



Yura: Relaciones internacionales

Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio

Revista electrónica ISSN: 1390-938x

N° 27: Julio - septiembre 2021

Emociones positivas y bienestar general en estudiantes de Educación Superior en Quito-
Ecuador pp. 71 - 87

Gordillo Caicedo, Ana Lucía

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera

Quito - Ecuador

Av. de La Prensa N45-268 y Logroño.

aniesica@hotmail.com

Resumen

El aula de clase es uno de los primeros espacios de contacto social y a su vez el que pasamos la mayoría del tiempo a lo largo de la vida. En el proceso de enseñanza-aprendizaje los aspectos emocionales y sociales son un pilar fundamental para el desarrollo integral y bienestar de una persona. La inteligencia emocional y la inclusión de la educación emocional en las aulas, permite a los docentes competencias que permiten la resiliencia y el florecimiento de las personas. A través del Perfil PERMA, se tomaron datos acerca de las emociones positivas y de bienestar a 616 estudiantes de educación superior de 9 carreras en distintas áreas de conocimiento relacionadas a: salud, bienestar; creatividad artística, comunicación con valores; desarrollo tecnológico, infraestructura y redes de comunicación y; gestión administrativa, y productiva. El Bienestar general se calculó a través del análisis de todas las preguntas del perfil PERMA. El promedio de respuestas dentro de esta pregunta fue de 7,34/10. Esto demostró que dentro de la muestra la mayoría de estudiantes mantienen cierto nivel de armonía dentro de su desenvolvimiento general, lo que implica tanto niveles laborales, educativos y sociales.

Palabras clave

Emociones positivas, bienestar general, empatía, florecimiento, inteligencia emocional.

Abstract

The classroom is one of the first spaces of social contact and at the same time the one that we spend most of the time throughout our lives. In the teaching-learning process, emotional and social aspects are a fundamental pillar for the integral development and well-being of a person. Emotional intelligence and the inclusion of emotional education in the classroom, allows teachers skills that allow resilience and flourishing of people. Through the PERMA Profile, data about positive emotions and well-being were collected from 616 higher education students from 9 careers in different areas of knowledge related to: health, well-being; artistic creativity, communication with values; technological development, infrastructure and communication networks and; administrative, and productive management. The general well-being was calculated through the analysis of all the questions of the PERMA profile. The average of responses within this question was 7.34 / 10. This showed that within the sample, the majority of students maintain a certain level of harmony within their general development, which implies both work, educational and social levels.

keywords

Positive emotions, general well-being, empathy, flourishing, emotional intelligence.

A nivel mundial, el concepto de las competencias emocionales ha cobrado importancia como eje transversal en la educación. Es así que los centros educativos buscan que sus estudiantes, no solo adquieran conocimiento académico, sino que desarrollen habilidades sociales y emocionales (Goleman et al., 2002;). Dentro del sistema educativo se ha desestimado la influencia que tienen las emociones, tanto positivas como negativas, en los procesos cognitivos para el aprendizaje; y muchas veces se ha calificado a las emociones como un factor de distracción (Insen, 1987). Las emociones han sido consideradas un factor de poca injerencia en el aula de clase y por esta razón resulta común, en varios contextos educativos, que el docente no considere la situación emocional-social del estudiante (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002). La falta de comunicación asertiva entre docente y estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje podría provocar un desconocimiento o falta de percepción de las emociones de sus educandos (Ginott, 1985).

Gracias al interés por parte de psicólogos y docentes investigadores, que en las últimas décadas han estudiado la influencia de las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se han creado nuevas y mejores metodologías de estudio para entender las emociones y su injerencia dentro de distintos contextos sociales. Varias instituciones, han dado un salto en la inclusión de estos temas en el ámbito educativo; un ejemplo de esto, es el desarrollo de programas de instrucción docente denominado Postgrado de Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona (Bisquerra & Hernández, 2017). Esta evolución en el estudio del campo de las emociones ha permitido el desarrollo y fortalecimiento de una línea de investigación importante llamada la Educación Emocional.

En principio, las emociones corresponden a una de las habilidades sociales más complejas con las que el ser humano cuenta, es así que hoy en día, resulta complicado definir este concepto en su totalidad. Aun así, existen ciertas características comunes que han permitido definir las como un tipo de respuesta específica ante un estímulo, que tiene repercusiones tanto

a nivel fisiológico, gestual como a nivel subjetivo y social (Vecina, 2006). El estudio de las emociones es un área de conocimiento relativamente joven, ya que hasta los años sesenta del siglo XX, las teorías psicológicas como el conductismo sostenían que las emociones no podían ser objeto de estudio, ya que las consideraban como un fenómeno que no podía ser controlado o replicado (Bisquerra Alzina & Álvarez González, 2006).

Las emociones son breves, pero intensas, por lo que pueden afianzar experiencias principalmente asociadas con emociones negativas, como el miedo. Esta emoción tiene una respuesta clara, de tipo instintiva, en las que el individuo al sentirse amenazado automáticamente buscará huir o protegerse, a la vez que detendrá procesos secundarios, como la digestión, para concentrar su energía en la supervivencia (Ekman, 1989).

Siguiendo esta misma línea, se consideran a John Mayer y Peter Salovey como los primeros teóricos que promueven el estudio de la Inteligencia Emocional, y la definieron como un conjunto de habilidades utilizadas para la regulación afectiva que contribuyen al desarrollo de un mejor estilo de vida (Mayer et al., 1990; Mayer & Salovey, 1997; Bisquerra & Pérez, 2007).

El estudio de las emociones positivas en estudiantes se ha realizado en varios países cuyos enfoques han relacionado a las emociones positivas con el análisis del rendimiento y proceso de enseñanza-aprendizaje (Jiménez & López, 2009; Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014). Y esto a su vez, ha demostrado que la relación entre éxito-felicidad no se da únicamente debido a que el éxito produce estados de alegría, sino que muchos de estos escenarios de logro y autorrealización son precedidos por estados mentales felices; es decir que, los estados afectivos positivos, como tal, provocan estos escenarios de éxito (Lyubomirsky et al., 2005).

Por un lado, aun cuando las consecuencias de las emociones positivas no resultan en cambios claros como en el caso de las negativas, Friedrickson (2003) planteó la utilidad adaptativa y social del estudio de las emociones positivas. La relevancia que ha tomado el estudio de la influencia de las emociones positivas en los estudios, ha permitido la generación de muchas investigaciones de carácter empírico que se han enfocado en la salud, la creatividad y el bienestar psicológico (Vecina, 2006). Por otro lado, Bisquerra & García (2018) afirman que aquellos docentes implicados en el desarrollo de competencias emocionales, demuestran una reducción de conflictividad en el aula de clase e incluso una mejora en el rendimiento académico en sus estudiantes.

Pero para lograr esta educación proyectada hacia el bienestar, los investigadores Bisquerra y Hernández (2017), plantean que es necesario educar a los docentes, ya que, en general, no se recibe una formación inicial o continua en educación emocional, y son la primera línea de contacto que tiene el estudiante. Se podría afirmar que la educación emocional se enfoca en el desarrollo del bienestar de una persona, objeto de las investigaciones realizadas por el caso del GROPE (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagògica) o Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagògica en español. El programa desarrollado por los investigadores del GROPE consta de cinco bloques que se mantienen en permanente evaluación e incluyen los siguientes elementos de análisis que son competencias sociales, regulación, autonomía y conciencia emocional y toda habilidad que generen bienestar (Bisquerra Alzina & Álvarez González, 2006).

De igual manera, a través de experimentos sencillos, previos a Seligman, otros psicólogos como Alice Isen demostraron la influencia que pueden tener distintos estados afectivos en el desenvolvimiento social y cómo al inducirlos pueden ayudar al estudiante a encontrar soluciones creativas ante situaciones problemáticas. En estudios realizados por Isen

(1987) se centra en los sentimientos, ya que los considera como las experiencias afectivas más comunes, en relación a las emociones fuertes.

Al experimentar emociones ligadas al Bienestar en cortos periodos de tiempo, éstas ayudan a crear resiliencia en el individuo, lo cual permitirá afrontar con mejores habilidades los momentos de crisis con los que pueda encontrarse a futuro. Dentro de la psicología positiva se crea el término, “Florecer” que se define como un crecimiento integral del individuo, y cuyo término que puede ayudarnos a comprender más sobre los elementos del lado positivo de la vida y cómo poder lograr el bienestar (Seligman, 2010). Friedrickson (2003) describe que las actividades como jugar o explorar son consideradas puntos clave de la convivencia y en donde las emociones positivas afianzan las capacidades de desenvolvimiento social, al igual que incentivan el desarrollo físico.

En primer lugar, en base al desglose del concepto de Florecimiento dentro de la teoría del Bienestar de Seligman, se determinan algunos elementos denominados PERMA cuyas siglas son: “Emociones Positivas (P), Compromiso (E), Relaciones(R), Significado (M) y Logro (A)”. Las psicólogas Julie Butler y Margareth Kern, de la Universidad de Pensilvania, desarrollaron un test de 23 preguntas que posibilita el evaluar cada uno de los 5 puntos PERMA; además, este test adiciona preguntas para la medición de: Salud, Soledad, y principalmente estos puntos pueden ser englobados para medir el Bienestar General del individuo, así como detectar puntos que requieran mejora del mismo.

En segundo lugar, Bisquerra y Hernández (2017) describen varios tipos de bienestar con la premisa de que todos deberían estar incluidos en el currículo de educación para poder orientar de manera integral a los estudiantes y fomentar la cultura de bienestar integral. El programa “aulas felices”, uno de los primeros programas aplicados de psicología positiva, fue desarrollado por los autores mencionados y centra su aplicación en crear conciencia sobre las

actitudes que generan bienestar y es la meta a la que deben llegar las evaluaciones emocionales y de bienestar del estudiantado.

En este contexto, el análisis de las emociones positivas en estudiantes se considera relevante al igual que sus comportamientos en los test que evalúan el bienestar. Dentro del modelo pedagógico de la institución en análisis, la esfera nuclear constituye un factor fundamental para la integración del aspecto emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Soler et al., 2019). Cabe mencionar la inexistencia de investigaciones de relacionadas a la aplicación del PERMA en estudiantes de educación superior en Latinoamérica y Ecuador.

Materiales y Métodos

Durante la investigación se utilizó el test llamado “Perfil PERMA” para medir el factor Bienestar general que según Martin Seligman (2010) tiene cinco pilares que los abrevio como PERMA, por sus siglas en inglés que significan: “Emociones Positivas (P), Compromiso (E), Relaciones(R), Significado (M) y Logro (A)”. Julie Butler & Margaret L. Kern (2016) desarrollaron y publicaron el denominado “Perfil PERMA”, en la Universidad de Pensilvania. El test mide efectivamente tanto las emociones positivas, como contrastar con emociones negativas para obtener una medida del “Bienestar General”. Este perfil consiste de 23 preguntas, de las cuales 15 miden los 5 puntos PERMA, mientras que las restantes miden emociones negativas, salud, y al unificar todos sus puntos, el bienestar general.

Se tomaron datos acerca de las emociones positivas y de bienestar a 616 estudiantes de educación superior de 9 carreras en distintas áreas de conocimiento relacionadas a: salud, bienestar; creatividad artística, comunicación con valores; desarrollo tecnológico, infraestructura y redes de comunicación y; gestión administrativa, y productiva. La muestra incluyó estudiantes tanto de la jornada matutina como de la nocturna. Para la recopilación de datos se utilizó una encuesta en formato de Google Forms dónde se incluyeron preguntas del

perfil PERMA, se le adicionó preguntas referentes a edad, género, jornada y campo de estudios de las carreras.

Resultados

78

Se analizaron los datos obtenidos de 616 alumnos de tercer nivel dentro de la institución de nivel superior analizado. A continuación, los datos sociodemográficos de la muestra que incluyó 38,6% fueron mujeres (238) y 61,4% fueron hombres (371). La edad promedio de los encuestados bordea los 22,95 años, siendo 18 la edad mínima y 42 la edad máxima. Por otro lado, un 84,3% (519) de los encuestados marcó su estado civil como soltero, 7,5% (46) casado, 6,3%(39) en unión libre, y un 1,9% (12) como divorciado.

Los estudiantes pertenecen a carreras de distinta naturaleza: 27,4%(169) a Desarrollo infantil integral, un 12,4%(76) a Diseño gráfico, 11,6%(72) a Administración financiera, tanto Marketing como Gestión del Talento Humano obtuvieron un 10,7% (66) respectivamente, 10,2% (63) a Desarrollo de software, 8,3%(51) a Gestión de productos y servicios, 5,2% (32) a asistencia en farmacias y por último un 3,4% (21) correspondiente a Optometría.

Ahora bien, se analizaron los resultados tabulados del perfil PERMA. Aquí cada uno de los literales de los 616 alumnos (“Emoción Positiva (P), Compromiso (E), Relaciones (R), Significado (M), Logro (A), Bienestar General (Over-allWellbeing), Emoción Negativa (N) y Salud Física (H)”) fue calculado el promedio individual, para posteriormente calcular el mínimo, máximo, la media y la desviación estándar de la población en conjunto.

De igual manera se clasificó como de “intervención”, a aquellas respuestas menores a 7 cuya intervención podría coordinarse en el futuro en la institución. Consecuentemente se clasificó a las respuestas iguales o mayores a 7 como “No intervención”.

Esto fue medido dentro de los puntos principales (PERMA) de forma individual, ya que miden puntos específicos distintos entre ellos, mismos que pueden variar ampliamente dentro

de un mismo individuo. Por lo que puede demostrar un bienestar general mayor a 7, pero mantener uno de los literales PERMA con una media baja, misma que debería ser tomada en cuenta con la misma importancia que un bienestar general menor a 7.

Las emociones positivas (ítem P) obtuvieron un promedio de respuesta de 7,64/10. Esto describe una tendencia de los alumnos a sentirse contentos y mostrarse positivos ante sus diversas situaciones. El 26,46% (163 respuestas) tienen un promedio menor a 7, el cual, dentro de los literales PERMA, es considerado como un nivel de descenso y se ha determinado como un indicador de “Intervención”, frente a 7 que es considerado como un nivel equilibrado, el cual puede mejorar.

El siguiente ítem corresponde a (E), es decir el compromiso, el cual obtuvo una media de 7,56/10. Como lo describe Seligman, este ítem corresponde a una autoevaluación en retrospectiva acerca del interés sobre las actividades, y qué tanto el individuo se encuentra con situaciones en las que pierde la noción del tiempo mientras las realiza; es decir, disfrutan hacerlas. Este punto obtuvo un 25,81% (159) de respuestas que requieren intervención.

Consecuentemente, está el ítem (ítem R) es decir las Relaciones, en el cual se obtuvo una media de 7,83/10. Este valor representa el número de estudiantes que se encuentra cómodos y al mismo tiempo busca cultivar sus relaciones sociales. El 25,64%(158) de estudiantes que requieren intervención.

El siguiente ítem corresponde a (M), es decir Significado, y se trata del punto que mayor puntaje sacó dentro de su promedio con 7,97/10. Esto representa que una gran mayoría de la muestra encuentra sentido en lo que hace, es decir, consideran que en lo que invierten su tiempo vale la pena y busca cumplir un objetivo; en conformidad con su puntaje, este ítem tuvo un 19,15% (118) de estudiantes que requieren intervención.

Nuestro último ítem correspondiente al PERMA principal es (A), o Logro, el cual obtuvo un promedio de 7,7/10. Esto representa que la mayoría de los estudiantes dentro de

nuestra muestra se encuentra encaminado a cumplir o cumpliendo metas auto impuestas; en comparación este punto tuvo un 23,05% (142) estudiantes que requieren intervención.

La sección de Emociones negativas, y Salud no forman parte del cálculo PERMA, pero son parte del cálculo del bienestar general.

En el caso de las Emociones negativas, se calculó a la inversa de los demás, es decir, mientras menor sea el promedio es mejor. En este caso el promedio fue de 5,9/10, lo que representa que un 68,5% (422) obtuvo respuestas menores a 7, y esto a su vez significa que en su mayoría los alumnos buscan controlar emociones negativas como enojo y tristeza.

Por otro lado, el ítem de Salud obtuvo un promedio de 7,4/10. que representa un nivel alto de autoapreciación y autoestima dentro de la muestra; en comparativa, este ítem obtuvo un 26,46%(163) de respuesta menores a 7.

El Bienestar general se calculó a través del análisis de todas las preguntas, que incluyeron el apartado FEL(felicidad) y el ítem SOL(soledad). El promedio de respuestas dentro de esta pregunta fue de 7,34/10. Esto demuestra que dentro de la muestra la mayoría de estudiantes mantienen cierto nivel de armonía dentro de su desenvolvimiento general, lo que implica tanto niveles laborales, educativos y sociales.

Discusión

Son numerosos los estudios que señalan la importancia de relacionar el bienestar con variables educativas como el ambiente escolar, inteligencia emocional, desenvolvimiento del estudiante y autoestima en distintos entornos. El estudio diagnóstico de los factores que influyen para alcanzar el bienestar de una persona permite determinar líneas de acción específicas para poder mejorar tanto competencias emocionales, como sociales y académicas.

Al ser Significado el ítem con mayor puntaje en la muestra, se puede interpretar que constituye un punto clave dentro del bienestar ya que está estrechamente ligado a su formación

académica, y a los objetivos que tienen en base a buscar formarse dentro de cualquiera de las ramas antes mencionadas. Esto demuestra el optimismo de los estudiantes y su empeño en buscar sentido en lo que hacen. Al comparar los resultados de este estudio con las pruebas originales realizadas por Butler y Kern, se encuentran puntos similares, aun dentro de muestras de poblaciones mucho mayores en relación a la obtenida para esta investigación.

Esto demuestra la efectividad de la herramienta usada, Perfil PERMA, como un sistema aplicable dentro de un amplio rango de contextos educativos y poblaciones adultas diversas. Pastrana y Piñeros (2016), suman la lista de investigaciones que usaron la herramienta del Perfil PERMA en español, cuyos resultados demuestran niveles emocionales dentro de una asociación de voluntariado en Colombia. Dentro del contexto educativo superior, un grupo de investigadores determinó las propiedades psicométricas del PERMA, a partir de su aplicación dentro de estudiantes universitarios en Chile (Cobo-Rendón et al., 2020).

A partir de la aplicación y posterior análisis de este perfil, se ha logrado evidenciar lo que Seligman propone desde sus primeros acercamientos hacia la psicología positiva; sobre cómo al aplicarla dentro de instituciones. Además, se insiste en la transversalización de acciones encaminadas al bienestar del personal de las instituciones y, que así, se pueda reducir la incidencia de enfermedades ligadas a la depresión entre otros trastornos emocionales dentro del alumnado y en los docentes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Dentro del Bienestar general analizado de los estudiantes de la muestra se refleja un índice de crecimiento personal, lo que representa que un mayor porcentaje de la muestra mantiene cierto nivel de armonía dentro de su desenvolvimiento general y cuya tendencia es continuar creciendo; y esto a su vez se encuentra estrechamente ligado a la integración de la materia de “Inteligencia emocional” como curso transversal necesario dentro de todas las carreras de estudio en la institución educativa como estrategia integral de intervención en educación emocional.

Los resultados obtenidos se relacionan con las conclusiones propuestas por Bisquerra y Hernández en su publicación de 2017, en donde después de varios años estudiando las implicaciones de la psicología positiva dentro del aula de clases. En dicho estudio se llegó a la conclusión de que aquellos docentes involucrados en el desarrollo de competencias emocionales mantenían menores incidencias de conflictividad en sus clases. Este estudio se realizó quince años después de la creación del Postgrado de educación emocional y bienestar en la Universidad de Barcelona.

Uno de los mayores retos que implicó el desarrollo de esta investigación fue la escasa información de estudios que hayan aplicado el Perfil PERMA en contextos académicos desde su desarrollo por parte de Butler y Kern. Los estudios incluían poblaciones geriátricas (Hernández et al., 2018), poblaciones de voluntariado (Lima-Castro, 2017) (Pastrana & Salazar-Piñeros, 2016) que no resultaban comparables con la población objeto de estudio de la investigación. Además de esto, estas aplicaciones se habían limitado a simplemente traducir al español el significado de cada literal PERMA, sin adicionar un Perfil traducido como tal.

Es necesaria una adaptación al español para poder aplicarla en un contexto educativo. Esta iniciativa sirve de referencia para futuros investigadores que busquen aplicar este método dentro de cualquier tipo de contexto, haciendo más fácil su entendimiento integral. El análisis de las emociones positivas, relaciones interpersonales y resiliencia emocional se integran en la teoría del bienestar PERMA que permite desarrollar ambientes saludables e instituciones que promuevan el bienestar en el ámbito laboral.

Es así que se sugiere considerar el Perfil PERMA como herramienta de análisis de poblaciones de docentes en instituciones educativas para describir el bienestar integral desde la mirada del educador. Las instituciones deberían realizar estudios descriptivos del tema y plantear intervenciones en bienestar integral en su comunidad para evaluar aspectos

emocionales que repercuten directa o indirectamente en el rendimiento académico y desenvolvimiento de la población estudiantil.

Referencias bibliográficas

- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103–118.
- Bisquerra Alzina, R., Hernández Paniello, S., Universidad de Barcelona, & CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa) Juan de Lanuza de Zaragoza. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 58.
- Bisquerra Alzina, R., & Álvarez González, M. (2006). *Educación emocional y bienestar* (6th ed., pp. 10-11). Madrid: Wolters Kluwer España.
- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(2007): 61-82.
- Bizquerra Alzina, R. & García Navarro, E. (2018). *La educación emocional requiere formación del profesorado*. En: Participación, educación emocional y convivencia, volumen 5/Nº 8/Noviembre. Editado por Ministerio de Educación y formación Profesional y Consejo Escolar del Estado. Recuperado de https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178704/Bisquerra_Educacion_Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Soler, G., Flores, E., Flores, D. y Cortés, J.A. (2019). Manual del modelo pedagógico ITSCO: Fundamentación teórica y científica del modelo de educación superior integrador de emociones y valores orientado a resultados de aprendizaje del Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO) (1ª ed.). Quito: ITSCO.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International journal of wellbeing*, 6(3), 1–48.

- Cobo-Rendón, R., Pérez Villalobos, M. V., & Díaz Mujica, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profilier para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista ciencias de la salud*, 18(1), 119.
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In *Handbook of Social Psychophysiology* (pp. 143-164). H. Wagner y A. Manstead. Recuperado el 10 de abril de 2021, de Paulekman.com website: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/The-Argument-And-Evidence-About-Universals-In-FacialExpressi.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1–6.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: realizing the power of emotional intelligence*. Harvard Business School. Press: Boston.
- Ginott, H. (1985). *Maestro alumno: el ambiente emocional para el aprendizaje* (1a ed.). Editorial Pax.
- Hernández Vergel, V., Prada Núñez, R. & Hernández Suárez, C. A. (2018). Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia. *Perspectivas Psicológicas*, 14(1):243-262.
- Isen, A. M. (1987). Positive Affect, Cognitive Processes, and Social Behavior. En *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 203–253). Elsevier.

- Jiménez Morales, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista latinoamericana de psicología*, 41(1), 69–79.
- Mayer, J.D., DiPaolo, M.T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). «What is emotional intelligence?» In P. Salovey & D. Sluyter (eds.): Emotional development and emotional intelligence: implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic.
- Lima-Castro, S. (2017). Adaptación del perfil PERMA en una muestra ecuatoriana. *Eureka*, 69–83.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-805. Recuperado el 10 de abril de 2021, de Apa.org website: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>
- Pastrana, M. P., & Salazar-Piñeros, F. (2016). Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Katharsis*, (22), 13.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185–211.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions. Recuperado el 10 de abril de 2021, de Utah.edu website: https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf

Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

Recuperado el 10 de abril de 2021, de Researchgate.net website:

https://www.researchgate.net/publication/28112534_Emociones_positivas