



## 2 FORTALECIMIENTO DE LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR HUMANO EN LA FORMACIÓN

José Luis Romero Cabanzo

Orlando Suárez Gómez

AngieMelissa Hernández Castro

Ángela Alejandra Roncancio Cárdenas

PÁGS 22 - 33



# FORTALECIMIENTO DE LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR HUMANO EN LA FORMACIÓN

Strengthening the components of human wellness in training for work

José Luis Romero Cabanzo <sup>1</sup>  
Orlando Suárez Gómez <sup>2</sup>  
Angie Melissa Hernández Castro <sup>3</sup>  
Ángela Alejandra Roncancio Cárdenas <sup>4</sup>

## RESUMEN

El documento presenta una experiencia del área de bienestar del Centro de Manufactura en Textil y Cuero (CMTC) del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) en busca de contribuir con la permanencia y el desempeño exitoso de los aprendices, teniendo en cuenta el Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz (PNIBA) 2020. La experiencia fue desarrollada desde la virtualidad y pretende mejorar el perfil ocupacional de los participantes a partir de la inclusión de talleres enmarcados en las competencias blandas para la vida en el contexto de la formación profesional integral (FPI). Con base en los cuatro enfoques del (PNIBA) como lo son: 1. Deportes, 2. Arte y Cultura, 3. Salud y 4. Habilidades Socioemocionales, se creó un cuestionario para evaluar la percepción de los aprendices sobre estos enfoques, aplicado entre los meses de septiembre y noviembre del 2020 donde se recolectaron 8057 respuestas de los participantes. Asimismo, este ejercicio pretendió abordar a la mayor cantidad de aprendices de la oferta abierta de los niveles operativos, técnicos y tecnológicos. Como conclusión del ejercicio, se menciona que las experiencias realizadas son percibidas como parte del mejoramiento del perfil ocupacional y se sugiere continuar realizando ejercicios de medición sobre este tipo de experiencias y su impacto en el bienestar humano de los aprendices de los diferentes centros de formación de la entidad.

## 1. Fundamentos

La formación profesional integral (FPI) en el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), busca además de consolidar en sus aprendices conocimientos en las áreas instrumental y operacional, pretende favorecer la inclusión de valores y competencias para proporcionar al mundo laboral talento humano cualificado, como se señala en el proceso de gestión de la FPI, SENA (1997).

Ahora bien, para empezar a delimitar el término de “bienestar” debemos aclarar que suele tener varias definiciones, no obstante, existen dos posturas que lo podrían llegar a sintetizar, la cuales son, el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico.

Al respecto de la primera, se define como, “vivir bien” se enfoca en el placer y donde el individuo busca la satisfacción personal. En síntesis, podríamos decir que es un bienestar a corto plazo, que se enfoca en la inmediatez de aumentar el placer y disminuir el dolor (Kahneman, et al., 1999, citado por Vásquez, et al., 2009).

1. joseromero@misena.edu.co, SENA CMTC, Universidad Manuel Beltrán, Psicólogo,

2. orlando.suarez@misena.edu.co, SENA CMTC, Universidad Inca de Colombia, Profesional Cultura física

3. angiem.hernandezc@konradlorenz.edu.co, SENA CMTC, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Psicóloga

4. angelaa.roncancioc@konradlorenz.edu.co, SENA CMTC, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Psicóloga

La segunda se define en términos de virtud con base en la idea de que las personas pueden lograr un nivel alto de bienestar si experimentan propósitos claros de vida que den significado a la existencia y que permitan el crecimiento personal. En resumen, es el sentido de autonomía relacionado con el propósito de vida. En este sentido, es un bienestar a largo plazo y se diferencia del anterior que es un bienestar subjetivo, porque este se enmarca en el bienestar psicológico. (Waterman, 1993 citado por Vásquez, et al., 2009).

## 1.1 Búsqueda bibliográfica

Se señala que se realizó una búsqueda bibliográfica con el fin de conocer qué instituciones o entidades educativas habían realizado ejercicios exploratorios o evaluativos con resultados cualitativos y cuantitativos, en donde su técnica para recolectar datos evidenciara el impacto de la aplicación, esta búsqueda se hizo a nivel nacional y Latinoamérica.

Como antecedente en el CMTC se realizó un estudio de carácter reflexivo el año 2017 llamado "Sentidos y subjetividades en las prácticas del grupo de bienestar de aprendices: una sistematización de la experiencia", que a través de la sistematización y el análisis reflexivo busca enriquecer la formación de lo humano para el contexto del trabajo. López (2017).

En primer lugar, se encontró un estudio el cual tenía como objetivo analizar el impacto que genera la unidad de bienestar al aprendiz con las estrategias de intervención sociopolítica en el desarrollo social de los estudiantes del centro para el desarrollo del hábitat y la construcción, Sena complejo norte, Medellín en el año 2014. Entre las recomendaciones encontradas, se señala la importancia de promover el desarrollo del Ser desde el trabajo mancomunado entre las áreas pertenecientes a la comunidad educativa, adicional enmarca la pertinencia de continuar realizando procesos de valoración del impacto de las actividades (Figueroa C y Gallego M, 2014).

Asimismo, en Paraguay se realizó un estudio llamado "Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas (pública y privada) de Asunción", donde tomaron a 189 estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas, la cual pretendía indagar si había alguna diferencia en el nivel de bienestar psicológico entre las dos instituciones (pública y privada). Con un diseño de corte transversal, encontraron que el colegio público presentó altos niveles de bienestar subjetivo y el colegio privado alcanzó un promedio alto en bienestar material (Coppari, 2012).

## 2. Problemática

De acuerdo a lo evidenciado por medio de la observación directa en el día a día del equipo de bienestar, lo cual se puede entender como una técnica que genera una vinculación concreta y constante entre un investigador y un fenómeno que se presenta en la actualidad (Campos y Martínez, 2012). Se da cuenta de la falta de un instrumento que de manera sencilla, de fácil acceso y objetivo, sistematice la información relacionada con la percepción que tienen los aprendices acerca de la pertinencia de las experiencias que ofrece el CMTC desde el área de bienestar para el fortalecimiento del Saber Ser enfocado en los cuatro enfoques que da el PNIBA.





En consecuencia, con lo anterior nace el objetivo orientador, el cual se enfoca en construir un instrumento que de un panorama de cómo es la percepción del aprendiz sobre las experiencias realizadas por parte del área de bienestar al aprendiz. También se busca fortalecer los componentes del bienestar humano teniendo en cuenta la teoría de Swarbrick (1997) dirigido a los aprendices que cursan programas de formación de nivel operativo, técnico y tecnólogo del CMTC, en aras de contribuir a la calidad de su Formación Profesional Integral.

En este primer ejercicio de análisis en el grupo de participantes, se pretende determinar la valoración de las experiencias. En este sentido, junto al líder del área del Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (Sennova) se trabajó para definir un instrumento mediante el cual se recopile cuantitativa y cualitativamente la información que posiblemente llegue a mostrar la tendencia de valoración favorable o desfavorable de las experiencias y su contribución al fortalecimiento del Saber Ser. Por lo tanto, se decidió: Crear un instrumento tipo Likert con la herramienta Google Forms con 16 ítems tomando como base el inventario de los enfoques del PNIBA. Lo cual permitió sistematizar el proceso de manera permanente para establecer los avances y posibles mejoras en el proceso.

### 3. Descripción de la experiencia

El ejercicio del equipo de bienestar esta encaminado a proporcionar experiencias desde los objetivos estratégicos y operativos señalados en la resolución 2203 de 2019 correspondiente PNIBA y teniendo en cuenta los cuatro enfoques como se muestra en la siguiente tabla.

**Tabla 1. Experiencias de bienestar por enfoque**

No.	Enfoques	Experiencias - Taller
1	Deportes	Zumba - Pausas activas - Acondicionamiento físico
2	Arte y Cultura	Expresión oral y corporal
3	Salud	Sensibilización póiza - Hábitos de vida saludables - Entidades Externas: Prevención de las violencias y del consumo de SPA
4	Habilidades Socioemocionales	Yoga y Meditación - Gestión emocional y resiliencia - Hoja de vida y entrevista

Fuente. Creación propia.

En este proceso de sistematización y análisis de las experiencias de bienestar se dividieron en tres partes así:

1. Rutas de experiencia por cada componente. Estas son la ficha técnica de las experiencias diseñadas por cada uno de los equipos responsables de los enfoques.
2. Diseño de 16 ítems dispuestos organizadamente en un formulario Google para cada uno de los enfoques. La cual presentaba 4 posibles respuestas, entre: (1) totalmente en desacuerdo a (4) totalmente de acuerdo.
3. Se aclara que pensando en la multidisciplinariedad y en el aporte que esta trae, se incluyeron (3) ítems que fueron compartidos entre dos o más enfoques.

## 3.1 Método Usado

### 3.1.1 Escala de Actitud Tipo Likert

Es este tipo de escalas es usado ampliamente por las ciencias sociales para medir actitudes, posiblemente por su facilidad de construcción y aplicación que pretende medir entre lo favorable o desfavorable de un ítem, mediante una escala ordenada. Elejabarrieta e Iniguez, (1984).

La creación de este instrumento se da por medio de un consolidado de ítems propuestos por los integrantes encargados de desarrollar las experiencias de bienestar, luego cada pregunta pasó por una revisión realizada por el equipo psicosocial de bienestar al aprendiz y la líder de Sennova, donde se descartaron y modificaron las preguntas hasta lograr obtener los ítems del instrumento final.

A continuación se muestra la tabla 2. Cuyo contenido hace referencia a los 16 ítems de la encuesta junto a su enfoque correspondiente. Los ítems luego fueron organizados en formularios de google. Una vez organizados se socializo con el equipo de bienestar su contenido y forma de aplicarlo siempre antes de finalizar cada experiencia.

Inmediatamente después, encontrará la tabla 3. Cuyo contenido hace referencia al número de respuestas recolectadas por cada uno de los 16 ítems y su porcentaje de favorabilidad o desfavorabilidad. Para establecer un gradiente y determinar los porcentajes entre lo favorable y lo desfavorable, se creó la tabla 4.

En esta se determina que para que una experiencia sea considerada como significativa por su percepción favorable de valoración por parte del aprendiz debe estar por encima del 50%, si se detectan experiencias que fueron calificadas por debajo de este porcentaje servirá como marco de referencia para revisarlas, ajustarlas, adaptarlas o eliminarlas, dando paso a nuevas experiencias que se ajusten a la calidad y valoración esperada.





Tabla 2. Listado de ítems por enfoques de bienestar

No.	Indicadores	Descripción
1	El taller me permitió conocer cuales son los aspectos importantes para mejorar mi Saber Ser.	Habilidades Socioemocionales
2	Las clases de (Zumba, Yoga, Expresion Corporal y/o Arte) pueden o me han ayudado a controlar el estrés.	Arte y Cultura - Habilidades Socioemocionales - Deportes
3	Comprendo y puedo llegar a practicar las técnicas y reflexiones tratadas en el taller.	Habilidades Socioemocionales
4	Siempre he pensado que comer saludable es para gente con dinero.	Deportes - Salud
5	Se que como protegerme de enfermedades de transmisión sexual y conozco cuáles son mis derechos y deberes sexuales (Enfoque de genero).	Salud-Entidades Externas
6	Tengo claro cuales son los factores protectores para mantener alejada(o) de la uso o abuso de drogas.	Salud-Entidades Externas
7	Explico en que momento puedo activar la póliza contra accidentes del SENA - CMTC.	Salud
8	Soy capaz de expresar mis ideas y opiniones manejando movimientos corporales y un tono de voz apropiados a la situación.	Arte y Cultura
9	Las actividades culturales como: visitar un museo, una biblioteca, ir a una galeria de arte, ir a teatro, a un concierto de musica clásica o a opera es importante para mi vida.	Arte y Cultura
10	A través del arte logró potenciar mi pensamiento critico y creativo.	Arte y Cultura
11	Mantengo una postura correcta mientras trabajo porque me ayuda a estar bien.	Deportes
12	Me gustan las pausas activas y las hago aunque no me lo pidan.	Deportes
13	Coordino mis movimientos de brazos y piernas cuando realizo actividad fisica.	Deportes
14	La actividad fisica me hace sentir bien.	Deportes
15	Tengo claro y aplico los protocolos de bioseguridad en desinfección personal para el manejo del COVID-19.	Salud
16	Tengo claro cuales son los factores protectores para: a) Mantenerme alejada(o) de la uso o abuso de las drogas y b) Prevenir cualquier tipo violencia.	Salud - Entidades Externas

Fuente. Creación propia.

Tabla 3. Inventario de items y porcentaje de favorabilidad

Items	No. de respuestas	% de Favorabilidad
1	331	95
2	1194	90
3	331	96
4	815	69
5	418	92
6	698	94

7	448	84
8	496	83
9	496	83
10	496	90
11	367	84
12	367	87
13	367	86
14	367	97
15	448	95
16	418	93

Fuente. Creación propia.

A continuación se indican los gradientes de valoración para determinar si una experiencia de bienestar es favorable o desfavorable y de esta manera indicar la pertinencia de la experiencia.

**Tabla 4. Gradientes de valoración**

Variables de Análisis	% de Favorabilidad
Grado de respuesta de alta favorabilidad	90 a 100
Grado de respuesta de favorabilidad	80 a 89
Grado de respuesta de moderada favorabilidad	70 a 79
Grado de respuesta de baja favorabilidad	51 a 69
Grado de respuesta de muy baja favorabilidad	1 a 50

#### 4. Resultados y análisis

Se obtuvieron un total de (8057) respuestas entre los meses de septiembre y noviembre del 2020 de los aprendices matriculados en programas de formación abierta de los niveles operario, técnico, y tecnológico del CMTC.

La tendencia de respuesta casi siempre fue entre 3 y 4 indicando una probabilidad de percepción favorable. De acuerdo a los gradientes de valoración, los resultados obtenidos indican que las experiencias de bienestar tienen una valoración tendiente a la alta favorabilidad, posiblemente asociado a un aporte en el fortalecimiento del Saber Ser en los participantes.

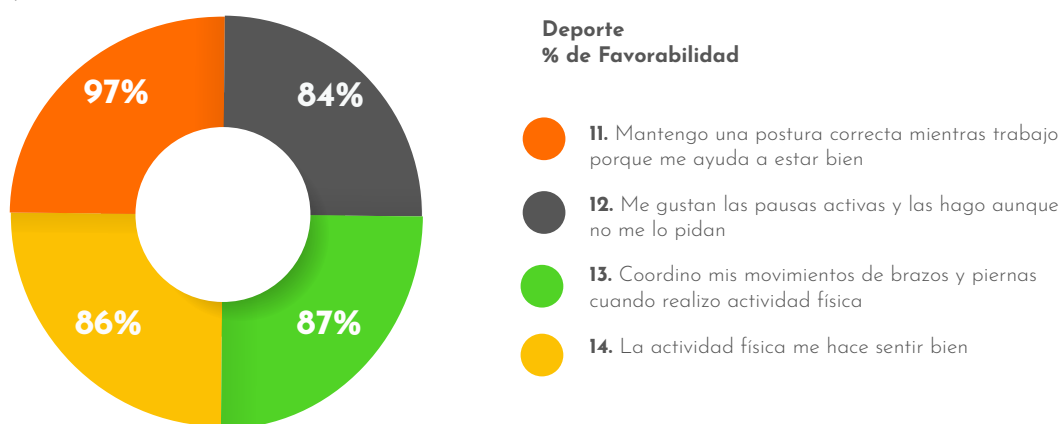


#### 4. Resultados y análisis

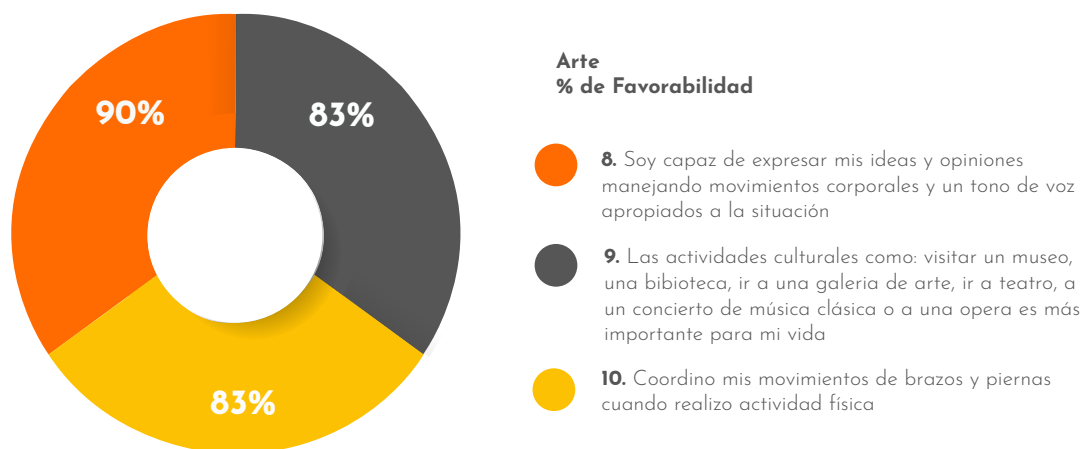
Se obtuvieron un total de (8057) respuestas entre los meses de septiembre y noviembre del 2020 de los aprendices matriculados en programas de formación abierta de los niveles operario, técnico, y tecnológico del CMTC.

La tendencia de respuesta casi siempre fue entre 3 y 4 indicando una probabilidad de percepción favorable. De acuerdo a los gradientes de valoración, los resultados obtenidos indican que las experiencias de bienestar tienen una valoración tendiente a la alta favorabilidad, posiblemente asociado a un aporte en el fortalecimiento del Saber Ser en los participantes.

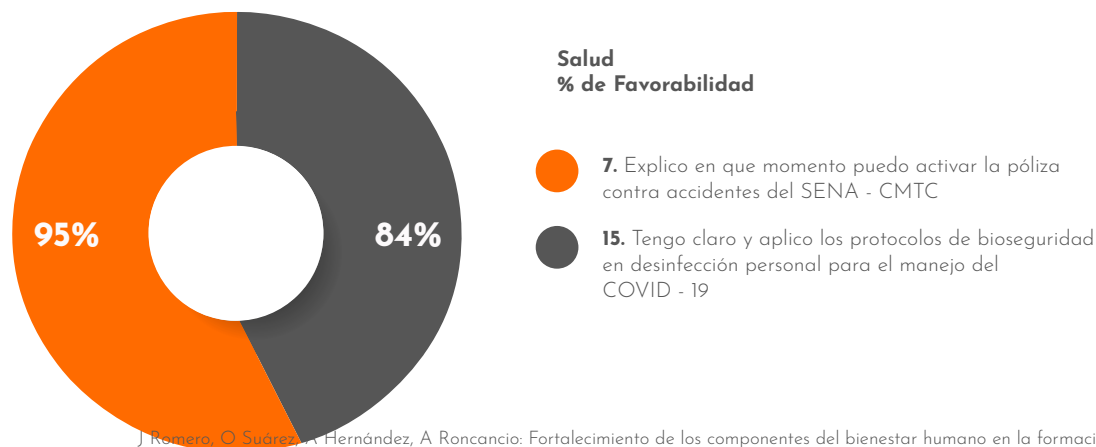
Gráfica 1. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Deportes



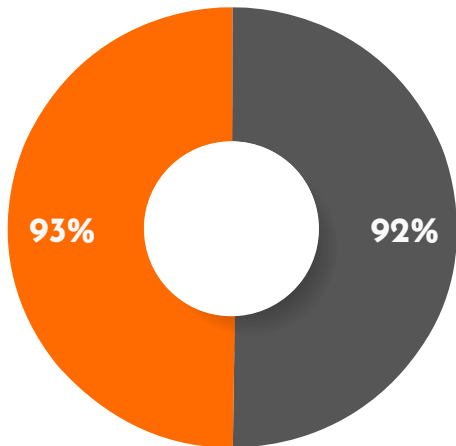
Gráfica 2. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Arte y Cultura



Gráfica 3. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Salud



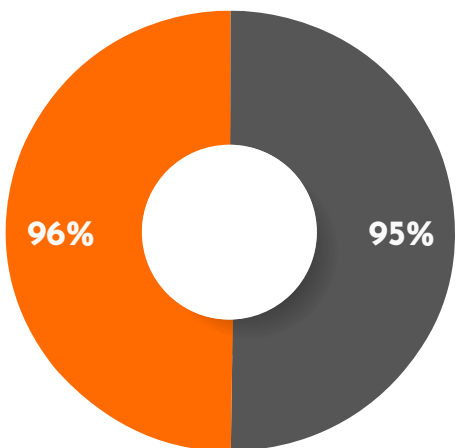
Gráfica 4. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Salud - Entidades externas



**Salud - Entidades externas**  
**% de Favorabilidad**

- **5.** Se como protegerme de enfermedades de transmisión sexual y conozco cuales son mis derechos y deberes sexuales (Enfoque de género)

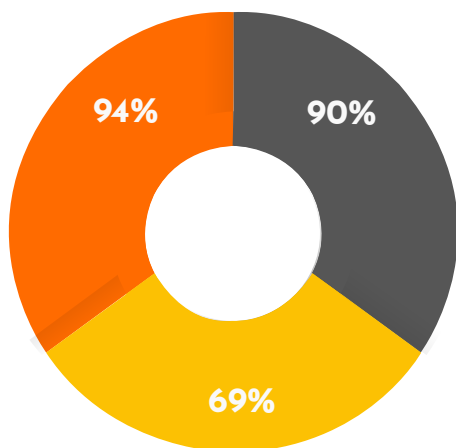
Gráfica 6. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Habilidades - Socioemocionales



**Salud - Entidades externas**  
**% de Favorabilidad**

- **5.** El taller me permitió conocer cuáles son los aspectos importantes para mejorar mi Saber Ser
- **15.** Comprendo y puedo llegar a practicar las técnicas y reflexiones tratadas en el taller

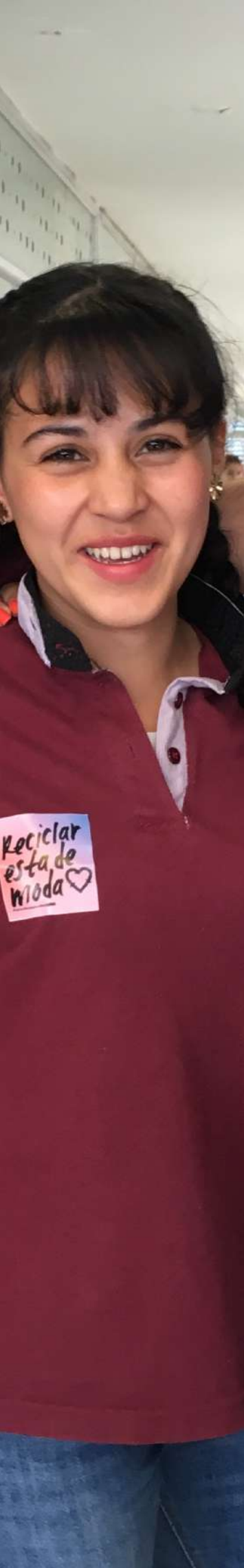
Gráfica 5. Porcentajes de favorabilidad de las respuestas del enfoque de Arte y Cultura



**Arte**  
**% de Favorabilidad**

- **2.** Las clases de (Zumba, Yoga, Expresión Corporal y/o Arte) üeden o me han ayudado a controlar el estrés
- **4.** Siempre he pensado que comer saludable es para gente con dinero





**Tabla 5. Resultados Cualitativos: Trabajo interdisciplinar**

Gradiente de valoración	Descripción
Respuestas con más alta percepción de favorabilidad (= o >90%)	Los items No.2 y 6 tienen el más alto porcentaje de favorabilidad. Posiblemente indique que las experiencias pensadas para dar manejo al estrés y apoyadas como prevención de uso de drogas sean adecuadas
Respuestas con una percepción de favorabilidad (<50%)	Ninguna. La pregunta No. 4 obtuvo un 69% de favorabilidad. Se encuentra dentro de lo esperado. Siendo la más baja en porcentaje
Respuestas con una percepción de favorabilidad (< o =50%)	Se sugiere reforzar sobre la posibilidad de acceder a la nutrición sana de bajo a moderado costo y sus beneficios

Fuente. Creación propia.

Como se observa en la tabla 6. Las clases de zumba, yoga y expresión corporal, de todas las experiencias tienen una alta favorabilidad indicando que posiblemente estas aporten en la gestión del estrés y quizás con estas experiencias se logre disminuir los efectos negativos del estrés.

**Tabla 6. Resultados Cualitativos: Por enfoque**

Gradiente de valoración	Descripción
Respuestas con más alta percepción de favorabilidad (= />90%)	Items # 1,3,5,10,14,15 y 16.
Respuestas con una percepción de favorabilidad entre 51% al 89%	Items # 7,8,9,11,12 y 13.
Respuestas con una percepción de favorabilidad (< o =50%)	Ningún Item
Puntos de oportunidad para mejorar	Lograr incrementar los porcentajes de favorabilidad a por debajo del 89%

Fuente. Creación propia.

#### 4.1 Descripción de los resultados

Todos los items de los enfoques de Salud-Entidades Externas (Preguntas # 5 y 16) y Habilidades socioemocionales (Preguntas # 1 y 3) obtuvieron alta favorabilidad igual o mayor a 90%. Los items de los enfoques Arte y cultura (Pregunta #10), Salud (Pregunta #15) y Deportes (Pregunta #14) cada uno con uno de sus items con una alta favorabilidad igual o mayor 90%. Entre los ítems con grado de favorabilidad entre 80% - 89% se encuentran: Salud (Pregunta #7), Arte y Cultura (Preguntas # 8 y 9) y Deportes (Preguntas # 11, 12 y 13).

Adicional se tuvo en cuenta el rango de edades de los participantes, separados en 4 rangos así: 1) Adolescentes, edades < de 18; 2) Adultos jóvenes, edades entre 18 a 25; 3) Adultos, edades entre los 25 a 60 y 4) Adultos mayores, edades > de 60. Aquí se encontró que el promedio de edad de los participantes: La edad promedio en adolescentes es de 16, en adultos jóvenes es de 21, en adultos es de 37 y en adultos mayores de 63. Siendo el grupo de adultos el que más participó en las experiencias de bienestar con un 53% del total de participación.

En cuanto a la participación, teniendo en cuenta el ciclo vital de los aprendices, el grupo que más participó fueron los adultos (), seguido por los adultos jóvenes y en menor medida los adolescentes y adultos mayores, posiblemente estos dos últimos grupos son minoría en nuestro centro de formación.

## 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En lo expuesto en este documento se concluye que, ninguna experiencia estuvo por debajo del 50% de favorabilidad. En consecuencia las experiencias de los cuatro enfoques de bienestar; arte y cultura, deportes, salud y habilidades socioemocionales, tienen una percepción favorable en los aprendices participantes y en este sentido se puede pensar que estas experiencias contribuyen al fortalecimiento del Saber Ser, enmarcado en la FPI. Aclarando que el proceso se enfocó en la observación y la sistematización de la percepción de los participantes y se necesitan más estudios para robustecer el ejercicio y por ende entender el impacto de las experiencias.

En este sentido, consideramos que las experiencias de los enfoques de bienestar evaluados son pertinentes. Por tanto, se recomienda continuar realizando experiencias con contenido innovador y significativo. Se considera mantener una evaluación periódica a través de estos ejercicios académicos para afinar y realizar experiencias de bienestar de alto impacto. Se recomienda estandarizar un instrumento de medición para el centro de formación.

Se motiva a las áreas de bienestar al aprendiz de los demás centros de formación del SENA a realizar este tipo de ejercicios evaluativos, reflexivos y de sistematización de las experiencias; que dependiendo de la particularidad de cada centro de formación, contribuya al bienestar integral, es decir, no solo beneficiar a los aprendices en el campo laboral y mejorar su perfil ocupacional, también en la vida de los aprendices, y asimismo brindar al mercado productivo capital humano cualificado al servicio del desarrollo social y económico del país.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campos, G., y Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad.

Xihmai, 7(13), 45-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codgo=3979972>  
Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D., Bilbao, A., Bittar, L., Diaz, A.,...Paredes, G. (2012). Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas (pública y privada) de Asunción. Eureka. 9(1): 47-57. Recuperado de <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-9-1-12-12.pdf>

Elejabarrieta, F., & Iñiguez, L. (2010). Construcción de escalas de actitud, tipo Thurstone y Likert. La Sociología En Sus Escenarios, (17).  
Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/6820/624>

Figueroa, A., & Gallego, L. (2014). Impacto que genera la unidad de bienestar al aprendizaje con las estrategias de intervención sociopolítica en el desarrollo social de los estudiantes del centro para el desarrollo del hábitat y la construcción sana, Complejo norte Medellín en el año 2014 (Tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Colombia. Recuperado de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3298/-TTS\\_FigueroaCarvajalArleida\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3298/-TTS_FigueroaCarvajalArleida_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

López Castillo, S. A. (2017). Sentidos y subjetividades en las prácticas del grupo de bienestar de aprendices: Una sistematización de la experiencia. Recuperado de [http://kujane.minciencias.gov.co/vufind/Record/RPEDAGO\\_d5056834ef00d01f375c9d4b101f34d2](http://kujane.minciencias.gov.co/vufind/Record/RPEDAGO_d5056834ef00d01f375c9d4b101f34d2)

Servicio Nacional de Aprendizaje, (2019). Resolución N° 2203 Plan Nacional Integral de Bienestar de los aprendices del SENA. Recuperado de [http://normograma.sena.edu.co/normograma/docs/resolucion\\_sena\\_2203\\_2019.htm](http://normograma.sena.edu.co/normograma/docs/resolucion_sena_2203_2019.htm)

Servicio Nacional de Aprendizaje, (1997). Estatuto de la formación profesional del SENA. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11404/1610>

Swarbrick, M. (1997). A wellness model for clients. Mental Health Special Interest Section Quarterly, 20(1), 1-4. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/281208344\\_Swarbrick\\_M\\_March\\_1997\\_A\\_wellness\\_model\\_for\\_clients\\_Mental\\_Health\\_Special\\_Interest\\_Section\\_Quarterly\\_20\\_1-4](https://www.researchgate.net/publication/281208344_Swarbrick_M_March_1997_A_wellness_model_for_clients_Mental_Health_Special_Interest_Section_Quarterly_20_1-4)

Vásquez, C., Hervas, G., Rahona, J., Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud / Annuary of Clinical and Health Psychology, 5 (2009) 15-27.

Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/228460254\\_Psychological\\_well-being\\_and\\_health\\_Contributions\\_of\\_positive\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/228460254_Psychological_well-being_and_health_Contributions_of_positive_psychology)

