



**Maestría en Gerencia del Talento Humano**

**ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS  
DOCENTES DE LA CORPORACIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA “CEA” DEL  
MUNICIPIO DE PUERTO TEJADA**

**Edit Tania Mulato Narváz**

etmulato@poligran.edu.co

Tutor

**Héctor Alfredo Ramírez Vaca**

Profesor Bloque transversal- virtual Proyecto de Grado – Grupo M01

**PUERTO TEJADA CAUCA AGOSTO – 2024**

## Índice

I	Introducción.....	6
1.1	Resumen .....	7
II	ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	7
2.1	Problema de investigación.....	9
2.2	Justificación .....	9
2.3	Alcance .....	10
2.4	Limitaciones .....	10
III	OBJETIVOS.....	10
3.1	<i>Objetivo general</i> .....	10
3.2	Objetivos específicos .....	10
IV	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	11
V	Marco teórico.....	11
5.1	Introducción .....	11
5.2	Conceptualización General de la prevención - promoción y salud mental. 11	
5.2.1	Prevención de salud mental:.....	11
5.3	Promoción en salud .....	12
5.4	Salud Mental.....	13
5.5	Salud mental en Colombia .....	14
5.6	Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores .....	15
5.6.1	<i>Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que pueden afectar la salud mental de los profesores en Colombia</i> .....	16
5.7	Salud Mental en el Ámbito Educativo y su incidencia en los aprendientes 17	
5.8	Desarrollo Académico y Rendimiento Escolar: .....	17
5.8.1	<i>Desarrollo Académico:</i> .....	18
5.8.2	<i>Desarrollo Escolar:</i> .....	19
5.9	La motivación escolar: .....	19
5.10	Importancia de la Relación Profesor-Alumno en la Motivación como Salud Mental en el Ámbito Educativo.....	20
5.11	La salud mental del docente como agente mediador y motivador en el aula de clases.....	22
5.12	Enfermedades más comunes en el quehacer Docente .....	23
5.12.1	<i>Afectividad positiva y negativa en el futuro docente Relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida:</i> .....	24

5.12.2	Disposición emocional .....	25
5.12.3	<i>Disposición emocional en el docente</i> .....	25
5.12.4	¿cuáles son las situaciones que mayor malestar en los maestros que pueden incidir en la desmotivación de los docentes o maestros? .....	26
5.13	Influencia de los Valores y Principios Religiosos en la Salud Mental .....	27
5.13.1	Espiritualidad y salud mental y física.....	27
5.14	La Salud Mental de los Profesores Estrategias para un Clima Escolar Sano 29	
5.15	Estrategias para directores escolares .....	31
5.16	Estrategias para la Mejora de la Salud Mental en Entornos Educativos .....	33
5.16.1	Características del Entorno Educativo Saludable.....	33
5.17	Marco de las estrategias que auspician la mejora de la salud mental en los entornos educativos.....	34
5.18	El Mindfulness como estrategia de Autocuidado Emocional para los Docentes.....	36
5.18.1	Autocuidado Mindfulness.....	37
5.19	La risa como estrategia de aprendizaje (el papel del humor en la labor docente).....	37
5.20	Beneficios de la risa como estrategia para la salud mental de los maestros 38	
5.21	El trabajo Cooperativo.....	39
5.21.1	Diez formas en que el aprendizaje cooperativo puede beneficiar la salud mental de los docentes:.....	41
5.22	Métodos de Evaluación y Diagnóstico útiles para evaluar la salud mental de los docentes.....	42
VI	Metodología .....	43
6.1	Enfoque del estudio .....	43
6.2	Diseño metodológico.....	44
6.2.1	<i>Descripción de Instrumentos investigación</i> .....	45
	Procedimiento y Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	49
6.3	Población y muestra del estudio .....	52
6.3.1	Contexto histórico.....	52
6.3.2	Contexto de intervención localización geográfica .....	52
6.3.3	<i>Límites</i> .....	52
6.4	Contexto de intervención lugar de investigación .....	53

6.4.1	<b>Justificación de la selección de una institución educativa adventista específica como estudio de caso</b> .....	53
6.5	<b>Consideraciones éticas</b> .....	54
VII	<b>RESULTADOS</b> .....	54
7.1	<b>Acción:</b> .....	54
7.2	<b>Exploración</b> .....	55
7.3	<b>Planeación</b> .....	55
7.4	<b>Aplicación</b> .....	56
7.5	<b>Actividades de retroalimentación y autoevaluación</b> .....	56
7.6	<b>Evaluación</b> .....	57
7.7	<b>Replanteamiento</b> .....	57
7.8	<b>Análisis de los Instrumentos de Diagnóstico</b> .....	57
7.8.1	<b>Replanteamientos</b> .....	57
7.8.2	<b>La encuesta</b> .....	58
7.8.3	<b>Preguntas de Entrevista Diagnóstico Salud Mental</b> .....	63
7.8.4	<b>Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente</b> .....	67
VIII	<b>DISCUSIÓN</b> .....	73
IX	<b>CONCLUSIONES</b> .....	75
X	<b>Referencias</b> .....	76
XI	<b>Anexos</b> .....	81

## Índice de Figuras y Tablas

Tabla 1 Factores de Riesgos Psicosociales .....	15
Tabla 2 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que pueden afectar la salud mental de los profesores en Colombia .....	16
Tabla 3 Esquema de Ejemplo Acercamiento Salud Mental Docente .....	45
Tabla 4 Lista de Chequeo .....	46
Tabla 5 Preguntas de Entrevista Diagnóstico Salud Mental .....	48
Tabla 6 Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente .....	48
Tabla 7 percepciones importancia de la Salud Mental en el Trabajo como Maestros en la Básica Primaria y el Bachillerato.....	49
Tabla 8 Fases de Investigación Acción Participativa .....	50
Tabla 9 Esquema de Planeación.....	55
Tabla 10 Auto Evaluación Trabajo en Equipo .....	58
Tabla 11 Consentimiento Informado.....	82
Tabla 12 Consentimiento Informado Específico .....	83
Tabla 13 Lista de Chequeo .....	84
Tabla 14 Sugerencias y Expectativas para Futuras Estrategias .....	85
Tabla 15 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo .....	89
Tabla 16 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo .....	90
Tabla 17 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo .....	91
Tabla 18 Evidencia Auto Evaluación Trabajo en Equipo .....	92
Tabla 19 Evidencia Auto Evaluación Trabajo en Equipo .....	93
Tabla 20 Evidencia Auto Evaluación Trabajo en Equipo .....	93
Tabla 21 Evidencia Sugerencias y Expectativas Para Futuras Estrategias .....	95
Tabla 22 Evidencia Sugerencias y Expectativas Para Futuras Estrategias .....	96

# **ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES DE LA CORPORACIÓN EDUCATIVA ADVENTISTA “CEA” DEL MUNICIPIO DE PUERTO TEJADA**

Edit Tania Mulato Narváez

*Estudiante del programa de Maestría en Maestría en Gerencia del Talento Humano de la Institución Educativa POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO*

## **I Introducción**

La salud mental de los docentes es un componente importante para el bienestar y desempeño efectivo en el ámbito educativo. La institución Educativa Adventista, ubicada en el departamento del Cauca, (Colombia) enfrenta desafíos específicos en este sentido; por lo tanto, es crucial identificar y abordar estos riesgos de manera integral a fin de promover un desarrollo equilibrado y saludable del personal docente, en pro de prevenir la afectación mental de estos profesionales.

Dicho lo anterior, se pretende Diseñar estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes de esta entidad, a través del desarrollo un programa de promoción de la salud mental basados en la filosofía de la educación de los adventistas del séptimo día, para luego evaluar el impacto de las estrategias implementadas en la calidad de vida y seguridad laboral de los docentes.

En un principio se presentará el estado de la cuestión, donde se manifiesta el estudio de estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes; en este apartado se pesquisan los antecedentes de la investigación a partir de una revisión actualizada y reciente entorno a la salud mental de los maestros y las estrategias efectivas para prevenir y promover la salud mental, para que permitan reconocer las dimensiones del tema seleccionado evidenciando el problema, justificación, alcances, limitaciones y objetivos del constructo investigativo.

Después se procederá con algunas conceptualizaciones y posiciones referenciales más pertinentes sobre este tema, que desde la cosmovisión de la investigadora servirán como marco teórico, el cual se evalúa como apropiado para el desarrollo de la investigación.

Se continuaría, exponiendo algunas sugerencias metodológicas, el tipo de investigación adoptada bajo la perspectiva de la investigadora, como también algunas posturas alusivas al enfoque investigativo adoptado más pertinente; se determinara los instrumentos diagnósticos a usar, al igual que los instrumentos diagnósticos, donde se presenta una descripción del corpus y recogida de datos, para determinar los momentos en

que se llevaron a cabo las entrevistas, las encuestas y cuestionarios realizados, evidenciando a través de los anexos como soporte investigativo.

Tras exponer la caracterización de grupo meta de 5 docentes que trabajan en esta institución y los contextos donde se ancla el constructo investigativo, se analizan los instrumentos de recolección de datos tabulados para luego hacer un paneo a través de la discusión.

Finalmente, se presentan las conclusiones según el alcance de los objetivos propuestos, acorde a lo expuesto en el constructo investigativo.

## **1.1 Resumen**

El objetivo principal de la teoría de gestión de riesgos es fomentar la salud mental en el entorno laboral a fin de garantizar que sea seguro, saludable y productivo. El tema de la presente investigación es analizar y proponer algunas estrategias más efectivas para hacer frente a las necesidades de salud mental y la presión emocional de los maestros que laboran, en una de las instituciones educativas pertenecientes a la denominación cristiana de los adventistas del séptimo día, quienes, a pesar de auspiciar principios saludables y educación en valores, están expuestos a variedad de riesgos que amenazan la salud mental.

**Palabras Claves: Estrategia, factores de riesgos, salud mental**

## **II ESTADO DE LA CUESTIÓN**

En los últimos años, el análisis de estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes en Colombia ha ganado popularidad. Según el estado seleccionarán las publicaciones más relevantes y pertinentes de acuerdo con el tema de investigación.

La salud mental de los maestros no solo es importante para su bienestar personal, sino también para el entorno académico y, especialmente, para la calidad de la enseñanza que imparten, lo que explica su importancia.

El marco teórico se basará en la teoría de gestión del riesgo y promoción de la salud mental en contextos laborales, ya que la implementación de programas que garanticen la integridad y seguridad de los empleados es esencial y obligatoria para todas las empresas, incluidos los claustros educativos.

El modelo de demanda-control-apoyo, el modelo de esfuerzo-recompensa y la teoría del estrés laboral expuestos por (María Chiang Vega, 2013) serán examinados. Estos modelos teóricos proporcionan una base útil para comprender cómo el entorno laboral puede afectar la salud de los empleados y permiten la creación de intervenciones útiles que promuevan un entorno de trabajo saludable.

Se requirió abordar conceptualizaciones sobre la prevención-promoción y la salud mental otorgadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), un ente relevante de máxima autoridad en la salud y se cotejará con la Guía para la promoción de la salud mental y la prevención y la actuación frente a trastornos mentales en el ámbito laboral (Fajardo, 2019) para garantizar la validez de las afirmaciones a exponer.

Para particularizar y dirigir la intención del constructo investigativo, hay que señalar las enfermedades más comunes en el ámbito laboral del trabajo docente. Para hacerlo, se cotejará el análisis de Jaramillo, M. N. (febrero de 2023), que presenta la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo, la equidad y el desarrollo de Velásquez, N. R. (2017); y la afectividad positiva.

Se Conectar estas investigaciones con las de NURY CACERES VILLARROEL (2015), quien menciona que los factores de riesgo psicosocial del trabajo tienen un impacto en la salud mental de los profesores, tiene como objetivo enmarcar la situación de riesgo a la que están expuestos los maestros. Luego se hará referencia a la salud mental de los profesores y a las estrategias para un ambiente escolar saludable, así como a la necesidad de implementar algunas estrategias de salud mental para los docentes y directivos (artículo de Genovese, E.A 2023)

Por último, pero no menos importante que la premisa anterior, Noguera, J. (2024) sugiere que bajo el constructo investigativo de Cómo promover la salud mental en los equipos docentes, se generarán una serie de consejos y herramientas significativas que ayudarán a proponer algunas estrategias más relacionadas con el contexto del campo investigativo seleccionado.

## **2.1 Problema de investigación**

La salud mental de los docentes es un componente crítico para el funcionamiento eficaz de cualquier institución educativa. En las instituciones educativas adventistas, donde los valores y principios religiosos añaden una dimensión adicional al entorno laboral, el bienestar psicológico de los educadores adquiere una relevancia aún mayor. Sin embargo, los docentes a menudo enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar negativamente su salud mental, incluyendo altas cargas de trabajo, presión por lograr resultados académicos y la necesidad de equilibrar responsabilidades profesionales y personales.

En este contexto, la falta de estrategias adecuadas para apoyar la salud mental de los docentes puede conducir a problemas como el agotamiento, la ansiedad y la depresión, afectando no solo a los individuos, sino también al ambiente educativo en general. A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental, muchas instituciones educativas adventistas carecen de programas específicos y efectivos para abordar estas cuestiones.

Este estudio de caso se propone investigar y evaluar las estrategias existentes y potenciales para mejorar la salud mental de los docentes en una institución educativa adventista específica. El objetivo es identificar prácticas efectivas que puedan ser implementadas para promover un ambiente de trabajo más saludable y sostenible para los educadores, contribuyendo así al mejoramiento general de la calidad educativa y al bienestar de la comunidad escolar.

## **2.2 Justificación**

El análisis de estrategias para mejorar la salud mental de los docentes es esencial, dado el impacto directo que tiene en la calidad de la enseñanza y en el desarrollo integral de los estudiantes. Al centrarse en una institución educativa adventista, este estudio considerará también la influencia de los valores y principios religiosos en la formulación y aplicación de dichas estrategias. La identificación de prácticas efectivas no solo beneficiará a la institución en cuestión, sino que también podrá servir como modelo para otras instituciones similares.

### **2.3 Alcance**

Se pretende proponer y desarrollar algunas estrategias de intervención que redunde en la conservación y buen desarrollo mental de los docentes la Corporación Educativa Adventista; haciendo uso adecuado de estrategias metodológicas investigativas que validen la confiabilidad, como encuestas, entrevistas y el grupo focal, a fin de recopilar datos sobre percepciones, estrés laboral, bienestar emocional y otros aspectos relevantes. Limitaciones

Dentro las limitaciones están: la disponibilidad participativa de maestros; la asertividad y precisión de las respuestas, las particularidades del colegio adventista ya que pueden afectar los resultados.

### **2.4 Limitaciones**

Dentro las limitaciones están: la disponibilidad participativa de maestros; la asertividad y precisión de las respuestas, las particularidades del colegio adventista ya que pueden afectar los resultados.

## **III OBJETIVOS**

### **3.1 Objetivo general**

1. Evaluar el estado actual de la salud mental de los docentes en la institución educativa adventista seleccionada.

### **3.2 Objetivos específicos**

2. Identificar los factores que contribuyen al estrés y otros problemas de salud mental entre los docentes.
3. Analizar las estrategias existentes para el apoyo de la salud mental y su realidad.
4. Proponer nuevas estrategias basadas en evidencia que puedan ser implementadas para mejorar la salud mental de los docentes.

Esta descripción aborda la importancia del tema, los desafíos presentes y el propósito del estudio de caso, proporcionando un marco claro para la investigación propuesta.

## **IV PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué estrategias pueden implementarse para abordar los factores que afectan negativamente la salud mental y productividad de los docentes en una Corporación Educativa de Puerto Tejada?"

## **V Marco teórico**

### **5.1 Introducción**

De manera introductoria en este apartado, es de acotar que La salud mental de los docentes es un aspecto fundamental para garantizar no solo su bienestar personal, sino también la calidad de la enseñanza y el ambiente educativo en el que trabajan. En la Corporación Educativa Adventista de Puerto Tejada (CEA), ubicada en el departamento del Cauca, Colombia, este tema adquiere una relevancia especial debido al compromiso con los valores y los principios que profesa esta denominación.

Dicho esto, el marco teórico se fundamentará en la teoría de gestión del riesgo y la promoción de la salud mental en contextos laborales. Se explorarán modelos teóricos relevantes como el modelo demanda-control-apoyo, el modelo de esfuerzo-recompensa y la teoría del estrés laboral. Además, se integrarán principios de la filosofía educativa adventista que enfatizan el cuidado integral del individuo y el equilibrio entre vida personal y profesional. Se revisarán estudios recientes sobre estrategias efectivas para mejorar la salud mental en el contexto educativo, con especial atención a intervenciones centradas en la prevención y promoción de la salud mental en los docentes que laboran en la Corporación Educativa Adventista de la localidad e Puerto Tejada.

### **5.2 Conceptualización General de la prevención - promoción y salud mental**

#### **5.2.1 Prevención de salud mental:**

El término "prevención en salud mental" hace referencia al conjunto de estrategias, políticas y acciones destinadas a identificar, reducir y prevenir el desarrollo o el empeoramiento de trastornos mentales y problemas psicológicos. Esta disciplina se basa en la comprensión de los factores de riesgo y protectores que afectan a la salud mental y la implementación de intervenciones efectivas; las formas de abordar y promover el bienestar psicológico y emocional de las personas se determinan por tres niveles principales de salud mental. Estos niveles abordan una variedad de temas de salud mental, desde la prevención hasta la intervención y la recuperación. (OMS, 2022)

Los tres niveles para saber son:

1. La promoción de la salud mental o la salud mental positiva:

Este nivel se enfoca en mejorar los factores protectores que ayudan al bienestar mental de las personas. Incluye fomentar hábitos de vida saludables, desarrollar habilidades para la vida, mejorar la resiliencia, obtener apoyo social y emocional y crear entornos que promuevan el bienestar mental. La promoción de la salud mental busca mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir el desarrollo de problemas mentales.

2. Prevención en Salud Mental:

se refiere a los métodos y acciones que se utilizan para prevenir que los trastornos mentales se desarrollen o empeoren. Incluye acciones destinadas a disminuir los factores de riesgo y reforzar los factores protectores. Esto podría incluir intervenciones a nivel individual, comunitario y social para fomentar la resiliencia, brindar educación sobre salud mental y brindar el apoyo y los recursos adecuados.

3. Intervención y Tratamiento:

Este nivel se centra en tratar a las personas que ya tienen problemas de salud mental. Incluye evaluaciones diagnósticas, servicios adecuados de salud mental, como terapia psicológica, psiquiátrica y psicosocial, y programas de rehabilitación y apoyo psicosocial. Para promover la estabilidad emocional y funcional, la intervención también puede incluir la gestión de crisis y el manejo de síntomas. (Salud Mental, 2024)

### **5.3 Promoción en salud**

La promoción en salud se refiere a las acciones, políticas y prácticas para mejorar las condiciones de vida y comportamientos que afectan a la salud de las personas, las comunidades y las poblaciones en general. El objetivo principal de la promoción de la salud es aumentar los factores protectores y disminuir los factores de riesgo que causan problemas de salud. En otras palabras, la promoción en salud tiene como objetivo primordial, empoderar a las personas para que tomen decisiones saludables y adopten estilos de vida que promuevan el bienestar físico, mental y social. Esto puede incluir enseñar hábitos de vida saludables, crear entornos saludables, promover la equidad en salud e involucrar a la comunidad en mejorar la calidad de vida. (OMS, 2024)

Dicho de otro modo, la promoción de la salud mental se define como la expresión constructiva y concreta de la forma de identidad, sentir, pensar, comunicar y las relaciones que puede establecer los seres humanos con los demás, con objetos, ambientes y otros

seres, así como con instituciones y dimensiones de la vida: corpórea, física, emocional, cognitiva, social y espiritual. También en los lugares donde se desarrolla la vida y que le dan una variedad de sensaciones, como la familia, el trabajo (en el caso de los adultos), el descanso y la recreación, la atención médica, los grupos de apoyo, consolidados o no, de intereses y diversas opciones, entre otros. (Restrepo-Espinosa, 2006)

Mencionando lo acotado, la promoción en salud no se limita a prevenir enfermedades, sino a fortalecer capacidades individuales y comunitarias para mejorar la salud y el bienestar en la vida.

#### **5.4 Salud Mental**

La salud mental se define como las "capacidades" de cada persona para sentir, pensar y actuar para disfrutar de la vida y enfrentar los desafíos (Fajardo, 2019); la Organización Mundial de la Salud, lo define como un estado de bienestar donde cada persona puede desarrollar su potencial, lidiar con las tensiones de la vida, trabajar productivo y fructífera, y aportar algo a su comunidad. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2022).

Por su lado, la salud mental, según el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, es la relación armoniosa y productiva entre el hombre (individuo), el medio ambiente y las instituciones de manera constructiva y tendiente a la justicia y la equidad. (Restrepo-Espinosa, 2006).

Agregando a lo argumentando, también se puede conceptualizar la salud mental como al estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona puede realizar sus propias capacidades, manejar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Este estado no solo significa que no hay trastornos mentales, sino que también se puede adaptar y enfrentar los desafíos de la vida cotidiana de manera saludable y constructiva. Desde una cosmovisión más amplia, puede inferir que abarca la estabilidad emocional, la autoestima, la capacidad de establecer relaciones saludables, la resiliencia frente a las adversidades y la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas. (Asociación Americana de Psicología APA, 2018) Estas son algunas facetas de la salud mental; es esencial para el bienestar integral de una persona, que afecta su calidad de vida y su capacidad para participar plenamente en la sociedad.

La promoción y la prevención en salud mental son componentes fundamentales de las estrategias para mejorar el bienestar psicológico y emocional de las personas, es decir, pilares fundamentales para ese logro.

## 5.5 Salud mental en Colombia

Los factores sociales, económicos y de salud pública tienen un impacto significativo en la salud mental en Colombia. Aunque la atención a la salud mental ha mejorado en las últimas décadas, todavía hay brechas significativas en el acceso a los servicios adecuados y en la prevención de trastornos mentales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Universidad de Harvard, la Universidad de Michigan y 38 países usaron métodos y procedimientos iguales para contribuir en la encuesta del Consorcio Internacional de Epidemiología Psiquiátrica. Mediante esta encuesta proporcionó información valiosa para los tomadores de decisiones e interesados, tanto en los dominios de la salud pública como de la salud mental, y Colombia aportó significativamente en este estudio, pues se puso de manifiesto que en el estudio Nacional de Salud Mental de Colombia de 2003 que, el 40,1 % de la población de 18 a 65 años ha experimentado, está experimentando o tendrá un trastorno psiquiátrico en algún momento de su vida. El 16 % de ellos se registró durante el año pasado y el 7,4 % durante el mes pasado. La lista se compone principalmente de trastornos de ansiedad (19,5 %), seguidos por trastornos del estado de ánimo (13,3 %), trastornos por control de impulsos (9,3 %) y trastornos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (9,4 %) (Romaña Rentería Floralba, 2019).

Según la información suministrada con otras fuentes, Colombia, comparada con otros 14 países homólogos, ocupa el quinto lugar en algunas enfermedades mentales; el quinto puesto en trastornos del estado de ánimo, el cuarto lugar en trastornos de ansiedad y el cuarto lugar en trastornos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (trastorno de ansiedad de separación en la infancia, trastorno por déficit de atención, trastorno negativista desafiante, trastorno de separación en el adulto y bulimia nerviosa). (Posada, 2003)

Vale la pena hacer mención que a pesar de que la fecha en la cual data la información tiene más de 20 años, la realidad vaticinada no se aleja de las realidades que hoy se vive en Colombia; ya que los factores relevantes vívidos en la actualidad no distan de los factores relevantes que se percibe:

Factores Relevantes:

- Prevalencia de trastornos mentales: una gran parte de la población colombiana sufre de trastornos mentales comunes como la depresión y la ansiedad.

- Acceso a Servicios de Salud Mental: Aún persiste dificultades para acceder a servicios de salud mental de manera equitativa, especialmente en áreas rurales y entre poblaciones vulnerables.
- Violencia y Conflicto Armado: El conflicto armado sigue afectando negativamente la salud mental de la población, causando altos niveles de estrés postraumático y trauma psicológico.
- Estigma y Discriminación: Los trastornos mentales a menudo se asocian con el estigma social, lo que hace que sea más difícil buscar ayuda y obtener un tratamiento efectivo.
- Políticas y Programas: El gobierno de Colombia ha llevado a cabo varias iniciativas para mejorar la atención en salud mental y fomentar el bienestar psicosocial, no obstante, aún existen desafíos en cuanto a la implementación y cobertura universal de estas iniciativas. (Luz Ángela Rojas-Bernal, 2018)

### **5.6 Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores**

En primer lugar, se mencionan los factores de riesgo psicosocial del trabajo conceptualizado por la Organización de Internacional del Trabajo, (OIT) como las interacciones entre el trabajo, su entorno y la satisfacción laboral, considerando las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y su situación personal fuera del trabajo que pueden afectar la salud y el bienestar de las personas, hasta determinar su rendimiento y satisfacción laboral. (Baldomar, 2022)

Dentro de los factores de riesgo a nivel psicosocial, se exponen a través de la siguiente tabla:

*Tabla 1 Factores de Riesgos Psicosociales*

<b>Factores de Riesgos Psicosociales</b>	
<b>Factores del entorno y del puesto de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Carga de trabajo excesiva (exigencias psicológicas)</li> <li>* Jornadas largas y horarios irregulares o extensos de trabajo</li> <li>* Mal diseño del entorno y falta de adaptación ergonómica</li> <li>* Falta de autonomía y control en la realización de tareas</li> <li>* Ritmo de trabajo elevado Falta de claridad en las funciones</li> </ul>

<b>Factores organizativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Supervisión y estilos de dirección inadecuados.</li> <li>*Estructura organizativa deficiente y ausencia de trabajo en equipo.</li> <li>*Falta de apoyo social.</li> <li>*Clima y cultura organizativa.</li> <li>*Ausencia de cultura de prevención de riesgos.</li> <li>*Salario insuficiente y valoración inadecuada de puestos de trabajo. *Discriminación</li> </ul>
<b>Relaciones en el trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Acoso sexual.</li> <li>*Acoso laboral o mobbing.</li> <li>* Violencia laboral.</li> </ul>
<b>Seguridad en el empleo y desarrollo de carrera profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Inseguridad sobre el futuro en la empresa.</li> <li>* Dificultad o imposibilidad de promocionarse y desarrollar carrera.</li> </ul>
<b>Carga total de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Doble jornada: interacción de demandas familiares y laborales</li> <li>* Descanso insuficiente</li> </ul>

*Fuente: Adaptado de Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo de la OIT*

### **5.6.1 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que pueden afectar la salud mental de los profesores en Colombia**

Dentro de los factores de riesgos más comunes que pueden afectar la salud mental de los maestros, haciendo énfasis que depende del contexto específico pueden ser:

*Tabla 2 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que pueden afectar la salud mental de los profesores en Colombia*

<b>Factores de riesgo psicosocial en el trabajo que pueden afectar la salud mental de los profesores</b>	
<b>1. La carga de trabajo elevada:</b>	Puede causar estrés y agotamiento debido a la presión de cumplir con programas académicos exigentes, preparar clases, evaluar el rendimiento de los estudiantes y cumplir con responsabilidades administrativas
<b>2. Falta de recursos y apoyo</b>	La falta de recursos adecuados, tanto materiales como de apoyo administrativo y colegiado, puede aumentar la sensación de desbordamiento y dificultar la realización efectiva de las tareas docentes.

<p>3. <b>Relaciones laborales y conflicto interpersonal</b></p>	<p>Problemas en las relaciones con colegas, administradores o incluso los propios estudiantes pueden aumentar el estrés y perjudicar la salud emocional y el ambiente laboral.</p>
<p>4. <b>Falta de reconocimiento y valoración</b></p>	<p>La percepción de que no se reconoce el trabajo realizado y la importancia de la labor educativa puede afectar la motivación y el bienestar emocional de los maestros.</p>
<p>5. <b>Inseguridad laboral y precariedad contractual</b></p>	<p>Los profesores pueden sentirse más ansiosos y nerviosos si tienen empleo inestable, contratos temporales o condiciones laborales precarias.</p>
<p>6. <b>Demandas emocionales y desgaste empático</b></p>	<p>Manejar emociones intensas en situaciones como conflictos con los estudiantes o problemas familiares de los estudiantes puede agotar las reservas emocionales y afectar la salud mental.</p>
<p>7. <b>Falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal</b></p>	<p>la dificultad para distinguir entre las responsabilidades laborales y la vida personal puede conducir a un agotamiento generalizado y tener un impacto negativo en la salud física y emocional.</p>

Fuente: (Romaña Rentería Floralba, 2019) Tabla adaptada por la investigadora

### **5.7 Salud Mental en el Ámbito Educativo y su incidencia en los aprendientes**

Resulta ineludible determinar que la salud mental influye significativamente en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes; muchas variables personales tienen un impacto mediador en el bienestar psicoemocional de los estudiantes en el ámbito escolar. Estas variables personales podrían incluir atribuciones, inteligencia emocional, habilidades sociales y autoestima. Algunas posturas investigativas sostienen que existe una correlación entre la salud mental y la inteligencia emocional. (Barco, 2009)

A continuación, se enumeran algunas formas en que la salud mental afecta la educación y su impacto en los estudiantes:

### **5.8 Desarrollo Académico y Rendimiento Escolar:**

Los estudiantes con buena salud mental suelen estar más motivados, concentrados y activos en las actividades escolares; no obstante, El desarrollo académico y escolar son conceptos vinculados que se refieren al progreso y crecimiento de los estudiantes en la educación “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas (Navarro, 2003) Sin embargo, ambas perspectivas y enfoques son ligeramente diferentes:

### **5.8.1 Desarrollo Académico:**

El proceso continuo por el cual los estudiantes adquieren conocimientos, habilidades y competencias específicas en un entorno educativo formal se conoce como desarrollo académico. Este proceso implica mejorar gradualmente el rendimiento académico, desarrollar habilidades cognitivas y adquirir las habilidades necesarias para lograr los objetivos educativos establecidos. (Phye, 2021)

Este proceso está determinado por:

a. El enfoque: se centra en el rendimiento académico, que incluye el aprendizaje de contenidos específicos, las habilidades cognitivas y el logro de los objetivos educativos.

b. Indicadores: calificaciones, resultados de pruebas estandarizadas y habilidades en áreas específicas como matemáticas, ciencias y humanidades.

c. Medición: Se evalúa mediante pruebas, tareas y proyectos que miden el dominio de los conocimientos y las habilidades académicas. (Phye, 2021)

d. Mejora continua: este término, desde la óptica de kaizen, citado por Valverde, lo define como: “un proceso basado en el trabajo en equipo y orientado a la acción, que promulga que el camino de mejora hacia la perfección es propiedad y debe ser conducido por todos los individuos de la organización” (Valverde, 2017)

e. Desarrollo de Competencias Transversales: es un componente que integra elementos relacionados con conocimientos, habilidades y valores, es decir, comprende elementos de tipo cognitivo, procedimental y actitudinal relacionados para lograr desempeños eficientes en entornos de trabajo relacionados con un campo laboral específico; desde esta perspectiva, la competencia es integral e integradora. (Ministerio de Educación nacional de Colombia MEN, 2005)

f. Objetivos Educativos y Cumplimiento de Estándares: es uno de los parámetros de lo que todo niño, niña y joven debe saber y hacer para lograr el nivel de calidad esperado a su paso por el sistema educativo. La evaluación externa e interna es el instrumento por excelencia para determinar qué tan lejos o tan cerca se está de alcanzar la calidad establecida con los estándares. De acuerdo con esta información, los planes de mejora establecen objetivos nuevos o mejorados y describen procedimientos que permiten acercarse más a los estándares e incluso superarlos en el contexto de la construcción y el

ejercicio de la autonomía escolar. (Ministerio de Educación nacional de Colombia MEN, 2005)

### **5.8.2 Desarrollo Escolar:**

El proceso integral mediante el cual los estudiantes experimentan el crecimiento y desarrollo en múltiples dimensiones dentro del contexto educativo se conoce como desarrollo escolar. Esto incluye el desarrollo emocional, social, académico y conductual, así como la adaptación al entorno escolar y la participación en actividades académicas y extracurriculares. (Cohen, 2006)

a. Enfoque: considera los aspectos emocionales, sociales y conductuales del bienestar general y la adaptación de los estudiantes al entorno escolar.

b. Indicadores: La capacidad de relacionarse con compañeros y adultos, la participación en actividades extracurriculares, la asistencia a la escuela y el comportamiento en clase son algunos de los factores que contribuyen a la evaluación.

c. Medición: Se evalúa observando el comportamiento, las interacciones sociales, la participación en eventos escolares y las evaluaciones del bienestar emocional.

A modo de síntesis, el desarrollo académico es un proceso dinámico y multifacético que implica la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias en un entorno educativo formal, lo que promueve el crecimiento intelectual y el éxito académico de los estudiantes.

### **5.9 La motivación escolar:**

La motivación escolar es un proceso general que inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. Las variables involucradas en este proceso son tanto cognitivas como afectivas. Las variables cognitivas se refieren a las habilidades de pensamiento y comportamiento instrumentales para lograr las metas propuestas, mientras que las variables afectivas incluyen aspectos como la autovaloración, el autoconcepto, etc. (Navarro, 2003)

En la obra *En su obra ` Psicología Educativa ´ Woolfolk (1995) citada por Rubén Edel (2003)* se establece cuatro planteamientos generales para la motivación escolar: competencia, autoestima, autonomía y realización. Los conceptos de "recompensa" e "incentivo" se utilizan para explicar la motivación en los planteamientos conductuales. Una recompensa es un objeto o evento atractivo que se otorga como resultado de una conducta específica.

Un incentivo es un objeto que alienta o desalienta la conducta; la promesa de una calificación alta es un incentivo y recibir la calificación es una recompensa. Por lo tanto, según la perspectiva conductual, una comprensión de la motivación del estudiante comienza con un análisis cuidadoso de los incentivos y recompensas de la clase. (Navarro, 2003)

Desde hace mucho tiempo, se ha observado que la falta de motivación de los docentes es uno de los principales problemas que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes. Esto se debe a que algunos docentes carecen de interés en su forma de enseñar, no utilizan adecuadamente los materiales didácticos y utilizan metodologías y técnicas obsoletas, aburridas y tradicionales. (miguel Ángel Cobeña, 2019)

#### **5.10 Importancia de la Relación Profesor-Alumno en la Motivación como Salud Mental en el Ámbito Educativo**

La relación entre el maestro y los estudiantes es fundamental para la motivación. Un maestro que se preocupa verdaderamente por el desarrollo y el bienestar de sus alumnos puede fomentar la confianza y el sentido de pertenencia en el salón de clases. El respeto, la empatía y la comunicación efectiva son esenciales para la construcción de una relación. Los maestros que son conscientes de las necesidades de cada estudiante pueden ajustar su enfoque y estrategias de enseñanza para maximizar la motivación de cada estudiante. Esta relación positiva también fomenta un entorno en el que los estudiantes se sienten seguros para hacer preguntas, expresar sus opiniones y cometer errores, lo que es fundamental para el aprendizaje. (James DA Parker, 2004)

- El Apoyo emocional y social

Los maestros que cultivan relaciones positivas y de apoyo con sus alumnos pueden tener un impacto significativo en su confianza, autoestima y sentido de pertenencia en el entorno escolar. Esto crea un entorno emocionalmente seguro y favorable al aprendizaje.

Dentro del marco de la filosofía de la educación observada por los adventistas del Séptimo día advierte que:

a. El hogar es la agencia educativa básica y más importante de la sociedad. Los padres son los primeros y más influyentes maestros, con la responsabilidad de reflejar el carácter de Dios en relación con sus hijos. Todo el ambiente familiar contribuye a formar los valores, las actitudes y la cosmovisión de los niños y jóvenes. La iglesia y la escuela, junto con las otras agencias educativas de la sociedad, se basan en la labor del hogar y la

complementan. Es imperativo que el hogar, a su vez, apoye la labor de las instituciones educativas.

Se afirma que:

En el hogar es donde ha de empezar la educación del niño. Allí está su primera escuela. Allí, con sus padres como maestros, debe aprender las lecciones que han de guiarlo a través de la vida: lecciones de respeto, obediencia, reverencia, dominio propio. Las influencias educativas del hogar son un poder decidido para el bien o para el mal. Son, en muchos respectos, silenciosas y graduales, pero si se ejercen de la debida manera, llegan a ser un poder abarcante para la verdad y la justicia. Si no se instruye correctamente al niño en el hogar, Satanás lo educará por instrumentos elegidos por él. ¡Cuán importante es, pues, la escuela del hogar! (White, 2020)

b. Dentro de la cosmovisión laica de los adventistas, afirman que la iglesia local también juega un papel importante en la tarea educativa de toda la vida. Como comunidad de fe, la congregación ofrece un ambiente de aceptación y amor a aquellos que se unen a ella, transformándolos en discípulos de Cristo, afirmando su fe en él y profundizando su comprensión de la Palabra de Dios. Esta comprensión incluye aspectos intelectuales, así como el vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. (Allas, 2001)

c. La escuela, el colegio y la universidad: El fundamento establecido por el hogar y la iglesia sirve como base para todos los niveles de enseñanza adventista. En el plan de redención, el educador cristiano actúa como ministro de Dios en el salón de clases. Aceptar a Cristo como Salvador e incorporar los valores cristianos en su vida son las principales necesidades de los estudiantes. Estos valores los guiarán hacia el servicio al prójimo. El currículo formal y no formal trabajan juntos para ayudar a los estudiantes a lograr su máximo potencial en términos de desarrollo espiritual, mental, físico, social y vocacional. El objetivo principal de la labor que realiza la escuela es preparar a los estudiantes para una vida de servicio orientada hacia su familia, la iglesia y la comunidad. (Allas, 2001)

d. La Iglesia Mundial: La responsabilidad de la iglesia mundial en todos sus niveles es garantizar que sus escuelas, colegios y universidades funcionen normalmente y promover la educación de los miembros a lo largo de la vida. Idealmente, las instituciones educativas creadas por la iglesia se utilizan para educar a los niños y jóvenes de edad escolar. La iglesia debe hacer todo lo posible para que todos los niños y jóvenes adventistas tengan la oportunidad de asistir a una institución educativa adventista. Sin embargo, reconociendo que un porcentaje de la juventud de la iglesia no puede estudiar en instituciones educativas adventistas, la Iglesia mundial debe encontrar otras formas de alcanzar los objetivos de la educación adventista. (Allas, 2001)

### **5.11 La salud mental del docente como agente mediador y motivador en el aula de clases**

En la actualidad, aunque se investigan minuciosamente los factores que influyen en el proceso educativo, desde los medios tecnológicos hasta el entorno sociocultural de los participantes, poco se ha logrado en Colombia para comprender las repercusiones que este fenómeno puede tener en la vida y el futuro de los estudiantes. El tema es significativo debido a que se enfoca en la personalidad del maestro, quien actúa como mediador, no solo a través de sus expresiones pedagógicas intencionales, sino también porque esta personalidad es la mediadora principal de los valores y experiencias de los estudiantes.

No se puede ocultar que, por las presiones, falta de recursos y conflictos, el maestro experimenta manifestaciones psicológicas que van desde problemas leves hasta graves trastornos mentales que impiden que su trabajo influya pedagógicamente en el aprendizaje de sus alumnos. (Díaz-Granados, 1998)

Parafraseando las palabras de Granados (1998), al sostener que El hombre es mediado por las cosas y las cosas mediadas por el hombre; no todas las cosas están mediadas de la misma manera. Las diferencias culturales, sociales y familiares, así como el acceso a mediaciones que permiten la promoción y el acompañamiento del aprendizaje, son los factores que hacen que las cosas cambien". Esta premisa elocuente, puede llevar a pensar inevitablemente, que entonces no existe una mediación ideal, no existe.

En armonía con el autor, vale la pena traer a colación entonces que la mediación, entendida en el contexto educativo, según Prieto (1995), como:

Espacio donde se produce, se dificulta o se frustra el aprendizaje: la institución, el educador, los medios, el grupo, el contexto y el alumno mismo. Cada una con sus diferenciaciones, producto de los condicionamientos culturales y sociales o bien del énfasis que cada conjunto de seres le da a una instancia. (Díaz-Granados, 1998)

Según lo citado, la mediación entre docente y estudiantes viceversa está sujeta a quienes la hacen posible, enmarcada en antiguas tradiciones, ideas y estereotipos, formas de amor u odio, la búsqueda de la comunicación y la construcción del propio ser o el intento de anular o cerrar las puertas al otro.

Con este argumento no se pretende evadir la responsabilidad que tiene el maestro en su quehacer docente y el papel protagónico como ente motivador y mediador ya que la responsabilidad de supervisar el aprendizaje de niños, jóvenes y adultos recae

principalmente en los educadores y es él o ella (maestro) quien tiene la obligación de hacer uso de la mediación pedagógica; a pesar de que razones como:

- El poco dominio del área de la cultura que se pretende mediar
- El poco conocimiento de los interlocutores
- La poca capacidad de comunicación
- La carencia de recursos
- La falta de oportunidades de capacitación y actualización (Díaz-Granados, 1998)

Sin embargo, es saludable señalar que, no todo acompañamiento es pedagógico, de allí que resulte desafiante responder al interrogante del autor citado, (sin que este sea el tema central del presente constructo investigativo, para no desviarnos del tema focal) ¿Cuál es el tipo de estructura que permite una relación mediada por una salud mental deteriorada y En qué aspectos de la vida tiene más impacto? Cuando algunos datos estadísticos señalan que la preocupante situación de los docentes en todos los países, incluso en los más desarrollados. En Austria, según una encuesta realizada entre 2.000 maestros, la mayoría sufre depresiones, trastornos nerviosos y de concentración, dolor de cabeza e irritabilidad en su vida diaria. La encuesta reveló que el 86 % de las mujeres y el 82 % de los hombres dijeron sentir estrés, según fuentes sindicales. El 75% de los maestros se oponen a la creencia común de que los maestros ganan fácilmente porque solo trabajan media jornada. (Díaz-Granados, 1998)

El mismo estudio sostiene que:

El estrés no se debe, sin embargo, a la intensidad de la labor docente, sino que es consecuencia, sobre todo, de los trastornos psíquicos y del comportamiento de los niños. Según señalaron, el 85% de las maestras y el 70% de los maestros se quejan además de que los padres echan la culpa al colegio cuando sus hijos les dan problemas. A la carga psíquica hay dolencias físicas, trastornos cardíacos, problemas de circulación y tensiones musculares en la nuca y la espalda, seguidos de alta tensión y trastornos digestivos, lo cual no extraña, ya que casi un tercio declaró que comía siempre a deshora. (Díaz-Granados, 1998)

### **5.12 Enfermedades más comunes en el quehacer Docente**

Las enfermedades más comunes en la educación pueden variar dependiendo de varios factores, incluido el estrés laboral, las condiciones de trabajo y los contextos socioeconómicos y culturales particulares. En Colombia, se informó de diversas afecciones

laborales que afectan a los maestros y su capacidad para cumplir con sus deberes eficazmente. A través de un estudio investigativo desarrollado con los docentes colombianos desde los años 2012 – 2022, bajo el marco de las recomendaciones realizadas según el Decreto 1072 el 2015 y la Organización Internacional del Trabajo, se detallan algunas patologías más comunes en el campo magisterial colombiano:

1. Trastornos Musculoesqueléticos: Los maestros pueden experimentar problemas en las articulaciones, dolor de espalda y otros trastornos musculoesqueléticos debido a largas horas de trabajo, esfuerzo físico y tiempo de pie o sentado.

2. Trastornos del sistema vocal: La disfonía, los nódulos en las cuerdas y otras lesiones vocales pueden ser causados por el uso prolongado y con frecuencia excesivo de la voz en el aula.

3. Trastornos Psicológicos y Mentales: La ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional el burnout (agotamiento emocional) pueden desarrollarse debido al estrés constante causado por la presión del trabajo, las expectativas académicas y las relaciones interpersonales en la escuela.

4. Enfermedades respiratorias: La exposición a alérgenos en la escuela y la susceptibilidad a enfermedades contagiosas debido al contacto cercano con niños y adolescentes pueden aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias.

5. Enfermedades Infecciosas: Los docentes pueden estar en riesgo de contraer enfermedades infecciosas comunes como gripes y resfriados debido a la exposición constante a los estudiantes y a un entorno escolar dinámico.

6. Problemas de Salud Cardiovascular: El estrés constante y el estilo de vida sedentario que se asocia con el trabajo docente pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares como hipertensión y enfermedades del corazón. (Jaramillo, 2023)

#### ***5.12.1 Afectividad positiva y negativa en el futuro docente Relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida:***

En el presente apartado se describe los dos aspectos principales del afecto, el afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN) y la incidencia en el estado emocional, y satisfacción de los profesores en el futuro. El afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN) son las dos

dimensiones dominantes del afecto. Ambos aspectos están relacionados con el ajuste psicológico y la satisfacción con la vida de una persona. (Ruth Pimedo González, 2017)

### **5.12.2 Disposición emocional**

El estado general o predisposición de una persona hacia las emociones, las propias y las de los demás, se denomina "disposición emocional" (Martínez, 2012) En la investigación sobre el bienestar integral, las emociones son de los primeros constructos analizados; en los últimos años se determinan dos categorías principales: emociones positivas y negativas. (Irene López-Gómez, 2015)

El afecto positivo (AP) incluye aspectos de las emociones positivas, la energía, el sentido de pertenencia y el sentido de pertenencia de una persona. Las personas con un nivel bajo de AP muestran apatía y aburrimiento, mientras que las personas con un nivel alto de AP suelen experimentar alegría, felicidad, entusiasmo, energía, amistad, unión, armonía y confianza. El afecto nocivo (AN) se refiere a la medición de la sensibilidad diferencial de una persona a estímulos negativos. Tasas altas de AN se asocian con emociones negativas como miedo o ansiedad, tristeza o depresión, culpa, hostilidad y desagrado, actitudes negativas y pesimismo, problemas o quejas físicas e insatisfacción con valoraciones negativas de las personas y de los demás.

### **5.12.3 Disposición emocional en el docente**

Según el proyecto Stress Impact (Zijlstra, 2006), llevado a cabo durante cuatro años en varios países europeos (2002-2006), el trabajo de la enseñanza era considerado una de las profesiones con mayor riesgo laboral debido al estrés al alto índice de estrés que ello supone. El informe muestra que las razones de esta vulnerabilidad educativa son más subjetivas que objetivas. Porque es una valoración de la actitud de una persona hacia su entorno o los acontecimientos que le rodean, más que la situación; de ahí que el profesorado se conozca así, sepa lo que vive, lo que piensa, lo que espera y lo que quiere; que conozca los límites y espacios de sus relaciones con los demás, que controle sus emociones. Este conocimiento psicológico beneficiará a los estudiantes. Porque los profesores son modelos para seguir para los estudiantes. El profesor es la persona que ayuda a los alumnos a comprenderse a sí mismos, a analizar las cosas que les suceden, a ser felices y disfrutar del mundo. (Irene López-Gómez, 2015)

#### **5.12.4 ¿cuáles son las situaciones que mayor malestar en los maestros que pueden incidir en la desmotivación de los docentes o maestros?**

Ante este cuestionamiento se enumera a continuación algunas de mayor relevancia y/ o situación de mayor malestar:

- El desinterés de sus alumnos
- Los alumnos problemáticos
- El elevado número de alumnos
- El papeleo burocrático
- La falta de interés de los compañeros
- La sensación de impotencia para motivar a los alumnos. (Díaz- Granados, 1998)

#### **5.12.5 Las situaciones que resultan más negativas para el profesor**

- Las condiciones de trabajo
- Las condiciones sociales
- La política de traslados forzados
- Los desacuerdos con las autoridades del centro
- Los conflictos de la convivencia con los compañeros.
- Falta de compromiso y participación de los representantes o acudientes de los educandos en el desarrollo formativo de sus acudidos. (Díaz-Granados, 1998)

Según el (ANPE) Sindicato Profesional, mayoritario en el ámbito de la Enseñanza Pública, por medio de un comunicado, presenta su informe estatal del servicio de Defensor del Profesor del curso 2021/22; en este informe aseguran que, de los casos tratados, el 78% padecía trastornos de ansiedad, el 12% padecía depresión y la proporción de profesores en baja por enfermedad alcanzó el 15%. El 30% de los problemas de los docentes están relacionados con la administración. El desempeño docente en programas de secundaria y pregrado aumentó del 38% al 42%. (ANPE-NACIONAL, 2022); aunque este dato estadístico no sea del territorio nacional colombiano, ¿será que se aleja de la realidad en que viven los maestros en Colombia?

Según la secretaria distrital de educación en el primer semestre del año 2022, mediante el repositorio de la Corporación Universitaria UNIMINUTO, analizando enfermedades mentales de los docentes en Colombia, indican que hay problemas de salud

mentales en el 30% de nuestros profesores, en primer puesto de morbilidad en muchos países. (Paula Andrea Velázquez Yaruro, 2022).

En el mismo documento, se afirma que mediante la FASECOLDA (Federación de Empresas de Seguros de Colombia) las enfermedades profesionales relacionadas con la salud y de manera particular las condiciones mentales fueron 1.249, un 9% más que en 2020; el 62% de los pacientes fueron diagnosticados con depresión, el estrés severo y agudo, los trastornos de ansiedad, la ansiedad mixta. Como dato relevante el sector con mayor número de enfermedades laborales relacionados con salud mental esta la administración pública con el 28% seguido por el inmobiliario (21%) servicios sociales y de salud (11%) (Paula Andrea Velázquez Yaruro, 2022)

### **5.13 Influencia de los Valores y Principios Religiosos en la Salud Mental**

El impacto de los valores y principios religiosos en la salud mental es un tema de creciente interés en la psicología y la psiquiatría. La espiritualidad y la religión desempeñan un papel importante en la salud mental de una persona ya que proporciona un marco de significado, apoyo social y recursos emocionales para afrontar situaciones estresantes. Unirse a una comunidad religiosa, practicar rituales y creer en un poder superior puede tener efectos positivos en el bienestar emocional y mental de una persona. (Quiceno & Vinaccia, 2009).

La espiritualidad contemporánea trata de expandir o ir más allá de las estructuras de la religión tradicional. El término espiritualidad se ha utilizado mucho en medicina, para aplicarlo tanto a personas religiosas como no religiosas. Se abre una nueva sección: "personas espirituales, pero no religiosas". Esta definición describe una comparación de la atmósfera física y mental de personas que son "espirituales", "espirituales, pero no religiosas" y "humanas en el mundo real". (Quiceno & Vinaccia, 2009)

#### **5.13.1 Espiritualidad y salud mental y física**

El hombre por naturaleza tiende a creer en algo o alguien; Koenig, George & Siegler, (1988) citado por Quiceno & Vinaccia, argumenta que La investigación basada en evidencia sugiere que, aunque las personas pueden no ser muy religiosas en su vida diaria, pueden perder el sentido de sí mismas cuando están enfermas y pueden verse afectadas por circunstancias que conducen al empoderamiento. Para encontrar un propósito en su vida y enfrentar situaciones difíciles, busque un poder superior o Dios.

Desde la perspectiva de la educación observada por los principios y valores que rigen la comunidad de los Adventistas del Séptimo Día, se infiere bajo los escritos de la escritora Elena G. de White que:

Según la ley de Dios, la fuerza para la mente y el alma, lo mismo que para el cuerpo, se adquiere por medio del esfuerzo. El desarrollo se obtiene con el ejercicio. De acuerdo con esta ley, Dios ha provisto en su Palabra los recursos necesarios para el desarrollo mental y espiritual. La Biblia contiene todos los principios que los hombres necesitan comprender, a fin de prepararse para esta vida o para la venidera. Estos principios pueden ser comprendidos por todos. Nadie que tenga disposición para apreciar su enseñanza puede leer un solo pasaje de la Biblia sin obtener de él algún pensamiento útil. (White E. G., 1995, Pg. 119)

Basado en lo anterior, se ha de presumir, que en virtud de concebir la educación como el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales, espirituales, emocionales y sociales, convergen en la unicidad del todo del ser; de allí que se argumente bajo el lente de la cristiandad teocéntrica, que Dios haya creado al hombre en Espíritu, alma y cuerpo; y se fundamente bajo la cosmovisión judeocristiana, que el hijo de Dios (Jesús) al decir que “Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres”. Lucas 2: 52 (Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960) en Sabiduría, haciendo alusión la parte cognitiva (conocimiento); en estatura, a la parte física, para con Dios (espiritual) y los hombres (social).

Por otra parte, la literatura describe técnicas de curación espiritual como la oración, la meditación, el yoga, el qigong, el tai chi, el budismo zen, la meditación trascendental, la relajación, la visualización, la escucha de música y el contacto con la naturaleza, entre otras cosas, tiene un efecto positivo sobre los procesos cerebrales, la actividad eléctrica de los neurotransmisores, el sistema nervioso, el sistema límbico, el sistema serotoninérgico y las reacciones físicas. Estos incluyen niveles mejorados de cortisol plasmático y función del sistema inmunológico, disminución del metabolismo general, reducción de oxígeno y dióxido de carbono, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento de las ondas cerebrales lentas y presión arterial más baja. y la vida real (Navas y Villegas, 2006; Navas, Villegas, Hurtado y Zapata, 2006). La conexión mente-cuerpo habilitada por estas tecnologías puede, en última instancia, ayudar a promover la autoconciencia, una mejor adherencia al tratamiento, una mejor calidad de vida y el bienestar general (Moreira-Almeida et al., 2006) citado por (Quiceno & Vinaccia, 2009).

Dicho esto, la filosofía de la educación adventista añade:

Como la mente y el alma se expresan por medio del cuerpo, la fortaleza mental y la espiritual dependen de la fuerza y la actividad física; lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado. Sin salud, nadie puede comprender en forma clara ni cumplir completamente sus obligaciones hacia sí mismo, sus semejantes, o su Creador. Ha de cuidarse, por lo tanto, tan fielmente la salud como el carácter. (White E. G., 1995, Pg. 191)

#### **5.14 La Salud Mental de los Profesores Estrategias para un Clima Escolar Sano**

A través de este apartado se expone la importancia de la salud mental de sus profesores y adopten estrategias efectivas para apoyarlos. En este artículo, explora la salud mental de los profesores y se presentan estrategias basadas en investigaciones para crear un clima escolar saludable. (Genovese, 2023)

Para lograr un entorno escolar eficaz, los profesores y administradores deben desarrollar estrategias para garantizar la mejora continua en la enseñanza-aprendizaje y los métodos de aprendizaje que se centren en estimular el desarrollo de habilidades y los procesos de aprendizaje. Todo ello parte de una estructura caracterizada por el buen clima, la seguridad laboral, canales de comunicación eficaces y altos niveles de fidelización y participación; los educadores que se sienten apoyados son más propensos a dar continuidad a esta profesión. Las instituciones educativas y las autoridades pertinentes deben reconocer la importancia de implementar estrategias efectivas para apoyar la salud mental de los docentes.

En su libro “Educar las emociones, educar para la vida”, la psiquiatra Amanda Céspedes, citado en un artículo por Camila Londoño (2019); la siquiatra afirma que expone algunos requisitos para que un profesor pueda llevar a cabo una educación emocional efectiva, dentro de los que en lista:

Tener un conocimiento intuitivo e informado acerca de la edad infantil y adolescente, particularmente de sus características psicológicas.

- Conocer la importancia y las características de los ambientes
- emocionalmente seguros en el desarrollo de la afectividad infantil.
- Poseer un razonable equilibrio psicológicos y ausencia de psicopatología.
- Conocer técnicas efectivas de afrontamiento de conflictos.

- Emplear estilos efectivos de administración de la autoridad y el poder.
- Comunicación afectiva y efectiva.
- Verdadera vocación por la misión del maestro.
- Un permanente y sincero trabajo de autoconocimiento.
- Una reflexión crítica constante acerca de los sistemas de creencias y de su misión como educador. (Londoño, 2019)

En la cosmovisión psicológica mental para los adventistas del séptimo día, se expresa haciendo alusión a la importancia que las mujeres cristianas tengan una sana autoestima (Díaz M., 2024) afirma:

Tener una autoestima sana es importante para las mujeres cristianas, porque es una de las bases para gozar de buena salud psicológica. Enfrentar las dificultades de la vida y las pruebas del entorno con fuerza mental y fe inquebrantable en Dios; aceptarnos como somos y sentir que tenemos derecho a vivir nuestra vida como cristianas dignas de respeto; creer que somos perdonadas por Dios cuando nos equivocamos; ser capaces de ir a pedir perdón a una persona a la que le hemos hecho daño; relacionarnos de manera positiva y constructiva con los demás; todas estas cosas dependen enormemente de que tengamos un concepto sano y equilibrado de nosotras mismas. (Pg.202)

El doctor Carlos Fayard, citado por la autora del libro mencionado, es un psicólogo adventista con más de treinta años de experiencia, afirma que una persona con autoestima baja, suele enfocarse en los errores propios, percibiéndolos como irremediablemente negativos y así mismo suele autodenominarse inferior; como resultado, toma decisiones que no le favorecen; acepta relaciones tóxicas porque cree que los demás lo rechazarán por ser tan defectuoso; no corre riesgos en su trabajo porque se considera un incompetente al borde del descubrimiento; no persigue su alto desarrollo intelectual o profesional, porque siente que carece de la capacidad necesaria; A menudo utilizan métodos de afrontamiento negativos, como las adicciones. (Díaz M., 2024)

*Ilustración 1 Decálogo Salud Mental del Profesor*



Fuente: (ANPE-NACIONAL, 2022)

### 5.15 Estrategias para directores escolares

En armonía con lo expresado, es evidente que hacer saber a quienes laboran en la delicada labor de la educación del valor que representan, el reconocimiento e importancia que tienen en el ámbito laboral, las palabras de afirmación por el sacrificio y entrega; sus rasgos de carácter, como la honestidad, la paciencia, la amabilidad, el comportamiento respetuoso y cortés, la autodisciplina o el profesionalismo que caracteriza de manera particular, es una labor muy significativa que los directores escolares tienen en pro del bienestar de la salud mental de los maestros.

Acorde a lo expuesto, el experto en liderazgo Stephen Covey, citado por expresa que “Aparte de la supervivencia física, la mayor necesidad del ser humano es la supervivencia psicológica, el hecho de que lo comprendan, lo afirmen, lo valoren, lo aprecien” (Díaz, 2024) en otras palabras se hace alusión, que más que sobrevivir, se trata

de prosperar en una atmósfera de aprecio, valoración y camaradería. Gary Chapman y Paul White, citados por la misma autora hacen referencia a los cinco lenguajes del reconocimiento en el trabajo y señalan que la peor tragedia que puedes sufrir como jefe, gerente, líder e incluso colega es no expresar sinceridad, palabras de agradecimiento aprecio a las personas con las que se trabaja; de hecho, es la principal causa de desánimo, agotamiento y pérdida de una cultura corporativa positiva. (Díaz, 2024)

Para ayudar a saber expresar aprecio de manera eficaz a los trabajadores y compañeros en el ámbito de una empresa, nos recomiendan:

1) Elogiar ciertos logros por una meta alcanzada, nivel de calidad alcanzado o expectativas superadas.

2) Fortalecer un carácter que va más allá del desempeño de una persona y se relaciona con el carácter interno que parece tener.

3) Comente una característica positiva de su trabajo y relación (optimista, buen comunicador, sistemático, planificador, enérgico, creativo, no reactivo...).

Todo esto después de averiguar primero si quiere que lo hagas en público, en privado, verbalmente o por escrito. (P.207)

Dicho lo anterior, los textos investigativos como base fundamental de este constructo investigativo, deben cuidar la salud mental de los docentes, ya que su bienestar afecta a su calidad de vida y a la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Fomentar un ambiente de trabajo que promueva la independencia, el apoyo mutuo y el equilibrio entre la vida personal y laboral es esencial para garantizar que los docentes puedan trabajar eficazmente, lo cual es un factor crítico porque la situación de los docentes afecta a los estudiantes.

A continuación, se exponen algunas estrategias que pueden realizar la directiva en pro de la salud mental de los docentes:

- Fomentar una cultura de apoyo: Se debe crear una cultura escolar que fomente el apoyo mutuo y la empatía. Esto puede incluir programas de orientación y tutoría para nuevos docentes, así como espacios donde se pueda discutir abiertamente la salud emocional en las reuniones del personal.

- **Proporcionar recursos de salud mental:** Proporcionar a los profesores servicios de salud mental, como asesoramiento interno. También es importante garantizar que los profesores conozcan estos recursos y se sientan cómodos usándolos.
- **Establezca expectativas realistas:** trabaje con el profesorado para establecer expectativas realistas en cuanto a la carga de trabajo y los objetivos académicos, esto reduce el estrés y la tensión innecesarios.
- **Promover el autocuidado:** Es importante promover el autocuidado; aliente a los docentes a tomarse tiempo para descansar, hacer ejercicio y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.
- **Proporciona capacitación en resiliencia:** esta capacitación puede ayudar a los docentes a desarrollar habilidades para afrontar el estrés y los desafíos mientras enseñan. (Genovese, La Salud Mental de los Profesores: Estrategias para un Clima Escolar Sano, 2023)

#### **5.16 Estrategias para la Mejora de la Salud Mental en Entornos Educativos**

Según el Referentes técnicos subdirección de salud ambiental dirección promoción y prevención ministerio de salud y protección social, afirma que: (Min salud, 2018)

La estrategia del entorno educativo define, ordena e integra las intervenciones de promoción de la salud y acciones de gestión de la salud pública requeridas, para garantizar condiciones que favorezcan y potencialicen la salud de la comunidad educativa en los escenarios donde ellas transitan. (P.5)

Dicho esto, se releva la importancia y máximo interés de buscar iniciativas que busquen no solo mejorar la salud mental de los docentes, sino también impactar positivamente en la calidad de la educación que ofrecen.

##### **5.16.1 Características del Entorno Educativo Saludable**

Dentro de la caracterización de los entornos educativos saludables emitidos por el Ministerio de Salud en Colombia están: (Min salud, 2018)

1. Favorece la apropiación de conocimientos y el desarrollo de capacidades, que se evidencian en habilidades, destrezas, competencias, actitudes, aptitudes y prácticas de cuidado (de sí mismo, del otro, del ambiente) y convivencia.
2. Promueve infraestructuras higiénico-sanitarias favorables, seguras y sostenibles

para el desarrollo humano y la calidad de vida.

3. Promueve la formulación, articulación, adopción y adaptación de políticas sectoriales, intersectoriales e institucionales para el desarrollo humano y la calidad de vida de la comunidad educativa.

4. Reconocen y favorecen el enfoque diferencial y la especificidad cultural.

5. Promueve conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas en alimentación saludable y actividad física.

6. Adaptan y adoptan soluciones tecnológicas, de infraestructuras efectivas y sostenibles, que aporten al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, con enfoque diferencial.

7. Promueve condiciones sociales, sanitarias y ambientales externas (vías de acceso, vendedores ambulantes, riesgos ambientales, parques, entre otros), seguras.

8. Promueve la convivencia entre los actores sociales y la comunidad educativa.

Favorecen condiciones para el fortalecimiento de las capacidades de la comunidad educativa para la participación social y el ejercicio de la ciudadanía (p.9,10)

#### **5.17 Marco de las estrategias que auspician la mejora de la salud mental en los entornos educativos**

Dentro del marco de las estrategias que auspician la mejora de la salud mental en los entornos educativos, se trae a colación algunas de las más relevantes, tales como:

1. Implementación de un programa de salud mental y bienestar: Las estrategias didácticas que se utilizan hoy en día deben centrarse en la salud mental como base para un buen rendimiento tanto laboral de parte de los docentes como estudiantil. (Eliosa, estrategias para cuidar la salud mental de tu comunidad educativa, 2023) Esta investigadora cita, por ejemplo, La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) la cual implementó el proyecto “Diccionario Emocional”, que produce cápsulas para transmisiones de radio y televisión de diferentes países en español e inglés. (Eliosa, estrategias para cuidar la salud mental de tu comunidad educativa, 2023)

2. Laboratorio al Aire libre: el laboratorio al aire libre puede ser cualquier lugar fuera de las paredes de las aulas de clases, que el docente puede escoger y emplear como un área para el aprendizaje. Allí la naturaleza llega a ser un libro texto viviente.

En el contexto de la filosofía de la educación de los adventistas se advierte lo siguiente:

El sistema de educación establecido al principio del mundo debía ser un modelo para el hombre en todos los tiempos. Como una ilustración de sus principios se fundó una escuela modelo en el Edén, el hogar de nuestros primeros padres. El jardín del Edén era el aula, la naturaleza el libro de texto, el Creador mismo era el Maestro, y los padres de la familia humana los alumnos. (White E. G., La Escuela del Edén, 1995)

Haciendo uso de laboratorio al aire libre, los estudiantes pueden contemplar los cielos por horas; de día observando los cambios climáticos en las nubes migratorias, de noche estudiando las lucientes estrellas y los brillantes planetas de la galaxia. Las rocas los troncos y la hierba remplazan los pupitres y/o butacas del aula. Al arrodillarse los aprendientes pueden descubrir y distinguir civilizaciones completas de pequeñas criaturas transitando entre grietas y fisuras y oler el penetrante perfume de la tierra húmeda fértil de las plantas verdes crecientes; oír el murmullo del viento; en fin, la naturaleza es una fuente ilimitada de experiencias sensoriales que estimulan la imaginación tanto de los aprendientes como del mismo docente.

El aire fresco y las distracciones de la naturaleza pueden calmar la mente y olvidar la ansiedad, aunque sea temporalmente. Por lo tanto, no sorprende que cada vez más profesionales de la salud, trabajadores públicos, científicos naturales y académicos apoyen el uso de terapias verdes. Pasar tiempo en la naturaleza les ayuda a lidiar con problemas de salud mental. (Chappell, 2018)

3. Enseñar a su comunidad académica a autorregulación

Brindar a los estudiantes las herramientas para regular su aprendizaje de manera flexible y autónoma puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad o la depresión que surgen al sentirse incapaz de cumplir metas, terminar el trabajo a tiempo u organizar su día. A través de la autogestión, se puede desarrollar habilidades cognitivas en los estudiantes, determinando sus propias estrategias de aprendizaje, facilitando su ideación en adquisición del conocimiento, resolver problemas para desarrollar habilidades metacognitivas y

fortalecer su capacidad de decisión, motivación y voluntad. La atención plena y la regulación emocional (autocompasión) son dos prácticas respaldadas por investigaciones en neurociencia para ayudar a reconfigurar el cerebro a fin de que sea más positivo, productivo y resiliente. (Eliosa, estrategias para cuidar la salud mental de tu comunidad educativa, 2023)

### 3.1 Etapas para la autorregulación

a. Planificación: a través de las creencias motivacionales se analiza la tarea y se definen metas generando una estrategia.

b. Ejecución: donde adquiere suma relevancia el autocontrol y la autoobservación con la finalidad de mantener la concentración y el esfuerzo.

c. Auto reflexión: en esta etapa se incluyen estrategias de auto juicio y auto reacción, se atribuye la participación al éxito o al fracaso lo que determina la reacción de la autosatisfacción y la inferencia adaptativa o evitativa, lo que da pie a nuevas etapas de planificación. (Eliosa, Autorregulación en el aprendizaje: la habilidad clave en 2022, 2022)

Este modelo es cíclico; con estas técnicas, la labor docente se hará más llevadera, ya que permitirá que los aprendientes desarrollen más su autoformación y descubran sus ritmos de aprendizaje, lo que implica una carga menos en el quehacer docente.

## **5.18 El Mindfulness como estrategia de Autocuidado Emocional para los Docentes**

La situación actual de los docentes es de alto riesgo porque enfrentan mucho estrés y experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, problemas de salud física, efectos en la salud mental relacionados con la depresión y el agotamiento. La OMS ha advertido que los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en 2030. (Vicky Lahiguera Escribano, 2020-2023)

Resulta vital reconocer que La ley de prevención de riesgos laborales en el sector educativo incluye los riesgos psicológicos como parte importante de la prevención de salud laboral. Ya se ha advertido que La formación de docentes en la prevención del estrés, la ansiedad y el burnout es importante ya que redundará en la calidad de la educación, manifestado en -menor estrés, conectar mejor con los aprendientes, impartir el curriculum con más facilidad y se puede advertir una mayor satisfacción laboral.

### **5.18.1 Autocuidado Mindfulness**

Dentro de los grandes beneficios para el autocuidado que genera el mindfulness, según las investigaciones, que redundan en la salud para los docentes se pueden enumerar las siguientes:

- Más relajados/as.
- Menos estresados/as
- Más concentrados/as.
- Más creativos/as.
- Más sanos/as.
- Más felices.
- Se le enseñará a centrar la conciencia en su situación y situación actual
- Gestiona las emociones a través de la empatía, el cariño y la conexión
- Ayuda a la liberación de La oxitocina como también opioides endógenos, los cuales calman las emociones negativas y producen emociones positivas, tranquilas y felices.
- Se activa el sistema inmunológico del cerebro, que es una de las principales formas de controlar el sistema nervioso. (Vicky Lahiguera Escribano, 2020-2023)

### **5.19 La risa como estrategia de aprendizaje (el papel del humor en la labor docente)**

Son muchas las investigaciones que han surgido entorno a la risa como elemento transversal en las labores y el impacto que pueda generar para la salud; En las últimas décadas, han aflorado programas educativos en la enseñanza, que afirman tener muchos beneficios, incluido el establecimiento de mejores relaciones con los estudiantes, la reducción del estrés y la ansiedad, la gestión de conflictos, la provisión de recompensas emocionales que fomentan la participación y el aprendizaje. (Eduardo Jáur Egul NArVáEz, 2009)

Por otro lado, Barbara Fredrickson (2000) citada Eduardo J y Jesús S. afirma que “El juego es el sistema que heredamos para aprender y el hecho de la risa que provoca es uno de los fenómenos que mejor representa la teoría que las emociones positivas nos estimulan a “ampliar y construir” p. 207

El principal beneficio del humor en el aula está relacionado con los aspectos divertidos del humor. La risa es una de las mejores experiencias de tu vida interior. El sistema de dopamina mesolímbico es el sistema de recompensa que hace sentir bien

cuando se recibe algo valioso o deseable, como un regalo de cumpleaños, un premio o un proyecto profesional. (Eduardo Jáur Egul NArVáEz, 2009)

El empleo correcto del humor en el salón de clases con el objeto de gestar un clima positivo y divertido, en el que la equivocación no implique rechazo, en el que las tensiones interpersonales se resuelven con ingenio, y en el que se privilegie las emociones positivas, imperativamente contribuirá a desarrollar la salud mental de todos los participantes en el proceso de enseñanza aprendizaje; y más allá de esta visión “terapéutica”, el humor puede a su vez servir para motivar el esfuerzo educativo tanto para profesores como para los aprendientes. De allí que se afirme “Una clase en la que prolifera la risa y las emociones positivas es un lugar en el que apetece estar, aprender y prestar atención, o, en el caso del profesor, de trabajar y enseñar”. (Eduardo Jáur Egul NArVáEz, 2009)

A manera de resumen se puede inferir que Cuando se usa sabiamente, el humor puede reducir el estrés y las barreras, aumentar la motivación para aprender y estimular los procesos cognitivos que son más relevantes para el proceso de aprendizaje. No obstante, es un tema importante para estudiar, enseñar e investigar profundamente.

## **5.20 Beneficios de la risa como estrategia para la salud mental de los maestros**

La risa deliberada puede ser una estrategia útil para que los maestros cuiden su salud mental y mejoren su práctica educativa, aquí se presentan algunos beneficios:

- **Reducción del Estrés:** La risa ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede contribuir a una sensación de relajación y bienestar.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Reír libera endorfinas, que son neurotransmisores asociados con la felicidad y el bienestar, lo que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo general.
- **Fomento de la Conexión Social:** La risa puede fortalecer las relaciones interpersonales, creando un ambiente de trabajo más positivo y disminuyendo la sensación de aislamiento.
- **Aumento de la Creatividad:** Un ambiente relajado y alegre estimula la creatividad, lo que puede ser beneficioso en la enseñanza y en la resolución de problemas en el aula.

- **Mejora de la Resiliencia:** Aquellos que utilizan el humor y la risa como herramientas para enfrentar desafíos suelen desarrollar una mayor resiliencia emocional, lo que les permite manejar mejor el estrés y la adversidad.
- **Promoción de la Salud Física:** La risa puede mejorar la función cardíaca, fortalecer el sistema inmunológico y aliviar el dolor, lo que contribuye al bienestar general y puede reducir el ausentismo.
- **Mejora de la Comunicación:** El uso del humor puede facilitar una mejor comunicación en el aula, ayudando a los maestros a conectarse con sus estudiantes y a transmitir conceptos de manera más efectiva.
- **Aumento de la Motivación:** Un ambiente donde se ríe y se comparte humor puede aumentar la motivación tanto de los maestros como de los estudiantes, lo que puede conducir a mejores resultados académicos.
- **Facilitación del Aprendizaje:** La risa y el humor pueden hacer que el aprendizaje sea más agradable y memorable, ayudando a los estudiantes a retener información de manera más efectiva.
- **Establecimiento de un Clima Positivo:** La risa contribuye a crear un ambiente positivo en el aula, lo que puede ayudar a reducir la disciplina y mejorar la participación estudiantil. (National Geographi, 2018)

### **5.21 El trabajo Cooperativo**

El siglo XXI ha arrastrado consigo un nuevo rumbo y nuevos desafíos en el campo educativo; hoy es muy común abordar temas alusivos a la globalización, el mercado mundial, el TLC, la competitividad y la calidad total. La gran era de la tecnología de punta, ha hecho trascender de manera vertiginosa las telecomunicaciones; a nivel educativo donde se ha evidenciado a la luz de los lineamientos curriculares educativos, los estándares de competencias calidad de los diferentes campos del conocimiento la urgencia de hacer nuevos cambios, donde el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo es imprescindible si se desea alcanzar el éxito frente a los avances y transformaciones de la ciencia, la tecnología, el arte, la política, la economía etc. Pareciera que por fin el hombre y la mujer entendieran que toda en la naturaleza toma para dar y que definitivamente el trabajo en equipo y cooperativo no debe ser una opción o una alternativa, es lo único que posibilita el alcance de los logros y viabilizador de las metas o sueños.

Gastón Arriagada Rodríguez citado por Edwin Bernardo Oney López (2019) afirma que: “Si trabajamos con un objetivo común, elevándonos por encima de nuestras individualidades, unificamos criterios y superamos diferencias, habremos aprendido a trabajar en equipo”. (López, 2019)

Dentro de la cosmovisión educativa teológica observada por los Adventistas del Séptimo día, se enmarca este principio colaborativo ejemplificando en el libro de la naturaleza y la obra de Dios como creador por medio de la ley del servicio, se afirma:

Todo lo que existe tanto en el cielo como en la tierra declara que la gran ley de la vida es una ley de servicio. El Padre infinito cuida la vida de toda cosa animada. Cristo vino a la tierra “como el que sirve”. Los ángeles son “espíritus ministradores, enviados para servicio a favor de los que serán herederos de la salvación”. La misma ley de servicio está impresa en todos los objetos de la naturaleza. Las aves del cielo, las bestias del campo, los árboles del bosque, las hojas, el pasto y las flores, el sol en los cielos y las estrellas de luz, todos tienen su ministerio. El lago y el océano, el río y el manantial, todos toman para dar. Asegura la suya que cada objeto de la naturaleza contribuye a la vida mundial. No menos está escrita en la naturaleza que en las páginas de las Sagradas Escrituras, la lección: “Dad, y se os dará”. Al abrir los cerros y las llanuras un canal para que el torrente de la montaña llegue por él hasta el mar, lo que dan les es devuelto centuplicado. El arroyo que recorre su camino susurrando, deja tras sí su don de belleza y fertilidad. A través de los campos, desnudos y tostados bajo el calor del verano, una línea de verdor marca el curso del río; cada árbol noble, cada brote, cada pimpollo, es un testigo de la recompensa que la gracia de Dios decreta para todos los que llegan a ser sus medios de comunicación con el mundo. (Elena G, 1995) (White E. G., 1995, Pg.94 -95)

El aprendizaje cooperativo es una estrategia eficaz para mantener la salud mental de los docentes. Este enfoque se basa en la cooperación, el apoyo mutuo y la responsabilidad compartida, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar mental. (p.5) (David W. Johnson, 1999) De acuerdo con estos autores, se pone en manifiesto el derrotero para hacer uso de esta estrategia así:

- a. Especificar los objetivos de la lección.
- b. Tomar varias decisiones previas al aprendizaje.
- c. Explicar la tarea y la interdependencia positiva a los estudiantes.

d. Monitorear el aprendizaje de los estudiantes e intervenir en grupos para apoyar la tarea o mejorar la interacción de los estudiantes. y desempeño del grupo.

e. Evalúa el aprendizaje de los estudiantes y les ayuda a determinar el nivel de desempeño del grupo. Los grupos formales de aprendizaje cooperativo garantizan la participación de los estudiantes en la organización, explicación, resumen y relación del material con las estructuras conceptuales existentes. (David W. Johnson, 1999)

#### **5.21.1 Diez formas en que el aprendizaje cooperativo puede beneficiar la salud mental de los docentes:**

1. Compartir la responsabilidad: el aprendizaje cooperativo permite a los profesores compartir responsabilidades de enseñanza y aprendizaje, lo que puede reducir la carga de trabajo y el estrés.

2. Apoyo mutuo: la colaboración y el trabajo en equipo brindan un sentido de comunidad y apoyo que puede ayudar a los maestros a sentirse menos aislados y más conectados.

3. Estimular la empatía. El aprendizaje colaborativo fomenta la empatía y la comprensión entre profesores, lo que puede ayudar a crear un entorno más positivo y de apoyo.

4. Desarrollar habilidades sociales: la colaboración y la comunicación eficaz son la base del aprendizaje cooperativo, que puede ayudar a los profesores a desarrollar importantes habilidades sociales.

5. Reducir la competencia: centrarse en la colaboración en lugar de la competencia puede ayudar a reducir la presión y el estrés asociados con la competencia personal.

6. Fomente la creatividad: El aprendizaje colaborativo puede fomentar la creatividad y la innovación, lo que puede ser beneficioso para la salud mental al proporcionar una sensación de logro y satisfacción.

7. Proporcionar comentarios constructivos: el aprendizaje cooperativo permite a los profesores recibir comentarios constructivos y apoyo de sus compañeros, lo que puede mejorar la confianza y la autoestima.

8. Flexibilidad y adaptabilidad: el aprendizaje cooperativo se puede adaptar a diferentes estilos y contextos de enseñanza, lo que puede ayudar a reducir el estrés asociado con la rigidez y la inflexibilidad.

9. Fomentar la reflexión y el crecimiento personal. El aprendizaje cooperativo puede brindar oportunidades de reflexión y crecimiento personal que pueden ayudar a los docentes a desarrollar la autoconciencia y mejorar su bienestar emocional.

10. Proporcionar un sentido de propósito y significado: el aprendizaje cooperativo puede proporcionar un sentido de propósito y significado, lo que puede ayudar a los profesores a sentirse mejor con su trabajo y mejorar su salud mental. (Esemtia, 2022)

Aunque el aprendizaje cooperativo puede ser beneficioso para la salud mental de los docentes, también es importante abordar las causas fundamentales del estrés y la ansiedad en la educación. Es imperativo brindar apoyo y recursos adicionales para garantizar el bienestar mental de los docentes.

## **5.22 Métodos de Evaluación y Diagnóstico útiles para evaluar la salud mental de los docentes**

Aunque no se dispone de herramientas específicas de evaluación de la salud para la docencia, que incluyan factores que indiquen la presencia de salud en la práctica docente, así como factores que indiquen la pérdida de salud en relación a los principales riesgos laborales de los docentes, se argumenta que la mayoría de las herramientas que se están desarrollando están diseñadas para evaluar los riesgos laborales y, por lo tanto, tienen como objetivo analizar las tareas, las organizaciones y las condiciones del lugar de trabajo que probablemente tengan un impacto negativo en la salud de los trabajadores. (Victoria Fernández, 2015)

Existen algunas herramientas tácticas que ayudan a diagnosticar o medir la salud mental de los docentes, a continuación, se enumeran las siguientes:

1. Encuestas y sondeos: Utilizar cuestionarios y encuestas para recopilar información sobre el estado emocional, estrés y salud mental de los docentes.

2. Entrevistas: realice entrevistas individuales o grupales para obtener una comprensión más profunda de las experiencias y sentimientos de los maestros.

3. Observación: observe el comportamiento y las interacciones de los maestros en el aula y otros entornos escolares.

4. Evaluación del desempeño: para evaluar el desempeño de los docentes en relación con sus deberes y responsabilidades.

5. Comentarios de estudiantes y colegas: recopile comentarios de estudiantes y colegas sobre el desempeño y el bienestar de los docentes.

6. Análisis de datos: Analizar datos sobre asistencia, desempeño y otros indicadores de salud mental de los docentes.

7. Programas de apoyo: proporcione programas y recursos de apoyo a la salud mental, como terapia, grupos de apoyo y talleres de bienestar.

8. Evaluaciones del clima escolar: Evaluar el clima escolar y la cultura organizacional para identificar factores que pueden afectar la salud mental de los docentes.

9. Herramientas de autoevaluación: Proporcionar herramientas de autoevaluación para que los docentes reflexionen sobre su propio bienestar e identifiquen áreas de mejora.

10. Colaboración con profesionales de la salud: colaborar con profesionales de la salud mental para obtener apoyo y orientación sobre la evaluación y el apoyo de la salud mental de los docentes.

Resulta muy relevante enfatizar que este ejercicio deber realizado de manera ética y confidencial, y que los resultados obtenidos deben ser utilizados para apoyar y mejorar la salud mental de los docentes, no para estigmatizar o penalizarlos.

## **VI Metodología**

### **6.1 Enfoque del estudio**

El enfoque metodológico será Mixto (Cualitativo y Cuantitativo) utilizando entrevistas semiestructuradas y grupos focales para recolectar datos. La validez se asegurará mediante la triangulación de datos y la revisión por pares. La confiabilidad se mantendrá a través de la auditoría y el seguimiento constante de los procesos de investigación enmarcado en un enfoque metodológico mixto riguroso y éticamente fundamentado. Dado las características del presente constructo investigativo, se ha decidió por una investigación descriptiva, en virtud que posibilita puntualizar las características de cada uno de quienes comprenden el grupo meta en cuestión; haciendo alusión a este término se afirma que la investigación descriptiva (Recimundo, 2020)

El tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que

permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes (p. 166)

Por otra parte, se pretende hacer uso del método investigativo Investigación Acción Participativa (I.A.P); desde la cosmovisión de T. Alberich (2006) citado por Arévalo, (2017, define como:

Un método de acción cualitativo que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar pasando estos de ser “objetos” de estudio a ser “sujetos” protagonistas de la investigación, controlando e interactuando la investigación a lo largo del proceso investigativo.” (P.1)

Esta investigación es una opción metodológica muy valiosa, ya que permite ampliar el conocimiento y dar respuestas a las problemáticas que los investigadores y coinvestigadores plantean al abordar un interrogante, tema de interés o situación problemática y quieren cambiar o transformar. P. 221, (Revista Educare, 2023)

## **6.2 Diseño metodológico**

Se intentará describir cada proceso utilizado según las experiencias vividas de manera verídica, precisa y sistemática, según las exigencias de este tipo de investigación. El grupo meta seleccionado para este constructo investigativo pretende utilizar herramientas de recolección de datos como la observación, la encuesta y algunas experiencias de vida.

Se afirma que los datos cualitativos se puntualizaron sistemáticamente desde la observación; de igual manera, los datos cuantitativos se organizaron y puntualizaron mediante la encuesta proporcionada y luego se analizaron y cotejaron con el marco teórico establecido.

a través de la encuesta se pretende sopesar qué tanto se identifican con la filosofía de la educación adventista; sopesar la validez que ellos tienen del apoyo administrativo en pro de la salud mental y la preocupación en crear ambientes saludables, el compromiso de los padres de familia en el proceso de aprendizaje de sus acudidos, las enfermedades más comunes que suelen enfrentar y conocer algunas barreras actitudinales, afectivas o emocionales que suelen vivir o experimentar en su lugar de trabajo.

### 6.2.1 Descripción de Instrumentos investigación

- **La Observación:** Se hace factible utilizar la observación científica como medio de investigación, según el corpus del presente constructo y las características que lo definen; lo entiendo como *“la búsqueda deliberada, llevada con cuidado y premeditación, en contraste con las percepciones casuales, y en gran parte pasivas, de la vida cotidiana.”* (Parada & Garzón, 1999, p.59)

Para tal fin se ha tendrá en cuenta:

- Situación social: un grupo de 5 docentes oriundos de la localidad de Puerto Tejada quienes laboran en la institución adventista.
- Participantes: 5 docentes, uno del nivel de preescolar, dos de la básica primaria (1-5) y 1 del bachillerato (6-11) y 1 de la parte administrativa institucional.
- Lugar: Colegio adventista de la Localidad de Puerto Tejada.

Para el desarrollo de este apartado se empleará una estrategia de acercamiento haciendo uso de la observación sistemática directa a través de:

- Diario de campo: Cada educador escribirá en un impreso sus pensamientos correspondientes en respuesta a las preguntas planteadas.
- Socialización del proyecto: Cada actividad o tarea que se llevará a cabo, se explicará, enfatizando que se relacionará con el proyecto investigativo de la tesis.
- Fichas de registros: Para llevar los registros y los logros de manera cualitativa, se han creado algunas rúbricas de evaluación que se utilizarán con el consentimiento informado y la protección de la identidad.

A continuación, se ejemplifica mediante el siguiente esquema:

Tabla 3 Esquema de Ejemplo Acercamiento Salud Mental Docente

AUTOEVALUACION TRABAJO EN EQUIPO		
<b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del grado de control que puede ejercer en su quehacer docente. Identificar los rasgos que configuran su propio perfil de su salud mental como docente.		
<b>CRITERIOS</b>	<b>NOMBRE DEL PARTICIPANTE</b> _____	
1. ¿Acepta el reparto de tareas? (Si/No)	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>

2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado? <b>(Siempre/Casi siempre/nunca/ casi nunca)</b>	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	NUNCA	CASI NUNCA
3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos? <b>(Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)</b>				
4. ¿Escucha las perspectivas de los demás? <b>(Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)</b>				
5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo? <b>(Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)</b>				
7. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo? <b>(Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)</b>				
8. ¿Felicitas, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora? <b>(Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)</b>				

*Fuente Propia*

Tabla 4 Lista de Chequeo

Lista de Chequeo					
<p><b>La siguiente lista de chequeo tiene como finalidad realizar el seguimiento al proceso de evaluación de los instrumentos y actividades desarrolladas en pro de verificar los logros adquiridos en armonía con la metodología y didáctica usada en pro de observar y validar aspectos que conlleven al mejoramiento y replanteamiento en torno a la salud mental de los docentes del centro educativo.</b></p> <p>Lista de Chequeo N°. ____ programa de formación pedagógica salud mental de docentes Fecha _____ de 2024 instructora investigativa Edit Tania Mulato Narvárez</p>					
<b>Guía 1</b>					
Aspecto para verificar	Docente preescolar	Docente primaria 1	Docente primaria 2	Docente bachillerato	Docente administrativo

1. ¿la charla informativa fue pertinente al tema a tratar?	Cumple		Cumple		Cumple		Cumple		Cumple	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
2. ¿El lenguaje utilizado le pareció pertinente?										
3. Las actividades desarrolladas le fueron de ayuda?										
Observación										
Docente Preescolar	Docente Primaria 1		Docente Primaria 2		Docente Bachillerato		Docente Administrativo			

*Fuente Propia*

- d. Procesos de seguimiento: Para llevar a cabo estos procedimientos de manera individualizada, cada docente contará con su folleto y/o impreso en el expondrá sus apreciaciones.
- e. Evaluación: mediante dinámicas interactivas, enmarcada en el tema central del constructo investigativo, se desarrollará en un ambiente amigable fuera del claustro educativo durante una jornada pedagógica.

### **La entrevista**

Se considera que el grupo meta seleccionado es la mejor fuente de información primaria, que será de validez y confiabilidad, proporcionada a través de testimonios y reportes verbales, en línea con los objetivos planteados. Dicho esto, Fortino Vela Pavón hace alusión a la entrevista afirma: (Pávón, 2001)

La entrevista cualitativa proporciona una lectura de lo social a través de la reconstrucción del lenguaje, en el cual los entrevistados expresan los pensamientos, los deseos y el mismo inconsciente; es, por tanto, una técnica invaluable para el conocimiento de los hechos sociales, para el análisis de los procesos de integración cultural y para el estudio de los sucesos presentes en la formación de identidades (P.68)

De acuerdo con lo anterior, se exponen algunas preguntas las cuales serán respondidas por el grupo selecto de muestra, he aquí el esquema:

Tabla 5 Preguntas de Entrevista Diagnóstico Salud Mental

<b>Docente _____ Grado que Atiende _____ Edad _____</b> <b>Años de servicio _____ Preparación Profesional _____</b> <b>Marque con una "X" o SÍ o NO – Algunas veces según la pregunta formulada</b>			
PREGUNTAS	RESPUESTAS		
	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
1. ¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?			
2. ¿Considera que los responsables administrativos de la institución valoran su labor como docente y así se lo han hecho saber?			
3. ¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?			
4. ¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?			
5. ¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?			

Fuente: propia

Tabla 6 Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente

Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente						
En una escala de 1 a 5, responda marcando con una "X" el nivel de importancia que otorga a la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato donde 1 totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Neutral 4: De acuerdo 5: Totalmente de acuerdo						
Preguntas	Respuestas					
	5	4	3	2	1	total
a) La salud mental de los docentes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo en el aula.						
b) La presión de cumplir con los objetivos académicos afecta significativamente mi bienestar emocional.						
c) Contar con recursos adecuados para la gestión del estrés, depresión, ansiedad y agotamiento en el trabajo es crucial para mantener una buena salud mental.						

d) La falta de apoyo emocional por parte de la administración impacta negativamente en mi salud mental.						
e) La formación continua sobre el manejo del estrés, ansiedad, depresión y agotamiento en el trabajo es importante para el bienestar de los docentes						

Fuente: propia

Tabla 7 percepciones importancia de la Salud Mental en el Trabajo como Maestros en la Básica Primaria y el Bachillerato

<b>Preguntas Abiertas: percepciones de importancia de la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato</b>	
De manera resumida exponga sus criterios ante los siguientes interrogantes:	
1. ¿Ha notado algún cambio en su bienestar mental a lo largo de los años en la docencia? Si es así, ¿qué factores han contribuido a estos cambios?	
2. ¿En qué medida siente que las necesidades emocionales y comportamentales de los estudiantes influyen en su propio bienestar?	
3. ¿En qué medida siente que el apoyo de los padres y la comunidad impacta en su salud mental y en su capacidad para desempeñar su rol efectivamente?	
4. ¿Qué cambios le gustaría ver en las políticas o prácticas educativas para mejorar el bienestar mental de los docentes?	

Fuente: propia

### **Procedimiento y Técnicas e instrumentos de recolección de información**

Se propuso la implementación de un Programa de Apoyo Psicológico para Docentes, diseñado específicamente para abordar las necesidades emocionales y psicológicas del cuerpo docente. El programa incluyó las siguientes estrategias: talleres de gestión del estrés y autocuidado; sesiones prácticas y participativas dirigidas en salud mental laboral, técnicas de manejo del estrés; se organizó actividades recreativas y de bienestar; se implementó una red de apoyo y recursos grupales; el constructo investigativo actual de la maestría se elaboró utilizando un enfoque cualitativo, en armonía con los objetivos y preguntas investigativas ya planteadas. La investigación acción participativa (IAP) es una forma de intervención en problemas sociales que busca utilizar los hallazgos de la investigación para cambiar la sociedad. Como se entiende que la comunidad es responsable de definir y dirigir sus propias necesidades, conflictos y soluciones, la

investigación y la intervención busca que la participación de quienes conforman la comunidad donde se realiza la investigación. Martínez (2018).

En cuanto a la técnica de recolección de información conocida como entrevistas, Yuni y Urbano (2020) argumentan que son importantes en la investigación social y cultural porque posibilitan la recopilación de la información directa de los sujetos, lo que permite un acceso más preciso ante los sucesos significados más acorde a la realidad.

La Investigación acción participativa (IAP) es el enfoque de investigación que, según el investigador, fue el más adecuado para este constructo investigativo; a través de este, se pretendió probar el cambio y eliminar los problemas recurrentes, y así mismo se buscó la consolidación y confiabilidad de este constructo investigativo; ya que es un método que busca mejorar las situaciones colectivas; este método de acción cualitativo se basa en la participación de los colectivos en la investigación, los cuales pasan de ser "objetos" de estudio a ser "sujetos" protagonistas de la investigación, controlando e interactuando con la investigación a lo largo del proceso investigativo.( Eizaguirre y Zabala N.,2005, p.109)

De lo expresado en las líneas anteriores, se expone la siguiente tabla donde se sintetiza el procedimiento por medio de las cuatro fases de la investigación acción participativa en a la siguiente tabla:

*Tabla 8 Fases de Investigación Acción Participativa*

Etapa	Fases
	(Planteamiento de la Investigación)
Acción	¿Qué estrategias efectivas se pueden usar para abordar los problemas que contribuye a un ambiente laboral menos saludable y productivo en los docentes de la Corporación Educativa Adventista del Municipio de Puerto Tejada?
Exploración	Diseño del instrumento: Selección de recursos, aplicación de encuesta  (introducción de elementos analizadores)

---

Planeación	Proceso de apertura a todos los conocimientos y puntos de vista existentes
Aplicación	Desarrollo de la actividad con docentes
Evaluación	Análisis de las actividades realizadas implementadas con el Grupo meta.
Replanteamiento	Replanteamiento y mejoramiento de estrategias para alcanzar el objetivo

*Fuente: elaboración propia*

Por medio de las entrevistas y encuestas, permitieron un poco más el acercamiento al conocimiento de algunas realidades, percepciones y cosmovisiones de la salud mental de los docentes de este claustro educativo en pro de viabilizar algunas estrategias más específicas.

Finalmente, la validez del contenido se determinará mediante juicios de expertos que permitan valorar los instrumentos de medición.

Los instrumentos para medir el objeto de estudio, se regirá mediante una guía de entrevista semiestructurada: Para explorar las experiencias y percepciones de los docentes sobre su salud mental; para tal fin se pretende hacer uso de instrumento de Medición de Investigación-Acción-Participativa:

A. Encuesta Inicial para Evaluación de Necesidades: Con el ánimo de recolectar información inicial sobre las percepciones y necesidades de los docentes respecto a su salud mental en la Institución Educativa Adventista. (Ver anexo 1)

B. Métodos de Análisis Cualitativo: para el análisis de los datos recolectados se empleará un enfoque cualitativo, utilizando técnicas como el análisis de contenido y el análisis temático:

- Análisis de Contenido: Se categorizarán y codificarán las respuestas de las preguntas abiertas para identificar temas y patrones emergentes relacionados con la salud mental de los docentes.

- Análisis Temático: Se identificarán y analizarán los temas recurrentes y significativos que surjan de las respuestas, (Zaveri, 2023) (Ver Anexos 2-4)

C. Software Específico para el Análisis de Datos: se utilizará el software NVivo para el análisis de datos cualitativos (Jaqueline Días do Nascimento, 2016)

## **6.3 Población y muestra del estudio**

### **6.3.1 Contexto histórico**

Su fundación acontece en un contexto nacional plagado de guerras; ha caído la República Federalista de manos de la llamada Regeneración de Núñez y Caro, de corte centralista y unitario, se ha reencauchado la Iglesia Católica como máxima y única autoridad educativa y religiosa con la Constitución de 1886, se ha comenzado a fraguar la venganza bogotana contra la hegemonía de Presidentes popayanejos la cual se concretará en el quinquenio de Rafael Reyes quien desmiembra al Gran Cauca en 1910; se ha pasado del siglo XIX al XX con la Guerra de los Mil Días.

Ante la atónita mirada de los latifundistas de la época, como los descendientes de Don Julio Arboleda, propietarios de las grandes haciendas cercanas, los habitantes de las riberas del río Palo decidieron establecer Puerto Tejada como lugar de intercambio y mercado. Hacia 1890, el sitio de Monte Oscuro ha creado un mercado semanal de Cacao, Plátano y Guadua que no es significativo. Estos negros y mestizos son descendientes o descendientes de cimarrones y palanqueros; pero actualmente son colonos y campesinos, cultivadores de fincas con mercado regular y han experimentado cierta prosperidad agrícola. (Alcaldía Municipal de Puerto Tejada Cauca, 2024)

### **6.3.2 Contexto de intervención localización geográfica**

Según el IGAC "Instituto Geográfico Agustín Codazzi", la localización astronómica de Puerto Tejada es de 3°14`1" latitud Norte y 76°25`10" de longitud Oeste. El territorio portejadeño está ubicado en la parte noreste del departamento del Cauca, es la puerta de entrada de norte a sur. Es de topografía plana, con pendientes entre 0 y 3%.

### **6.3.3 Límites**

El Municipio de Puerto Tejada tiene una ubicación privilegiada: Al Norte limita con los Municipios de Santiago de Cali y Candelaria, al Sur con el Municipio de Caloto y Villarrica, al Occidente con Villarrica y Jamundí, al oriente con Miranda y Padilla.

Extensión total: El área total del municipio es de 102 Kilómetros cuadrados (11.169.07 hectáreas). Km<sup>2</sup>

- Extensión área urbana: 368.1 Km<sup>2</sup>
- Extensión área rural: 10.800.97 Km<sup>2</sup>
- Altitud de la cabecera municipal (metros sobre el nivel del mar): 968 m.s.n.m
- Temperatura media: 24 ° C

- Distancia de referencia: Puerto Tejada se encuentra 17 Km de la ciudad de Cali y a 108 Km de Popayán (Alcaldía Municipal de Puerto Tejada Cauca, 2024)

*Ilustración 2 Ubicación Política del Municipio de Puerto Tejada en el Cauca*



*Fuente: (Mapas.top, 2023)*

## **6.4 Contexto de intervención lugar de investigación**

La Institución Educativa Adventista en Puerto Tejada; es una comunidad afro, caracterizada por una mezcla de tradiciones culturales y una economía basada en la agricultura y la educación; en esta institución se tomará la muestra la cual estará compuesta por una selección estratificada de docentes de diferentes niveles educativos y años de experiencia, asegurando representatividad y diversidad de perspectivas.

### **6.4.1 Justificación de la selección de una institución educativa adventista específica como estudio de caso**

El bienestar mental de los profesores es muy importante para que una escuela funcione sin problemas y ayude a los estudiantes a aprender. En el contexto específico de la Corporación Adventista de Puerto Tejada, Cauca, Colombia, es crucial desarrollar estrategias que mejoren el bienestar mental de los educadores, esta posición está respaldada por varios factores importantes: La influencia en el desempeño laboral y educativo; atención del Capital Humano, ambiente Demográfico y Socioeconómico, como también las necesidades, intereses y problemas de dicha comunidad.

En síntesis, el diseño e implementación de una estrategia efectiva para mejorar la salud mental de los docentes en la Corporación Adventista de Puerto Tejada no solo se ajusta a un principio ético y moral de cuidado del capital humano, sino que también fortalece la habilidad institucional para cumplir con su modelo educativo y contribuir significativamente al desarrollo integral de la comunidad basados en los principios y valores observados por esta denominación.

### **6.5 Consideraciones éticas**

Todos los participantes proporcionarán consentimiento informado para participar en el estudio, detallando el propósito, procedimientos, riesgos y beneficios. Se obtendrá un consentimiento específico para la grabación de entrevistas y el uso de datos para fines académicos.

Para llevar a cabo este apartado se hace necesario enfatizar que, como investigadora, conocedora de la problemática a tratar e interesada protagónica en la elaboración del presente constructo de Estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes en una institución educativa adventista: declaro que los datos aportados por los participantes y colaboradores que han tenido a bien ayudar en este trabajo investigativo, serán usados exclusivamente para la tesis; que no tendrán consecuencias para los testimoniantes; que su identidad será preservada y que han sido bajo la voluntariedad de cada una de las personas aquí involucradas y que en caso de usar fotos en el constructo investigativo.

En armonía con lo expresado se presenta un esquema del consentimiento informado de los participantes: (Ver anexo 5 -6)

## **VII RESULTADOS**

En este apartado se describir los resultados de investigación objetivamente, para luego dialogar crítico entre los resultados obtenidos y los esperados según la fundamentación teórica.

En línea con la preparación de cada fase de la investigación: Exploración - Planeación - Aplicación - Evaluación - Replanteamiento – Acción se expone la intencionalidad investigativa en cada una de las fases:

### **7.1 Acción:**

A partir de la elaboración de una explicación adecuada al problema planteado, se buscó orientar a los docentes hacia la construcción conjunta de significados en esta sección dando lugar a la participación de todos para la sistematización e integración progresiva de

las ideas y aportes; para ello se tuvo en cuenta algunos aspectos tales como: El conocimiento de la filosofía de la educación adventista, las emociones, las fortalezas, las debilidades, las amenazas y las oportunidades, así como la propuesta de soluciones explícitas, todo esto enmarcado en sus contextos reales.

### **7.2 Exploración**

Este apartado tuvo como objetivo orientar las actividades hacia la comprensión del problema y la búsqueda de explicaciones hipotéticas o potenciales. En esta situación, el propósito principal fue la selección de información relevante; por lo tanto, buscó explorar sus apreciaciones a través de consultas y entrevistas. Esto le permitió conocer más sobre su cultura, creencias y reglas, sin comprometer la privacidad ni violentar o desafiar sus creencias. Además, permitió canalizar y adaptar las estrategias y actividades.

### **7.3 Planeación**

La planificación comenzó después de considerar la información anterior, ya que era fundamental conocer el cronograma de la entidad y el grupo de docentes que estarían dispuestos a colaborar y llegar a acuerdos éticos. Para el desarrollo de esta la planeación investigativa se tuvo en cuenta el siguiente esquema el cual muestra el proceso de planeación basado en tres momentos: el procedimiento, la técnica utilizada y el instrumento adoptado.

La planificación investigativa se hizo usando el siguiente esquema, como se ilustra en la tabla. Este esquema exhibe el proceso de planificación basado en tres momentos: el procedimiento, la técnica empleada y el instrumento que se adoptó:

*Tabla 9 Esquema de Planeación*

Procedimiento	Técnica	Instrumento
Indagación sobre el tema	Revisión teórica	Portafolio del curso Diario de campo, Consultas de estrategias, páginas y sitios web, Consultas de textos y libros guías
Estrategias de acercamiento haciendo uso de actividades lúdico-pedagógicas	Observación sistemática Directa	Folletos para comunicación. • Diario de campo. • Socialización de proyecto. • Fichas de registros
Entrega de impresos para recopilar la información según la cosmovisión de cada docente.	Observación sistemática.	○ <b>Planeación.</b> ○ <b>Ejecución.</b> ○ <b>Evaluación</b>
Evaluación y retroalimentación general del proyecto	Observación sistemática permanente luego de cada Encuentro.	Charlas Informativas, Lista de Chequeo, Procesos de seguimiento y evaluación a través de dinámicas interactivas.

Fuente: propia

#### 7.4 Aplicación

Este acápite se elaboró y desarrolló el proceso de formación a partir del entrenamiento con las situaciones reales en las que el personal docente estaba viviendo; mediante la interacción que pudo gestarse, se recopiló la información para validar los objetivos programados.

#### 7.5 Actividades de retroalimentación y autoevaluación

La retroalimentación se llevó a cabo a través del diálogo con los docentes del grupo meta de la institución en diversos momentos, lo cual resultó sumamente significativo, enriquecedor y oportuno, dado que viabilizó la oportunidad de sugerir mejoras y facilitó la comprensión y adquisición de recursos pedagógicos para fomentar la prominencia y prevención de la salud mental en los docentes. Asimismo, contribuyó a proporcionar información precisa acerca de las concepciones y pensamientos de cada docente.

Las reflexiones o conclusiones después de aplicar las actividades programadas fueron vitales, ya que permitieron analizar y descubrir los motivos, razones y consecuencias que acarrear los factores de riesgos y así brindar estrategias efectivas para enfrentarle.

Haciendo alusión al impacto que tiene las reflexiones colectivas, afirma Bustos (1990) citado por Aguado C. (2013)

Las vivencias antes tenidas se busca crear un espacio obligado para la toma de conciencia de los marcos de referencia que la persona utiliza para explicarse el funcionamiento de la realidad manejada. Aun cuando existe conceptualización y reflexión permanente durante todo el proceso enseñanza – aprendizaje se requiere delimitar un tiempo y un espacio para los procesos de pensamiento y demás procesos cognitivos superiores. (Cobo, 2013, p.3)

### **7.6 Evaluación**

Es relevante destacar que las observaciones de los participantes y no participantes resultaron efectivas, ya que permitieron llevar a cabo un estudio minucioso para iniciar la presente investigación. Las entrevistas y encuestas fueron muy ayudadas, permitieron recopilar y sistematizar la información y detectar problemas, para sugerir técnicas para dinamizar el desempeño docente y optimizar estrategias preventivas, acondicionamientos y mejoras.

### **7.7 Replanteamiento**

Se centró de manera homogénea en ciertos momentos y en otros un poco más particulares, debido a sus necesidades, problemas e intereses existentes en este caso.

### **7.8 Análisis de los Instrumentos de Diagnóstico**

Desde la perspectiva de los docentes en un colegio cristiano adventista, la importancia de la salud mental en el trabajo puede tener varios resultados significativos en un proyecto investigativo. Estos replanteamientos reflejan tanto el impacto del bienestar de los docentes como en el entorno educativo en general.

#### **7.8.1 Replanteamientos**

1. Integración de Políticas de Salud Mental: desde la óptica de los docentes que hicieron parte del grupo meta, se argumenta que uno de los replanteamientos administrativos que deberían institucionalizar, es la necesidad de elaborar y establecer políticas específicas para la salud mental de los docentes, con sesiones regulares y actualizaciones sobre el tema y se incluyan medidas preventivas de apoyo y que así mismo, deberían integrarlas en el manual del personal.
2. Fomentar la implementación de programas de bienestar que incluyan asesoramiento psicológico, talleres de estrés, ansiedad, agotamiento físico y viabilizar mejores recursos para fomentar el autocuidado y estén disponibles para el personal de trabajo.

3. Realizar ajustes basados en las necesidades y experiencias de los docentes dentro de lo posible y un mayor reconocimiento e incentivos por el esfuerzo, la entrega y aportes a esta labor.
4. Como maestros, replantear el equilibrio del manejo del tiempo y las prioridades para asegurar una balanza entre la vida profesional, familiar y personal.
5. Fortalecer las redes de apoyo entre colegas, promoviendo la colaboración y el compartir experiencias y estrategias para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento físico.
6. Fomentar una mayor participación en la retroalimentación y en el diseño de políticas que impacten la salud mental y el ambiente laboral.

### 7.8.2 La encuesta

En el presente apartado, se presentarán algunos resultados detallados en función de las respuestas de la encuesta aplicada, al grupo meta conformado por los cinco docentes. Se procederá a examinar cada interrogante con su correspondiente tabulación y su interpretación adecuada.

Tabla 10 Auto Evaluación Trabajo en Equipo

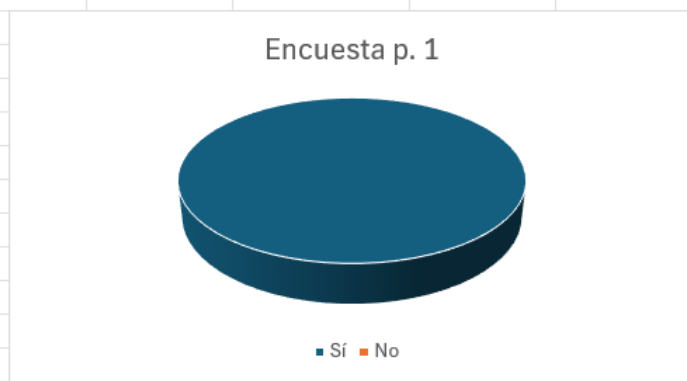
AUTOEVALUACION TRABAJO EN EQUIPO				
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia del grado de control que puede ejercer en su quehacer docente.</li> <li>- Identificar los rasgos que configuran su propio perfil de su salud mental como docente.</li> </ul>				
OPCIONES: 1 SIEMPRE 2 CASI SIEMPRE 3 NUNCA 4 CASI NUNCA				
<b>CRITERIOS</b>		<b>NIVEL DEL PARTICIPANTE</b> _____		
1. ¿Acepta el reparto de tareas? (Si/No)	SÍ	NO		
	<b>OPCION 1</b>	<b>OPCION 2</b>		
2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado? (Siempre/Casi siempre/nunca/ casi nunca)	Siempre 5	Casi siempre 0	Nunca 0	Casi Nunca 0
3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	4	1	0	0
4. ¿Escucha las perspectivas de los demás? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	5	4	4	4
5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	3	2	0	0
6. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	5	0	0	0
7. ¿Felicitas, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	4	1	0	0

Se señala que cada participante otorgó una tonalidad distintiva para evidenciar la apreciación de los maestros.

Dicho esto, se exponen los cuadros estadísticos y su interpretación respectiva, así como la tabulación; inicialmente se presentarán las preguntas formuladas y posteriormente se especializará cada pregunta para su respectivo estudio analítico.

**Pregunta 1. ¿Acepta el reparto de tareas?**

	preguntas 1				
	<b>¿Acepta el reparto de tareas?</b>				
a.	Sí	5	100%	MUESTRA	5
b.	No	0			
		5			



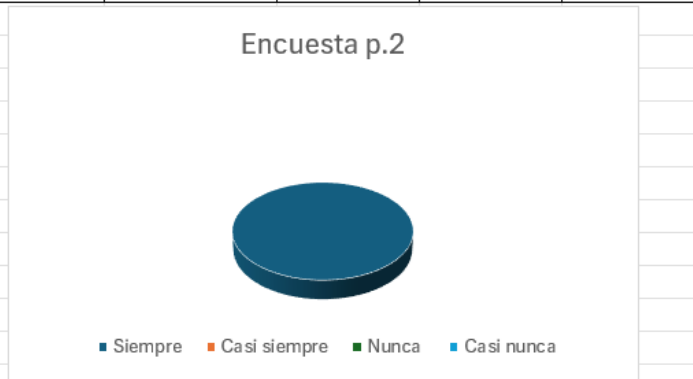
**Interpretación**

En unanimidad todos responden que sí, lo equivale al 100% en la aceptación del reparto de tareas, no obstante, interpelan, que “cuan bueno sería que a víspera finalización de año, cuan bueno sería que después de realizar la evaluación institucional y de cada uno de los estamentos que le componen, entre ellos la evaluación docente, pudiesen decir al docente la viabilidad de continuidad y la asignación de grado y demás funciones agregadas, de tal manera que le permita a uno como profesor(a), no estar con la zozobra si lo llaman de nuevo a trabajar o no.

Por otro lado, da la oportunidad de prepararse psicológicamente para asumir el nuevo rol frente a un nuevo grado y/o función o en el peor de los casos, buscar nuevas alternativas de trabajo a sabiendas que desistirán del servicio prestado”.

**Pregunta 2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado?**

<b>PREGUNTA 2</b>				
<b>¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado?</b>				
1 Siempre	5	100%		
2 Casi siempre	0	0%		MUESTRA
3 Nunca	0	0%		
4 Casi nunca	0	0%		
	5			



**Interpretación: El 100% de los encuestados asume con responsabilidad la parte del trabajo encomendado, lo que implica deducir que se cuenta un sistema que define las responsabilidades y lo que debe realizar en su campus laboral.**

**Pregunta 3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos?**

<b>PREGUNTA 3.</b>				
<b>¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos?</b>				
1 Siempre	4	80%		MUESTRA
2 Casi siempre	1	20%		
3 Nunca	0	0%		
4 Casi nunca	0	0%		
	5			

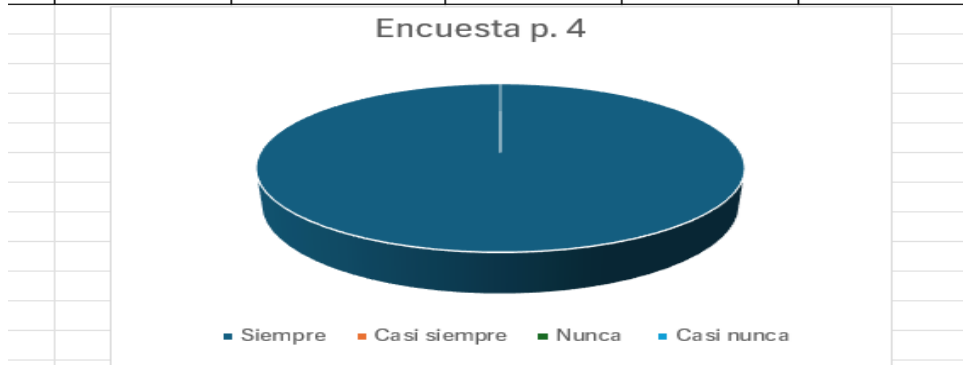


Según los datos registrados, se evidencia que el equipo de trabajo (80%) participa en las decisiones, aportando ideas en el trabajo colaborativo; las participaciones en lo que les compete, la vida es más que datos, y la buena enseñanza debe preparar las mentes y el

espíritu para la vida; en este sentido, el trabajo colaborativo proporciona un camino para gestar ambientes sanos de convivencia y un aporte significativo para la estabilidad mental.

**Pregunta 4. ¿Escucha las perspectivas de los demás?**

PREGUNTA 4			
¿Escucha las perspectivas de los demás?			
1 Siempre	5	100%	
2 Casi siempre	0	0%	
3 Nunca	0	0%	MUESTRA
4 Casi nunca	0	0%	
	5		



**Interpretación:** en armonía con el gráfico, el grupo meta asegura escuchar las perspectivas o sugerencias de sus pares, lo que permite deducir que esta acción es uno de los pilares fundamentales para el trabajo en equipo.

**Pregunta 5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo?**

PREGUNTA 5			
¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo?			
1 Siempre	3	60%	MUESTRA
2 Casi siempre	2	40%	
3 Nunca	0	0%	
4 Casi nunca	0	0%	
	5		

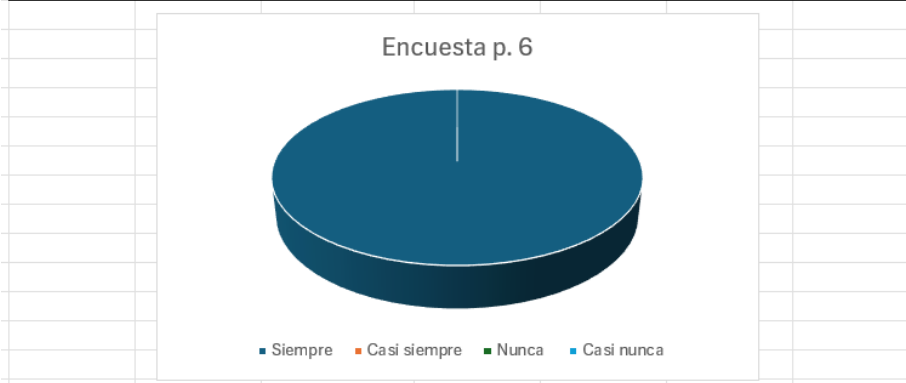


**Interpretación:** Se muestra en el gráfico que el 60% siempre acepta las opiniones de sus pares y un 40% manifiesta que casi siempre; entendiendo la apreciación, debe asumirse que el hecho que se acepte una opinión no significa que se deba estar de acuerdo

con ella; este razonamiento subraya la importancia de la tolerancia y el respeto hacia las opiniones ajenas, sin que ello implique una obligación de concordar con ellas.

**Pregunta 6. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo?**

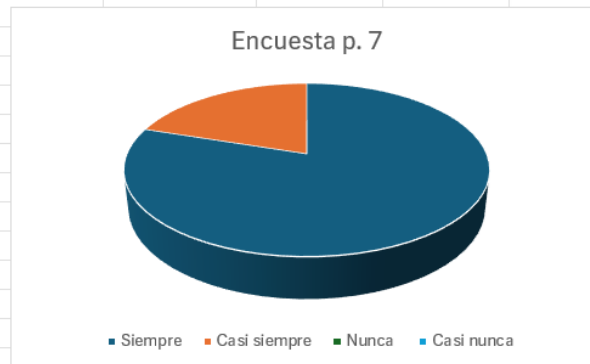
PREGUNTA 6					
¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo?					
1	Siempre	5	100%	MUESTRA	5
2	Casi siempre	0	0%		
3	Nunca	0	0%		
4	Casi nunca	0	0%		
		5			



**El 100% del grupo meta, sostiene ser respetuoso y no obstaculiza las acciones del equipo de trabajo, en armonía con la apreciación anterior; esto lleva a pensar que cuando se es respetuoso y no es una tarea para desarrollar logros, porque se tiene objetivos comunes, implica un mayor fortalecimiento de compañerismo, apoyo mutuo, lo que es en torno a la apreciación de esfuerzos mancomunados.**

**Pregunta 7. ¿Felicita, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora?**

PREGUNTA 7					
¿Felicita, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora?					
Siempre	4	80%		MUESTRA	5
Casi siempre	1	20%			
Nunca	0	0%			
Casi nunca	0	0%			
	5	100%			



**Interpretación:** basado en los datos, se infiere que el 80% siempre anima a los compañeros con quienes laboran y un 20% casi siempre lo hace; es de entender que “*el hierro afila al hierro*” (Prov. 27:17)

### 7.8.3 Preguntas de Entrevista Diagnóstico Salud Mental

<p>Docente _____ Grado que Atiende _____ Edad _____</p> <p>Años de servicio _____ Preparación Profesional _____</p> <p style="text-align: center;"><b>Marque con una “X” o SÍ o NO – Algunas veces según la pregunta formulada</b></p>			
PREGUNTAS	RESPUESTAS		
	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
1. ¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?	4	0	1
2. ¿Considera que los responsables administrativos de la institución valoran su labor como docente y así se lo han hecho saber?	3	1	1
3. ¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?	0	3	2
4. ¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?	5	0	0
5. ¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?	5	0	0

**Pregunta de entrevista N° 1. ¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?**

PREGUNTA N°1 ENTREVISTA						
¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?						
1	SÍ	4	80%		MUESTRA	5
2	NO	0	0%			
3	ALGUNAS VECES	1	20%			
		5	100%			



**Interpretación:** se revela que el 80% conoce y se identifica con la filosofía de la educación adventista y un 20% pone de manifiesto que algunas veces; esto obedece a que gran parte de los maestros contratados pertenecen a la denominación, por ende se identifican y conocen bien sus principios educacionales; la otra parte afirma que algunas veces, entendiendo que aunque trabajan en el establecimiento y no conocen bien a fondo los principios educacionales, no por ello, hay desconocimiento total.

**Pregunta de entrevista N° 2**

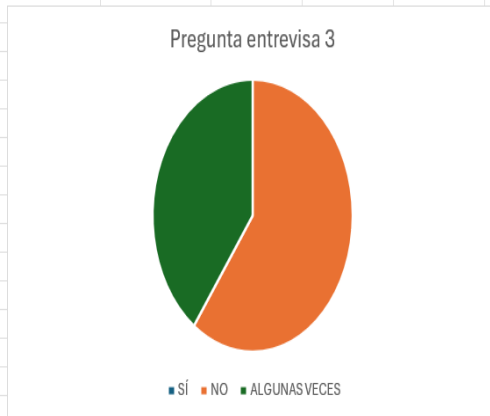
PREGUNTA 2. ENTREVISTA						
¿Considera que su labor como docente es valorada por los responsables administrativos de la institución y así mismo se lo han hecho saber?						
1	SÍ	3	60%		MUESTRA	5
2	NO	1	20%			
3	ALGUNAS VECES	1	20%			
		5	100%			



**Interpretación:** el 60 % afirman que su labor como docente se valora y se lo hacen saber por parte de los administrativos, otro 20 % dice que no, lo que implica una inconformidad y el 20 % restante aseguran que algunas veces supone una conformidad aceptable, pero no conforme, frente a esta actitud.

**Pregunta de entrevista N° 3 ¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?**

PREGUNTA 3 ENTREVISTA						
¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?						
1	SÍ	0	0%		MUESTRA	5
2	NO	3	60%			
3	ALGUNAS VECES	2	40%			
		5	100%			



**Interpretación:** acorde con la información suministrada, arroja que un gran déficit del reconocimiento y valoración del trabajo educativo por parte tanto de los padres y/o acudientes de los estudiantes como de los mismos educandos; Gran parte de ellos pone de manifiesto (60%) admite esta aseveración y solo el 40% aseguran que algunas veces lo hacen.

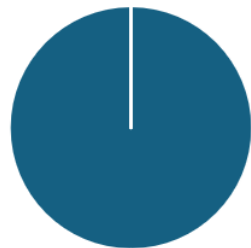
**Pregunta entrevista N°4. ¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?**

**PREGUNTA ENTREVISTA N° 4**

**¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?**

1	SÍ	5	100%			MUESTRA	5
2	NO	0	0%				
3	ALGUNAS VECES	0	0%				
		5	100%				

**PREGUNTA ENTREVISTA N° 4**



■ SÍ ■ NO ■ ALGUNAS VECES

**Interpretación:** En lineamiento con los datos estadísticos, se acota que el 100% del grupo focal afirman haber sufrido de estas patologías, lo que sugiere una atención apremiante en pro de prevención y promoción en el servicio educativo que se presta de parte de los servidores de esta institución.

**Pregunta Entrevista N°5**

**¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?**

**PREGUNTA ENTREVISTA N° 5**

**¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?**

1	SÍ	5	100%			MUESTRA	5
2	NO	0	0%				
3	ALGUNAS VECES	0	0%				
		5	100%				

**PREGUNTA ENTREVISTA N° 5**



■ SÍ ■ NO ■ ALGUNAS VECES

**Interpretación:** el tipo de contratación laboral que ofrece la institución afecta un 100% el estado emocional de los docentes; así asegura la información suministrada, lo que detalla, evidentemente que sí es un factor de riesgo que irradia negativamente la salud mental de los docentes del claustro educativo en cuestión.

### 7.8.4 Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente

#### Entrevista escala Likert de Salud Mental en el Quehacer Docente

En una escala de 1 a 5, responda marcando con una "X" el nivel de importancia que otorga a la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato donde

1 totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Neutral 4: De acuerdo 5: Totalmente de acuerdo

Preguntas	Respuestas					
	5	4	3	2	1	total
a) La salud mental de los docentes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo en el aula.	5	0	0	0	0	5
b) La presión de cumplir con los objetivos académicos afecta significativamente mi bienestar emocional.	5	0	0	0	0	5
c) Cuenta con recursos adecuados para la gestión del estrés, depresión, ansiedad y agotamiento en el trabajo es crucial para mantener una buena salud mental.	0	0	1	3	1	5
d) La falta de apoyo emocional por parte de la administración impacta negativamente en mi salud mental.	1	4	0	0	0	5
e) La formación continua sobre el manejo del estrés, ansiedad, depresión y agotamiento en el trabajo es importante para el bienestar de los docentes	5	0	0	0	0	5

**Pregunta 1. La salud mental de los docentes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo en el aula**

Pregunta 1.							
<b>La salud mental de los docentes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo en el aula</b>							
1	Totalmente en desacuerdo		0	0%		MUESTRA	5
2	En desacuerdo		0	0%			
3	Neutral		0	0%			
4	Deacuerdo		0	0%			
5	Totalmente deacuerdo		5	100%			
			5	100%			



**Interpretación:** en un 100% se concuerda según el grupo meta, que la salud mental de los docentes es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo en el aula; esto detalla que son conscientes de las implicaciones de su estado mental y la incidencia que tienen los entornos educativos de ambientes amigables de aprendizaje.

**Pregunta N°2 La presión de cumplir con los objetivos académicos afecta significativamente mi bienestar emocional**

Pregunta N° 2							
<b>La presión de cumplir con los objetivos académicos afecta significativamente mi bienestar emocional</b>							
1	Totalmente en desacuerdo		0	0%		MUESTRA	5
2	En desacuerdo		0	0%			
3	Neutral		0	0%			
4	Deacuerdo		0	0%			
5	Totalmente deacuerdo		5	100%			
			5	100%			

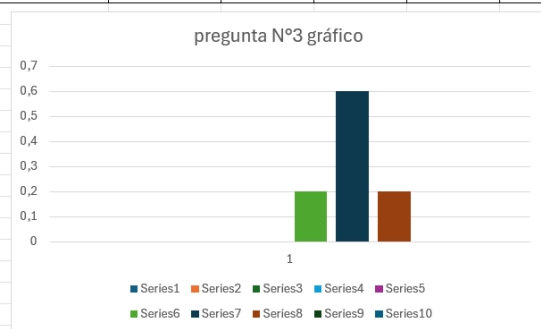


**Interpretación:** según la pregunta formulada, el grupo muestra determina que la presión por cumplir con los objetivos académicos afecta en un 100% su bienestar

emocional, lo que implica evidenciar que sí es un factor predominante en la salud mental de los maestros.

**Pregunta N°3 El colegio cuenta con recursos adecuados para la gestión del estrés, depresión, ansiedad y agotamiento en el trabajo.**

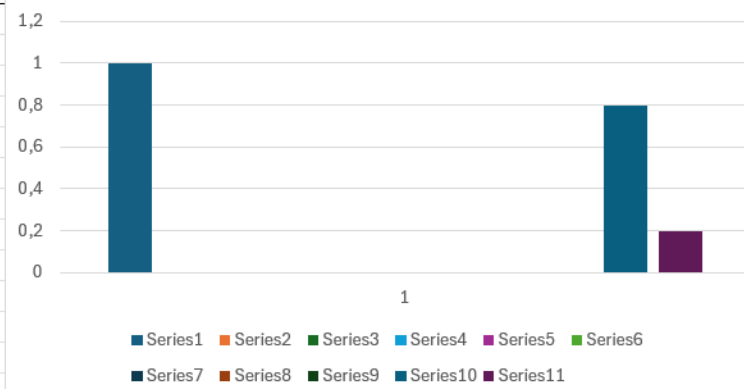
Pregunta N°3 El Colegio cuenta con recursos adecuados para la gestión del estrés, depresión, ansiedad y agotamiento en el trabajo a fin de mantener la buena salud mental							
1	Totalmente en desacuerdo		1	20%		MUESTRA	5
2	En desacuerdo		3	60%			
3	Neutral		1	20%			
4	Deacuerdo		0	0%			
5	Totalmente deacuerdo		0	0%			
			5	100%			



**Interpretación:** en consonancia con los datos, se pone de manifiesto en 20% que la institución educativa en un 20% aseguran estar completamente en desacuerdo cuenta con recursos adecuados para la gestión del estrés, depresión, ansiedad y agotamiento en el trabajo, mientras el 60% asegura estar en desacuerdo, es decir que existen algunos insumos para este objetivo y el otro 20% adoptan una posición neutral, lo que da a entender, que una tasa media entre los dos polos mencionados.

**Pregunta N°4 La falta de apoyo emocional por parte de la administración impacta negativamente en mi salud mental.**

Pregunta N° 4					
La falta de apoyo emocional por parte de la administración impacta negativamente en mi salud mental.					
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%	MUESTRA	5
2	En desacuerdo	0	0%		
3	Neutral	0	0%		
4	Deacuerdo	4	80%		
5	Totalmente deacuerdo	1	20%		
		5	100%		



**Interpretación:** En consonancia con el registro, se asegura en un 80 % estar de acuerdo en que la administración carece de apoyo emocional impacta negativamente en mi salud mental y el 20 % restante afirma estar totalmente de acuerdo.

### Pregunta 5

Cree usted que la formación continua sobre el manejo del estrés, ansiedad, depresión y agotamiento en el trabajo es importante para el bienestar de los docentes.

Pregunta 5					
Cree usted que la formación continua sobre el manejo del estrés, ansiedad, depresión y agotamiento en el trabajo es importante para el bienestar de los docentes					
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%	MUESTRA	5
2	En desacuerdo	0	0%		
3	Neutral	0	0%		
4	Deacuerdo	0	0%		
5	Totalmente deacuerdo	5	100%		



**Interpretación:** ante la pregunta de Creer que la formación continua sobre el manejo del estrés, ansiedad, depresión y agotamiento en el trabajo es importante para el bienestar de los docentes, en un 100% afirman que en efecto si es importante.

En línea con las apreciaciones de las preguntas abiertas formuladas todos concuerdan haber tenido cambios o alteraciones en su bienestar mental a lo largo de los años en la docencia, dentro de los cuales citan que la existencia de agotamiento continuo, se les suele olvidar mucho las cosas, donde la han puesto; de igual manera alteración en sueño, y algunos hasta cambios emocionales bruscos. La convivencia en su núcleo familiar también se ha afectado debido a que muchas ocasiones deben llevar exámenes o trabajos para calificarlos en casa, quitando tiempo de calidad para compartir con los miembros de la familia.

En cuanto a las necesidades emocionales y comportamentales de los estudiantes y cómo influyen en su propio bienestar, afirman que es preocupante, ya que estas nuevas generaciones tienden al mínimo esfuerzo, las tecnología y el mundo del entretenimiento, afirman ellos, han hecho que las mentalidades sufran de una inmediatez constante y cuando no se da, emergen frustraciones, ansiedad y pérdida de la razón existencia, lo que implica un mayor trabajo a los maestros,, en vista de que no solo tienen que desempeñar su papel de docente orientadores, sino también de psicólogos, médicos, terapeutas y hasta padres o madres. Toda esta multifuncionalidad, se suman a los hombros del quehacer docente.

Por otro lado, ponen de manifiesto que las leyes educativas que, aunque procuran el bienestar integral de los estudiantes y se preocupan en promover intensivamente los derechos que tienen como estudiantes, deberían junto a los padres de familias y otras entidades gubernamentales, enfatizar más los deberes que tienen para la sociedad.

Al referirse a cómo el apoyo de padres y comunidad impacta en la salud mental y en la capacidad para desempeñar su rol efectivamente, sostienen que se sienten solos, sin apoyo y muchas veces atacados por los padres de familia, ya que si el chico le va bien o excelente, todo se atribuye al educando, pero cuando el aprendiente no alcanza las competencias delineadas pese a los esfuerzos del docente, entonces el malo es el profesor; a esto se le suma, las pruebas externas y algunas políticas gubernamentales educativas e institucionales, que suelen acorralar al docente, pero terminan en su afán de prestar un mejor servicio.

Dicho lo anterior, aluden ellos, que la localidad municipal donde se ancla la institución, está compuesta por una comunidad caracterizada por una tasa alta de madresolterismo, donde el sexo, la delincuencia, grupos a margen de la ley y el alto consumo de estupefacientes, son componentes sociales que a su vez, mal educan a los aprendientes de una u otra forma; como resultado adoptan algunos comportamientos que en desgracia, no percibidos por los representantes o en el peor de los casos inadvertidos o ignorados por ellos, arrastran a las instituciones educativas aumentando los factores de riesgos a los cuales son sometidos todos los días los maestros a nivel nacional.

Por último, frente a la pregunta abierta de qué cambios le gustaría ver en las políticas o prácticas educativas para mejorar el bienestar mental de los docentes, aseveran, que fomentar, adoptar y promover estrategias de prevención de estrategias generadoras de bienestar de la salud mental, sería muy significativo. De igual manera, si las políticas estatales establecen homogéneamente algunas cláusulas de contratación mucho más amigables para los servidores del sector privado educativo, sería un bienestar óptimo para ellos, ya que la tasa de atención educativa de los colegios privados debe ser privilegiada y justa en paralelo con las instituciones del sector público.

Dentro de las estrategias más efectivas, con las que más se identificaron puestas en la práctica, se señala que:

1. El uso de la naturaleza como laboratorio o aula de clases; ya que se constituye como una fuente natural de ilustraciones; es un libro texto por excelencia, donde no solo se beneficia los aprendientes al salir de las paredes o muros del claustro educativo, sino también el docente orientador; ponen de manifiesto que uno de los mejores vehículos que despierta la motivación- curiosidad, la creatividad, es el mejor antídoto antidepresivo, recrea el pensamiento, entre otros.

2. El uso de la técnica del **Mindfulness** Autocuidado Emocional: constituyó, manifiestan, una experiencia muy gratificante, Más relajados/as, menos estresados/as, Más concentrados/as, creativos/as, despiertan sensaciones de sanidad y restauración y felicidad.

3. La risa como estrategia promoción a la salud mental y como medio de aprendizaje, aprendizaje es muy restaurador, (aseguro un docente) se sacaron algunas conclusiones de esta estrategia donde se relevó las siguientes: Reducción del Estrés, Mejora del Estado de Ánimo, aumento de la motivación, facilitación del aprendizaje, mejora de la comunicación.

4. El trabajo Cooperativo: ponen de manifiesto que en esta tierra no somos islas, que nacimos en para vivir en sociedad, porque por naturaleza los seres humanos como seres para vivir en sociedad, esto implica que al trabajar en equipo y cooperativamente se gesta más la afectividad, el apoyo mutuo, se estimula la empatía y otras competencias sociales.

5. Espiritualidad y salud mental y física: por tratarse de una comunidad donde gran parte de los maestros pertenecen a la misma denominación, el apoyo espiritual, dicen ellos, constituye la verdadera razón de ser quehacer docente y la mayor fuente de refugio, de consolución, cuando llegan los momentos de angustia, desesperación, depresión, ansiedad, soledad y otras afecciones mentales.

## VIII DISCUSIÓN

La investigación sobre el estado mental de los maestros en el colegio adventista reveló que un número significativo de ellos reportan sentir mucho estrés ansiedad, agotamiento físico, depresión y otros factores de riesgos; esto hace estar de acuerdo con la premisa soportada con literatura actual, la cual sugiere que los educadores están sujetos a un estrés emocional significativo debido a la exposición de estos factores.

Dicho lo anterior, se está de acuerdo con lo expresado ya que la salud emocional de los docentes, es la piedra angular en la que descansa la educación emocional de los aprendientes, esto implica que el papel de los maestros no solo se limita a la descarga u orientación de saberes cognitivos; en voz de María Montessori, citado por Londoño (2019), expresa que la educación debía hacer énfasis en la formación integral del niño (más allá del intelecto) y en el desarrollo de la personalidad saludable como medio para construir sociedades mejores, (Londoño, La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones, 2019) *“un profesor también es sinónimo de apoyo social, bienestar emocional y acompañamiento” por lo tanto es importante cuidarse a sí mismo y a los demás*” (Portal Colombia Aprende, 2024) ello sugiere, que tiene la responsabilidad de gestar ambientes y espacios donde los estudiantes puedan interactuar, aprender a aprender y desarrollar otras competencias de manera integral.

Amanda C. citada por Camila L. (2019) plantea que el profesor debe ser consciente del crecimiento que surge junto al de sus estudiantes y ser consciente de su papel protagónico en la gestión de un clima en el aula favorable o desfavorable para el aprendizaje propio y el de sus alumnos. En consecuencia, el impacto de la salud mental del docente en

su desempeño como educador de las emociones y su habilidad para establecer ambientes en el aula de crecimiento emocional y cognitivo es un aspecto esencial.

Por un lado, se hace imperativo contar con el equipo necesario para las tareas diarias, un escritorio funcional, computadora, mobiliarios ergonómicos, conectividad, y todo lo cual pueda mejorar la calidad de vida general en el lugar de trabajo, ya que esto se reflejará en la calidad del servicio educativo y por otro hacer uso de estrategias que conlleven a la prevención y promoción de la salud mental de los prestadores de servicio educativo.

Después de haber presentado algunos de los factores de riesgos que viven los maestros del colegio adventista de la comunidad porteñadeña, se acuña que la exposición a la sobrecarga laboral, las exigencias académicas, el tipo de contratación que se ofrece y la falta de estrategias para hacer frente a estos flagelos que ponen en peligro la salud mental de los maestros, son entre otras, vivos ejemplos palpables que viven gran parte de los maestros del sector educativo privado. En verbigracia se coteja esta afirmación con la expresada por Grazon & Pineda (2022) al poner de manifiesto que la mayoría de los padecimientos que afectan a los docentes de colegios privados en Bogotá están relacionados con los resultados presentados en el estudio de la UNESCO (Cuenca et al., 2005) Estos padecimientos están asociados con presiones y carga de trabajo, falta de tiempo, desgaste, altibajos emocionales y fatiga, así como la falta de programas de promoción y prevención en los establecimientos educativos. (Yeny Fabiola Garzon, 2022)

Por otro lado, se observa que gran parte de los docentes valoran el respaldo social que reciben de sus colegas, en contra posición del poco apoyo de los padres y/o representantes del personal estudiantil; Esto se vincula con la investigación de Baker y McNulty (2018), citado por (Oscar Revelo Sánchez, 2018) quienes sostienen que un entorno colaborativo puede ser un factor protector contra el estrés. No obstante, también vemos que algunos maestros se sienten aislados, lo que podría agravar su situación.

Se ha constatado que la espiritualidad desempeña un papel significativo en la existencia de numerosos educadores. Algunos señalaron que la fe les brinda un sentido de propósito y resiliencia. Se relaciona con el trabajo de Pargament (1997), que sugiere que la espiritualidad puede ser un valioso recurso para enfrentar el estrés; No obstante, resulta fundamental reconocer que no todos los educadores pueden compartir esta perspectiva espiritual. (Salicru, 2022). En consecuencia, nuestras recomendaciones deben ser inclusivas y tener en cuenta diversas creencias y enfoques. La investigación de Roffey

(2012) sugiere que un enfoque holístico que incluya elementos emocionales, sociales y espirituales puede ser más eficaz. (Reina, 2023)

Basado en todo lo anterior, Los directores escolares independientemente sean del sector privado o público deben reconocer la importancia de la salud mental de sus profesores y adoptar estrategias eficaces para apoyarlos.

## **IX CONCLUSIONES**

En esta sección se pretende reflexionar sobre el proceso de realización del trabajo en general, y responder directamente a los objetivos planteados.

La salud mental laboral de los docentes es un concepto de salud preventiva que se refiere a un estado de bienestar integral del trabajador. Lamentablemente, el bienestar de los docentes a menudo se deteriora y resulta preocupante; basados en el estudio realizado, los maestros de la corporación educativa adventista no es la excepción a pesar del gran interés y esfuerzo que se predica en bajo las orientaciones expuestas en la filosofía de la educación adventista que profesan.

La implementación de estrategias de manejo del estrés, como talleres de mindfulness y técnicas de relajación, apoyo espiritual y actividades de preventivas y de promoción a la salud mental, puede ayudar a los maestros y administrativos a manejar mejor las presiones diarias, ansiedad, depresión reduciendo así el riesgo de agotamiento y otras patologías que socaban el bienestar integral de los maestros.

Crear un entorno de trabajo positivo y de apoyo, en el que se fomente la comunicación abierta y el reconocimiento del esfuerzo, puede mejorar significativamente la moral y la satisfacción laboral, lo que a su vez tiene un impacto positivo en la salud mental tanto a nivel de los administrativos como los docentes y estudiantes.

Identificar y abordar proactivamente los factores de riesgo específicos, como la carga de trabajo excesiva y la falta de recursos, puede prevenir problemas de salud mental antes de que se agraven, de igual manera, el fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los gestores educativos, puede crear un entorno donde se sientan valorados y comprendidos, lo que es crucial para la salud mental.

Por otra parte, brindar acceso a servicios de apoyo psicológico, tales como consejería y terapia, puede proporcionar un espacio seguro para que los educadores aborden sus inquietud y desafíos personales y profesionales. La otorgación de oportunidades de desarrollo profesional y capacitación continua puede aumentar la confianza y competencia de los docentes y administrativos, disminuyendo los riesgos asociados al desempeño laboral.

Las condiciones laborales de los docentes no deben subordinarse al ámbito privado o público del quehacer docente, ni a las dinámicas del mercado. En consecuencia, resulta crucial considerar las posibilidades de diseñar e implementar un estatuto único donde se pueda amalgamar la dirección tanto para el sector público como al privado.

Después del desarrollo de este constructo investigativo, se ha de inferir que generalmente los estudios hechos en Colombia referente a la salud mental y los factores de riesgos que afectan la integridad laboral de los servidores educativos se suelen enfocar más en analizar las condiciones de trabajo y salud de los docentes de colegios públicos y muy poco de los servidores educativos de las instituciones privadas, lo que resulta inevitablemente una gran preocupación.

Finalmente, se concluye que las estrategias más efectivas que afloraron en este constructo investigativo y razón de ser según los objetivos expuestos fueron: El Mindfulness autocuidado emocional para los Docentes, el uso de la naturaleza como laboratorio o aula de clases, la risa como estrategia de aprendizaje y factor promocional de salud (el papel del humor en la labor docente) ; el trabajo Cooperativo y el papel de la Espiritualidad como ente regenerador en la salud mental y física, basados en los argumentos que ya se expresaron.

## **X Referencias**

- Alcaldía Municipal de Puerto Tejada Cauca. (31 de julio de 2024). *Fundacion - Historia - Caracterización Municipio de Puerto Tejada Cauca*. (A. M. Cauca, Editor) Recuperado el 01 de 08 de 2024, de <https://www.puertotejada.gov.co/publicaciones/255/identificacion-e-historia/>
- Allas. (09 de abril de 2001). *Declaración de la Filosofía de la Educación Adventista*, on-line. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de <https://www.aiias.edu/philosophy-of-education-3/>
- ANPE-NACIONAL. (21 de noviembre de 2022). *ANPE presenta su informe estatal del servicio de Defensor del Profesor del curso 2021/22*. (S. I. ANPE, Ed.) Recuperado el 16 de 07 de 2024, de ANPE: <https://www.anpe.es/notices/24373/ANPE-presenta-su-informe-estatal-del-servicio-de-Defensor-del-Profesor-del-curso-202122>
- Barco, B. L. (marzo de 2009). *Salud mental en las aulas (revista)*. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de <https://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-06.pdf>
- Chappell, K. (2018). *La naturaleza sana: los beneficios de la naturaleza para la salud mental*. (Countryside, Editor) Recuperado el 16 de 07 de 2024, de <https://www.cpre.org.uk/discover/peace-of-mind/>
- Constitución Política 1 de 1991. (07 de 04 de 1991). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA 1991*. Recuperado el 17 de 07 de 2024, de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125#:~:text=ART%C3%8DCULO%2049.,y%20recuperaci%C3%B3n%20de%20la%20salud>.
- David W. Johnson, R. T. (1999). El aprendizaje cooperativo. En R. T. David W. Johnson. México: Paidós Mexicana SA. Recuperado el 17 de 07 de 2024
- Díaz, M. (21 de 07 de 2024). *Devoción matutina para dama "Virtuosa" 2024*. Recuperado el 21 de 07 de 2024, de <https://devocionmatutina.com/21-de-julio-2024-devocion-matutina-para-damas-2024-las-palabras-de-aprecio-en-el-trabajo/>
- Díaz, M. (2024). *Tener una sana autoestima es la base de nuestra salud psicológica*. Buenos Aires, Argentina., Argentina: Casa Editora Sudamericana (ACES). Recuperado el 17 de 07 de 2024
- Eduardo Jáur Egul NARVÁEZ, J. d. (15 de 07 de 2009). Recuperado el 17 de 07 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066011.pdf>
- Elena G, W. (1995). La Ley del Servicio. En W. Elena G, *La Educación* (págs. 94-95). Florida E.E U.U: Latinoamericana. Recuperado el 17 de 07 de 2024
- Eliosa, V. (23 de marzo de 2022). *Autorregulación en el aprendizaje: la habilidad clave en 2022*. Recuperado el 16 de 07 de 2024, de <https://blog.pearsonlatam.com/columna-de-opinion/autorregulacion-en-el-aprendizaje-en-2022>
- Eliosa, V. (4 de enero de 2023). *estrategias para cuidar la salud mental de tu comunidad educativa*. (P. -h. education, Editor) Recuperado el 16 de 07 de 2024, de <https://blog.pearsonlatam.com/columna-de-opinion/3-estrategias-para-cuidar-la-salud-mental-de-tu-comunidad-educativa>

- Esemtia. (26 de 04 de 2022). *aprendizaje colaborativo o cooperativo*, on-line. Recuperado el 17 de 07 de 2024, de Esemtia: <https://esemtia.com/2022/04/26/aprendizaje-colaborativo-o-cooperativo/>
- Genovese, E. A. (05 de 09 de 2023). *La Salud Mental de los Profesores: Estrategias para un Clima Escolar Sano*. Recuperado el 16 de 07 de 2024, de Gestion educativa: <https://gestioneducativa.net/la-salud-mental-de-los-profesores-estrategias-para-un-clima-escolar-sano/>
- Irene López-Gómez, G. H. (2015). *ADAPTACIÓN DE LAS “ESCALAS DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO” (PANAS) EN UNA MUESTRA GENERAL ESPAÑOLA1*. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de [https://www.researchgate.net/publication/287391848\\_Adaptacion\\_de\\_las\\_Escalas\\_de\\_afecto\\_positivo\\_y\\_negativo\\_PANAS\\_en\\_una\\_muestra\\_general\\_espanola](https://www.researchgate.net/publication/287391848_Adaptacion_de_las_Escalas_de_afecto_positivo_y_negativo_PANAS_en_una_muestra_general_espanola)
- James DA Parker, L. J. (enero de 2004). *Inteligencia emocional y éxito académico: análisis de la transición de la escuela secundaria a la universidad*. Mendely. doi:[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)
- Jaramillo, M. N. (febrero de 2023). *Enfermedades laborales producidas en docentes colombianos (2012-2022)*. (E. E. Sociedad, Productor, & Institución Universitaria Politécnic Grancolombiano) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6928/Monograf%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Londoño, C. (01 de abril de 2019). *La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones*. Recuperado el 16 de 07 de 2024, de Eligeeducar: <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/la-salud-mental-de-los-docentes-un-agente-clave-en-la-educacion-de-las-emociones/>
- Londoño, C. (01 de abril de 2019). *La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones*. (E. Educar, Editor) Recuperado el 05 de 08 de 2024, de <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/la-salud-mental-de-los-docentes-un-agente-clave-en-la-educacion-de-las-emociones/>
- López, E. B. (10 de mayo de 2019). *LA IMPORTANCIA DE CONSOLIDAR EQUIPOS DE TRABAJO COMPETITIVOS EN LAS EMPRESAS ACTUALES*. Recuperado el 17 de 07 de 07, de <https://capitel.humanitas.edu.mx/la-importancia-de-consolidar-equipos-de-trabajo-competitivos-en-las-empresas-actuales/#:~:text=%C3%89ste%20es%20el%20reto%2C%20como,aprendido%20a%20trabajar%20en%20equipo%E2%80%9D>.
- Luz Ángela Rojas-Bernal, G. A.-P.-B. (agosto de 2018). *Salud mental en Colombia. Un análisis crítico*. (SciELO, Ed.) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052018000200129](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052018000200129)
- Mapas.top. (2023). Recuperado el 01 de 08 de 2024, de <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=bTS18YjT&id=C129D6E67BA73>

5A9227AC50F8618AD986F980012&thid=OIP.bTS18YjTNI\_4hzDRrubNBAHaIP&mediaurl=https%3a%2f%2ftierracolombiana.org%2fwp-content%2fuploads%2f2016%2f09%2fIMG\_20160909\_100746-1068x1188.j

- María Chiang Vega, N. G. (21 de junio- diciembre de 2013). *Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño*. Recuperado el 17 de 07 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839307002.pdf>
- Martínez, A. U. (02 de octubre de 2012). *¿Disposiciones o dispositivos sociales?* (R. L. Socia, Productor) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Socia: <http://reilmis.com.ar/ojs/index.php/reilmis/article/view/131/134>
- miguel Ángel Cobeña, M. E. (08 de 12 de 2019). *EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE*, on- line. (P. U. Ecuador, Productor) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html>
- Min salud. (2018). *Estrategia de entorno educativo saludable*. (M. d. Colombia, Ed.) Recuperado el 16 de 07 de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>
- NURY CACERES VILLARROEL, O. C. (22 de abril de 2015). *LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL DEL TRABAJO AFECTAN LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESORES SEGÚN EL TIPO DE FINANCIAMIENTO DEL ESTABLECIMIENTO*. (S. y. Sociedad, Editor, & U. C. Norte, Productor) Recuperado el 02 de julio de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742477004.pdf>
- Oscar Revelo Sánchez, C. A. (abril de 2018). *El trabajo colaborativo como estrategia didáctica para la enseñanza/aprendizaje de la programación: una revisión sistemática de literatura*. (SciELO, Ed.) Recuperado el 05 de 08 de 2024, de [http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-77992018000100008](http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-77992018000100008)
- Paula Andrea Velázquez Yaruro, A. M. (02 de diciembre de 2022). *ANÁLISIS DE ENFERMEDADES MENTALES DE LOS DOCENTES DE LA ECRETARIA DISTRITAL DE EDUCACION EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2022*. Recuperado el 16 de 07 de 2024, de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16589/1/TE.RLA\\_VelasquezPaula-GuevaraAdriana-RiosRonald\\_2022](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16589/1/TE.RLA_VelasquezPaula-GuevaraAdriana-RiosRonald_2022)
- Pávón, F. (2001). *UN ACTO METODOLÓGICO BÁSICO DE LA INVESTIGACION SOCIAL: LA ENTEVISTA CUALITATIVA*. Recuperado el 01 de 08 de 2024, de <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/mis/wp-content/uploads/sites/126/2020/11/presentacion-digital-Vela-Peon-entrevista.pdf>
- Pinterest. (s.f.). *Mapa de Cauca | Departamento del Cauca Colombia*. Obtenido de <https://es.pinterest.com/pin/823595850578830631/>
- Portal Colombia Aprende. (2024). *Bienestar en tu mente*. (P. C. Aprende, Ed.) Recuperado el 05 de 08 de 2024, de Recursos para la salud mental de los profesores:

<https://www.colombiaaprende.edu.co/recurso-coleccion/recursos-para-la-salud-mental-de-profesores>

Posada, J. A. (2003). *La Salud mental en Colombia (Datos estadísticos hasta el 2020)*. (M. d. Social, Ed.) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2214/2317>

Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (20 de abril de 2009). *La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad*. (Scielo, Ed.) Recuperado el 15 de 07 de 2024, de Diversitas: Perspectivas en Psicología: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982009000200009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982009000200009)

Recimundo. (julio de 2020). *Metodología de Investigación educativa descriptiva*. Recuperado el 01 de 08 de 2024, de Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento: [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Reina, J. C. (17 de octubre de 2023). *El enfoque holístico: entendiendo la interconexión cuerpo-mente-espíritu*. Recuperado el 05 de 08 de 2024, de <https://elsabernoocupalugar.net/holistico/>

Revista Educare. (1 de abril de 2023). *EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA EDUCACIÓN ACTUAL: UNA REFLEXIÓN DESDE LA PERSPECTIVA CRÍTICA*. (U. P. BARQUISIMETO, Ed.) doi:ppi201002LA3674

Romaña Rentería Floralba, G. A. (2019). *Factores de Riesgo Psicosocial que afectan la Salud Mental en docentes del Oriente*. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11770/1/UVDTSO\\_CaraballodeLuqueKeilysJohanna\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11770/1/UVDTSO_CaraballodeLuqueKeilysJohanna_2019.pdf)

Ruth Pimedo González, M. J. (2017). *Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida*. (u. d. Rioja, Editor) doi:10.18172/con.2996

Salicru, S. (10 de 08 de 2022). *La espiritualidad y su contribución a la salud mental*. Recuperado el 05 de 08 de 2024, de <https://www.psychologytoday.com/mx/blog/la-espiritualidad-y-su-contribucion-a-la-salud-mental>

Vicky Lahiguera Escribano, G. D. (2020-2023). *Guía Práctica de Mindfulness y Autocuidado Emocional para los Docentes*. Recuperado el 17 de 07 de 2024, de <https://vickylahiguera.com/wp-content/uploads/2022/02/VL-Mindfulness-y-Autocuidado-Emocional-para-Docentes-2022.pdf>

Victoria Fernández, J. L. (diciembre de 2015). *Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el Cuestionario de Salud Docente*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.07.001>

White, E. G. (1995). La Escuela del Edén. En E. G. White, *La Educación* (págs. 17-18). Florida E.E.U.U.: interamericana. Recuperado el 16 de 07 de 2024

Yeny Fabiola Garzon, J. A. (05 de mayo de 2022). *Condiciones laborales en docentes de colegios privados*. (Scielo, Editor) Recuperado el 05 de 08 de 2024, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-63572022000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-63572022000200006)

## **XI Anexos**

**(por complementar)**

## Anexo 1

Tabla 11 Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Ciudad	Fecha:	Edad:
Nombre	Oficio	
<p>El presente análisis se lleva a cabo por la estudiante <b>EDIT TANIA MULATO NARVAEZ</b> del programa de <b>Maestría en Maestría en Gerencia del Talento Humano</b> de la Institución Educativa <b>POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO</b> donde se pretende realizar el constructo investigativo titulado “Estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes la Corporación Educativa de los Adventistas del Séptimo Día CEA: Un estudio de caso” del municipio de Puerto Tejada Cauca- Colombia. La participación en este análisis es estrictamente voluntaria, los resultados que se obtengan se usarán únicamente con propósitos académicos;</p> <p>En caso de dudas sobre el análisis durante su participación, puede hacer preguntas o solicitar aclaraciones en cualquier momento antes o después, dirigiéndose a los administrativos de la Institución Educativa <b>POLITÉCNICO GRAN COLOMBIANO</b> – de Colombia; de igual manera conserva el derecho de retirarse del proyecto sin que esto le perjudique de alguna forma.</p> <p>En este documento, expresé que recibí una explicación clara y completa del objetivo de la actividad observacional y su realización; y también recibí información sobre el registro y cómo se usarán los resultados.</p> <p>Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.</p> <p>_____</p> <p><b>Firma del Participante</b> <b>C.C</b></p>		

*Fuente: elaboración propia*

## Anexo 2

Tabla 12 Consentimiento Informado Específico

### Consentimiento Informado específico

Ciudad \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

La presente investigación se lleva a cabo por estudiante del programa de Maestría en Gerencia del Talento Humano del **POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO DE – COLOMBIA** que tiene como objetivo Diseñar e implementar estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los docentes en la institución educativa adventista en Puerto Tejada, Cauca-Colombia.

La participación en este análisis es voluntaria, la información que se recoja se usará con propósitos académicos como ejemplo de trabajo de clase; si participa en este análisis durante su participación, los datos recogidos se compartirán con los participantes, para que los estudiantes puedan analizar y verificar su información suministrada.

En caso de dudas sobre el análisis durante su participación, puede hacer preguntas o solicitar aclaraciones en cualquier momento antes o después, dirigiéndose a **EDIT TANIA MULATO NARVAEZ**

estudiante de la **Maestría en Gerencia del Talento Humano de la Institución Educativa POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO**; de igual manera conserva el derecho de retirarse del proyecto sin que esto le perjudique de alguna forma.

En el presente documento, expresé que recibí una explicación clara y completa del objetivo de la actividad observacional y el propósito de su realización; y también recibí información sobre el registro de audio y cómo se utilizarán los resultados.

De la misma manera, me han informado que únicamente tendré derecho a solicitar y a que me sea entregada copia del informe de dicha observación, doy mi consentimiento para que los resultados sean conocidos por parte de los docentes responsables de la actividad y la **INSTITUCION EDUCATIVA POLITÉCNICO GRAN COLOMBIANO DE - COLOMBIA**

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante Responsable  
Responsable

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

_____ Firma del Participante Responsable Responsable	_____ Firma del Participante Responsable
_____ Firma del Participante Responsable Responsable	_____ Firma del Participante Responsable
<b>Participantes</b>	

*Fuente: elaboración propia*

**Anexo 3**

*Tabla 13 Lista de Chequeo*

### Lista de Chequeo

La siguiente lista de chequeo tiene como finalidad realizar el seguimiento al proceso de evaluación de los instrumentos y actividades desarrolladas en pro de verificar los logros adquiridos en armonía con la metodología y didáctica usada en pro de observar y validar aspectos que conlleven al mejoramiento y replanteamiento en torno a la salud mental de los docentes del centro educativo.

Lista de Chequeo N°. \_\_\_\_ programa de formación pedagógica salud mental de docentes Fecha \_\_\_\_\_ de 2024 instructora investigativa Edit Tania Mulato Narváez

#### Guía 1

Aspecto para verificar	Docente preescolar		Docente primaria 1		Docente primaria 2		Docente bachillerato		Docente administrativo	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1. ¿la charla informativa fue pertinente al tema a tratar?	Cumple		Cumple		Cumple		Cumple		Cumple	
2. ¿El lenguaje utilizado le pareció pertinente?										
3. Las actividades desarrolladas le fueron de ayuda?										
Observación	Docente Preescolar		Docente Primaria 1		Docente Primaria 2		Docente Bachillerato		Docente Administrativo	

*Fuente: elaboración propia*

#### Anexo 4

*Tabla 14 Sugerencias y Expectativas para Futuras Estrategias*

<b>Sección 4: Sugerencias y Expectativas para Futuras Estrategias</b> Por favor, responda brevemente las siguientes preguntas abiertas	
1.	¿Qué tipo de apoyo o recursos adicionales le gustaría ver implementados para mejorar la salud mental en esta institución? _____ _____ _____ _____
2.	¿Qué expectativas se aplican para nuevas estrategias de salud mental? _____ _____ _____

*Fuente: elaboración propia*

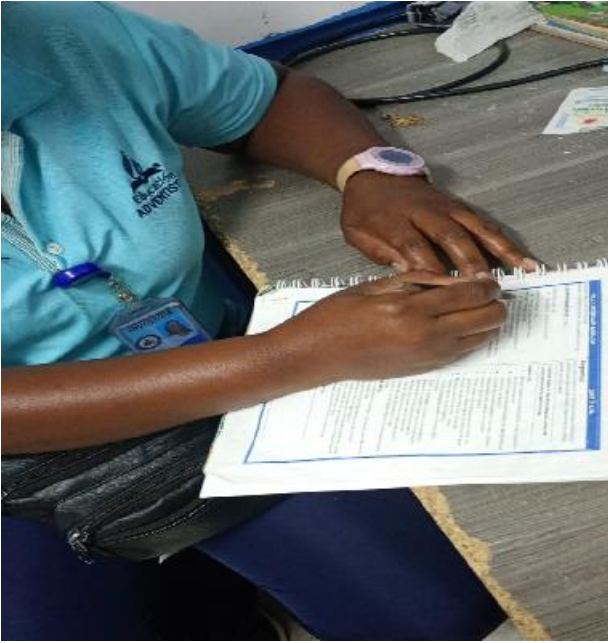
### **Anexo 5**

*Ilustración 3 Evidencia Fotográfica Encuesta y Entrevista 1*



### **Anexo 6**

*Ilustración 4 Evidencia Fotográfica Encuesta y Entrevista 2*



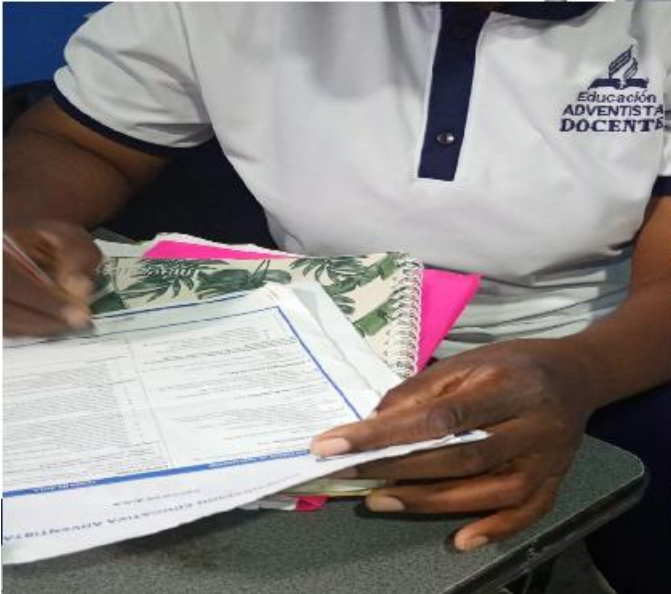
## Anexo 7

*Ilustración 5 Evidencia Fotográfica Encuesta y Entrevista 3*



## Anexo 8

*Ilustración 6 Evidencia Fotográfica Encuesta y Entrevista 4*



**Anexo 9**

*Ilustración 7 Evidencia Fotográfica Encuesta y Entrevista 5*



**Anexo 10**

Tabla 15 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo



**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

<p><b>Preguntas Abiertas: percepciones de importancia de la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato</b> De manera resumida exponga sus criterios ante los siguientes interrogantes:</p>	
<p>1. ¿Ha notado algún cambio en su bienestar mental a lo largo de los años en la docencia? Si es así, ¿qué factores han contribuido a estos cambios?</p>	<p>Si he notado cambios, los factores se centran en la actitud grosera de algunos alumnos.</p>
<p>2. ¿En qué medida siente que las necesidades emocionales y comportamentales de los estudiantes influyen en su propio bienestar?</p>	<p>Cuando esas falencias emocionales son descargadas en rebeldía y el estudiante se vuelve desafiante ante el docente</p>
<p>3. ¿En qué medida siente que el apoyo de los padres y la comunidad impacta en su salud mental y en su capacidad para desempeñar su rol efectivamente?</p>	<p>Cuando el padre de familia es un apoyo y está presente el alumno tiene mayor control y acata las normas escolares con mayor diligencia, el apoyo de padres es fundamental</p>
<p>4. ¿Qué cambios le gustaría ver en las políticas o prácticas educativas para mejorar el bienestar mental de los docentes?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• amonestaciones más estrictas para estudiantes particularmente con altos índices de mal comportamiento</li> <li>• acompañamiento continuo del padre en la formación del estudiante.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia

Tabla 16 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo



**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

<p><b>Preguntas Abiertas: percepciones de importancia de la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato</b> De manera resumida exponga sus criterios ante los siguientes interrogantes:</p>	
<p>1. ¿Ha notado algún cambio en su bienestar mental a lo largo de los años en la docencia? Si es así, ¿qué factores han contribuido a estos cambios?</p>	<p>- El Ambiente escolar - Los padres de familia - Los Administrativos Algunos.</p>
<p>2. ¿En qué medida siente que las necesidades emocionales y comportamentales de los estudiantes influyen en su propio bienestar?</p>	<p>si ellos estan bien y sus Familias, con la ayuda de Dios, emocionalmente estoy bien.</p>
<p>3. ¿En qué medida siente que el apoyo de los padres y la comunidad impacta en su salud mental y en su capacidad para desempeñar su rol efectivamente?</p>	<p>El 100 %</p>
<p>4. ¿Qué cambios le gustaría ver en las políticas o prácticas educativas para mejorar el bienestar mental de los docentes?</p>	<p>Capacitaciones periódicamente y incentivos para motivar en todos los sentidos al docente.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 17 Evidencia Percepciones Importancia Salud mental en el Trabajo



**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

<b>Preguntas Abiertas: percepciones de importancia de la salud mental en el trabajo como maestros en la básica primaria y el bachillerato</b> De manera resumida exponga sus criterios ante los siguientes interrogantes:	
1. ¿Ha notado algún cambio en su bienestar mental a lo largo de los años en la docencia? Si es así, ¿qué factores han contribuido a estos cambios?	Si, han contribuido factores como ubicación de las Instituciones educativas, Problemática social de los estudiantes y el trato de los directivos docentes - docentes
2. ¿En qué medida siente que las necesidades emocionales y comportamentales de los estudiantes influyen en su propio bienestar?	En gran medida, sobre todo cuando el estudiante no reconoce figuras de autoridad, no acata normas
3. ¿En qué medida siente que el apoyo de los padres y la comunidad impacta en su salud mental y en su capacidad para desempeñar su rol efectivamente?	Impacto en gran medida, si los padres y comunidad en general, siempre está demeritando del docente, la salud mental se ve bastante afectada pero cuando se reconoce tu labor y dedicación, te animas a realizar tu trabajo con más dedicación y esmero.
4. ¿Qué cambios le gustaría ver en las políticas o prácticas educativas para mejorar el bienestar mental de los docentes?	Lugar adecuados para los profesores, Sala de profesores, carga académica adecuada salarios en la medida que la institución pueda, se acerquen o sean lo que corresponde a su grado o instrucción académica

Fuente: elaboración propia



**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

AUTOEVALUACION TRABAJO EN EQUIPO				
<b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del grado de control que puede ejercer en su quehacer docente. Identificar los rasgos que configuran su propio perfil de su salud mental como docente.				
<b>CRITERIOS</b>		<b>NOMBRE DEL PARTICIPANTE</b> _____		
1. ¿Acepta el reparto de tareas? (Si/No)	<b>SÍ</b>		<b>NO</b>	
2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado? (Siempre/Casi siempre/nunca/casi nunca)	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>	<b>CASI NUNCA</b>
	X			
3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	X			
4. ¿Escucha las perspectivas de los demás? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	X			
5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	X			
1. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	X			
2. ¿Felicita, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	X			

Tabla 19 Evidencia Auto Evaluación Trabajo en Equipo



Instrumentos de Recolección de Datos

Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos

AUTOEVALUACION TRABAJO EN EQUIPO				
<b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del grado de control que puede ejercer en su quehacer docente. Identificar los rasgos que configuran su propio perfil de su salud mental como docente.				
<b>CRITERIOS</b>		NOMBRE DEL PARTICIPANTE <i>Orlando Sandoval</i>		
1. ¿Acepta el reparto de tareas? (Si/No)	SÍ ✓		NO	
2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado? (Siempre/Casi siempre/nunca/casi nunca)	SIEMPRE ✓	CASI SIEMPRE	NUNCA	CASI NUNCA
3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)		✓		
4. ¿Escucha las perspectivas de los demás? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	✓			
5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	✓			
1. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	✓			
2. ¿Felicita, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)		✓		

Fuente: elaboración propia

Anexo 15

Tabla 20 Evidencia Auto Evaluación Trabajo en Equipo

Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos

AUTOEVALUACION TRABAJO EN EQUIPO				
<b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del grado de control que puede ejercer en su quehacer docente. Identificar los rasgos que configuran su propio perfil de su salud mental como docente.				
<b>CRITERIOS</b>		NOMBRE DEL PARTICIPANTE <i>Nancy Lucumi R.</i>		
1. ¿Acepta el reparto de tareas? (Si/No)	SÍ <input checked="" type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>	
2. ¿Es responsable de la parte del trabajo que le han encomendado? (Siempre/Casi siempre/nunca/casi nunca)	SIEMPRE <input checked="" type="checkbox"/>	CASI SIEMPRE <input type="checkbox"/>	NUNCA <input type="checkbox"/>	CASI NUNCA <input type="checkbox"/>
3. ¿Participa en las decisiones del equipo aportando ideas y trabajando juntos? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Escucha las perspectivas de los demás? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Acepta las opiniones de los participantes del equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. ¿Es respetuoso y no obstaculiza las acciones de su equipo de trabajo? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Felicitá, anima y apoya a los compañeros y compañeras con quienes labora? (Siempre, casi siempre, nunca, casi nunca)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tabla 21 Evidencia Sugerencias y Expectativas Para Futuras Estrategias

**POLI**  
POLITECNICO  
GRANCOLOMBIANO

**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

Docente Orlando Sanabria Grado que Atiende \_\_\_\_\_ Edad 33

Años de servicio 2 Preparación Profesional Ing Mecánico  
Esp. Docencia

Marque con una "X" o Sí o NO - Algunas veces según la pregunta formulada

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
1. ¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?	X		
2. ¿Considera usted que su labor como docente es valorada por los responsables administrativos de la institución y así mismo se lo han hecho saber?	X		
3. ¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?	X		
4. ¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?			X
5. ¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?			X

**Sugerencias y Expectativas para Futuras Estrategias**  
Por favor, responda brevemente las siguientes preguntas abiertas

1. ¿Qué tipo de apoyo o recursos adicionales le gustaría ver implementados para mejorar la salud mental en esta institución?  
con constante seguimiento a Estudiante que generen  
desorde o impongan su voz faltando al respecto  
del cuerpo docente

2. ¿Cuáles son sus expectativas respecto a la implementación de nuevas estrategias de salud mental?  
• poder sentir el apoyo psicológico y emocional  
con las cargas que se llevan dentro del aula

Fuente: elaboración propia

Tabla 22 Evidencia Sugerencias y Expectativas Para Futuras Estrategias

**POLI**  
POLITECNICO  
COLOMBIANO

**Instrumentos de Recolección de Datos**

**Importancia de la Salud Mental Dentro de los Claustros Educativos**

Docente \_\_\_\_\_ Grado que Atiende \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Años de servicio \_\_\_\_\_ Preparación Profesional \_\_\_\_\_

Marque con una "X" o Sí o NO – Algunas veces según la pregunta formulada

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
1. ¿Conoce y se identifica con la filosofía de la educación de los Adventistas del Séptimo día?	X		
2. ¿Considera usted que su labor como docente es valorada por los responsables administrativos de la institución y así mismo se lo han hecho saber?			X
3. ¿Cree usted que su labor como docente es valorada por los padres de familia y/o acudientes de estudiantes y, así mismo, se lo han comunicado?			X
4. ¿Ha experimentado ansiedad, estrés persistente, depresión o agotamiento constante en su labor como educador(a)?	X		
5. ¿El tipo de contratación laboral que ofrece la institución tiene una influencia en su estado emocional?			X

**Sugerencias y Expectativas para Futuras Estrategias**  
Por favor, responda brevemente las siguientes preguntas abiertas

1. ¿Qué tipo de apoyo o recursos adicionales le gustaría ver implementados para mejorar la salud mental en esta institución?  
Pausas activas, agradecer por nuestra labor, incentivar a los docentes así sea con un mensaje de texto

2. ¿Cuáles son sus expectativas respecto a la implementación de nuevas estrategias de salud mental?  
No tengo expectativas ya que por el momento la institución no cuenta con los recursos para el implemento de muchas estrategias que se requieren

Fuente: Elaboración propia