C%20Mikhail%20(1981,que%20deriva%20de%20una%20respuesta)
32. Millán, A., y D'aubeterre, M. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52-71. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>
33. Ministerio de salud. (2018). Boletín de salud mental conducta suicida subdirección de enfermedades No transmisibles. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/EN T/boletin-conducta-suicida.pdf>
34. Moysen, A., Laredo, E., Villaveces, M., Peña, G., Balcazar, P., Garay, J. (2018) Bienestar psicológico en docentes universitarios. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/bienestar-psicologico-en-docentes-uiversitarios/>
35. Navarro-Vargas, R., Aguirre-Idrogo, Y., Barboza-Idrogo, G., y Noel-Bravo, P. (2022) Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642022000100063&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642022000100063&script=sci_arttext)
36. Novoa, D. y Pájaro, E. (2019) Salud mental en el grupo de docentes de una universidad privada de la ciudad de Cartagena. <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/69433915-3176-4f58-bc2a-551e283b7149/content>
37. Organización mundial de la salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our->



49. Torres, A. (2003). Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/558>
50. Trujillo, V., Oliva<sup>1</sup>, A., y Rodríguez A. (2023) Factores Asociados al Bienestar Psicológico de los Docentes e Implicaciones Futuras: Una Revisión Sistemática. Revista de psicología y educación. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
51. Villamizar J, Padilla L y Mogollón M. (2015) Contexto de la salud mental en docentes universitarios. Un aporte a la salud pública. [https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica/article/view/3104/2557](https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/3104/2557)
52. Vizoso-Gómez, C. (2020). Caracterización del capital psicológico en el profesorado: una revisión sistemática. Estudios sobre Educación, 39, 267-295. <https://doi.org/10.15581/004.39.267-295>