



REVISTA

educare

*Órgano Divulgativo de la Subdirección de Investigación y Postgrado
del Instituto Pedagógico de Barquisimeto "Luis Beltrán Prieto
Figueroa"*

BARQUISIMETO – EDO. LARA – VENEZUELA

NUEVA ETAPA

FORMATO ELECTRÓNICO

DEPOSITO LEGAL: ppi201002LA3674

ISSN: 2244-7296

Volumen 17 Nº 3
Septiembre-Diciembre 2013

UNA VISIÓN ALTERNATIVA PARA EL ESTUDIO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO SUBJETIVO DURANTE LA FORMACIÓN DOCENTE
*AN ALTERNATIVE VISION FOR THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING DURING TEACHING TRAINING*

Jhorima Vielma Rangel
Universidad de Los Andes
Venezuela

**UNA VISIÓN ALTERNATIVA PARA EL ESTUDIO DEL BIENESTAR
PSICOLÓGICO SUBJETIVO DURANTE LA FORMACIÓN DOCENTE**
*AN ALTERNATIVE VISION FOR THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING DURING TEACHING TRAINING*

ENSAYO

Jhorima Vielma Rangel*
Universidad de Los Andes
Venezuela

Recibido: 22/05/2013

Aceptado: 16/10/2013

RESUMEN

El artículo refiere un ensayo que se fundamenta en algunas consideraciones de carácter psicopedagógico e investigativo que han sido elaboradas en torno al estudio del bienestar en el contexto universitario. Bajo esta perspectiva, el propósito principal consiste en dar a conocer bajo la modalidad del ensayo argumentativo, una visión alternativa para estudiar el bienestar en jóvenes que se encuentran en proceso de formación docente. Conforme a lo anterior, se enfatiza en la búsqueda de la comprensión fenomenológica- hermenéutica del bienestar psicológico subjetivo como experiencia vivida, procurando destacar las ideas convergentes planteadas por expertos en estas temáticas. Se concluye en la necesidad de promover la psicoeducación del bienestar, y específicamente, la práctica habitual de la reflexión retrospectiva sobre su aprendizaje y mantenimiento. Por último, se indica que esta contribución permite profundizar en el abordaje teórico-metodológico del constructo teórico citado, y pensar en la creación de nuevas propuestas.

Descriptor: bienestar personal, docentes, psicoeducación.

ABSTRACT

This article is based on some considerations of psycho-pedagogic and researching nature that have been formulated in relation to the study of well-being in the university context. Under this perspective, the main purpose is to inform, under the modality of argumentative essay, about an alternative vision to study the well-being in youngsters that are in a process of academic training. On the basis of the above, the hermeneutic phenomenological search of the subjective well-being as an experience lived is emphasised, procuring to highlight the convergent ideas raised by experts about this topic. We conclude on the need to promote the psycho-education of well-being, and specifically, the habitual practice of the retrospective reflexion about their learning and its maintenance. Lastly, it's indicated that this contribution allows to deepen in the theoretical and methodological dealing of the construct mentioned, and to consider the creation of new proposals.

Keywords: personal well-being, teachers, psycho-education

* Psicóloga. Magister en Ciencias de la Conducta, mención Orientación de la Conducta, Doctora en Educación, Profesora Titular adscrita al Departamento de Psicología y Orientación de la ULA, Mérida, Venezuela. Integrante del Grupo de Investigación sobre la formación de la Consciencia Social en Venezuela y en América Latina (GISCSVAL.ULA). Coordinadora de las líneas de investigación: "Bienestar Psicológico Subjetivo, Educación y Vida Cotidiana", "Dialogicidad y Salud Psíquica", "Relaciones de Género, familia y Educación". bienpsic@yahoo.com

INTRODUCCION

Desde una visión alternativa de la psicología de la vida cotidiana con aplicabilidad en el análisis de los fenómenos psicosociales contemporáneos se pretende socializar a través de este ensayo argumentativo, el resultado de una serie de reflexiones producidas en el Seminario de Estudio Permanente del Grupo de Investigación sobre la Consciencia Social en Venezuela y en América Latina adscrito a la Universidad de Los Andes con sede en la ciudad de Mérida, Venezuela.

Una de las temáticas principales tratada en numerosas disertaciones en el marco de esta actividad académica e interdisciplinaria ha sido la valoración ética y psicosociológica del bienestar del docente venezolano, dando lugar al desarrollo de algunas propuestas orientadas al cuidado de su desarrollo personal y su salud psíquica durante el proceso de formación profesional.

A tal efecto, se presentan en el siguiente ensayo algunas consideraciones de carácter psicopedagógico e investigativo sobre el estudio del bienestar en el contexto universitario; y seguidamente, pero de manera concreta, la justificación de la propuesta sugerida por esta autoría para estudiar el bienestar psicológico subjetivo en docentes en proceso de formación profesional desde una visión alternativa teórico-metodológica poco utilizada particularmente en la región andina venezolana. En el apartado siguiente se describe el constructo teórico mencionado haciendo especial referencia a su estructura fenomenológica y a su interpretación de acuerdo a la teoría de la experiencia óptima.

En las secciones posteriores del artículo, se efectúa un análisis de los planteamientos de diferentes autores tomando en cuenta sus puntos convergentes y extrapolables a la comprensión fenomenológica-hermenéutica del bienestar privilegiando sus aspectos esenciales y experienciales; para luego dar paso al esbozo de los objetivos y premisas básicas de una propuesta de *psicoeducación del bienestar personal*, respectivamente.

Por último, se presentan algunas reflexiones finales, enfatizando en la utilidad de promover el uso de la consciencia retrospectiva sobre la experiencia vivida de bienestar; e incentivar su aprendizaje y mantenimiento en la vida cotidiana de los docentes en proceso de formación profesional, clarificando además al lector que la visión de género está presente en el tratado de la temática aunque no aparezca explícitamente reflejada en el texto.

ALGUNAS CONSIDERACIONES PSICOPEDAGÓGICAS E INVESTIGATIVAS

En el contexto universitario confluyen los saberes derivados del conocimiento científico y también los saberes de vida, Sin embargo, en el proceso de formación profesional de los educadores no está contemplado el cuidado tutorial de su formación personal. Esta responsabilidad es atribuida y delegada generalmente a los departamentos e instancias universitarias encargadas de ofrecer orientación vocacional y asesoramiento psicológico a los estudiantes quedando a su criterio y libre albedrío el acudir en busca ayuda o apoyo para superar sus inquietudes existenciales.

Sobre esta realidad institucional, las reflexiones acerca del bienestar del docente venezolano conducen a pensar bajo la óptica de esta autoría, que hace falta promocionar el aprendizaje y la conservación de la salud psíquica durante su formación de pregrado; una de las responsabilidades éticas que podrían transformar el quehacer heurístico de los grupos de investigación con visión interdisciplinaria en las ciencias humanas. Ello implica concebir al estudiante universitario que cursa la carrera de educación, como una persona valiosa para sí mismo y para la sociedad y no simplemente como un sujeto de evaluación, observación o experimentación. Sobre este particular, la investigación sobre el bienestar en el contexto universitario cobra especial relevancia.

Hace falta canalizar la producción académica e investigativa en el campo de la psicología a través de actividades de extensión universitaria para

conjugar el *saber científico* del investigador con su *saber de experiencia* y el *saber de experiencia* del sujeto investigado, en tanto ambos son protagonistas de sus vivencias y conscientes de ellas. De tal manera, que la investigación psicológica pueda nutrirlos a ambos desde un punto más humano. La investigación aplicada puede entonces, generar saberes y retroalimentarlos. Ese sería el caso de diseñar talleres y encuentros vivenciales en donde los estudiantes puedan participar activamente y ser co-investigadores de su experiencia.

En síntesis, la investigación psicológica serviría para: enseñar y aprender; comprender la experiencia e interpretarla; reflexionar sobre la experiencia propia y la experiencia del otro; y aprender de lo investigado, Por otro lado, se fortalecería el efecto multiplicador de un modelaje positivo en el contexto universitario.

UNA VISIÓN ALTERNATIVA EN EL ESTUDIO DEL BIENESTAR

La visión alternativa que se sugiere para el estudio del bienestar está basada en algunos preceptos de carácter holístico, humanístico y sistémico en relación a la concepción de ser humano, la intencionalidad de la investigación, la integración conceptual del constructo psicológico *bienestar*, la percepción del investigador, entre otras. A continuación se mencionan de manera concreta:

1. **La concepción del ser humano.** Concebir al futuro docente como un ser humano valioso y digno implica reestructurar la mirada psicológica del investigador.

Al respecto, Csikszentmihalyi (1998) propone revalorizar al ser humano conforme a sus capacidades para:

- a. Ejercer control consciente, en mayor o menor medida sobre la evolución cultural de su especie.
- b. Recrearse a sí mismo trascendiendo el determinismo de su historia enfrentando los tiempos que vive con una visión optimista inteligente de su destino.
- c. Reflexionar y decidir qué hacer, qué sentir y cómo actuar.
- d. Canalizar su energía psíquica a través de la consciencia

proponiéndose la superación de retos cada vez más complejos y motivados intrínsecamente. d. Reconocer sus limitaciones como un ser que puede inclinarse hacia lo destructivo, lo conflictivo y lo contradictorio; o por el contrario, hacia lo constructivo, lo creativo, y lo ético. e. Aprender y conservar su propio bienestar siendo consciente de sus vivencias y del significado que les atribuye.

2. **La intencionalidad subyacente a la investigación.** Se pretende rebasar los propósitos convencionales del estudio del bienestar en el campo de la psicología enfocados únicamente en la evaluación cuantitativa, en los registros estadísticos, en el diagnóstico clínico y la generalización de los resultados. Bajo esta visión alternativa, interesaría prestar más atención a las potencialidades humanas que a las causas y las consecuencias de la ausencia de bienestar o la presencia de patologías.
3. **Búsqueda del autoconocimiento.** El investigador es quien motiva la auto-observación dirigida. Desde este punto de vista, el objetivo a corto plazo consistirá en generar cambios psicológicos relativamente permanentes en el tiempo. El autoconocimiento podría develar algunas cualidades subjetivas de la experiencia de bienestar. Así, sería menos probable la tendencia a la despersonalizar la experiencia en los reportes orales o escritos contentivos de los datos informativos.
4. **El escenario físico, temporal y simbólico de la experiencia vivida.** La experiencia de bienestar ocurre en un espacio físico o subjetivo conocido como *el lugar de la experiencia*; y acontece en un tiempo psicológico y simbólico. Ejemplos de estos escenarios serían el contexto universitario, el contexto de la pareja, el contexto de la familia y el contexto de Self.
5. **Alcances teórico-metodológicos.** Se prevería la integración analítica y conceptual de diferentes vertientes metodológicas complementarias; con ello se estaría ampliando el horizonte epistémico de la investigación, del participante en el estudio, y del investigador.

A continuación, luego de haber argumentado algunas consideraciones de carácter psicopedagógico relacionadas con el bienestar justificando una visión alternativa para su estudio y comprensión, se describirá la fenomenología de este constructo psicológico haciendo referencia a las nociones fundamentales de la teoría de la experiencia óptima de Csikszentmihalyi (1998).

LA FENOMENOLOGÍA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO

En Venezuela, Vielma y Alonso (2010) se propusieron ampliar la revisión teórica del constructo psicológico *bienestar* luego de corroborar que no existe una acepción única para conceptualizar el término. No obstante, lograron identificar puntos de convergencia y divergencia entre las definiciones basadas tanto en la vertiente eudamónica como en la vertiente hedónica del *bienestar* en el campo de la psicología, percatándose de que los investigadores poco conocedores de la temática, a menudo han empleado otros constructos como si fuesen sinónimos aun cuando distan de serlo.

Una vez comentados estos antecedentes teóricos, por razones pragmáticas, se aclara al lector que solo se aludirá brevemente en este apartado, a los puntos de convergencia identificados entre las vertientes teóricas eudamónica y hedónica pues ambas representan conceptualizaciones empíricamente diferenciadas sobre un mismo estado psíquico: *el bienestar*.

En continuidad con lo expresado, la *vertiente eudamónica* del bienestar enfatiza la calidad subjetiva de la experiencia en el presente con proyección de la vida en el futuro otorgando importancia a los propósitos existenciales, al desarrollo del potencial humano y al crecimiento personal; mientras que la *vertiente hedónica* prioriza la calidad subjetiva de la experiencia en el *aquí y ahora* relacionada con el placer, el logro de metas inmediatas y la afectividad positiva únicamente en el tiempo presente.

Los puntos de convergencia entre los modelos explicativos del bienestar hedónico (subjetivo) y eudamónico (psicológico) identificados por Vielma y Alonso (2010) destacan: la dimensión subjetiva, evolutiva y

multidimensional de la experiencia; su carácter individual, único e irrepetible; sus componentes internos y vinculares (relaciones interpersonales, relaciones consigo mismo y con la naturaleza); la influencia ejercida por factores bio-psico-socio-histórico-filosóficos-espirituales y culturales; su complejidad, la trascendencia más allá de la satisfacción de las necesidades humanas (fisiológicas, de afiliación, de poder o de logro), los rasgos de la personalidad, etc.

Es así como el resultado de integrar los puntos de convergencia señalados, propició la justificación del uso del constructo *bienestar psicológico subjetivo*. Una denominación que para efectos de esta autoría ha facilitado el desarrollo de estudios sistemáticos (empíricos y fenomenológicos) en estudiantes universitarios venezolanos.

Conforme a lo expuesto, el bienestar psicológico subjetivo ha sido descrito por Vielma y Alonso (2011) como una experiencia vivida, una vivencia psíquica con significado, un estado de consciencia de carácter fenomenológico, temporal, positivo y universal que surge en un momento dado de la vida. Adicionalmente, el estado de bienestar puede interpretarse bajo el paradigma fenomenológico- hermenéutico como una experiencia de fluidez psíquica en la conciencia de acuerdo a las nociones básicas de la *Teoría de la Experiencia Óptima* propuesta por Csikszentmihalyi (2008).

Desde esta concepción, el bienestar psicológico subjetivo como experiencia óptima puede ser estudiado a través de: las *dimensiones de la consciencia* (control-concentración, motivación y afecto positivo); las *dimensiones contextuales* del estado de consciencia (tipo de actividad que realiza la persona, el entorno físico y social); *las condiciones* de flujo psíquico o de aburrimiento, ansiedad y apatía; y los descubrimientos personales logrados a través de la reflexión retrospectiva sobre los relatos experienciales o *descripciones experienciales* del bienestar auto-percibido, - con respecto al desarrollo de habilidades puestas a prueba en actividades intrínsecamente motivantes o autotélicas -, y la superación de desafíos personales conscientemente auto-determinados.

Garassini (2010) en concordancia con Csikszentmihalyi (1998) plantea que la experiencia óptima puede describirse en función de ocho parámetros:

- a) La sensación de sentirse involucrado profundamente en lo que se hace.
- b) Permanecer concentrado sin esfuerzo en una actividad.
- c) Tener la sensación de control (dominio) y despreocupación en cuanto a las necesidades personales, las demandas del entorno físico y social, y las exigencias propias de la actividad.
- d) Predominio de la consciencia emocional sobre la consciencia intelectual. Ausencia de análisis y evaluación introspectiva acerca de los sentimientos emergentes o los resultados de la tarea en la que se está afectivamente implicado porque existe claridad sobre las decisiones y actuaciones personales.
- e) Sensación distorsionada del transcurrir del tiempo o el sentido de la consciencia de temporalidad. Pareciera que el tiempo avanza más rápido o más lento.
- f) 6. La actividad se convierte en una experiencia gratificante y valiosa por sí misma independientemente de si son obtenidos o no, los resultados pre-establecidos.
- g) Surge la idea de que se ha desarrollado o fortalecido una habilidad personal y con ello la personalidad, al superar un reto motivado intrínsecamente.
- h) La retroalimentación sobre la calidad subjetiva de la experiencia es positiva y se incrementa la motivación hacia metas de mayor complejidad.

Estos parámetros constituyen la estructura de la realidad fenomenológica del *bienestar psicológico subjetivo* descrito como una experiencia óptima de fluidez psíquica. Este estado de consciencia positivo ya ha sido comprobado en personas de todas las edades, diferentes géneros, estatus socioeconómicos y culturas. Por ello, Csikszentmihalyi (ob.cit.) lo ha considerado propio de la especificidad humana y del funcionamiento psíquico

positivo con tendencia a manifestarse de manera recurrente en las vidas de las personas que suelen estar atentas al cuidado de su salud psíquica. Desde sus apreciaciones, si bien la experiencia óptima como una experiencia de bienestar tiene un carácter universal, no se presenta de manera uniforme en todas las personas; por el contrario, se produce en ellas con variaciones debidas a los patrones de crianza, a las diferencias individuales, al desarrollo característico de ciertos rasgos de la personalidad, a las demandas de la sociedad y la cultura, entre otros.

LA COMPRENSIÓN FENOMENOLÓGICA-HERMENÉUTICA DEL BIENESTAR DURANTE EL PROCESO DE FORMACIÓN DOCENTE

En la propuesta de estudiar el bienestar psicológico subjetivo bajo el paradigma de la investigación cualitativa fenomenológica- hermenéutica, se toman como referencia argumentativa en este ensayo, los planteamientos de Hernández (2001) sobre las nociones *mundo de vida y vivencia*; las propuestas de Van Manen (2003) acerca de la investigación educativa y la experiencia vivida; y por último, las reflexiones de Larrosa (2006) en relación a la unicidad de la experiencia personal.

Es así que bajo la óptica de los investigadores mencionados, el bienestar puede ser comprendido como una vivencia singular pero al mismo tiempo, universal y diversa. De igual modo, se clarifican los roles adoptados por los sujetos experienciales del bienestar (los futuros docentes) y por el investigador, quien interpreta desde la hermenéutica sus realidades fenoménicas en un intento de aproximación intuitiva a sus significados y sentidos valorativos.

Por su parte, Hernández (ob.cit.), en opinión de esta autoría, reconoce que tanto la fenomenología como la hermenéutica resultan útiles en la comprensión de las nociones: *mundo de la vida y vivencia*. No obstante, por tratarse de métodos de aproximación al conocimiento de la experiencia, en ambos subyace una concepción epistémica particular sobre la vida y la actividad humana dependiendo de su contemporaneidad en un contexto cultural determinado. De allí su afirmación de que la experiencia no sea

conceptualizable aunque si descriptible en la voz de quién la vive desde una conciencia más afectiva que intelectual. En el caso de los docentes en proceso de formación profesional, esto deja entrever, en primer lugar, el protagonismo asumido al momento de compartir su relato experiencial; y en segundo lugar, la actitud fenomenológica del investigador dadas las implicaciones de su actividad interpretativa.

Aunado a lo dicho, la participación activa de uno y otro, ha de tomarse en cuenta en el estudio del bienestar porque sus interpretaciones también emergen de ideas y creencias relacionadas con su propio saber de vida y no únicamente con su experticia o habilidad indagatoria. Por ello, se infiere que la interpretación de la experiencia de bienestar consiste en la búsqueda de significados experienciales a partir de supuestos, hipótesis y perspectivas teóricas que ordenan en un todo con sentido la experiencia fenoménica de los docentes en proceso de formación profesional.

En consecuencia, el estudio del bienestar psicológico subjetivo en ellos, bajo la perspectiva de la comprensión fenomenológica- hermenéutica, implica focalizar el interés en la captación de la *esencia psicológica de sus experiencias* particulares, dejando en un plano de importancia secundario, la representatividad estadística de los datos informativos obtenidos. Adicionalmente, vale la pena recordar que aunque las esencias psicológicas experienciales del bienestar tienden a ser individuales, el investigador podría establecer entre sus objetivos la identificación de *esencias psicológicas* grupales, colectivas y culturales si desea enmarcar sus exploraciones sistemáticas bajo el paradigma de la interdisciplinariedad en las ciencias humanas.

De allí que la *fenomenología* entendida como *ciencia de la conciencia* permita entender las nociones *mundo de vida y vivencia*, como se dijo inicialmente. Hernández (ob.cit.) también señala que gracias a la perspectiva fenomenológica de la investigación cualitativa se puede comprender la manera en que cada persona piensa y valora sus vivencias dada la significación que les atribuye al momento de recordarlas. Sobre este

aspecto cabe señalar la importancia de las *descripciones experienciales* tal y como se presentan en la conciencia y *son verdaderas* para quien las vivencia a través de la percepción, la imaginación y la memoria.

Ahora bien, la combinación de la perspectiva fenomenológica con la perspectiva hermenéutica elegida para estudiar cualitativamente el bienestar psicológico subjetivo, se justifica en este trabajo por el interés de su autoría en comprender y explorar lo que esta experiencia significa para los futuros docentes como protagonistas en calidad de co-investigadores, convirtiéndose esta iniciativa en una versión inédita en el contexto universitario de la región andina venezolana (Vielma y Alonso, ob.cit.).

Bajo este argumento, *los relatos experienciales* de los entrevistados cumplen de manera metafórica la función de servir como *textos orales y escritos* susceptibles de ser interpretados a través de la comunicación lograda entre ellos y el investigador. Este último, encuentra en la oportunidad de relacionarse con los sujetos experienciales, no solo el intercambio constante de posturas personales y culturales sino también la posibilidad de mantener un continuo diálogo entre la comprensión y la interpretación, la vivencia y la reflexión (Hernández, 2001).

Por otro lado, Van-Manen (ob.cit.) concibe la fenomenología como el estudio del *mundo de la vida*, tal y como se experimenta, sin reflexionar sobre lo que se conoce en el transcurrir cotidiano. Esta postura epistemológica conlleva a relacionar el significado de las experiencias personales de los futuros docentes con el *mundo de la vida*, -dentro de los cuales podemos incluir la vivencia del bienestar-, claro está, en los términos utilizados por el autor.

Otro aspecto a destacar en esta misma línea de pensamiento, es la relación simbólica existente entre las *descripciones fenomenológicas experienciales* o *las experiencias vividas* y el contenido de la conciencia. En otras palabras, el modo en que los futuros docentes expresan sus sentimientos, sus percepciones y lo que saben acerca de sí mismos. Esto indica, que lo conocido acerca de su bienestar, ya existe como *experiencia vivida* aun

cuando ese conocimiento sea transitivo como su significado en la conciencia. Afortunadamente, el investigador recurre a la fenomenología para comprender esta dimensión de temporalidad subjetiva y universal del bienestar aproximándose al mundo significativo de lo humano a través de la reflexión retrospectiva y rememorativa. Por el contrario, la reflexión sobre el bienestar psicológico subjetivo no es introspectiva en el momento en que se experimenta, pues según el autor no es posible reflexionar sobre la experiencia vivida y al mismo tiempo, *estar viviendo* esa experiencia.

Desde otro nivel de análisis pero igualmente bajo la mirada fenomenológica, reinterpretar la experiencia del bienestar psicológico subjetivo siguiendo los planteamientos formulados por Larrosa (ob.cit.) acerca de la experiencia y sus lenguajes, constituye un gran desafío. Esta tarea no resulta nada fácil porque la vivencia humana tiene una gran complejidad simbólica. Esto explica las diversas maneras de valorarla, representarla y describirla. De hecho aquello que le proporciona bienestar a una persona, no necesariamente le genera bienestar a otra, ni siquiera hay garantía de que la misma persona encontrándose en el mismo lugar, invirtiendo su tiempo en la misma actividad y encontrándose en presencia de la misma compañía, logre experimentarlo en otro momento.

Tales percepciones se expresan mediante los lenguajes de la experiencia como contenidos informativos. Y tanto las percepciones, como los lenguajes y los datos son cambiantes. Otro aspecto a tener en cuenta sobre los lenguajes o contenidos experienciales radica en la idea de que la experiencia acontece en un contexto temporal y físico impregnado de significado, le pasa a *alguien* y ese *alguien* la padece en el mundo de su sensibilidad en situaciones concretas particulares.

Según Larrosa (ob.cit.) la experiencia constituye un saber de vida, un saber de alguien, provisional, impredecible, no racional, no entendible como una cosa; implica una manera de existir y de habitar en el mundo. Por eso la experiencia tiene sus lenguajes, ejemplo de ellos serían los relatos, las

narraciones, las crónicas y los testimonios personales, las anécdotas, el ensayo, entre otros.

En este orden de ideas, la autoría de este trabajo sostiene que los lenguajes sugeridos por Larrosa (ob.cit.) cumplen dos funciones relevantes. La primera, es la de resultar útiles como mediaciones para describir la experiencia del bienestar en su condición de ser humana; y la segunda, es la de servir como elementos potencialmente pedagógicos y reflexivos precisamente cuando se trata de dar prueba de lo que acontece en los sujetos de la experiencia (los futuros docentes) que al compartir sus relatos por ejemplo quedan abiertos y expuestos, aun cuando ni siquiera las palabras con las que pretenden describir la presencia o ausencia de bienestar sean suficientes para expresar su contenido esencial.

En síntesis, los aportes citados permiten profundizar en la comprensión fenomenológica-hermenéutica del bienestar psicológico subjetivo en docentes en proceso de formación profesional bajo una perspectiva humanística del proceso investigativo, logrando:

- a. Reivindicar la unicidad y singularidad de sus vivencias cotidianas como un saber de vida que deviene de la propia epistemología personal.
- b. Reflexionar retrospectivamente sobre el lenguaje de sus experiencias.
- c. Revalorizar *el mundo de la vida y las vivencias* que le acontecen, en una dimensión física y temporal que adquiere connotaciones subjetivas.
- c. Reconocer a los futuros docentes como *sujetos experienciales* y al investigador como el intérprete de sus descripciones experienciales.
- d. Aproximarse al significado de la vivencia del otro. Un significado que es cambiante como los contenidos de la conciencia.
- e. Destacar el carácter potencialmente pedagógico y reflexivo de las experiencias vividas como un saber del *mundo de la vida*.

LA PSICOEDUCACIÓN DEL BIENESTAR PERSONAL

En un intento dialógico reflexivo por privilegiar los puntos de convergencia identificados entre los planteamientos de los diferentes

autores citados en este artículo, y en respuesta a la intención de promover la comprensión fenomenológica-hermenéutica del bienestar psicológico subjetivo en docentes que se encuentran en proceso de formación profesional en la Universidad de los Andes, con sede en la ciudad de Mérida, Venezuela; surge la iniciativa de esbozar de manera preliminar, las premisas orientadoras de una actividad de extensión académica dirigida a la *psicoeducación del bienestar personal*, en ellos.

Mediante esta actividad de extensión académica a implementarse en la modalidad de sesiones de microtalleres y encuentros vivenciales se procurará el logro de los siguientes objetivos a saber:

1. Socializar el conocimiento científico derivado de las producciones intelectuales del Grupo de Investigación sobre la formación de la Consciencia Social en Venezuela y en América Latina. GISCSVAL.ULA; y concretamente, de los hallazgos de la línea de trabajo “Bienestar psicológico subjetivo, educación y vida cotidiana” en respuesta a los problemas psicosociales contemporáneos propios de nuestra cultura. En este sentido, la difusión contemplará ejes valorativos como la ética de la vida y la razón de género abordados desde el paradigma de la psicología de la vida cotidiana.
2. Fomentar el aprendizaje y el mantenimiento del bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios durante su proceso de formación docente.

Entre las premisas orientadoras del trabajo de psicoeducación del bienestar en los futuros docentes se han establecido las siguientes declaraciones afirmativas:

- La psicoeducación del bienestar personal tiene como propósito contribuir al cuidado de la salud psíquica individual a través de la revalorización positiva de la vida y las relaciones de encuentro dialógico reflexivo dentro del contexto universitario, y en la vida cotidiana en general.
- La revalorización positiva de la vida comprende procesos individuales y grupales de autoconocimiento y cambio psicológico deseable en función de

cultivar los tres estilos de vida propuestos por Seligman (2005). Estos son: la vida placentera (lograr gratificaciones personales); la vida comprometida (desarrollar las fortalezas humanas y crear entornos autotélicos); y la vida trascendental (contribuir al bien común y al futuro de la humanidad).

- El trabajo vivencial estaría fundamentado teóricamente bajo una concepción humanística y sistémica en la que se privilegie la búsqueda de la comprensión fenomenológica hermenéutica de la experiencia vivida de los futuros docentes y su protagonismo para reinterpretar sus descripciones experienciales como co-investigadores activos en el estudio de su bienestar personal, motivando en ellos, además, la reflexión retrospectiva con respecto a la superación de desafíos personales como el aprendizaje del bienestar y su mantenimiento a través del logro de la diferenciación individual, la integración social y la trascendencia humanitaria sugeridas por Csikszentmihalyi (ob.cit.).

REFLEXIONES FINALES

Luego de tomar en cuenta las consideraciones psicopedagógicas e investigativas sobre el estudio del bienestar en el contexto universitario y específicamente, en docentes que se encuentran en proceso de formación profesional, se concluye que hace falta: a. Reivindicar el alcance de la mirada fenomenológica-hermenéutica en propuestas orientadas a la *psicoeducación del bienestar* personal. b. Reflexionar sobre las implicaciones positivas de estar más atentos a lo que ha posibilitado el bienestar psicológico subjetivo en la vida diaria. c. Realizar actividades de extensión que permitan conjugar el saber científico (la producción académica y empírica) con el saber experiencial (las vivencias). d. Vincular el aprendizaje y el mantenimiento del bienestar psicológico subjetivo con la búsqueda del autoconocimiento y el crecimiento personal en un todo con sentido, en donde también pueda reflexionarse acerca de la actitud dialógica, las relaciones de género, la dignidad en el trabajo, la valoración de la vida dentro del contexto universitario, y de ser posible en la vida cotidiana

en general. e. Revalorizar la concepción del ser humano, la intención subyacente a la investigación aplicada en psicología, la combinación de metodologías, entre otros.

Finalmente, en un intento de integrar los planteamientos expuestos de en este artículo, y proponer una visión alternativa sobre la comprensión de la vivencia del bienestar psicológico subjetivo puede afirmarse que es una elección personal y social, auto-determinada y conscientemente orientada a la trascendencia en tanto ocupa un lugar en el proyecto de vida personal construido con base a un sentido, al que la investigación cualitativa fenomenológica-hermenéutica puede aproximarse rescatando su singularidad, unicidad y autenticidad. No obstante, esta iniciativa invita a pensar en la creación de nuevas propuestas que continúen revalorizando positivamente al sujeto experiencial del bienestar.

REFERENCIAS

- Csikszentmihalyi, M. (2008). **El yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado.** Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. y Selega, I. (1998). **Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia.** Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Garassini, M. E. y Camilli, C. (2010). **Psicología Positiva: Estudios en Venezuela.** Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas: Publicaciones Monfort, C.A.
- Hernández, M. (2001). Tres aproximaciones a la investigación cualitativa: fenomenológica, hermenéutica y narrativa. En *AVEPSO*. V.24, N°1. Pp.9-39. Caracas, Venezuela: AVEPSO.
- Larrosa, J. (2006). *La experiencia y sus lenguajes.* Conferencia dictada en el marco de los Seminarios del Programa de Doctorado en Educación. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.
- Seligman, M. (2005). **La Auténtica Felicidad.** Barcelona: Ediciones B.
- Van Manen, M. (2003). **Investigación educativa y experiencia vivida.** Barcelona: Colección Idea Universitaria-Educación:
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios. La evaluación sistemática del *fluir* en la vida*

cotidiana. Tesis doctoral. Mérida: Universidad de Los Andes. Programa de Doctorado en Educación.

Vielma, J. y Alonso, L. (2011). El concepto de flujo en la consciencia. Anuario del Doctorado en Educación. Pensar la Educación. V.5. Mérida: Programa del Doctorado en Educación. Universidad de Los Andes.