



Horizonte sanitario

ISSN (en línea): 2007-7459

La felicidad desde la experiencia docente: salud mental durante la pandemia COVID-19

Happiness from the teaching experience: mental health well-being during the COVID-19 pandemic

Artículo Original DOI: 10.19136/hs.a24.3.6105

Ysabel Victoria Chavez Taipe ¹ 

Zoila Ayvar Bazán ² 

Delsi Mariela Huaita Acha ³ 

Maria Elena Cornejo Guevara ⁴ 

Marilé Lozano Lozano ⁵ 

Jorge Luis Albarrán Gil ⁶ 

Correspondencia: Jorge Luis Albarrán Gil. Dirección postal: Investigación de estudios Avanzados S.A (IDEASA). Jr. Quipán Urbanización Tahuantinsuyo C.P.15332. Distrito Independencia, Lima. Perú.
Correo electrónico: revistagestiones@gmail.com



Licencia CC-BY-NC-ND

¹ Doctora en educación. Escuela de Posgrado. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

² Doctora en educación. Escuela de Posgrado. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

³ Doctora en educación. Docente de investigación. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

⁴ Doctora en educación. Escuela de Posgrado. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

⁵ Doctora en educación. Secretaria académica. Universidad Privada Norbert Wiener. Lima, Perú.

⁶ Doctor en educación. Escuela de Posgrado. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.



Resumen

Objetivo: Determinar las percepciones de felicidad desde las experiencias docentes durante la pandemia de COVID-19 al finalizar el curso académico del año 2021.

Materiales y métodos: La metodología empleada es de tipo aplicada, con una población, de 457 profesionales de educación de escuelas públicas de educación básica de la una Red Educativa Institucional (REI) de Lima- Perú, y una muestra no probabilística de 104 docentes; en las herramientas de recopilación de datos, se empleó la escala de felicidad para medir el sentido positivo de la vida.

Resultados: El 51% manifestó un alto nivel de felicidad. En cuanto a la dimensión “sentido positivo de la vida”, la mayoría (76%) presentó un nivel alto. Además, para la “realización personal” el 59,6%, un nivel moderado; en la dimensión “alegría de vivir”, el 82,7% de los participantes manifestó un nivel alto.

Conclusiones: La felicidad, proyecto de vida desde experiencias docentes, en la pandemia puede describirse como la manera de aumentar el impacto de los sentimientos positivos y se propuso de modo favorable en función a los niveles de felicidad pese a las situaciones influyentes del COVID-19.

Palabras Claves: Experiencia; Salud mental; Pandemia COVID-19.

Abstract

Objective: To determine perceptions of happiness from teaching experiences during the COVID-19 pandemic at the end of the 2021 academic year.

Materials and methods: The methodology used is applied, with a population of 457 education professionals from public elementary schools in the Institutional Education Network (REI) in Lima, Peru, and a non-probabilistic sample of 104 teachers. The data collection tools used the happiness scale to measure the positive meaning of life.

Results: 51% reported a high level of happiness. Regarding the dimension “positive meaning of life,” the majority (76%) reported a high level. In addition, 59.6% reported a moderate level of “personal fulfillment,” and 82.7% of participants reported a high level of “joy of living.”

Conclusions: Happiness, a life project based on teaching experiences, during the pandemic can be described as a way to increase the impact of positive feelings and was proposed favorably in terms of happiness levels despite the influential situations of COVID-19.

Keywords: Experience; Mental Health; Pandemic COVID-19.

• Fecha de recibido: 02 de septiembre de 2025 • Fecha de aceptado: 04 de noviembre de 2025
• Fecha de publicación: 10 de noviembre de 2025

Introducción

La felicidad como proyecto de vida desde experiencias docentes, es un componente esencial en la salud de las personas, influye de manera relevante en el bienestar mental y en el compromiso social; la mayoría de las personas considera a la felicidad de notable importancia y se ha estudiado que la felicidad, o satisfacción con la vida se ha convertido en un factor al considerar cuál debería ser el objetivo de una sociedad¹. Si bien la felicidad suele referirse al bienestar subjetivo o hedónico, el componente psicológico de la salud mental positiva se refiere a ideas vinculadas a la autoaceptación o el propósito de vida.

La salud mental positiva comprende los componentes emocionales, psicología del bienestar y preservación medioambiental afectados por el contexto del COVID-19, provocando la ausencia de elementos positivos que hicieron a las personas más vulnerables a los problemas psicológicos. Por lo tanto, las estrategias para promover la salud mental deben buscar aumentar los recursos interpersonales para reducir el sufrimiento psicológico; efectos perjudiciales de la mala salud mental van más allá del tratamiento, abarca mayores costos indirectos asociados con la pérdida de productividad, el ausentismo y el presentismo².

Según la literatura, un individuo feliz en sus labores suele ser más creativo y también puede ser: eficaz, innovadora, receptiva, optimista y altruista. Los resultados positivos para los trabajadores pueden facilitarse mediante la creación de ciertas condiciones en las organizaciones. Estas condiciones deben incluir un trabajo significativo que genere salud mental traducida en confianza, dignidad, autonomía y empatía para satisfacer sus necesidades de información y seguridad, lo que refleja el desarrollo de sus virtudes personales³.

La salud mental está referida a las diferentes habilidades y capacidades no necesariamente vinculadas a los conocimientos técnicos, sino más bien, a los elementales en el desempeño profesional y la felicidad de las personas. Se debe promover desde todos los componentes educativos, de modo que la sostenibilidad, al llegar a la educación, lo hace desde una mirada transversal. No es posible pensar en la enseñanza de la sostenibilidad si no es transversal, siendo necesario introducir el paradigma sociocultural vinculado al cuarto objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) referente a la educación de calidad, desde los escenarios educativos vinculados a la empleabilidad⁴.

Además, el análisis subraya la necesidad de mirar más allá de los indicadores económicos para comprender y mejorar la felicidad global⁵. Asimismo, la buena salud, se relaciona con altos niveles de felicidad y la causalidad parece ser bidireccional, mejora la calidad de vida económica. Los diseñadores de políticas deben considerar formas de incrementar la felicidad, lo que puede conducir a mejores resultados de salud, en la conducción de reducir la carga sanitaria y mejorar la calidad de la atención médica⁶.

En las escuelas, los valores universales son indispensables para la paz y la felicidad, es inviable construir escuelas pacíficas sin amor, respeto ni tolerancia. Docentes y estudiantes poseen expectativas y necesidades; la necesidad básica de los docentes es sentirse valorados, mientras que los estudiantes anhelan ambientes escolares llenos de diversión para el desarrollo para el bienestar emocional⁷. Por tanto, la felicidad docente es una decisión valiosa, en lo personal y profesional, dado que puede intervenir de manera directa en el aprendizaje y el ámbito escolar.

En Corea, los problemas de salud mental, como el estrés, la depresión y la ansiedad, están aumentando en la sociedad moderna, y comprender los factores que afectan la felicidad puede ayudar a prevenirlos y aliviarlos. Basado en resultados de investigaciones sobre la felicidad, los gobiernos y las organizaciones deberían poder desarrollar políticas más efectivas en diversos ámbitos, como la educación, el empleo y la asistencia social⁸. Mientras que, el informe de las Naciones Unidas señaló que Finlandia es el país más feliz del mundo, seguido de Dinamarca; luego Islandia en tercer lugar, y Tailandia llega al puesto 58 de 143 países. En Tailandia, la urgencia de estudiar la felicidad es particularmente significativa dadas las crecientes preocupaciones en cuanto a la salud mental; el número de pacientes que buscan servicios de salud mental se ha incrementado drásticamente, de 1,3 millones en 2015 a 2,4 millones para 2022. Asimismo, en 2023, hubo 25.578 casos de intentos de suicidio, lo que indica una necesidad de intervenciones en entornos educativos y sociales durante el post-covid⁹.

En EE. UU., durante el año 2020, los factores sociodemográficos jugaron un papel importante en el incremento de la felicidad. Esto fue especialmente cierto cuando los ingresos aumentaron y las personas pasaron del desempleo al empleo o mantuvieron su empleo durante la pandemia. La felicidad también disminuyó significativamente debido a los cambios de actitud y percepción causados por el COVID-19, como las actividades restringidas, el riesgo de infección y la evitación de alternativas tecnológicas¹⁰. En Chile, la felicidad escolar puede verse influenciada por factores como las relaciones con compañeros y profesores, el sentido de pertenencia y la percepción del clima escolar. Se enfatiza que los estudiantes definen su felicidad a través de estos elementos, destacando el papel de las interacciones de apoyo y los entornos positivos. Comprender estos factores subraya las implicaciones prácticas de promover la felicidad mediante la salud mental y la preservación medioambiental durante la pandemia COVID-19¹¹.

La felicidad desde la experiencia organizacional implica ciertas medidas, desde planificar para satisfacer las expectativas de los docentes, hasta organizar diversas actividades sociales. Garantizar que la institución y los docentes cuenten con la capacidad financiera necesaria para satisfacer sus necesidades, contribuyen a la felicidad en el patronato del magisterio. Por consiguiente, un docente feliz, genera estudiantes felices, reflejándose en el ambiente positivo y sana convivencia del entorno: institucional, partes interesadas externas-interna del sistema educativo, puesto que la felicidad docente es el eje central¹².



Los estudios muestran que el sentimiento de felicidad se genera por diversos factores. Cuando los docentes logran identificar los factores que afectan negativamente la felicidad, se puede encontrar de maneras específicas, la mejora de sus vidas empleando técnicas para alejar los distractores, meditación u otras actividades que pueden contribuir a lograr felicidad. Un ejemplo de ellos, un estudio realizado en Perú sobre la felicidad manifiesta algunas características, los datos señalan que el 24% de los peruanos es feliz;¹³ cabe señalar que, en general, la mayoría de los individuos tuvieron temor y estrés, como al brote del coronavirus del COVID-19¹⁴.

Numerosos estudios confirman la sólida vinculación con las potencialidades de la profesión docente y la felicidad, al respecto Espíritu en el 2021 señaló que las fortalezas se consideran un recurso importante en el desempeño docente, dado que una relación entre la felicidad Sobreexigencia laboral y Condiciones de Vida del Personal de salud de un hospital¹⁵. Las investigaciones en docentes han revelado importantes fortalezas como la autoestima, optimismo, siendo diferentes recursos y Gestión de actividades recreativas y desempeño laboral de los docentes de una institución de salud;¹⁶ un estudio con maestros italianos demostró la vinculación de la felicidad con la actividad docente;¹⁷ sin embargo en Perú se encontró una correlación inversamente débil entre felicidad y estrés laboral, el 49% de los participantes son felices¹⁸.

De acuerdo al enfoque de la psicología positiva, cuyo campo investiga el bienestar integral del individuo; contribuye a una vida positiva y no forzosamente está centrado en temas patológicos; es decir, en psicología positiva, la felicidad no es únicamente la ausencia de sufrimiento o dolor; por el contrario, contribuye en los aspectos positivos que experimenta el ser humano¹⁹. Para ello se proponen variados recursos y fortalezas personales que favorezcan el bienestar y la salud mental, como fortalezas de carácter, optimismo, autoeficacia y autoestima. Una fortaleza de carácter es un rasgo o atributo moralmente valorado por sí mismo, que favorece la realización y a una buena vida; considerada en todas las culturas, religiones y filosofías; además, es un elemento observable y medible, caracterizado por ser diferente de otros rasgos similares²⁰.

Además, la teoría de Adaptación Hedónica de Brickman y Campbell y la teoría del Punto de Ajuste; sustentan el estudio de la felicidad en un contexto de estado emocional vinculado a las reacciones fisiológicas respecto a eventos de la vida, como alegría y satisfacción, un estado mental saludable, una actitud positiva hacia la vida, equilibrio emocional, esperanza y bienestar subjetivo²¹. En este sentido, las teorías localizan las emociones y cogniciones según los entornos culturales; como es el caso específicamente de las culturas orientales que destacan los aspectos interpersonales, subrayan la armonía y el compañerismo, las culturas euroamericanas enfatizan en la libertad e independencia²².

En general, las personas felices sienten emociones favorables, aportan beneficios a la salud mental y a la vida de las personas. Los estudios demuestran que la felicidad contribuye con la salud física, influye en la productividad laboral, aumenta la energía y la creatividad y contribuye a que las personas sean apreciadas en sus relaciones sociales;²³ llevar una vida feliz se vincula con resultados positivos de buena salud física y mental²⁴. Los diferentes estudios emplean con frecuencia el término

‘bienestar subjetivo’ para referirse a la felicidad, aunque el bienestar subjetivo puede además considerar efectos negativos como emociones de ira, tristeza y evaluaciones globales sobre la satisfacción de las personas con sus vidas; sin embargo, centrarse en las emociones favorables o componentes de afecto positivo del bienestar subjetivo, es el sello distintivo de la felicidad²⁵.

Materiales y Métodos

Desde un enfoque cuantitativa con muestreo no probabilístico para la participación voluntaria de los participantes. Para lograr el objetivo propuesto, los datos fueron obtenidos mediante la encuesta en línea para medir la felicidad, dicho instrumento²⁶ fue validado por tres expertos y en la confiabilidad se obtuvo el valor del alfa de Cronbach = 0,823; la población fue de 457 docentes de educación básica, cuya información se recogió sobre la muestra no probabilística de 104 docentes participantes de manera voluntaria de los niveles, de educación básica regular correspondientes a una Red Educativa Institucional (REI) de Lima - Perú.

Este estudio transversal se llevó a cabo tras definir la variable principal y los aspectos preliminares necesarios. Para recolectar los datos, se elaboró un cuestionario que fue aplicado con la debida autorización de las instituciones educativas. A los docentes se les explicó el objetivo del estudio y solo se incluyó la información de quienes aceptaron participar voluntariamente.

La aplicación del cuestionario se realizó de forma virtual, usando *Google Forms*, entre noviembre y diciembre de 2021, durante el confinamiento por la COVID-19 en Perú. Los docentes fueron contactados principalmente por WhatsApp, lo que facilitó su participación a distancia.

Los datos obtenidos fueron organizados y analizados con el programa SPSS v.25, utilizando estadísticas descriptivas como frecuencias, porcentajes y promedios para evaluar el nivel de felicidad de los docentes de educación básica en la REI de Lima Norte (ampliar la estadística).

Se cuidaron todos los aspectos éticos, asegurando la confidencialidad, el anonimato y la participación informada y voluntaria de cada docente.

Resultados

En la Tabla 1 se muestran los niveles de percepción de felicidad reportados por los docentes. Un 6,7 % se ubicó en un nivel bajo, el 42,3 % en un nivel moderado y el 51 % manifestó un alto nivel de felicidad. En cuanto a la dimensión “sentido positivo de la vida”, la mayoría (76 %) presentó un nivel alto, mientras que el 20,2 % se ubicó en un nivel moderado y solo el 3,8 % en un nivel bajo. Respecto a la dimensión “satisfacción con la vida”, un 51 % de los docentes alcanzó un nivel alto, el 44,2 % se mantuvo en un nivel moderado y un 4,8 % en un nivel bajo.



Tabla 1. Frecuencias de la variable felicidad y sus dimensiones, para la salud mental y preservación medioambiental durante la pandemia COVID-19

Nivel	Felicidad		Sentido positivo de la vida		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de vivir	
	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%
Bajo	7	6,7	4	3,8	5	4,8	12	11,5	3	2,9
Moderado	44	42,3	21	20,2	46	44,2	62	59,6	15	14,4
Alto	53	51,0	79	76,0	53	51,0	30	28,8	86	82,7
Total	104	100,0	104	100,0	104	100,0	104	100,0	104	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Además, para la “realización personal”, los resultados mostraron que el 28,8 % percibía un nivel alto, el 59,6 %, un nivel moderado y el 11,5 %, un nivel bajo; en la dimensión “alegría de vivir”, el 82,7 % de los participantes manifestó un nivel alto, el 14,4 %, moderado y apenas el 2,9 % se ubicó en un nivel bajo. Estos resultados se enmarcan en el contexto de salud mental y sostenibilidad ambiental vivido durante la pandemia de la COVID-19.

Discusión

Como lo señaló Bayin¹⁴, los coronavirus, influyeron en el mundo desde su aparición, además, es claro que los resultados dependieron de las experiencias, estados de ánimo, rasgos de personalidad. En el contexto de pandemia, la investigación ha demostrado que la felicidad buscó fortalecer la práctica del docente en cuanto a la salud mental, previniendo problemas psicolaborales; es posible que los docentes hayan acudido a diferentes recursos y fortalezas personales que favorecieron el bienestar y la salud mental, se mostraron con optimismo, autoeficacia y autoestima²⁰. En comparación, la presente investigación la percepción de felicidad de los docentes alcanzó el más alto porcentaje para la Alegría de vivir; se destacan los hallazgos que refuerzan la literatura existente en cuanto a los beneficios de la felicidad docente. Al respecto, el enfoque de la psicología positiva, cuyo campo de estudio aborda las características positivas del individuo, contribuye a una vida positiva y no forzosamente centrada en patologías; es decir, la felicidad no es únicamente la ausencia de sufrimiento o dolor, al contrario, contribuye en los aspectos positivos que experimenta el ser humano¹⁹.

El análisis revela que la felicidad docente es una práctica importante, en particular en profesores de escuela pública; lo que concuerda con el estudio de Rıfat Köş¹², que señaló que la felicidad desde la experiencia docente puede asociarse con un mayor éxito profesional, mayores ingresos, un mejor desempeño laboral y la disposición por ayudar a los demás en sus tareas. Diversos estudios confirmaron la firme relación con las potencialidades de la profesión docente y la felicidad, como lo dicho por Espíritu¹⁵, quien sostuvo que las fortalezas son consideradas un recurso importante en la labor docente, dado que una relación alta entre la felicidad y el pensamiento existencial, cuyos resultados son útiles en la labor tutorial.

Específicamente, respecto a las percepciones del sentido positivo de la vida, los datos muestran que el número de docentes declara una percepción en nivel alto, lo que significa que la mayoría se encuentra comprometida; asimismo, experimentan estar libres de estados de depresión profunda, como lo señaló el estudio para planificar actividades deportivas y manejar el estrés²⁹ se experimenta felicidad asociada a la calidad de vida, mediante logros, objetivos dignos de elección. Por lo que el sentido de la vida se vincula positivamente con el compromiso para la salud mental y preservación medioambiental durante la pandemia COVID-19, ya que influye positivamente en la fuerza y dedicación con la que las personas invierten en sus vidas; esta influencia positiva en el aprendizaje se relaciona con la motivación, y componentes cognitivos y afectivos²⁸.

El trabajo remoto pudo permitir que se eviten algunas de las presiones usuales de su labor, como los horarios estrictos o el ambiente cotidiano que muchas veces los lleva al estrés laboral, es decir, es probable que el nivel de autonomía haya contribuido con la satisfacción, que, a pesar de la situación adversa, logró que su trabajo se convirtiera en una experiencia más llevadera o más satisfactoria. Además, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres; la mayoría de los docentes reflejan la buena sensación que se experimenta cuando se logra algo o cuando algo que se desea que sucediera realmente sucede²⁸. Se explica que los docentes lograron metas personales, como lo sostuvo Bakracheva¹⁶, la satisfacción con la vida significa valorar el tiempo libre y la esperanza interior, experimentar el sentido del éxito, armonía, relaciones positivas en su entorno, financieramente estable, experimentar emociones positivas.

En la dimensión realización personal, los resultados muestran predominancia en el nivel moderado; además, las mujeres logran mayor probabilidad de realización personal comparado con los hombres (Tablas 1), hallazgos que describen que los docentes valoran el esfuerzo y la aspiración por los logros o metas posibles de alcanzar; resultados explicados en un estudio²⁶, quienes sostuvieron que las personas no responden de manera similar, lo que generará diferentes niveles de realización personal entre las personas. Asimismo, los hallazgos refuerzan la literatura existente respecto a los beneficios de fomentar la relevancia de la dimensión realización personal en los docentes, puesto que, cuando el docente experimenta altos niveles de realización personal, puede ser más idóneo y poner en práctica acciones en beneficio de los demás, ampliando mejores oportunidades en beneficio personal y laboral, logrando así un entorno más justo y motivador para la salud mental y preservación medioambiental durante la pandemia COVID-19²⁹.

Conclusiones

La felicidad entendida como parte fundamental del proyecto de vida y analizada desde las experiencias docentes durante la pandemia, puede describirse como un proceso complejo en el que los educadores buscaron fortalecer y aumentar el impacto de los sentimientos positivos frente a las adversidades. Durante este periodo de confinamiento e incertidumbre, la práctica docente no solo implicó adaptarse a nuevas metodologías virtuales, sino también asumir el desafío de mantener la motivación, el equilibrio emocional y el bienestar propio y de los estudiantes.



En este sentido, la felicidad se propuso como un eje central para afrontar las dificultades y como una herramienta resiliente que permitió sobrellevar los efectos emocionales y sociales del COVID-19. A pesar de las múltiples situaciones influyentes —como el aislamiento, la sobrecarga laboral y la ansiedad derivada del contexto sanitario—, los docentes encontraron en la felicidad y en el fortalecimiento de su salud mental una forma de mantener la esperanza, redescubrir el sentido de su labor educativa y promover ambientes de aprendizaje más humanos, empáticos y solidarios.

Conflicto de interés

Los autores no presentan conflicto de intereses.

Consideraciones éticas

Se apega al consentimiento informado que fue entregado, sin remuneración alguna para los participantes, además de que no se recabaron datos personales.

Uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que no han utilizado ninguna aplicación, software, páginas web de inteligencia artificial generativa en la redacción del manuscrito, en el diseño de tablas y figuras, ni en el análisis e interpretación de los datos.

Contribución de los autores

Conceptualización: Y.V.C.T.; Curación de datos: Y.V.C.T.; Análisis formal: J.L.A.G.; Adquisición de fondos: Z.A.B.; Investigación: D.M.H.A.; Metodología: M.L.L.; Administración de proyecto: M.E.C.G.; Recursos: M.L.L.; Software: M.E.C.G.; Supervisión: Y.V.C.T.; Validación: D.M.H.A.; Visualización: J.L.A.G.; Redacción-borrador original: Z.A.B., M.L.L., J.L.A.G.; Redacción- revisión y edición: Z.A.B., M.L.L., J.L.A.G.

Financiamiento

La realización de esta investigación fue financiada con recursos propios.

Referencias

1. Grinde Bjørn. Role of Happiness When Evaluating Society. Encyclopedia. 2022; 2(1):230-236. DOI: <https://doi.org/10.3390/encyclopedia2010014>
2. Valentim Olga Luís de Sousa, Cristina de Sousa Tânia Correia, José Carlos Carvalho, Ana Querido Helena José and Carlos Laranjeira. Positive Mental Health and Happiness at Work in a Sample of Portuguese Workers: A Web-Based Cross-Sectional Study. 2025 Administrative Sciences 15, no. 2: 44. DOI: <https://doi.org/10.3390/admsci15020044>
3. Silva Munar José Luis, Susana De Juana-Espinosa, Laura Martínez-Buelvas, Yanina Vecchiola Abarca and Joan Orellana Tirado. Organizational Happiness Dimensions as a Contribution to Sustainable Development Goals: A Prospective Study in Higher Education Institutions in Chile, Colombia and Spain. Sustainability, 2020, 12(24), 10502. DOI: <https://doi.org/10.3390/su122410502>
4. Albarrán Cachay FN, Fierro Atachahua BER, Mendoza Rodriguez LS. Lecciones de la Pandemia COVID-19 para la Empleabilidad y el Crecimiento en Países Emergentes (Lessons from the COVID-19 Pandemic for Employability and Growth in Emerging Countries) ; 31 de diciembre de 2024 [citado 19 de octubre de 2025];4(1):e-2415. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14586081>
5. Helliwell JF, Layard R, Sachs JD, De Neve JE, Aknin LB y Wang. Informe mundial sobre la felicidad 2025. Centro de Investigación del Bienestar. Universidad de Oxford. Disponible en: https://files.worldhappiness.report/WHR25.pdf?_gl=1*niqb71*_gl_au*MTk5ODQ3Nzg2MC4xNzUzOTMyNTQz
6. Kok Fong See, Siew Hwa Yen. Does happiness matter to health system efficiency? A performance analysis. Health Econ Rev. 2018;8(1):33. Published 2018 Dec 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13561-018-0214-6>
7. Sáenz Avila JC, Sarabia Murrieta E, Navarro Del Castillo R, Oré Rodríguez MD. Planificación estratégica en la gestión por resultados en la Subgerencias de educación y desarrollo para el bienestar emocional (Strategic planning in results-based management in the Deputy Departments of Education and Development for Emotional Well-being): e-2316; 29 de diciembre de 2023 [citado 19 de octubre de 2025];3(1):1-9. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13337013>
8. Jang Ji-Hyun and Nemoto Masatsuku. A study of factors influencing happiness in Korea: Topic modelling and neural network analysis. Data and Metadata 3 (2024): 238-238. Disponible en: http://www.idi21.or.kr/board/download/DM_2024_238.pdf



9. Aguilar Chávez FA, Delgado Sánchez CI, Saldaña Barboza A. Comprensión de las competencias digitales y aplicación para la obtención de aprendizajes en la época post-Covid-19 (Understanding digital skills and their application in obtaining learning in the post-Covid-19 era) : e-2309; 27 de diciembre de 2023 [citado 19 de octubre de 2025];3(1):1-8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14018785>
10. Park Yunmi & Tae-Hyoung Tommy Gim. Who remained happy despite the pandemic? the impact of changed life situations and mobility and perceptions and attitudes toward the altered lifestyle during COVID-19. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*. 2024. 24(2), 985-999. DOI: <https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2298869>
11. Hochschild Ovalle H, Nussbaum M, Claro S, Espinosa P, Alvares D. Happiness at School and Its Relationship with Academic Achievement. *Education Sciences*. 2024; 14(12):1321. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14121321>
12. Rifat Köş, Ahmet Kaya. Öğretmenlerin Okul Mutluluk Algılarının İncelenmesi. *Harran Maarif Dergisi*, 2024. 9(1), 25-51. DOI: <https://doi.org/10.22596/hej.1410735>
13. Gonzales Tito YM, Jara Zuñiga RW, Melgar Begazo AE, Albarrán Cachay AP. Reflexiones: Análisis de gestiones e inversiones en infraestructuras educativas, hacia diseños multifuncionales en prevención de emergencias sanitarias (Reflections: Analysis of management and investments in educational infrastructures towards multifunctional designs for health emergency prevention): e-2304; 7 de julio de 2023 [citado 29 de octubre de 2025];3(1):1-11. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14545080>
14. Bayın Ü, Makas S, Çelik E. & Biçener E. Examination of Individuals' Level of Fear of COVID-19, Fear of Missing Out (FoMO), and Ruminative Thought Style. *Education Quarterly Reviews*, 2021, 4 (2), 264-273. DOI: <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.02.215>
15. Barreto Espinoza LA, Barreto Espinoza ME. Sobreexigencia laboral y Condiciones de Vida del Personal de salud de un hospital durante el periodo 2022-1 [e-2208]. [acceso: 20/05/2023];2(1):1-8. Disponible en: <https://gestion.es.pe/index.php/revista/article/view/56>
16. Chávez Taipe YV, Micha Aponte RS, Soto Espichan AA. Gestión de actividades recreativas y desempeño laboral de los docentes de una institución de salud (Management of recreational activities and work performance of teachers in a healthcare institution: [e-2204]. *larevi* [Internet]. 12 de junio de 2022 [citado 20 de mayo de 2025];2(1):1-9. Disponible en: <https://gestion.es.pe/index.php/revista/article/view/60>
17. Benevene, Paula, et al. Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work. *Frontiers in Psychology*, 2019, 10 (2449). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>

18. Espinoza Vásquez G, Juárez-Gutierrez RE. The organizational climate and user satisfaction in a municipality (El clima organizacional y satisfacción del usuario al recibir atención en una municipalidad): [e-2209]. *larevi* [Internet]. 2022 Dec. 27 [cited 2025 Aug. 8]; 2(1):1-11. Disponible en: <https://gestion.espe.edu.pe/index.php/revista/article/view/42>
19. Allen Mark, McCarthy Paul. Be happy in your work: The role of positive psychology in working with change and performance. *Journal of Change Management*, 2016. 16(1), 55-74. Disponible en: <https://sci-hub.se/10.1080/14697017.2015.1128471>
20. García-Álvarez, Diego, María José Soler, Rubia Cobo-Rendón, and Juan Hernández-Lalinde. Positive Psychology Applied to Education in Practicing Teachers during the COVID-19 Pandemic: Personal Resources, Well-Being, and Teacher Training. *Sustainability*, 2022. 14(18), 11728. DOI: <https://doi.org/10.3390/su141811728>
21. Singh, Sunitha, Sowmya Kshtriya, and Reimara Valk... Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20(4), 3306. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
22. Dezhu, Ye, Yew-Kwang Ng, and Yujun Lian Y., Yew, K. & Yujun, L. Culture and Happiness. *Soc Indic Res* 2015, 123 (1) 519–547. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0747-y>
23. Genç, Hulisi, Yahya Şahin, Serkan Altuntaş. Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2020, 21(1), 178-192. Disponible en: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/53939/555345>
24. Gutiérrez-Cobo, María José, Alberto Megías-Robles, Raquel Gómez-Leal, Rosario Cabello, and Pablo Fernández-Berrocal. Is It Possible to Be Happy during the COVID-19 Lockdown? A Longitudinal Study of the Role of Emotional Regulation Strategies and Pleasant Activities in Happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (6), 1660-4601. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063211>
25. Walsh Lisa C., Julia Boehm, and Sonja Lyubomirsky. Does Happiness Promote Career Success? Revisiting the Evidence. *Journal of Career Assessment*, 2018, 26 (2), 199-219. Disponible en: <https://escholarship.org/content/qt8hx2445s/qt8hx2445s.pdf>
26. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. [acceso: 23/10/2025]. Disponible en: <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/meaning-life-questionnaire>

27. Alarcón Reynaldo. Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 2006, 40(1), 99-106. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
28. Moreno Muro JP, Caján Villanueva M, Chavez Taipe YV, Hernández Torres AM, Ramos León LL, Zapata Bellido MJ. La Inteligencia artificial y la gestión del currículo Universitario por competencias (2023) [acceso: 23/03/2025]; e-2312: 3(1):1-9. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13738948>
29. Rojas Krugger JC, Ugaz Roque N. Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. 2024 [acceso: 23/03/2025]; 4(1):e-2414. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14583682>