

Modelo Psicopedagógico del Bienestar: La salud mental y afectiva en época de COVID-19

Psychopedagogical Model Of Well-Being: Mental and Affective Health in Times of COVID-19

Carolina Jiménez-Teuta

Resumen

En este estudio se presenta el modelo psicopedagógico del bienestar como alternativa de manejo frente al impacto negativo en la salud mental y afectiva de los individuos, ocasionado e incrementado por la pandemia de la COVID-19, y utilizando, principalmente, herramientas basadas en la psicopedagogía. La metodología utilizada en este estudio fue la cartografía conceptual, basada en ocho ejes de análisis donde se desarrolla el modelo psicopedagógico del bienestar, fundamentado en bases científicas y teóricas de la psicología positiva. El modelo del bienestar psicológico, la prevención primaria, la socioformación y la salud mental y afectiva se apoyaron en investigaciones recientes sobre procesos de intervención y apoyo terapéutico frente al impacto psicológico de la COVID-19 en la salud mental. Como resultado, cada una

Abstract

This study present the psychopedagogical model of well-being as an alternative to the negative impact on the mental and affective health of individuals, caused and increased by the COVID-19 pandemic, using mainly tools based on psychopedagogy. The methodology used in this study was conceptual mapping, based on eight axes of analysis where the psycho-pedagogical model of well-being is developed, based on scientific and theoretical bases of positive psychology, the model of psychological well-being, pedagogy, primary prevention, socioformation and affective mental health, was supported by recent research on intervention processes and therapeutic support against the psychological impact of COVID-19 on mental health. As a result, each

CAROLINA JIMÉNEZ-TEUTA. Centro Universitario CIFE, México. [Contacto: carolajit@hotmail.com]

Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 23, núm. 1, julio-agosto 2021, pp. 77-100.
Fecha de recepción: 22 de septiembre 2021 | Fecha de aceptación: 21 de octubre de 2021.

de las aristas en las que se establece el planteamiento de este modelo psicopedagógico y con una perspectiva actual e innovadora enfocada en mejorar y mantener la salud mental afectiva de los individuos, se evidencia la incidencia positiva del modelo, pues ofrece respuestas efectivas y transformadoras para problemáticas actuales asociadas, principalmente, con la crisis en salud mental y psicológica asociada a la COVID-19. En conclusión, este trabajo refleja la importancia y pertinencia de establecer e investigar estrategias que vinculen diferentes disciplinas, generando respuestas y herramientas que propendan a la mejora de la salud mental y afectiva de los individuos, quienes requieren alternativas innovadoras y aplicables a las necesidades propias del siglo XXI.

PALABRAS CLAVE

Afectiva, bienestar, COVID 19, psicopedagogía, salud mental

of the edges in which the approach of this psychopedagogical model is established and with a current and innovative perspective focused on improving and maintaining the affective mental health of individuals, the positive impact of the model is evidenced, since it offers effective responses and transformative for current problems associated mainly with the crisis in mental and psychological health associated with COVID-19. In conclusion, this work reflected the importance and relevance of establishing and investigating strategies that link different disciplines, generating responses and tools that tend to improve the mental and affective health of individuals, who require innovative alternatives applicable to the needs of the XXI century.

KEYWORDS

Case study, cancer, breast cancer, depression, anxiety

Nos encontramos en una época crucial a nivel mundial, donde la pandemia por COVID-19 ocasionó drásticos cambios en la vida de las personas, sin discriminar edad, género, actividad económica, creencias y demás, generando afectaciones en la salud mental que requieren respuestas acordes a las nuevas necesidades. “Hoy más que nunca, resulta de vital importancia la suma de esfuerzos para presentar explicaciones fundamentadas y diseñar estrategias integrales que permitan afrontar y superar la coyuntura actual del coronavirus SARS-CoV-2” (Luna-Nemecio,

2020a: 10). Debido a la pandemia, los gobiernos tomaron medidas como el aislamiento y el distanciamiento social que generaron un impacto en la forma de vivir con uno mismo, con los otros y con el mundo. Estudios han revelado que es más factible desarrollar síntomas psicológicos bajo el encierro (Eidman, 2020) y que, independientemente del estado de salud, las personas pueden reportar niveles de sufrimiento y miedo por la percepción de riesgo (Silva, Soares, Budde, Farsen y Nunes, 2020). Asimismo, se duplicó el número de consultas psicológicas en el mundo; aumentaron el estrés, la ansiedad, la depresión y la dificultad en el manejo del duelo; se paralizaron los servicios de salud mental en 93% de los países del mundo y 67% presentó perturbaciones en los servicios de orientación psicológica y de psicoterapia (Organización Mundial de la Salud, 2020). Es claro que la humanidad ha tenido que enfrentarse a la conmoción e incertidumbre de esta pandemia con las habilidades que posee, por lo que debe considerarse una formación en valores que permitan el crecimiento personal, el bienestar social y el cuidado ambiental para enfrentar este reto socioecológico (Bolaños, 2020).

Ahora existe el riesgo de una “segunda pandemia” por enfermedad mental, debido al impacto negativo sobre la psiquis, pues existen muchas circunstancias asociadas a la COVID-19 que alteran la vida, como la dificultad de acceso al trabajo, el hacinamiento en casa, la inestabilidad de vivienda, inseguridad alimentaria, el miedo y el estrés que afectan a corto, mediano y largo plazo (Choi, Heilemann, Fauer y Mead, 2020). Considerando las afectaciones, se han desarrollado múltiples estudios que nos permiten aprender sobre las consecuencias de la COVID-19 en los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. A pesar de ello, se continúa realizando intervención por medio de enfoques convencionales, aunque ahora sea necesario considerar nuevas estrategias y considerar, incluso, las emociones negativas, la salutogénesis y la capacidad de crear y mantener la salud en situaciones adversas o crisis como la actual (Rajkumar, 2021).

Está claro que se requiere una visión diferente que permita desarrollar estrategias científicas que aborden la salud mental de forma proactiva, considerando el bienestar como herramienta esencial para todas las per-

sonas y no sólo para aquellos con diagnósticos psicológicos. Es esencial abordar y contrarrestar la afectación emocional que desató la COVID-19, de manera generalizada. Por ejemplo, desarrollando habilidades vitales de adaptación, resiliencia emocional y prácticas de bienestar pertinentes que mejoren las actitudes, habilidades y conductas de todas las poblaciones para lidiar con los desafíos de esta nueva época (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Unesco, 2020).

Este estudio busca establecer y desarrollar el Modelo Psicopedagógico del Bienestar (MPB) como una teoría que brinde herramientas de apoyo a la salud mental afectiva de los individuos. Se utilizó la cartografía conceptual con el fin de plantear el modelo sustentado en las nuevas teorías del bienestar y de la pedagogía como principales herramientas para socializarlo. A su vez, este modelo responde a la responsabilidad de la ciencia de ofrecer herramientas para intervenir en los problemas económicos, ambientales y sociales, replanteando sus metodologías para afrontar esta crisis mundial (Luna-Nemecio, 2020b) y considerando que en este contexto es relevante la creación y aplicación de estrategias que permitan enfrentar las adversidades de forma positiva (Silva *et al.*, 2020).

Respecto de los antecedentes, no existen muchos estudios que nos permitan evaluar la formulación de nuevos modelos psicopedagógicos actuales para la prevención del malestar humano. Sin embargo, existe la necesidad de generar procesos interdisciplinarios y universales que brinden mayor beneficio que los enfoques de modalidad tradicional y única (Przybylko, Morton y Renfrew, 2021). Por ello, el enfoque del modelo representa un impacto positivo, pues combina dos ciencias y se basa en la psicología positiva; corriente que ha demostrado que sus intervenciones en el contexto de la COVID-19 provocan resonancia positiva, resiliencia y salud mental positiva (Przybylko *et al.*, 2021). Igualmente, las estrategias de la psicología positiva deben considerarse intervenciones de primera línea para ser utilizadas durante la cuarentena y el distanciamiento social para aliviar los malestares psicológicos y mejorar el bienestar subjetivo (Fischer *et al.*, 2020).

Éstos son algunos de los impactos que ratifican la importancia de la salud mental y afectiva desde una perspectiva multidisciplinar e innovadora, respondiendo, además, a necesidades actuales mediante el aprovechamiento de las plataformas virtuales gratuitas, generando y enseñando factores protectores adicionales, con el fin de que las personas puedan mantener y desarrollar su salud mental (Silva *et al.*, 2020). Esto centraliza los esfuerzos para brindar a la población las estrategias que incluyan recursos, instrumentos y herramientas de toda índole para cuidar, mantener y proteger la salud mental positiva de la población. De acuerdo con los expertos, al pasar los años, se prevé que los problemas en salud mental seguirán aumentando (Lluch, 2020).

Considerando lo anterior, este estudio nos permite: 1) presentar el MPB como alternativa para prevenir y formar en bienestar humano; 2) pedagogizar los factores de malestar y bienestar humano; 3) capacitar a educadores y psicólogos en una estrategia novedosa de aplicación práctica; 4) motivar a profesionales de la psicología y pedagogía a implementar el modelo en sus áreas y grupos de interés; 5) incentivar las investigaciones y estudios sobre modelos innovadores que permitan desarrollar estrategias acorde a la situación mundial que propendan por el bienestar.

A su vez, este trabajo tiene como propósitos: 1) plantear el MPB; 2) formar en herramientas de identificación y afrontamiento del malestar y bienestar humano; 3) brindar una estrategia multidisciplinar e innovadora para contrarrestar el malestar afectivo y 4) entrenar a profesionales en el modelo para su utilización.

Metodología

Tipo de estudio

Este estudio usa la cartografía conceptual, como metodología de investigación cualitativa, cuyo objetivo es la comunicación de una nueva teoría, que puede aclararse y mejorarse con cada investigación. Dicho método

permite dar a conocer conceptos académicos, presentando sus relaciones y organización con otros conceptos o teorías basado en una visión ética, de reflexión y considerando tecnologías de la información (León, 2019). Se desarrolla en ocho ejes de análisis: noción, categorización, caracterización, diferenciación, división, vinculación, metodología y ejemplificación, los cuales facilitan localizar la información del modelo para construir los factores y procesos del objeto de estudio. Además, permite tener información científica en torno al concepto, por lo que las investigaciones cualitativas que se realizan por medio de esta metodología tienen resultados confiables (Rodríguez, 2020).

Procedimiento

Con base en la cartografía conceptual socioformativa, se presenta el MPB que, por medio de pensamiento complejo, realiza una investigación cualitativa integrando la socioformación. Esta estrategia de investigación cualitativa pretende comunicar y sistematizar de manera analítica y dentro del contexto de investigación una teoría en torno a un objeto de investigación, tomando ocho ejes de análisis (León, 2019). En la tabla 1 se describen los ejes abordados a partir de las preguntas clave de nuestro objeto de estudio, identificando los componentes del proceso cartográfico.

Tabla 1. Ejes de la cartografía conceptual del MPB.

Eje	Preguntas centrales	Descripción
Noción	¿Cuál es la etimología, el desarrollo histórico y definición del modelo?	Modelo que considera los procesos de la psicología y la pedagogía, basados en el MPB, funcionando como estrategia de impacto positivo sobre la salud mental y afectiva.

Categorización	¿A qué clase general pertenece el modelo?	Clase general: modelos psicopedagógicos. Clase de segundo orden: psicopedagogía.
Caracterización	¿Cuáles son las características principales del modelo?	Estrategia de prevención primaria sobre el impacto negativo en la salud mental por la pandemia COVID-19. Educación en salud mental afectiva. Entrenamiento en procesos psicoeducativos para ejecutar programas psicoafectivos.
Diferenciación	¿De qué otros modelos y conceptos cercanos, que estén en la misma clase general, se diferencian?	Modelo Psicopedagógico de Intervención. Modelo Psicopedagógico de Aprendizaje.
División	¿Cuáles son las divisiones o aplicaciones del Modelo?	Triada humana del bienestar: ser, sentir y hacer.
Vinculación	¿Con qué enfoques y referentes se relaciona e influye el modelo, pero se encuentra fuera de su categorización?	Psicología positiva, modelo del bienestar psicológico, prevención primaria, socioformación.
Metodología	¿Cuáles son los ejes o pasos esenciales para abordar o aplicar el Modelo?	Socioformación y herramientas de pedagogía conceptual, con formación general, específica y especializada.
Ejemplificación	¿Cuál podría ser un ejemplo pertinente de la aplicación del Modelo?	Formación de la comunidad Afectiva – Curso corto <i>Pedagogía del Bienestar en la práctica</i> .

FUENTE: Elaboración propia.

Nota: Referencia de los ejes de cartografía conceptual (Cárdenas-Cabello, 2020).

Criterios de selección de los documentos

Se desarrolló una revisión de artículos de contenido teórico y científico de los últimos cinco años. En aquellos relacionados con COVID-19 durante 2020 y 2021, la búsqueda documental se ejecutó en *Scopus*, *Web of Science*, *Mendeley* y *Google* académico. No hubo restricción del lenguaje del material obtenido, se siguieron los siguientes criterios:

1. Ecuación de búsqueda o términos clave en las bases de datos *Scopus*, *Web of Science* y *Mendeley*: *Psychology*, *well-being*, *mental health*, *COVID-19*, *psycho-pedagogical*, *psychology positive*, *model of psychological well-being*, *model*, *psychological*, *well-being*, y, en español, *psicología*, *psicopedagogía*, *bienestar* y *pedagogía*.
2. Para conceptos más específicos, se utilizó *Mendeley*, páginas web y *Google* académico; se usaron los términos: *cartografía conceptual*; *socioformación*; *prevención primaria*, *secundaria* y *terciaria*, y *modelos psicopedagógicos*.
3. En *Mendeley* se realizó búsqueda con las palabras *psicopedagogía*, *epistemología*, *pedagogía*, *epistemología*, *psicología*, *psicología positiva*, *COVID*.
4. En aquellos ejes en los cuales no se encontraron artículos, se basó en el sustento personal de los procesos psicoafectivos desarrollados por el autor durante los últimos cinco años.

Resultados

Noción del MPB

Etimología: La psicopedagogía nace de dos términos *psicología* y *pedagogía*. El concepto *psicología* se compone de dos raíces: *psique*, que significa “alma”, y *logía*, que significa “estudio o tratado”; de tal forma que la palabra misma hace referencia al estudio del alma (Rodríguez-Terán y Coto-

nieto, 2020). La psicología ha sido definida desde la filosofía como la parte que trata el alma, sus facultades y operaciones. Las nuevas corrientes emergentes han presentado una concepción diferente, lo que ha impedido tener en consideración una sola definición de psicología. En consecuencia, esto ha dificultado un consenso claro respecto de la definición y cuál es su dominio o campo de estudio (Rodríguez-Terán y Cotonieto, 2020). En este trabajo se considerará a la psicología como el estudio del alma y se centrará en la concepción de la psicología positiva, la cual enfocará sus intervenciones y estudios en potencializar los atributos positivos de las personas, enfrentar las adversidades de la vida y gestionar su bienestar, contribuyendo a su grupo social (Figueiredo *et al.*, 2021). A corto plazo, se pretende formar en este modelo a otros profesionales, pues no se deja de lado el aspecto científico, porque, a pesar de no tener una rama teórica institucionalizada, se debe mantener la rigurosidad científica (Borghi y Fini, 2019).

Por su parte, la pedagogía representa el medio para explicar y ejemplificar los conocimientos. Es un proceso de enseñanza-aprendizaje que, además de verificar las leyes del desarrollo social, permite el desarrollo de los individuos en aspectos intelectuales, volitivos y emocionales (Moreno, 2018). En este modelo se promueve el aprendizaje de manera universal y respondiendo con estrategias innovadoras. Por ello, se considera la pedagogía socioformativa como la acción educativa del proceso de enseñanza, como un esfuerzo colaborativo e integrador donde se responde a una problemática del contexto, tomando en cuenta los agentes socializadores, como la familia y la comunidad (León, 2019). Continuando con el término *psicopedagogía*, conocido como *psicología educacional*, se le considera una ciencia interdisciplinaria, pues considera las ciencias psicológicas y las de la educación, aplicando procesos de aprendizaje desde un fenómeno social y humano (Chura, Huayanca y Maquera, 2019). Es la rama encargada de abordar problemas del contexto desde un proceso de enseñanza-aprendizaje con el diseño y aplicación de métodos y técnicas psicológicas, que abarca desde la interdisciplinariedad, campos como

educación básica, universitaria, políticas educativas, terapias, diagnósticos e intervenciones (Cuadros, Cuadros y Figueroa y Zambrano, 2020).

Por último, el concepto de *bienestar* puede llegar a confundirse con felicidad o hedonismo por las múltiples implicaciones que tiene. En este estudio se le trata desde una visión relacionada directamente con la salud mental, considerada como “un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad” (Saldaña, Polo, Gutiérrez y Madrigal, 2020: 1), y como el estudio de las emociones en el bienestar subjetivo y como apoyo para diagnosticar y dar estrategias de resolución a problemáticas sociales e individuales (Sánchez, 2021).

Desarrollo histórico: La base teórica de este modelo nace desde el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, que establece una estructura de seis factores o dimensiones propios del bienestar: 1) autoaceptación, 2) relaciones positivas, 3) dominio del entorno 4) autonomía, 5) propósito en la vida y 6) crecimiento personal (Saldaña *et al.*, 2020). Después, y gracias a este modelo precursor, nace la psicología positiva, con la misión de considerar otros factores además de los de salud, como las experiencias subjetivas, rasgos positivos, relaciones interpersonales, entre otros, para conseguir y posibilitar las condiciones para el florecimiento humano (García, Soler, Achard y Cobo, 2019).

Definición actual: Considerando la herramienta metacognitiva del mentefacto conceptual, se propone la siguiente definición: el MPB es un modelo psicopedagógico multidisciplinar, al cual se le diferencia de los modelos psicopedagógicos de intervención y aprendizaje, pues nace para responder a las necesidades de la salud mental como consecuencia de la pandemia de la COVID-19. Se caracteriza por usar la prevención primaria para educar en salud mental afectiva por medio del entrenamiento con procesos psicoeducativos y prácticas pedagógicas en el desarrollo de programas psicoafectivos, donde se trabaja sobre la triada humana, considerando la división del ser, hacer y sentir. En la figura 1 se describen los ejes esenciales de este concepto.

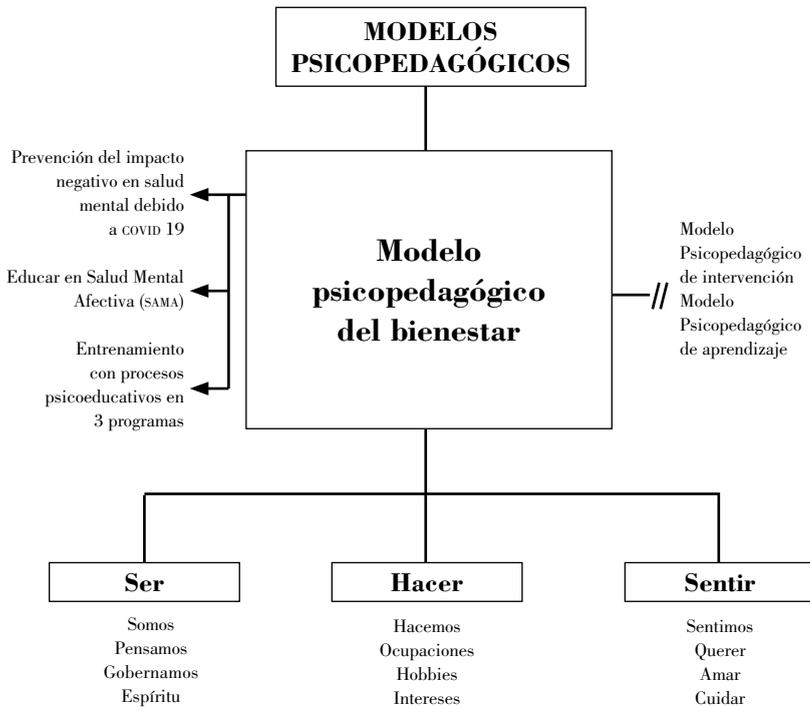


Figura 1. Mentefacto Conceptual del Modelo Psicopedagógico del Bienestar.

FUENTE: Elaboración propia.

Categorización de MPB

Con el fin de categorizar el MPB, se consideraron como categoría general los modelos psicopedagógicos y como categorías generales de segundo orden la psicopedagogía, psicología y pedagogía, tal como se observa en la figura 2.

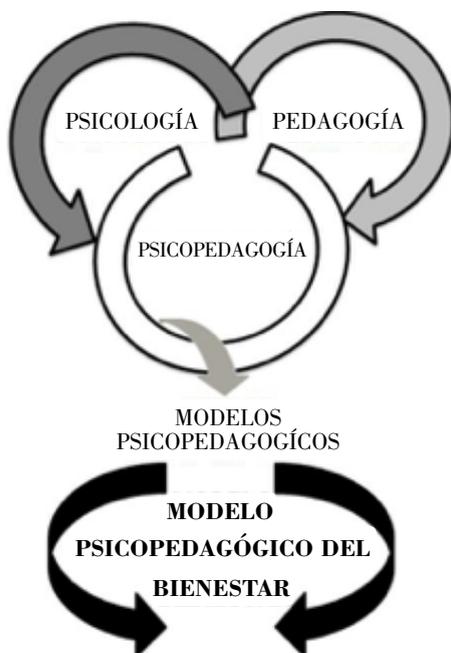


Figura 2. Categorización conceptual del Modelo Psicopedagógico del Bienestar.

FUENTE: Elaboración propia

Caracterización del MPB

El planteamiento del MPB es diferente de otros modelos psicopedagógicos por tres características particulares (figura 3):

1. Estrategia de prevención. Se busca, por medio de la prevención primaria, formar con estrategias multidisciplinares los factores de afectividad humana que pueden prevenir y minimizar el impacto negativo de la pandemia por COVID-19 en la salud mental y afectiva.
2. Educación en salud mental y afectiva. Formar desde la psicología del bienestar y del malestar, considerando los seis factores de afectividad humana que pueden convertirse en factores de bienestar o malestar de acuerdo con la subjetividad de cada individuo. Éstos son: 1) pensamientos y emociones (negativas o positivas), 2) autopercepción (negativa o positiva), 3) propósitos (intereses o desinterés), 4) relaciones (positivas o negativas), 5) dominio del ser (resiliencia o fragilidad) y 6) percepción de vida (plenitud o penuria).
3. Entrenamiento con procesos psicoeducativos en tres programas. La práctica pedagógica desarrollada es la socioformación y se busca implementar estrategias de bienestar en la triada humana del ser, hacer y sentir dentro de tres programas diferentes. Los programas son los siguientes:
 - Programa de psicoterapia CREAM. Responde a la división del ser y está estructurado desde los factores de afectividad humana, ejecutando un protocolo psicoafectivo de cinco pasos generales que corresponden a sus siglas: 1) conocer, 2) reconectar, 3) estabilizar, 4) aceptar y 5) reestructurar. Este programa se desarrolla desde la psicología, utilizando diversas técnicas, como musicoterapia, ecoterapia, arte-terapia, meditación, entre otros.
 - Programa ocupacional “talentos humanos”. Este programa busca que los profesionales de la educación puedan identificar y formar en talentos a sus estudiantes, a fin de fomentar su bienestar y considerán-

dolos en tres mundos: 1) mundo de los objetos con el talento deportivo y tecnológico, 2) mundo subjetivo de talentos artísticos y sociales y 3) mundo objetivo de talentos científicos.

- Programa del amor. Trabaja en la división del sentir, se encuentra enfocado en el desarrollo del amor propio con “Amarte” y el amor de pareja en “ser pareja hoy”.

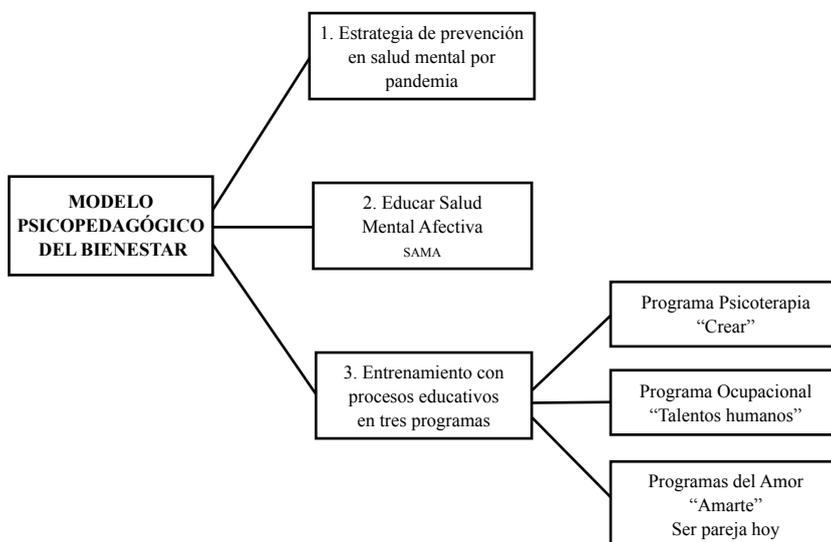


Figura 3. Caracterización del Modelo Psicopedagógico del Bienestar.

FUENTE: Elaboración propia

Diferenciación del MPB

Al ser un modelo basado en la psicopedagogía, puede confundirse con otros modelos por las similitudes en la epistemología y categorías generales inmediatas, pues nacen todos de la psicología educativa. Sin embargo, existen diferencias notorias entre ellos, como se evidencia en la tabla 2.

Tabla 2. Diferenciación de los modelos psicopedagógicos.

Característica	Modelo Psicopedagógico de Bienestar	Modelo Psicopedagógico de Aprendizaje	Modelo Psicopedagógico de Intervención
Qué es	Estrategia para enfrentar consecuencias negativas en salud mental afectiva mediante la enseñanza- aprendizaje de los factores de bienestar.	Herramienta de abordaje en dificultades pedagógicas y de aprendizaje, con métodos evaluativos, fortaleciendo didáctica, métodos y estrategias.	Proceso de ayuda que se desarrolla en la práctica de la orientación.
Para qué	Contrarrestar las afectaciones en la salud mental por pandemia educando en psicología del bienestar.	Establecer y aplicar estrategias de atención a estudiantes y docentes, para la mejora de sus potenciales de aprendizaje.	Implementar estrategias de intervención para lograr el máximo crecimiento de potencialidades escolares e individuales.
Áreas de intervención	Prevención primaria a toda la población. Educación e intervención a la población en riesgo. Formación específica a profesionales de educación y psicología.	Evaluación diagnóstica cognitiva. Evaluación en lectura y escritura. Evaluación de cálculo. Didácticas y métodos.	Orientación académica y profesional. Procesos de enseñanza/aprendizaje a toda la comunidad. Orientación al desarrollo humano.

Fuente: Elaboración propia, con base en la información recopilada de Cuadros *et al.*, 2020; De la Oliva, Tobón, Pérez, Romero y Escamilla, 2019, y Rojas, Domínguez, Torres y Pérez, 2020.

División o Aplicación del MPB

El MPB contempla la aplicación de los procesos y estrategias en la triada humana, considerada como el ser, sentir y hacer; categorías que están interrelacionadas entre sí y de las que se busca fomentar el bienestar. A continuación, se describe brevemente el objeto de cada una:

1. Ser. En esta división se considera al humano en su esencia, y desde una concepción epistemológica-filosófica y espiritual se define como *pneuma*. Dicho término es entendido como el soplo vital, el aire que da vida y que se convierte en los pensamientos que nos dan la capacidad de gobernarnos.
2. Sentir. Dentro de esta categoría apreciamos las emociones, sentimientos y percepciones, y cómo se desarrollan con las relaciones y todo tipo de vínculo que se genere debido a esos sentires. Por ejemplo: la familia, la pareja, amigos, desconocidos, entre otros.
3. Hacer. En esta división encontramos aquellas acciones que nos movilizan y nos ocupan en el día a día, considerando, por ejemplo, talentos, *hobbies*, ocupaciones y acciones que nos caracterizan.

Vinculación del MPB

Este modelo se vincula con dos disciplinas y cuatro conceptos o teorías, como podemos observar en la figura 4. A continuación, se desglosan los términos:

1. MPB: es el precursor de la psicología positiva. En éste, el bienestar es un constructo subjetivo y multidimensional en el que se deben considerar seis dimensiones: 1) autoaceptación, 2) relaciones positivas, 3) autonomía, 4) control del entorno, 5) propósito de vida y 6) crecimiento personal (García *et al.*, 2019).
2. Psicología positiva. Su objetivo es construir las fortalezas y contribuir a una mirada positiva. Busca entender las emociones y las virtudes y pretende promover el potencial humano buscando el bienestar, pues considera que éste es tan auténtico como la enfermedad y los desórdenes psicológicos (Domínguez e Ibarra, 2017).
3. La socioformación es un enfoque pedagógico cuya base radica en el desarrollo socioemocional, la ética y el pensamiento complejo. Tiene como objetivo formar para superar problemáticas prioritarias del contexto, considerando estrategias didácticas, el desarrollo social sostenible y ejecutando procesos de evaluación flexibles, prácticos y conecta-

dos con la realidad. La secuencia didáctica tiene una metodología articulada con ocho acciones: 1) sensibilización, 2) acuerdo del producto y comprensión del instrumento de evaluación, 3) diagnóstico de saberes previos, 4) gestión del conocimiento, 5) contextualización, 6) aplicación colaborativa, 7) mejora continua y 8) socialización (Tobón, 2019).

4. **Prevención primaria.** Es un conjunto de medidas anticipadas que se dirige a la población en general, con el fin de mejorar la calidad de vida o minimizar los efectos que pueda producir determinada problemática; en este caso, cuidar la salud mental en situaciones o poblaciones potenciales de riesgo (Lluch, 2020). La prevención secundaria se usa para grupos específicos que se encuentran en situaciones de riesgo. Por último, la prevención terciaria está dirigida a la intervención y tratamiento que busca evitar complicaciones y agravamiento de la enfermedad (Minsalud, 2017).

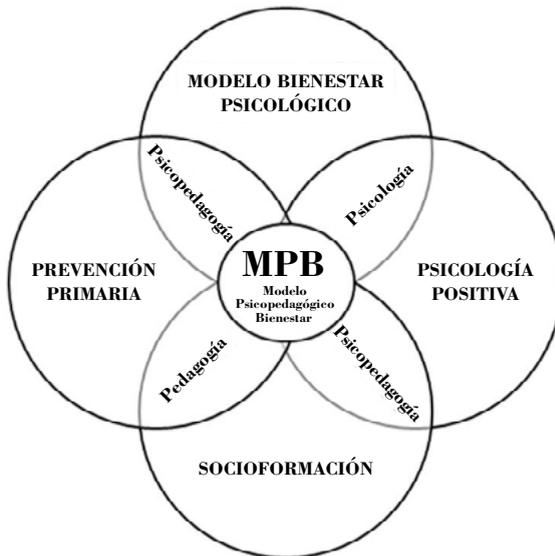


Figura 4. Vinculación del Modelo Psicopedagógico del Bienestar.

Fuente: Elaboración propia.

Metodología de Aplicación del MPB

El MPB pretende formar profesionales desde el campo de la psicopedagogía, reivindicando el saber de los profesionales que deberían centrarse en dos campos. El primero es el pedagógico, para obtener herramientas de práctica como maestro. El segundo es del campo propio de la disciplina estudiada (en este caso, la psicología positiva), que ofrece al profesional información de dónde extraer lo que enseñará (Cuesta, 2018). Con base en esta investigación, los ejes metodológicos para aplicar el MPB son basados en la metodología socioformativa que incluye la secuencia didáctica socioformativa y la evaluación formativa que se explican a continuación:

1. Secuencia didáctica socioformativa. Especifica el orden, cuándo enseñar y aplicar cada contenido. Incluye, además de la identificación del grupo y el título, los siguientes ítems: *a)* diagnóstico de los estudiantes, *b)* elementos curriculares, *c)* problema del contexto y producto, *d)* secuencia, *e)* transversalidad, *f)* organización de los alumnos, *g)* instrumento de evaluación y *h)* recursos (García, 2019).
2. Evaluación formativa. Se ejecuta con base en evidencias del desarrollo de competencias, contemplando evidencias, indicadores y el progreso de saberes en cinco niveles: preformal, receptivo, resolutivo, autónomo y estratégico (Guevara y Veyta, 2021).

Ejemplificación del MPB

Considerando los ejes definidos en la metodología, a continuación, se desglosa un ejemplo utilizado en el curso de prueba *Pedagogía del bienestar en la práctica* (considerado el primer peldaño de la consolidación del MPB), que se llevó a cabo de manera virtual en Colombia en diciembre de 2020, con cuatro sesiones en total. La convocatoria se realizó una semana antes por medio de *WhatsApp*, dirigido a 33 personas, de las cuales, se matricularon 10 (cuatro educadores y seis psicólogos), de entre 35 y 64 años, que

participaron virtualmente desde cinco ciudades del país. En la tabla 3 se presenta la descripción de la metodología utilizada.

Tabla 3. Metodología del curso de ejemplificación.

Ejes	Descripción
Diagnóstico del grupo	Profesionales familiarizados con pedagogía afectiva, con interés por mejorar en su práctica profesional frente a situación actual de COVID-19.
Aprendizaje esperado	Identifica los factores de malestar humano a través del cuestionario de autorreporte de cualidades resilientes.
Producto por lograr	Cuestionario de autorreporte cualidades resilientes con gráfica de clasificación.
Transversalidad	Pedagogía y Psicología.
Contenido curricular	Pedagogía del bienestar. Pedagogía y educación en la historia. Modelos pedagógicos. Educación por competencias. Salud mental. Bienestar y afectividad.
Secuencia	Sesión 1. Bases teóricas de la pedagogía del bienestar. Sesión 2. Competencias pedagógicas para la vida. Sesión 3. Auto aplicación de instrumentos y evaluación individual de conocimientos. Sesión 4. Cierre con socialización de <i>Pedagogía del Bienestar</i> .
Recursos	Internet, plataforma <i>Meet</i> , acceso a <i>Gmail</i> y <i>Classroom</i> , cámara web.
Evaluación	Autoaplicación de cuestionario cualidades resilientes y habilidades personales. Evaluación con evidencia y saberes por niveles.

FUENTE: Elaboración propia.

Como resultado, se evidenció la importancia de aplicar los conocimientos de la pedagogía del bienestar en la vida diaria. Se concluyó que la pedagogía del bienestar debería ser implementada como un aprendizaje

básico y se reconoció como esencial educar en salud mental a toda la población. La principal diferencia de este a otros cursos, a pesar de su corta duración y de no ser aún un modelo psicopedagógico, fue que los participantes mostraron gran interés por continuar con el tema. Se generó una vinculación afectiva entre participantes y gracias a ello, se creó una comunidad afectiva que continua con el interés en temas relacionados al bienestar.

Discusión

En conclusión, la pandemia por COVID-19 ha demostrado tener impacto altamente negativo en la salud psicológica de las personas, independientemente de sus condiciones personales, sociales, familiares y económicas, debido a lo imprevisto de su ocurrencia. Al considerarse como un evento traumático y al ser experimentado colectivamente, afecta la vida de los individuos, sociedades y comunidades, generando consecuencias devastadoras en la salud mental (Nakano, 2020). Las investigaciones demuestran que la mejor alternativa es generar procesos que minimicen las afectaciones, considerando las necesidades actuales e implementando estrategias basadas en innovación y corrientes actuales, como la psicología positiva, que ha demostrado resultados efectivos, generando mejoría en el bienestar y disminuyendo los riesgos psicológicos. Dado que el modelo propuesto en este estudio se fundamenta en esta corriente psicológica, puede actuar como factor protector de la salud mental si se aplica en diferentes crisis o desastres, con lo que se logra minimizar los impactos negativos (Nakano, 2020).

Analizando la afectación a nivel mundial, las estrategias implementadas deben dirigirse a la población mayoritaria estableciendo como prioridad el bienestar psicológico, el cual ha demostrado estar directamente relacionado con la ausencia de dificultades y presencia de sensaciones positivas, que constituyen fortalezas y que actúan como escudos protectores de las personas en diversas situaciones estresantes o de enfermedad (Uribe, Ramos, Vidal, Villamil y Palacio, 2018). Al contemplar esto, el

MPB aplica prevención primaria, apuntando a la población en general para, posteriormente, avanzar a prevención secundaria y terciaria usando las tecnologías actuales y las estrategias innovadoras, además del proceso de formación. Algunas de ellas son: arte-terapia, músico-terapia, entre otras, ya que se ha demostrado que las intervenciones en la web y las basadas en actividades como éstas, son efectivas y pueden recomendarse para mejorar la salud mental durante la pandemia (Fischer *et al.*, 2020). A pesar de usar algunas de estas herramientas, una limitación del estudio es no haber recogido los resultados obtenidos en formación en conferencias, charlas y psicoterapias afectivas previas. Se espera poder obtenerlos de forma rigurosa en próximas investigaciones.

Se concluye que el desarrollo y la formación a profesionales en el MPB es una alternativa que propende a solucionar una problemática del contexto, puesto que tiene bases teóricas y empíricas sólidas que sustentan su implementación, lo que representa una respuesta innovadora y actual a la crisis mundial por la pandemia COVID-19.

Referencias

- Bolaños, G. (2020). La formación en valores ante la crisis del COVID-19: retos para la Educación Media Superior en México. *Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3), México: Centro Universitario CIFE, 22-33. doi:10.35766/jf20233
- Borghini, A. y Fini, Ch. (2019). Teorías y explicaciones en Psicología. *Psycho*, 110. Italia: Consejo Nacional de Investigación de Italia, 958. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00958
- Cárdenas-Cabello, F. (2020). *Qué es la cartografía conceptual-RG*. México: Centro Universitario CIFE. Recuperado de <https://n9.cl/km724>
- Cuadros, G., Cuadros M., Figueroa, E. y Zambrano, M. (2020). *Polo de Conocimiento. Psicopedagogía y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje*, 5(7), pp. 736-754. <https://n9.cl/2n42g>
- Cuesta, O. (2018). Formación de maestros, campo pedagógico y deseo de saber. *Horizontes Pedagógicos*, 19(2). doi: 10.33881/0123-8264.hop.19203
- Choi, K., Heilemann, M., Fauer, A. y Mead, M. (2020). A second pandemic: Mental health spillover from the novel Coronavirus (COVID-19). *Journal of*

- the American Psychiatric Nurses Association*, 26(4) 340–343. doi: 10.1177/1078390320919803
- Chura E., Huayanca P. y Maquera, M. (2019). Bases epistemológicas que sustentan la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner en la pedagogía. *Revista Innova Educación*, 1(4). doi: 10.35622/j.rie.2019.04.012
- De la Oliva, D., Tobón, S., Pérez, A., Romero, J. y Escamilla, K. (2019). Evaluación del modelo educativo constructivista de orientación educativa e intervención psicopedagógica desde el enfoque socioformativo. *Educar*, 55(2), pp. 561-576.
- Domínguez, R. e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), pp. 660-679. Recuperado de <https://n9.cl/uon4q>
- Eidman, L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por COVID-19. *Psychologia*, 14(2), pp. 69-80. doi: 10.21500/19002386.4851
- Fischer, R., Bortolini, T., Karl, J., Zilberberg, M., Robinson, K., Rabelo, A., Gemal, L., Wegerhoff, D., Trâm Nguyen, T., Irving, B., Chrystal, M. y Mattos, P. (2020). Rapid Review and Meta-Meta-Analysis of Self-Guided Interventions to Address Anxiety, Depression, and Stress During COVID-19 Social Distancing. *Frontiers in Psychology. Health Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.563876
- García, A. (2019). Secuencia didáctica sobre un proyecto socioformativo en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. *Planeación didáctica y evaluación socioformativa para contextos vulnerables desde la socioformación*. Recuperado de <https://n9.cl/9ftb>
- García-Álvarez, D., Soler, M., Achard-Braga, L. y Cobo-Rendón, R. (2019). Program of positive psychology applied to education on the psychological wellbeing of educational actors. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 1-24. doi: 10.15359/ree.24-1.19
- Guevara-Rodríguez, G. y Veytia-Buchelli, M. (2021). Content validity of an analytical rubric of the design of didactic sequences as an improvement of the pedagogical practice of the teaching team from the socioformation approach. *Revista Electrónica Educare*, 25(1). doi: 10.15359/ree.25-1.20
- León, A. (2019). La Cartografía Conceptual como práctica socioformativa para la resolución del pensamiento complejo en la Formación inicial docente en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Jiménez Borja” de Tacna 2019. En J. M. Vázquez-Antonio (ed.), *Reflexiones sobre las prácticas pedagógicas desde la socioformación*. México: Centro Universitario CIFE. Recuperado de <https://n9.cl/kc6plf>

- Lluch, M. T. (2020). Cuida la salud mental positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19. *Asociación Española de Enfermería de Salud Mental*, 1-7. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2445/155397>
- Luna-Nemecio, J. (2020a). Ciencias Sociales y COVID-19: retos, vicisitudes y oportunidades para la investigación. *Forum International Journal of Social Sciences and Humanities*. México: Centro Universitario CIFE, 2(3), 6-12. doi: 10.35766/jf20231
- (2020b). Sustentabilidad y COVID-19: Retos para la investigación en la era pospandémica. *Ecociencia International Journal*, México: Centro Universitario CIFE. 2(3), 5-13. doi:10.35766/je20231
- Moreno, Y. (2018). Epistemología y Pedagogía... Consideraciones. *Revista Científica*, 3(9), pp. 362-372. doi: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.9.20.362-372>
- Nakano, T. (2020). Crisis, desastres naturales y pandemias: contribuciones de Psicología Positiva. *Ciencias Psicológicas*, 14(2). doi: 10.22235/ep.v14i2.2161
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Unesco. (2020). Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. *Notas temáticas del sector educación*, 12. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?fbclid=IwAR-1BBi6CoRKalki-Yi2IpussZMMzzRtHZvIdsyXyPI4D2P92-1KjLWfyOTQ
- Organización Mundial de la Salud (2020). *The Impact of COVID-19 on Mental, Neurological and Substance Use Services: Results of a Rapid Assessment*. Ginebra: World Health Organization. Recuperado de <https://n9.cl/6k1jb>
- Pachón, E. (2017). Lineamiento para la conformación y operación de los equipos funcionales del programa de promoción, prevención y control de las enfermedades transmitidas por vectores. *Minsalud, Gobierno de Colombia*. Bogotá: Dirección de Promoción y Prevención Ministerio de Salud y Protección Social Colombia. Recuperado de <https://n9.cl/79khz>
- Przybylko, G., Morton, D. y Renfrew, M. (2021). Addressing the COVID-19 Mental health crisis: A perspective on using interdisciplinary universal interventions. *Frontiers in Psychology. Health Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.644337
- Rajkumar, R. (2021). Suffering and Salutogenesis: A Conceptual Analysis of Lessons for Psychiatry From Existential Positive Psychology (PP2.0) in the Setting of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology. Health Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.646334

- Rojas, A., Domínguez, Y., Torres, L. y Pérez, M. (2020). El proceso de intervención psicopedagógica en el ámbito educativo. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(2), pp. 45-51.
- Rodríguez, M. (2020). La cartografía conceptual socioformativa y la investigación cualitativa. *Análisis y reflexiones en torno a la metodología de la investigación y el desarrollo humano*. México: Centro Universitario CIFE.
- Rodríguez-Terán, R. y Cotonieto, E. (2020). Importancia de la epistemología en la consolidación de la psicología como ciencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 8(16), pp. 42-47. doi: <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i16.5453>
- Saldaña, C., Polo-Vargas, J., Gutiérrez-Carvajal, O. y Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*. 26(1), pp. 25-37. doi:10.31876/rcs.v26i1.31308
- Sánchez, N. (2021). Bienestar. *Eunomía. Revista en Cultura de la Legalidad*, 20, pp. 229-241. doi: 10.20318/eunomia.2021.6073
- Silva, N., Soares, J., Budde, C., Farsen, C. y Nunes, C. (2020). Psicología Positiva e COVID-19: Relato de experiência do projeto de extensão “Lappot Na Quarentena”. *Cidadania em Ação. Revista de Extensão e Cultura*, 4(2). Recuperado de <https://n9.cl/2nk1i>
- Tobón, S. (2019). *Conceptos básicos de secuencias didácticas desde la socioformación, en el marco de la Nueva Escuela Mexicana*. Centro Universitario CIFE. Recuperado de <https://n9.cl/wcsg>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), pp. 440-457. doi:10.17081/psico.21.40.3082
- Vieira, C., Magalhaes, H., Teixeira, A., Cunha, H., De Oliveira, I. y Pereira, R. (2021). How are positive psychology and health psychology articulated? *Research, Society And Development*, 10(2). doi: 10.33448/Rsd-V10i2.12288.