

Los efectos del confinamiento por COVID-19 a través de la educación física y su impacto en la felicidad. Un análisis desde la percepción del profesorado de España y México

The effects of confinement by COVID-19 through physical education and its impact on happiness. An analysis from the perception of teachers in Spain and Mexico

Sergio López de la Varga, Beatriz Muros, Iván Asín Izquierdo
Universidad de Alcalá (España)

Resumen. La pandemia por COVID-19 trajo una nueva realidad a nuestras vidas, no solo en el proceso de socialización, sino en la manera de percibir, sentir y emocionarnos. A lo largo del presente trabajo se pretende ahondar sobre la metacognición referida al concepto de felicidad del profesorado de educación física sobre sus intervenciones durante el confinamiento. Se parte de su impacto negativo, sobre el bienestar y la salud tanto física como mental del estudiantado que justifica la relevancia del estudio. Se trata de un estudio de diseño cuantitativo de alcance descriptivo en el que participaron 235 profesores de diferentes niveles educativos de España y México. Se utilizó un cuestionario telemático ad-hoc anónimo. Los resultados muestran similitudes en la comprensión del profesorado sobre la felicidad y bienestar de los estudiantes, sin embargo, existen diferencias significativas ($p < 0.05$) sobre la actuación en ambos países. Variables de la felicidad como el control emocional y las relaciones sociales, recibirían un tratamiento diferenciado según el país, viéndose gravemente afectadas, atendiendo al desempeño físico y motriz en España o, al autoconocimiento y autoobservación en México. A pesar de ello, el profesorado de EF de ambos países entiende que su intervención mejoró el índice de felicidad del estudiantado durante la pandemia.

Palabras clave: calidad de vida; coronavirus; bienestar; salud; felicidad.

Abstract. The COVID-19 pandemic brought a new reality to our lives, not only in the socialization process, but also in the way we perceive, feel and get emotional. Throughout this work, it is intended to delve into the metacognition referred to the concept of happiness of physical education teachers about their teaching actions during the period of confinement. We start from the negative impact that had on the well-being, physical and mental health of the students, which justifies the relevance of our study. This is a quantitative study of descriptive scope in which 235 teachers of different educational levels from Spain and Mexico participated. An anonymous ad-hoc telematic questionnaire was used. The results show similarities in the teachers' understanding of happiness and well-being of the students, however there are significant differences ($p < 0.05$) on the performance in both countries. Happiness variables such as emotional control and social relationships would receive a differentiated treatment according to the country, thus being seriously affected, taking into account physical and motor performance in Spain or self-knowledge and self-observation in Mexico. Despite this, PE teachers from both countries understand that their intervention improved the happiness index of their students throughout the pandemic.

Keywords: quality of life; coronavirus; well-being; health; happiness.

Fecha recepción: 25-06-22. Fecha de aceptación: 28-11-22

Sergio López de la Varga
sergio.lopezv@edu.uah.es

Introducción

La pandemia mundial y alarma sanitaria acontecida por COVID-19, trajo consigo una situación sin precedentes nunca antes vivida. Esta situación obligó a tomar medidas drásticas (i.e., confinamiento). Ante esta situación, la escuela y, en concreto el profesorado tuvo que adaptarse y modificar sus planes de enseñanza a un proceso telemático al que no estaba acostumbrado. Tampoco el estudiantado el cual vio alterado no sólo su entorno de aprendizaje sino también su vida.

Según Brooks et al. (2020) esto generó un impacto negativo sobre el bienestar físico y psicológico de los estudiantes. El cambio de rutinas, el no asistir a clase, hizo que aumentara el sedentarismo o se comiera de manera poco saludable (Brazendale et al., 2017). Pero, sobre todo, el estrés psicosocial generalizado, el miedo a perder a sus seres queridos, la falta de suministros o la frustración provocó más presión a la vida de los estudiantes y a su posible bienestar psicológico (Wang et al., 2020).

A raíz del COVID-19, se realizaron numerosos estudios para conocer los efectos que tuvo sobre las personas el confinamiento llegando a la conclusión de que el confinamiento pudo llegar a tener repercusiones duraderas tales como el

bajo estado de ánimo o depresión, irritabilidad severa, ansiedad, mayores niveles de conflicto familiar y violencia doméstica (Dong y Bouey, 2020) o inestabilidad emocional (Altena et al., 2020). Y es que para la mayoría no fue tan sencillo ni ser feliz ni encontrar la felicidad, ni siquiera comprender qué era “eso” de la felicidad.

Este artículo pretende arrojar luz al concepto de felicidad, desde la perspectiva del profesorado de educación física (EF) durante el confinamiento provocado por la COVID-19. Para ello se plantea identificar las percepciones del profesorado de EF sobre sus actuaciones docentes durante el periodo de confinamiento referidas hacia la metacognición de la felicidad y la salud de sus estudiantes entendiendo ésta desde las dimensiones de salud física, salud mental, social, interior y emocional.

Nuestro trabajo lo contextualizamos en dos países, España y México con sistemas educativos parecidos, aunque con rasgos diferenciadores provocados por tratarse de dos culturas diferentes. Desde la OCDE el panorama educativo en ambos países se centra en seis grandes temas como son: logro educativo, competencias y participación en el mercado laboral; equidad en la educación y el mercado laboral; financiamiento de la educación; la profesión docente; educación terciaria y de la educación preescolar a la educación

media superior. También se asemeja en lo que respecta al perfil de egreso, el currículo y los planes o programas, pero difieren principalmente en la existencia de sub sistemas culturales e indígenas en México y luchan por hacerle frente, en España todos los focos se encuentran puestos en la continuidad de los estudios y la orientación laboral (Lera, 2016).

Nuestro objetivo era obtener las diferencias de planteamiento entre el trabajo en dicha materia en España y México, teniendo en el horizonte el refuerzo y construcción de la felicidad sobre el estudiantado; descubrir la interacción de las variables de la felicidad a través de la disciplina mencionada materializada de forma online y, en extensiva, analizar el papel que ha jugado la EF en base a la felicidad del estudiantado, fundamentado sobre las variables personales y sociales que se han visto debilitadas o, fortalecidas.

Definir la felicidad no es una tarea fácil ya que se trata de un término ambiguo, de gran complejidad y aproximación múltiple, con numerosas teorías, ideas contrariadas o, por el contrario, con grandes similitudes (Cárdenas, 2016). La conceptualización de la felicidad, ha ido evolucionando y recorriendo en su saber diferentes ciencias, desde el siglo XX con la filosofía, situándose en el campo de lo inmedible, alejada del mundo material de la existencia. Una vez que la felicidad logra abandonar el espacio de lo inmaterial y filosófico, entrará en un espacio donde se la puede concretar, delimitar, objetivizar e incluso medir, lo que supone un punto de inflexión sobre las ciencias que tomarán la cabeza en el análisis sobre la felicidad (Rodríguez et al., 2016). Tal es así, que ya en el siglo XIII los pioneros del estudio de la economía y las ciencias políticas, incluyeron la felicidad de la sociedad como ámbito de estudio (Veenhoven, 2005), donde la perspectiva clasicista de dinero igual a felicidad pierde adeptos en la medida en que los países más desarrollados siguen aumentando riquezas, sin embargo, los índices de felicidad de su población no incrementan (OECD, 2011).

A raíz de los intereses económicos que comenzó a despertar la influencia de la felicidad sobre los bienes o riquezas, no tardaron en resurgir aquellas ciencias humanas o sociales que identifican y analizan al ser humano en su paradigma individual o como ser social. En esta delgada línea en la que se moverán los estudios sobre la felicidad tomarían partida primero los paradigmas terapéuticos individuales de la psicología, definiendo la felicidad como una dimensión individual, que va a requerir de la acción directa sobre el individuo, con una mayor o menor intervención activa del mismo (Rodríguez et al., 2016). Al otro lado, como última ciencia en incorporarse a la investigación en el paradigma de la felicidad, y ante las aproximaciones previas que tienden a situar dicho concepto en el espacio individual del ser humano, toman partida las perspectivas sociológicas, partiendo del análisis del bienestar subjetivo, tratando de acercarse sociológicamente a la felicidad o bienestar social. Una felicidad que, desde este punto de vista, va a verse influenciada en mayor o menor grado por lo social, el entorno y las interacciones sociales, teniendo en cuenta la subjetividad de este fenómeno (Martínez-Álvarez, 2008).

Así pues, durante mucho tiempo, se tendió a definir la felicidad de manera coloquial y haciendo alusión a la “buena vida”, llamado bienestar subjetivo o felicidad en términos coloquiales (Diener et al., 2018). Sin embargo, con el paso del tiempo, los estudios parecen señalar que el término de felicidad no puede equipararse únicamente a un estado de felicidad pasajera o puntual, sino que debe entenderse como bienestar psicológico, y satisfacción de la vida.

De un lado, se deja atrás, la tradición hedónica (felicidad subjetiva) que explica la felicidad desde el placer estrictamente (Muratori et al., 2015) o la tradición eudaimónica (bienestar psicológico) como satisfacción con la vida (Rodríguez-Carvajal et al., 2010) para dar paso a una nueva aproximación. Para Seligman (2011), el nuevo concepto de felicidad debe entenderse desde la importancia de sentirse bien (emociones y pensamientos), funcionar bien, crecer personalmente, encontrarle sentido y propósito a la existencia, lograr un elevado nivel de autonomía, poder autorrealizarse; construir relaciones significativas con quienes nos importan y a quienes les importamos, alcanzar un importante sentido de logro, o experimentar flujo (ie., “flourishing” o florecimiento humano).

La educación, y por tanto la pedagogía como ciencia, vista desde el marco de la Psicología Positiva, crea un nuevo marco de actuación en el cual enfatizar sobre los rasgos positivos del carácter, y la motivación personalizada brindando al estudiantado unas herramientas para vivir una vida plena (Seligman, et al., 2009; Schwartz et al., 2013). Es más, la enseñanza de recursos sobre la construcción para una vida feliz, favorece a la salud física, al mayor logro profesional. Las personas con más emociones positivas muestran mejores relaciones sociales y conductas más saludables (Howell et al., 2007; Pressman y Cohen, 2005) que quienes no las poseen. La educación positiva es una realidad, tal es así que este movimiento parte con la premisa de que la felicidad no solo es el objetivo primordial de la educación, así como un bien deseable en sí mismo, sino que también es el mejor remedio para prevenir diversos problemas de salud física y mental (depresión, ansiedad y estrés), mejorar el aprendizaje y aumentar el rendimiento y el éxito académicos (Seligman et al., 2009).

En base a estos beneficios, enseñar hacia la inclusión de la felicidad como contenido en las clases, permitirá al estudiantado ser más feliz. Desde la materia de EF, y más concretamente de la Neuroeducación física como parte de la ciencia en la medicina, surge la necesidad de plantear la educación del movimiento en beneficio de la calidad vida del individuo y el desarrollo de sus funciones cognitivas. Desde esta perspectiva, su práctica debe centrarse en el desarrollo de las habilidades cognitivas, de tal forma que el movimiento, el pensamiento y la conducta -motriz- se encuentren íntimamente relacionados (Reyes, 2009). No sólo se debe poner el punto de mira sobre el desarrollo de sus capacidades motrices, sino que además, deben prever y optimizar los procesos cognitivos que subyacen al aprendizaje, desde las actividades organizativas como la atención, emociones, memoria, motivación, aprendizaje, etc. En la

línea de lo establecido por Pellicer-Rollo (2015), se debe abordar tanto el componente físico del ejercicio desempeñado dentro de la educación física como los elementos de salud mental, social, interior y emocional.

Por un lado, la salud física, desde la cual se debe hacer ver al alumnado los motivos y razones para la práctica de ejercicio físico y, en su caso las consecuencias derivadas y comparativas entre un cuerpo activo y uno inactivo.

En esta línea, Maureira (2018), señala que, la práctica física, representa una disminución de la depresión y la ansiedad existiendo una relación directa entre el movimiento y la autoestima. Otros efectos positivos de la motricidad serían la mejora del rendimiento académico o la mejora de los procesos atencionales, aspectos todos ellos, relacionados con el sentido del logro, con experimentar flujo o con la autorrealización que conllevan a la felicidad.

De otro lado, la salud mental y la salud emocional, tienen gran incidencia por la cantidad de sustancias liberadas al organismo, durante el ejercicio físico de forma directa o indirecta sobre los procesos de aprendizaje y memoria (Mestres, 2013). La actividad física libera neurotransmisores como la noradrenalina, que actúa sobre las neuronas para favorecer el aprendizaje y la memoria; la dopamina y las endorfinas, presentes en los procesos afectivos de las emociones positivas; la dopamina es la hormona de la motivación propiamente dicho, mientras que los opiáceos facilitan la sensación subjetiva de bienestar y por lo tanto nos hace sentir bien y felices.

La salud interior también es tomada en consideración, siendo un concepto que genera gran controversia por ser difícilmente abarcable, entendido como la manera de conocer, sentir y vivirnos a nosotros mismos y los demás (López-González, 2015). En definitiva, se trata de la capacidad del ser humano para desarrollar su conciencia (autoobservación y observación), así como otorgar sentido y significado a su propia existencia.

Por último, uno de los factores más importante a nivel del bienestar y de la salud, es la salud social. De esta forma, las relaciones humanas favorecen el bienestar psíquico y emocional (Massot, 2013); así, este “calor” emocional o contacto con el mundo, la presencia corporal y física de los otros, su lenguaje y su silencio, son vitales en la salud mental de los individuos (Mora, 2010).

El principal objetivo de este estudio fue entender la vinculación, si la hubiera de la percepción de la felicidad, sobre la asignatura de educación física impartida de manera online fruto del confinamiento. Por ello se parte de la necesidad de estudiar dicha posible vinculación desde un punto de vista de aquellos que la vivencian y la practican directamente, categorizando la felicidad desde la Neuroeducación Física a lo largo del estudio.

Método

Participantes

La muestra de este estudio la conforman 235 profesores de EF (140 hombres y 95 mujeres), 72 españoles (42 hom-

bres y 30 mujeres) y 163 mexicanos (98 hombres y 65 mujeres). El tamaño de la muestra fue adecuado y representativo del grupo de estudio. La tasa de respuesta fue superior al 100%.

Todos los participantes declararon querer participar en el estudio. La investigación ha cumplido con todas las regulaciones nacionales y ha seguido los principios de la Declaración de Helsinki.

Los participantes encuestados impartían sus clases en los niveles de educación primaria (28 en España y 116 en México), Educación Secundaria Obligatoria (28 en España y 28 en México), Bachillerato (1 en España y 8 en México) y, varios niveles educativos (15 en España y 11 en México). Se prestó atención, además, a los años de experiencia, resultando con menos de 1 año sólo 3 participantes en España (ninguno en México) y, con más de 10 años 39 en España y, 138 en México. Este criterio asegura, en cierta medida, una visión en perspectiva, “antes de” y “durante” el confinamiento de sus actuaciones docentes.

Instrumento

La recogida de datos se realizó durante la pandemia por la COVID-19 (01-07-2020 al 31-10-2020) en España y México. Todas las variables se registraron mediante un cuestionario telemático ad-hoc anónimo diseñado en español por un grupo de expertos (disponible como archivo PDF adjunto en línea), compuesto por 20 preguntas cerradas, 8 preguntas mixtas (con opción: otras) divididas en dos apartados (por un lado los datos personales de los participantes en el estudio y, por otro lado aquellos datos descriptivos relacionados con la intervención llevada a cabo desde el ámbito de la educación física durante la COVID-19 y su impacto sobre la felicidad del alumnado). Las preguntas se plantearon con escalas Likert, 1-5 o 0-5 puntos, múltiples opciones, preguntas sí / no y otras preguntas relacionadas con la felicidad y la educación física. Las preguntas fueron diseñadas y evaluadas por un comité de expertos formado por cuatro doctores en Ciencias del Deporte. El cuestionario fue revisado previamente para este estudio por 10 expertos, profesores y profesoras de secundaria quienes completaron un formulario de evaluación, que no requirió cambios después de este proceso. Todos los cuestionarios recibidos se completaron correctamente.

Procedimiento

El diseño de este estudio atiende a un enfoque cuantitativo de corte descriptivo, siendo aquellos que describen las características del fenómeno estudiado, en este caso la felicidad y los efectos de la pandemia por covid-19 y la actuación frente a dicha situación desde la E.F., tomando varios de sus aspectos o variables y midiéndolos de forma independiente, buscando especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Maureira y Flores, 2018; Sampieri et al., 2014). La tipología del estudio será descriptivo comparativo, entre España y México (Müggenburg-Rodríguez y

Pérez-Cabrera, 2007). Según los objetivos de nuestro estudio, se postula como un diseño no experimental, transeccional o transversal y descriptivo con diferencia entre grupos según lo planteado por Maureira y Flores (2018).

Análisis de datos

Sobre el análisis de datos, en primer lugar, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics (SPSS IBM, Chicago, IL, EE.UU.), Versión 26.0. La distribución de normalidad de los datos se verificó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a la cantidad de datos mayor a 50. La prueba de Kolmogorov-Smirnov estableció un $p < 0.001$, por lo que las variables presentaron datos no normales. Las variables estudiadas no siguieron la normalidad. El análisis de diferencias en estas variables se realizó con pruebas no paramétricas. Las diferencias se estudiaron mediante las pruebas de U Mann-Whitney y Kruskal Wallis. Los resultados descriptivos de los diferentes grupos se indicaron mediante porcentajes y frecuencias. En este tipo de análisis, las diferencias significativas se calcularon mediante tablas cruzadas a partir de la prueba de chi-cuadrado. El nivel de significancia utilizado fue $\alpha = 0.05$.

En consecuencia al análisis de los datos, se da paso a una fase con carácter interpretativo para comprender y profundizar en aquellas dimensiones o variables del ser humano que, desde la asignatura de educación física han sido trascendentales para abarcar el constructo de la felicidad, realizando una constante confrontación de los datos obtenidos intentando identificar proximidades y puntos distales entre las opiniones de los participantes de España y México que dieron lugar a categorías de contenidos para un posterior análisis.

Resultados

Para el desarrollo del análisis de los resultados obtenidos hemos utilizado las siguientes categorías de análisis: a) percepción del profesorado de EF en relación con la salud/bienestar y las variables que conforman felicidad; b) percepciones del profesorado de EF sobre su asignatura durante el confinamiento y c) dificultades provocadas por el confinamiento en relación con su asignatura y la felicidad.

Percepción del profesorado de EF en relación con la salud y las variables que conforman felicidad

La metacognición, o lo que es lo mismo la manera de reutilizar nuestros conocimientos sobre la importancia de la intervención desde la asignatura de EF hacia la conciencia de su práctica y su efecto sobre la felicidad de sus alumnos es un factor a tener en cuenta sobre el profesorado de ambos países, marcada por el trabajo específico en el aula, programado en torno a los beneficios “clásicos” que se le atribuyen al deporte y, en extensión, a la asignatura de la EF sobre la “salud” y, su relación con la percepción de la felicidad. Esta visión “clásica” de salud se refiere a los beneficios sobre: a) la salud física (mejora de la condición física, prevención de sedentarismo, Pellicer-Rollo, 2015), b) la salud

emocional (mejora del estado de ánimo debido a la liberación de endorfinas y demás hormonas, que inciden en las sensaciones de placer, Bisquerra, 2009), c) la salud social (mejora de las interacciones sociales y disminución de la timidez a través de dinámicas colectivas de juego, incremento de la autoestima, Brown, 2010), d) la salud mental (funcionamiento del cerebro con la liberación de sustancias químicas como BDNF, “Brain-derived neurotrophic factor”, encargado de preparar a las neuronas para crecer y expandirse, Ratey, 2008), así como incidir en el optimismo y los afectos positivo y negativo Boehm et al., 2013), y, e) la salud interior (como el conjunto de actividades que permiten al cuerpo ser una de las vías de introspección o autococonocimiento, López-González, 2007).

De los datos obtenidos en nuestro estudio, y pese a existir diferencia significativa ($p < 0.05$), tanto en México como en España confluyen en darle importancia a las dimensiones a y b de salud física y emocional, por encima de las dimensiones c y d, de salud mental y social, como se puede ver en la Tabla 1. Un dato curioso y, que aporta una diferencia significativa ($p < 0.05$) al estudio es, la dimensión e, de salud interior, habiendo sido considerada en México como un beneficio del ejercicio a trabajar en un 29.4% a su favor, frente al 12.5% de los encuestados en España.

Tabla 1.
Beneficios del ejercicio físico potenciados durante la EF online por la COVID-19 (%)

País	Física	Emocional	Social	Interior*	Mental
España	73.6%	76.4%	27.8%	12.5%	27.8%
México	73.0%	63.8%	21.5%	29.4%	20.9%

Diferencias significativas: * $p = 0.005$

Nota. Elaboración propia.

En mayor medida, han sido los beneficios asignados a la salud física y emocional frente a la salud social y mental los que han centrado el interés del profesorado siendo más significativo en España que en México. Para autores como Waldinger (2015), esta consideración provocaría un deterioro de la felicidad del alumnado como consecuencia de no atender a los factores sociales y mentales claves como herramienta que permite al estudiantado construir su felicidad.

En lo referente a la idea sobre las variables de la felicidad, representadas en la Tabla 2, se aprecian diferencias significativas ($p < 0.05$) sobre el debilitamiento en la apreciación del profesorado en torno a su intervención con la asignatura de EF, tanto de España como de México. Así, en este último país, el profesorado ha percibido notablemente la debilitación del control emocional en un 50.9% de los encuestados, mientras que en España sólo un 29.2% de los mismos.

De un lado, la intervención centrada en las relaciones sociales desde la EF, será de un 83.3% del profesorado español. Así pues, consideraban que no lo habrían “trabajado” de forma concreta a través de las posibles adaptaciones que tendrían que haber realizado con el cambio de escenario y metodología. El 41.1% del profesorado mexicano también lo consideró como un factor afectado por el confinamiento.

De otro lado, el resto de variables que inciden en la construcción de la felicidad, las cuales a pesar de no existir diferencia significativa, sí que apuntan a una conciencia del profesorado de ambos países sobre las mismas. La variable del optimismo, el compromiso y la perseverancia eran tomadas en cuenta por los mismos tal y como se puede ver en la Tabla 2. Profesores de España, donde el 43.1% intentó incluir, por ejemplo el compromiso o la perseverancia en sus programaciones mientras que el 42.3% de los profesores de México optaron por darle mayor relevancia al optimismo. Es decir, cada profesor, de cada país fue permeable a las necesidades de su estudiantado en relación con alguna de las variables que construyen e inciden en la felicidad.

Tabla 2.

Análisis de las variables de la felicidad desde la educación física durante el confinamiento por COVID-19 (%).

Variables de la felicidad	Debilitadas			Reforzadas		
	España	México	<i>p</i>	España	México	<i>p</i>
Control emocional	29.2%	50.9%	0.002	52.8%	66.3%	0.050
Optimismo	16.7%	26.4%	0.105	55.6%	42.3%	0.061
Relaciones sociales y positivas	83.3%	41.1%	<0.001	25.0%	38.0%	0.052
Compromiso	18.1%	24.5%	0.273	43.1%	26.4%	0.011
Perseverancia	20.8%	23.3%	0.675	47.2%	25.8%	0.001

Nota. Elaboración propia.

En definitiva, los datos obtenidos parecen apuntar que las relaciones sociales fueron la variable más afectada en la adopción de un modelo de enseñanza de la EF online. Esta falta de relaciones sociales provocadas por la enseñanza de la EF online trajo consigo que la felicidad y el bienestar del estudiantado tuvo que ser compensado, tal y como apuntan los datos obtenidos, con el desarrollo y la mejora de otras variables condicionantes de la felicidad como es el caso del control emocional y el optimismo que sin embargo, unas no pueden suplir a otras. Menos aún las relaciones sociales de la familia, amigos o vida social, las cuales son fuentes generadoras de felicidad en sí mismas. En palabras de Diener y Seligman (2002), referentes de la Psicología Positiva, son estas relaciones sociales la “llave” para que las personas se auto consideran como “felicés”.

Percepción del profesorado de EF sobre su asignatura durante el confinamiento

Teniendo en cuenta que una educación integral del cuerpo desde sus dimensiones mentales, sociales, afectivas y motrices nos puede llevar a un mayor estado de felicidad como hemos mencionado anteriormente (Pellicer-Rollo, 2015), resultaba indispensable conocer cómo entendían los participantes la educación física como materia, o, al menos, cómo se la planteaban en confinamiento. Así pues, se distinguieron 4 posibilidades: la EF en confinamiento con un claro papel educativo, recreativo, como espectáculo y la EF como una combinación de las posibilidades anteriores.

Así pues, un elemento que al parecer no cambiaba al respecto de la situación vivida es, la perspectiva que el profesorado tiene sobre la EF. Destaca la existencia de diferencia significativa ($p < 0.05$) en la interpretación de la EF recreativa entre los participantes de México y España. Mien-

tras que, en México sí se entiende que la escuela debe incluir esta percepción, en España no se ve tal relevancia (Figura 1).

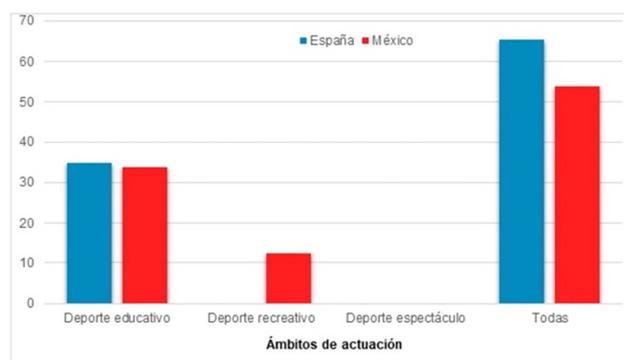


Figura 1. Concepción de las percepciones del profesorado sobre la EF en pandemia por país (%)

En el caso de EF desde el deporte educativo tanto en España como México se considera relevante con unos porcentajes de 34.7% en España y 33.7% en México. Mientras que la opción de EF como espectáculo no fue seleccionada por ningún participante, la mayoría de los participantes, independientemente de su nacionalidad, seleccionaron todas las posibilidades en relación con la forma de entender la asignatura de EF (65.3% en España y 54.0% en México).

En relación con la metodología adoptada por los participantes durante la COVID-19, los resultados obtenidos justifican la idea de que, si la metodología no va a resolver el problema, entonces no servirá (González-González, 2014). Ante el confinamiento provocado por la pandemia, se ha precisado de una actuación de urgencia, donde el profesorado ha estado condicionado por múltiples factores.

De ahí que surgieran paradojas entre las creencias pedagógicas del profesorado participante y su percepción de su actuación. A este respecto, se observa que un 16.7% de los profesores encuestados españoles opta por seguir unilateralmente metodologías tradicionales y directivas frente al 8.6% de los mexicanos. Estos últimos, deciden trabajar a través de metodología de descubrimiento y diseño del alumnado, única y exclusivamente en torno a un 62.5% del profesorado, mientras que, en España será el 41.7% de los docentes quienes escogen esta línea metodológica. Paradójicamente, este mismo profesorado al ser preguntado con qué tipo o modelo de pedagogía se identificaba, el 41.7% del profesorado español percibía que su intervención desde la alternancia de metodología o técnicas tradicionales frente al 28.8% de profesorado en México que optó por pedagogías más abiertas y/o participativas.

No obstante, y a pesar de las dificultades relacionadas con los recursos didácticos telemáticos (los cuales trataremos más adelante), el profesorado, en ambos países, optó por mantener la docencia de la asignatura de EF de manera online. Mayoritariamente se utilizaron clases sincrónicas solicitando al estudiantado la realización de tareas teóricas, pero principalmente prácticas que posteriormente deberían de colgar en la plataforma requerida para su evaluación. Esto fue así en un 44.4% de los participantes en España

frente al 38.7% de México.

Si centramos nuestra atención en el trabajo específico de los componentes de la salud asociada a la felicidad encontramos que el trabajo emocional y motriz se articula como objetivo desde un componente mayoritariamente físico y, de asimilación o adquisición de rutinas. Estos resultados no dejan de sorprender que, tanto el profesorado de EF de España como de México, en el confinamiento, convenían en señalar como problemática principal, las necesidades emocionales, motrices y personales. Eso sí con el objetivo de actuar sobre la instauración de unos hábitos de vida saludables y, la práctica del ejercicio físico.

En definitiva, en ambos países se sigue la inercia de tomar en consideración el ejercicio físico dentro de la EF como materia y la adaptación de unos hábitos saludables, sin embargo durante el confinamiento sí consideraron otros objetivos específicos como la mejora de la regulación emocional y el autoconocimiento (52.1% España frente al 38.9% México) o la percepción de la debilitación de la salud interior entre el profesorado mexicano no así el español que se planteó los procesos de auto-observación y autoconocimiento o el aislamiento social como objetivos ya que se habrían visto debilitados por el confinamiento.

Por último, en relación con los contenidos trabajados en las clases de EF durante el periodo de confinamiento, y con el objetivo de abordar la problemática social frente de la COVID-19, destacan los bloques de contenidos de expresión corporal o condición física. Así pues, el profesorado participante de México optó por plantear actividades familiares y relacionadas con el cuerpo (cómo me percibo, siento o expreso), o la imagen corporal con un claro carácter social. Mientras el profesorado de España opta por plantear actividades donde el ejercicio físico o el entrenamiento personal fuese el común denominador. Casi el 28% del profesorado español frente al 11% del mexicano entendió más importante el componente físico frente al de reflexión sobre sí mismos o sobre problemas percibidos. Siendo esta última aproximación decisiva para la formación y apreciación como ser humano, inevitables para la construcción de la felicidad.

Dificultades provocadas por el confinamiento en relación con su asignatura y la felicidad

La intervención desde todas las materias y, en especial desde la EF, se ha visto modificada, suponiendo un cambio en el método de enseñanza ya que todo el profesorado tuvo que afrontar una situación de enseñanza novedosa teniendo que enseñar sus materias de manera online.

Ambos países coinciden que la mayor dificultad fue debida a la falta de recursos didácticos, materiales o falta de espacio online al alcance del estudiantado y profesorado. Un 40.3% en España y, un 56.4% en México, entendían las dificultades provocadas por los recursos didácticos y online en confinamiento como una selección única de todas las variables. Un 2.8% en España, frente al 5.5% de México vieron las dificultades de recursos materiales como una gran dificultad, aunque serían en mayor medida los recursos

espaciales (sitios físicos para realizar las clases online) el impedimento para el desarrollo de la EF en un 15.3% en España, mientras que en México un 12.3%. La combinación de dificultades sobre los recursos didácticos, espaciales y materiales sería lo que la mayoría de profesores participantes consideraron relevante en un 41.6% de los docentes encuestados en España, por un 25.8% en México.

Si atendemos a las dificultades percibidas en torno a las variables que inciden en la felicidad, tal y como se recoge en la Tabla 2, fue el “control emocional” la variable que, según el profesorado encuestado, más dificultades encontraría para su enseñanza y desarrollo en el periodo que duró el confinamiento. Llama la atención que el 50.9% de los participantes mexicanos así lo entendieron frente al 29.2% español. No obstante, si pensamos en la posible relación entre control emocional y salud mental, parece extraño ver que sólo un 22.2% en España así lo estimó frente un 19.6% en México. Es decir, que no entendieron como una dificultad tan importante las relaciones sociales como para afectar al componente de salud mental involucrado en la felicidad. Algo parecido ocurrió con la salud interior (12.5% España, 29.4% México) mientras que, se sigue percibiendo una tendencia a interpretar los beneficios de la EF desde el ámbito estrictamente tónico motor como establece López-Gallego et al. (2016) de acuerdo a la consideración clásica de la asignatura aún en periodo de aislamiento. Este hecho, a nuestro parecer, no hace más que afianzar la idea de la dificultad de poder trascender la tradición o superar nuestras limitaciones.

Si nos fijamos en la interacción social o lo que es lo mismo, en las relaciones sociales y positivas, fundamentales sobre la felicidad, el profesorado percibió grandes dificultades para su trabajo. Un 83.3% del profesorado de España así lo consideraba, por un 41.1% de los participantes mexicanos. Si pensamos en estas relaciones asociadas a la salud/bienestar social existiría una diferencia significativa en la percepción de la misma según el país ($p < 0.05$), donde el 38.7% de los participantes mexicanos así lo consideraron frente al 75.0% de los participantes españoles tal vez porque sí que, en el caso de México se contempló, en mayor medida que en España, las necesidades personales o familiares del estudiantado tal y como hemos visto en el apartado anterior 3.2 de este escrito.

Ante una situación tan excepcional como el aislamiento, la consideración del profesorado ante la dificultad o limitación de los beneficios de la asignatura de EF, sobre las dimensiones del ser humano (Tabla 3), en primer lugar, la dimensión de la autorregulación emocional (España 58.3% - México 61.3%), seguida muy de cerca por la dimensión en condición física (España 43.1% - México 52.1%). Así pues, estos resultados, parecen indicar que, durante el periodo del confinamiento y, la percepción de las emociones negativas sobre las positivas concuerda con las apreciaciones del profesorado sobre la debilitación en torno a la salud emocional del estudiantado quienes mostraron mayor irritabilidad, desinterés y poco ánimo o motivación (Orgilés et al., 2020).

Tabla 3.
Limitación en los beneficios de la asignatura de educación física online durante el confinamiento (%).

País	Condición Física	Autorregulación Emocional	Social*	Interior [#]	Mental
España	27.8%	50.0%	75.0%	12.5%	22.2%
México	38.0%	54.0%	38.7%	29.4%	19.6%

Diferencias significativas: * $p < 0.001$; [#] $p = 0.005$

Nota. Elaboración propia.

Discusión

El COVID-19 trajo consigo multitud de cambios que nos afectaron como seres humanos de manera definitiva. Descubrimos una nueva forma de vivir en confinamiento, y también una nueva manera de enseñar. Esta situación provocó la aceleración de la enseñanza online y la necesidad de encontrar metodologías de aprendizaje significativo en el entorno virtual (Monguillot et al., 2022).

Resulta importante conocer la posible confrontación entre las visiones sociales y tradicionales que sobre la EF existen y la particularidad de eximir a dicha asignatura de un componente trascendental de la misma: la interacción que se produce entre el estudiantado en el desarrollo de las clases y, por supuesto, el componente motriz que da significado a la propia asignatura entre España y México. Los avances de esta investigación suponen un paso adelante sobre la metacognición del profesorado en tanto en cuanto a la felicidad se refiere dentro del campo de la EF en dos países con similitudes educativas y aspectos culturales comunes que hacen más interesantes aún las conclusiones.

Se parte de varias consideraciones; el posible sedentarismo se podría haber visto incrementado a lo largo del periodo de confinamiento (Chen et al., 2020; Jiménez-Pavón et al., 2020) y, la ausencia o reducción de clases presenciales de EF podría estar relacionado con el aumento de factores de riesgo para la felicidad y la salud o bienestar en general (Álvarez-Pitti et al., 2020). Estas consideraciones, tanto entre el profesorado español como el mexicano participante en este estudio se han visto reflejadas en sus actuaciones tal y como nos manifestaron.

Desde la EF, y a partir de los datos obtenidos, se ha percibido cómo el aislamiento social ha sido un factor importante sobre la salud y el bienestar de cada estudiante, buscando las posibilidades existentes dentro del hogar, creando espacios ocupacionales o recreacionales en su caso en ambos países. En otras palabras, el confinamiento y el distanciamiento físico y social interrumpen los procesos relacionales, fundamento de la salud mental: disponibilidad de apoyo social, interacción cotidiana y habilidades de afrontamiento. Por eso están asociados con niveles más altos de malestar psíquico e incluso de trastornos por ansiedad excesiva, depresión, insomnio y síndrome de estrés post-traumático (Buitrago et al., 2021).

Cuanto mayor tiempo pasa una persona en aislamiento, más se agrava el desorden psicológico (Hawkey y Capitano, 2015). Desde este punto de vista, tal y como lo entendieron el profesorado de EF, la impartición de su asignatura supuso por un lado, un detector de problemas físicos, men-

tales y psicológicos y, por otro, una vía de escape a la inactividad física y el aislamiento social a través de la actividad motora planificada y estructurada. Desde la neurociencia, la neuroeducación se encuentra ante una dicotomía, en donde la prioridad actual es la preservación de la vida, entonces los recursos cognitivos como atención, memoria, entre otros están enfocados en salvaguardar la vida, la educación pasa a un segundo plano, pero solo en la mente del niño. Sus emociones son invalidadas y enfrentan sobrecargas de tareas o actividades repetitivas y carentes de significado que solo enfocan en aquello que “debería hacer” y no en lo que el propio estudiante es capaz de hacer, sacrificando las expectativas a largo plazo por los resultados inmediatos. (Morales et al., 2021).

Pese al carácter socializador de la EF, y atendiendo a la variable de la perspectiva afectiva de la felicidad según los resultados, se puede apreciar que, la poca especificidad del trabajo del profesorado tanto de España como de México. Si bien en México se realizaron intentos por contrarrestar tal circunstancia implicando a padres y madres o familiares en actividades prácticas de la asignatura de EF que los alejaban de un modelo deportivo o de condición física de la asignatura, en España, no lo vio posible.

Yendo un poco más lejos en el análisis de la naturaleza socializadora de las clases presenciales de EF, la práctica grupal online conectados para conseguir el fin común (ie., no sólo práctica motriz, sino aprendizaje en y sobre sí mismos y que repercute en su felicidad) supuso una dificultad para el profesorado entrevistado.

Aprovechar la vivencia del cuerpo en movimiento o las actividades lúdicas grupales online podría haber supuesto una manera de intervenir en la problemática social ocasionada por el confinamiento actuando frente una sociedad que pregona un pragmatismo exacerbado, un estado de felicidad, “placer” o “satisfacción” inmediato y una visión de lo útil (Díaz, 2005). Trabajar en la dirección de ofrecer la posibilidad al estudiantado desde la asignatura de EF de atribuir significados e interpretar su realidad de forma positiva contribuiría al desarrollo del componente interior y el desarrollo de la autorrealización y autoconocimiento del estudiantado. A su vez, establecer identidad de grupo a través de las pantallas para, a partir de ahí, favorecer la acción motriz hubiese sido una posibilidad para el profesorado de España y México. Pensemos que ese modelo, en cualquier caso, fue por el que optaron, dicho sea de paso, empresas deportivas privadas para poder seguir con sus actividades económicas en la distancia. Tal vez el no disponer de formación específica o de recursos tecnológicos tal y como manifestaron los participantes de ambos países fue concluyente en este sentido.

Otra cuestión, y según el modelo PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), propuesto por Seligman (2011), la experimentación de la práctica entendida como acción motriz, desde las emociones, sensaciones con un carácter positivo (García-Álvarez et al., 2021). Tales emociones generarían motivación y transferencia sobre el mantenimiento y la repetición

de actitudes de vida activa. Así pues, y pensando en el incremento del sedentarismo entre adolescentes en confinamiento (Celis-Morales et al., 2020) la asignatura de EF entendida como la experimentación de emociones y sentimientos reveladoras de felicidad, habría colaborado en la erradicación de actitudes sedentarias en ambos países. Así al menos, lo manifestaron los profesores participantes los cuales, en España se centraron en posibilitar emociones positivas a través del control emocional, el optimismo o el compromiso como llave o gancho trascendental para alcanzar la felicidad, permitiendo desbloquear su proceso de aprendizaje que en ocasiones se ve estancado por no saber identificar lo que sienten o les sucede ni cómo afrontarlo (Bermúdez y Sáenz López, 2019). Quizás la necesidad de actuar desde la idea de la consideración de mantenerse “activo”, nos referimos a motrizmente, respalda tales actuaciones no mermadas por las particularidades de realizar tales prácticas en casa (Adhikari et al., 2020). Esto es, falta de espacio, falta de material específico, diferente organización de los tiempos en el día, etc.

Por último, la variable de la perseverancia, gravemente afectada por el estado de confinamiento tal y como lo percibió el profesorado participante de ambos países generó, según Soler et al. (2021), dejadez y abandono. Tales emociones no contribuirían a mejorar el estado de bienestar del estudiantado. Más aún, tal y como señala el autor, podría suponer un factor de riesgo sobre el abandono escolar. Si lo trasladamos al campo de la educación física, uno de los valores que más aparecen, tradicionalmente en las evaluaciones de la asignatura es el valor del esfuerzo, el que a su vez se traduce en perseverancia. La competición en el “buen sentido”, en el sentido educativo de la palabra, precisamente, se enraiza en esta idea, en las ganas de mejorar, de superarse a uno mismo, de sacrificio y de sentir placer, felicidad, precisamente, por ello.

Referencias

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Te, R. X., Wang, Q. Z., y Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID19) during the early outbreak period: A scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>
- Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, y Holzinger B. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*. 29(4), e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Álvarez-Pitti, J., Casajús-Mallén, J. A., Leis-Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno-Aznar, L. A., y Rodríguez-Martínez, G. (2020). Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2020.01.001>
- Bermudez, C., y Saenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017) (Emotions in Physical Education. A bibliographic review (2015-2017)). *Retos*, 36(1), 597–603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i1.82670>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Boehm, J. K., Williams, D. R., Rimm, E. B., Ryff, C., y Kubzansky, L. D. (2013). Relation between optimism and lipids in midlife. *American Journal of Cardiology*, 111(10), 1425-31. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2013.01.292>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohmert, A., y von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(100). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Brooks, S. K., Ebster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. (2010). *¡A jugar!: la forma más efectiva de desarrollar el cerebro enriquecer la imaginación y alegrar el alma*. Urano.
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández-Alonso, MC., Tizón, J.L. (2021). Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. *Aten Primaria*, 53 (7). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102143>
- Cárdenas, J. A. (2016). *La definición del concepto de felicidad y los métodos para su estudio en la filosofía contemporánea*. (Tesis Doctoral). Instituto de Filosofía de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., harmer, P., Ainsworth, B. E., y Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Díaz, A. (2005). La Educación en Valores: avatares del Currículum formal, oculto y los temas transversales. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 8(1), 1-15.
- Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1-49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., y Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dong, L., y Bouey, J. (2020). Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616-1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J. D., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R., y Espinosa-Castro, J. F. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar PERMA para adolescentes: alternativas para su medición (Psychometric properties of the PERMA well-being scale for adolescents: alternatives for its measurement). *Retos*, 41(1), 9–18. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i1.82670>
- González-González, C. (2014). Papel del método de enseñanza y sus procedimientos en la formación de docentes creativos. *EduSol*, 14(49), 1-13.
- Hawkey, L. C., y Capitano, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan ap-

- proach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1669), 20140114. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill/ Interamericana editores S.A, 6ª edición.
- Howell, R., Kern, M.L., y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., y Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3): 386–388. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.pcad.2020.03.009>
- Maureira, F. (2018). Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar: Revisión actualizada de estudios. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 9(53), 168-184.
- Mestres, L. (2013). *Apuntes no publicados de la formación Ecuación Emocional*. Escola Pia Cataluña.
- Monguillot, M., Tarragó, R., Aznar, M., González-Arévalo, C., y Iglesias, X. (2022). Percepción docente sobre la enseñanza de la Educación física en España en postpandemia (Teachers' perceptions of physical education teaching in post-pandemic Spain). *Retos*, 47(1), 258–267. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95220>
- OECD. (2011). *How's Life? Measuring Wellbeing*. Paris.
- Palma Morales, S. J., Monroy Díaz, L. E., Castillo Mendoza, J. R., Guillén Dardón, D. R., y Bálán González, I. I. (2021). Efecto de la Neuroeducación en tiempos de Pandemia. *Revista Académica CUNZAC*, 4(1), 59-64. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i1.33>
- Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S, y González, J.L. (2015). Felicidad y bienestar Psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(2), 1-18.
- Pellicer-Rollo, I. (2015). *Neuro Ef. La Revolucion De La Educación Física Desde La Neurociencia*. INDE.
- Pressman, S. D., y Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bullerin*, 131(6), 925-971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown y Company.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz-Méndez, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco Abarca, A., y van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Rodríguez, J., Yter, M. y Arroyo, L (2016). El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales. *Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 27(2), 45-71.
- Lera, J. (2016). La Desigualdad Educativa entre México y España. Recuperado de El Gráfico de Ciudad Victoria: <https://elgraficotam.com.mx/2016/09/26/desigualdad-educativa-entre-mexico-y-espana/>
- López-Gallego, F. J., Lara-Sánchez, A. J., Espejo-Vacas, N., y Cachón-Zagalaz, J. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29(1), 129-133. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.34846>
- López-González, L. (2015). *Mamá ¿quién soy yo? Educar la interioridad en familia*. Barcelona: ICE-UB.
- Martínez-Álvarez, E.A (2008). Una mirada sociológica en el estudio de la felicidad: en respuesta a Ruut Veenhoven. *Facultad de Economía de la Universidad Jorge Tadeo Lozano*.
- Massot, G (2013). Educar desde dentro: hacia una psicopedagogía de yo. *Wolters Kluwer*, 87-94.
- Maureira, F., y Flores, E. (2018). *Manual de investigación cuantitativa para estudiantes de educación física*. Bubook editorial.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza editorial.
- Müggenburg-Rodríguez V., M. C., y Pérez-Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1),35-38. ISSN: 1665-7063. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
- Núñez-Moscoso, J. (2013). El trabajo docente como objeto de estudio: una mirada desde Chile. *Mundialización Educativa*, 5(1), 39 57.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., y España, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *PubMed*, 11 (1), 579038. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Reyes, A. (2009). La implicancia de la neurociencia en la ejecución gimnástica. *Sapiens*, 10(1), 179-201.
- Schwartz, H. A., Eichstaedt, J. C., Dziurzynski, L., Kern M. L., Seligman, EP., Ungar, L. H., Blanco, E., Kosinski, M., y Stillwell, D. (2013). Toward Personality Insights from Language Exploration in Social Media. EN *2013 AAAI Spring Symposium Series*.
- Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and Well-being*. Simon y Schuster.
- Soler, A., Martínez, J.I., López-Meseguer, R.F., Valdés, M., Sancho-Gargallo, M.A., Morillo, B., y de Cendra, L (2021). Mapa del abandono educativo temprano en España. Informe General. *EFSE. Fundación Europea Sociedad y Educación*.
- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En L. S. A. Garduno Estrada, Bertha y Rojas Herrera, Mariano (Ed.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. Plaza y Valdés. S. A. (pp. 17-56).
- Waldinger, R (2015). TED: ¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=esyutm_campaign=tedspreadyutm_medium=referralyutm_source=tedcomshare
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>