

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.522>

Programa psicoeducativo aplicado en el profesorado como mecanismo de retribución a las escuelas participantes de una investigación

Psycho-educational program applied to teachers as a compensation
mechanism for schools participating in a research project

Fabiola Sáez Delgado

fsaez@ucsc.cl

<https://orcid.org/0000-0002-7993-5356>

Centro Interdisciplinar de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC)
Universidad Católica de la Santísima Concepción
Concepción - Chile

Yaranay López Angulo

yaralopez@udec.cl

<https://orcid.org/0000-0002-3331-6875>

Departamento de Psicología
Universidad de Concepción
Concepción - Chile

Javier Mella Norambuena

javier.mellan@usm.cl

<https://orcid.org/0000-0002-4288-142X>

Departamento de Ciencias
Universidad Técnica Federico Santa María
Concepción - Chile

Yennifer Sáez

ysaez@magisteredu.ucsc.cl

<https://orcid.org/0000-0002-4722-8702>

Programa de Magíster en Ciencias de la Educación
Universidad Católica de la Santísima Concepción
Concepción - Chile

Gissela Lozano Peña

glozano@doctoradoedu.ucsc.cl

<https://orcid.org/0000-0001-9327-2301>

Programa de Doctorado en Educación
Universidad Católica de la Santísima Concepción
Concepción - Chile

Artículo recibido: 24 de marzo 2022. Aceptado para publicación: 25 de marzo de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Uno de los desafíos para los investigadores es generar mecanismos de retribución a los participantes de los proyectos de investigación como parte de los estándares éticos del procedimiento de campo. En este contexto, una investigación llevada a cabo en escuelas de educación secundaria respondió a este requerimiento consultando a los propios participantes sobre intereses de retribución. Se solicitó por parte de la comunidad educativa investigar sobre la salud mental producto de la sobrecarga laboral en escuelas vulnerables. Por lo tanto, este estudio se propuso (1) describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en el profesorado y (2) describir un programa aplicado como estrategia de intervención psicoeducativa basada en el "Modelo de consulta" para promover la salud mental. Se empleó un enfoque mixto. En la fase cuantitativa participaron 40 profesores y en la cualitativa participaron 13 profesionales de la educación en Chile. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos y con los resultados de esta fase se diseñó una intervención psicoeducativa. La fase 1 reveló niveles de estrés y depresión moderados, también ansiedad severa. La fase 2 mostró que posterior a la intervención los participantes declararon conocer nuevas estrategias para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana y técnicas o recursos para mantener una adecuada salud mental. Los profesores luego de su participación en la intervención aumentaron su conocimiento en estrategias y técnicas de manejo del estrés y la ansiedad.

Palabras clave: programa psicoeducativo, profesorado, mecanismos de retribución, aspectos éticos de la investigación

Abstract

One of the challenges for researchers is to generate mechanisms of retribution to research project participants as part of the ethical standards of the study procedure. In this context, research conducted in secondary schools responded to this requirement by consulting the participants themselves about compensation interests. There was a request from the educational community to investigate mental health as a result of work overload invulnerable schools. Therefore, this study aimed to (1) describe the levels of depression, anxiety and stress in teachers and (2) describe a program applied as a psychoeducational intervention strategy based on the "Consultation Model" to promote mental health. A mixed approach was employed. Forty teachers participated in the quantitative phase and 13 education professionals in Chile participated in the qualitative phase. Descriptive statistical analyses were performed and with the results of this phase, a psychoeducational intervention was designed. Phase 1 revealed moderate levels of stress and depression, as well as severe anxiety. Phase 2 showed that after the intervention the participants reported knowing new strategies to cope with the difficulties of daily life and techniques or resources to maintain adequate mental health. The teachers after their participation in the intervention increased their knowledge of strategies and techniques for stress and anxiety management.

Keywords: psychoeducational program, teachers, retribution mechanisms, ethical aspects of research

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Sáez Delgado, F., López Angulo, Y., Mella Norambuena, J., Sáez, Y., & Lozano Peña, G. (2023). Programa psicoeducativo aplicado en el profesorado como mecanismo de retribución a las escuelas participantes de una investigación. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 3728–3741. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.522>

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO APLICADO EN EL PROFESORADO COMO MECANISMO DE RETRIBUCIÓN A LAS ESCUELAS PARTICIPANTES DE UNA INVESTIGACIÓN

En el actual panorama desafiante de aulas escolares, la resiliencia y la inteligencia emocional en el profesorado se consideran factores protectores de la salud mental pues se han destacado como variables cruciales para afrontar los retos educativos diarios, es decir, en la medida que los y las docentes aprendan a generar, regular y mantener estados emocionales positivos, reducirán el impacto de los estados emocionales negativos y modelarán estudiantes emocionalmente más preparados, dispuestos y capaces de afrontar mejor los conflictos (López-Angulo et al., 2022).

Sin embargo, se ha mencionado en reiteradas ocasiones la sobrecarga laboral que implica el ejercicio docente, pues el profesorado, además de cumplir con su extensa jornada laboral, requiere trabajar en muchas ocasiones, en sus hogares (Allen et al., 2021), sacrificando tiempo destinado a la recreación y al fortalecimiento de vínculos familiares en pro de su perfeccionamiento profesional y de la mejora de sus prácticas educativas (Santiago, 2023). Estas percepciones del profesorado respecto al aumento de la carga de trabajo se hacen mayor en aquellos pertenecientes a escuelas públicas (Ogakwu et al., 2023; Stacey, McGrath-Champ & Wilson, 2023).

Investigaciones desarrolladas en el profesorado, han evidenciado la sobrecarga laboral manifestada en niveles altos de ansiedad, depresión y estrés (Levante et al., 2023; Mondragon et al., 2023). Lo anterior dificulta la calidad de desempeño y del trabajo docente y consecuentemente en los procesos de enseñanza y aprendizaje del estudiantado, dada la reciprocidad en la relación entre profesor-estudiante (Sáez-Delgado, 2022). Esto se vuelve complejo considerando la escasez de profesores y profesoras a nivel internacional y que por tanto su salud mental merece mayor atención pues se ha relacionado estrechamente con su permanencia en el ejercicio profesional en la escuela, menores licencias médicas y también contribuye al bienestar de ellos mismos y sus estudiantes, a la cohesión general de la escuela y a la mejora del estatus de la profesión docente (Toropova, Myrberg & Johansson, 2021).

Una de las alternativas en psicología educativa para intervenir es el “Modelo de consulta” relacionado a los temas de salud mental del profesorado. Según Hervás-Avilés (2006) este modelo es relacional, potencia la información y formación de profesionales para que una vez capacitados, estos puedan intervenir sobre otro grupo de profesionales, basándose en una relación simétrica de respeto y trato igualitario. Es decir, es una relación triádica temporal en la que intervienen tres tipos de agentes: consultor, consultante y cliente. Por lo tanto, este modelo tiene como objetivo (ayudar a) la ayuda a un tercero (persona o un grupo específico de personas). La especificidad de este tipo de modelo de orientación es que el consultor interviene indirectamente con el cliente, aunque, extraordinariamente, pueda hacerlo de forma directa y el consultante actúa como intermediario entre el consultor y el cliente (Bisquerra, 1998; Vélaz de Madrano, 1998).

Frente a esta problemática y considerando las insuficiencias en las políticas públicas para promover la mejora de la salud mental en las comunidades educativas, esta investigación estableció por propósito informar una intervención psicoeducativa en relación con la salud mental del profesorado de nivel escolar, para ayudar a minimizar los efectos adversos en los docentes que además son, en muchos casos, protagonistas de la contención emocional del estudiantado (Lee et al., 2023; Stacey, McGrath-Champ & Wilson, 2023; Granziera et al., 2022). Por lo anterior, este estudio estableció dos objetivos: (a) describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en un grupo de profesores y profesoras de nivel escolar; (2) informar una intervención psicoeducativa basada en el “Modelo de consulta” para promover la salud mental en el profesorado.

Estos objetivos responden a la necesidad planteada por directivos de una comunidad educativa que participan de un proyecto más grande, y que plantearon al equipo de investigadores que lideran el proyecto la necesidad de abordar la temática de la salud mental en el profesorado describiendo el fenómeno, pero, además, generando un taller de intervención para mejorar los niveles de estrés, ansiedad, y depresión. Por tanto, este micro estudio se insertó como un mecanismo de compensación a los participantes que respondieron cuestionarios relacionados a variables sociocognitivas, pero no de salud mental. De esta forma el equipo de investigadores pudo beneficiar a los participantes trabajando otras variables destacadas por ellos mismos como una necesidad de ser abordadas dado que la percepción en general de la comunidad educativa era que estaban afectadas las variables de salud mental del profesorado. Además, esto responde a las recomendaciones éticas de la investigación en educación (González et al., 2020).

MÉTODO

Diseño

Para llevar a cabo este estudio incrustado en un proyecto más grande en el marco de una experiencia de compensación, se empleó un enfoque mixto en dos fases; en la primera se utilizó un enfoque cuantitativo y en la segunda un enfoque cualitativo.

Participantes

En la primera fase se contó con 40 participantes de una comuna de la región del Biobío, 7 profesores (17.5 %) y 33 profesoras (82.5%), con una edad promedio de 42.4 años (DE = 11.57), donde la edad mínima fue 37.5 y la máxima de 42.9. Dos profesores tenían estudios de postgrado (5%), el resto tenía el grado de licenciados en educación.

En la segunda fase la muestra estuvo compuesta por 13 profesionales de la educación de la región del Biobío (10 mujeres y 3 hombres). El promedio de edad fue 41 (DE=16.02), la edad mínima fue de 26 años y la máxima de 59 años (un rango de edad de 33 años). Estos fueron seleccionados por el equipo directivo de la unidad responsable de los establecimientos educativos de la comuna, llamada Departamento de Administración de Educación Municipal (DAEM). La muestra quedó conformada por 8 integrantes del DAEM y 5 integrantes de establecimientos educativos de la comuna. Específicamente participaron del DAEM su directora, el coordinador pedagógico, el coordinador del Programa de Integración Pedagógica (PIE), una Encargada de Convivencia Escolar; una Trabajadora Social, una Psicóloga y una Técnico en Enfermería de Nivel Superior (TENS). Los participantes de establecimientos educativos de secundaria fueron una Jefa de Unidad Técnico-Pedagógica (UTP), una inspectora y cuatro profesoras de escuelas rurales.

Instrumentos

En la primera fase se utilizó la escala de medida DASS-21 con el objetivo de evaluar los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Se emplearon los 21 ítems de esta escala (7 para cada dimensión) los cuales se respondieron con una escala Likert donde 0 significa "No describe nada de lo que me ha pasado", hasta 3 que significa "Sí, esto me ha pasado mucho, o casi siempre". La versión usada de este instrumento fue validada previamente en Chile (Antúnez & Vinet, 2012) y cuenta con adecuadas propiedades psicométricas en las tres dimensiones ($\alpha = .73$ a $\alpha = .85$). Ejemplos de ítems por dimensión son: "Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones" (estrés); "Sentí que la vida no tenía ningún sentido" (depresión) y "Se me hizo difícil respirar" (ansiedad). Para responder los profesores leyeron la consigna "indique en qué medida la frase describe lo que ha sentido desde el inicio de las clases este año académico". El instrumento se interpretó con la sumatoria de los ítems por dimensión, los cuales indican que a mayor puntaje

aumenta el deterioro de la salud mental clasificada en leve, moderada, severa o extremadamente severa.

En la segunda fase, para la evaluación inicial y final del taller sobre salud mental en el profesorado, se diseñó una encuesta ad hoc, en la cual se realizaron dos preguntas abiertas vinculadas a las temáticas abordadas: (1) ¿Cuáles estrategias conoce para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana?; (2) ¿Qué técnicas o recursos conoce para mantener una adecuada salud mental (estrés, ansiedad, depresión, etc.)? Al final del taller se aplicó una encuesta de satisfacción de escala tipo Likert de 1 a 5 puntos, donde 1 significa poca satisfacción y 5 mucha satisfacción. Incluyó las categorías: utilidad del contenido, aprendizajes o conocimientos adquiridos, presentación, participación, y evaluación general del taller.

Procedimiento

Fase 1

Se contactó a la autoridad del DAEM y se presentó el interés del equipo de investigación para desarrollar una actividad como mecanismo de compensación al profesorado participante de un proyecto de investigación. Se planteó el enfoque de responder a una necesidad actual en la comunidad educativa. La autoridad DAEM en conjunto con su equipo directivo informaron a los investigadores la preocupación en el tema de salud mental del profesorado, y la necesidad de contar con un diagnóstico e intervención dependiendo de los resultados del diagnóstico. Una vez acordado el tema a trabajar, se gestionó su firma para autorizar el desarrollo del estudio. Luego la autoridad DAEM derivó al coordinador pedagógico de la comuna llevar a cabo los contactos en conjunto con los investigadores. Se le entregó un enlace al coordinador para que lo pudiera difundir con el profesorado de los establecimientos de la comuna. Este enlace conectaba una encuesta diseñada en la herramienta SurveyMonkey la cual tenía 3 partes: en la primera el consentimiento de ética, donde profesores y profesoras aceptaban o no participar; a continuación, algunas preguntas sociodemográficas y finalmente, la escala DASS-21. Una vez respondida las escalas, se descargó la información recolectada a una planilla Excel para preparar los análisis estadísticos, y posterior preparación de informes para entregar a la comunidad educativa.

Fase 2

Con los resultados recolectados de la fase anterior se diseñó una intervención psicoeducativa con énfasis en la promoción de la salud mental del profesorado basada en el "Modelo de Consulta" y en modalidad de aplicación online. Esto respondía al mecanismo de retribución enfocado no solamente en describir las variables de interés, sino también poder mejorarlas si se encontraban en niveles inadecuados. Se ofreció a la dirección del DAEM desarrollar el programa en modalidad de taller. Se acordó la participación del profesorado que aseguró tener buena conectividad para participar ininterrumpidamente y disposición para promover lo aprendido en el taller. Una vez coordinada la fecha y hora de la actividad esta se desarrolló por medio de plataforma Zoom.

El taller promotor de la salud mental en el profesorado se desarrolló con una duración de 2:30 horas y en su primera parte se presentaron los resultados de los niveles en ansiedad, estrés, depresión de profesores/as de la comuna obtenidos en la fase 1 de este estudio para su correspondiente socialización. La segunda parte del taller tuvo por objetivo presentar recomendaciones y técnicas para una adecuada salud mental en el ejercicio profesional docente. Finalmente, en la tercera parte se desarrolló una actividad práctica donde en grupos pequeños aplicaron una técnica de las aprendidas en el taller.

Se enseñaron y practicaron 3 técnicas, las primeras dos vinculadas a la práctica de mindfulness, específicamente la respiración consciente progresiva en 4 tiempos y la técnica 5-4-3-2-1 (Kabat-Zinn, 2009). La tercera técnica fue la priorización de actividades de acuerdo con la Matriz de Covey, conocida también como técnica de jerarquización de tareas (Covey, 1997). Todas (las técnicas señaladas) permiten mejorar el desempeño docente vinculado a las habilidades y recursos para el manejo de la ansiedad, depresión y estrés (Lauria, et al., 2017). Los recursos utilizados para el desarrollo del taller fueron de tipo tecnológicos y audiovisuales, con apoyo de presentación en PowerPoint, además de los recursos de salas pequeñas para armar los grupos de trabajo en la plataforma Zoom y de la herramienta SurveyMonkey para la aplicación de encuestas pre y post taller. La persona responsable de implementar en taller fue una psicóloga con grado de Doctor en Psicología y con experiencia en investigación sobre salud mental en el profesorado.

En todas las fases de este estudio se aplicaron consentimientos informados a los participantes. Sólo aquellos que aceptaron voluntariamente participar de la investigación respondieron los instrumentos de recolección de datos.

Análisis de Datos

Para la fase 1, se realizaron análisis estadísticos descriptivos en el software JASP. En la fase 2 se realizó un análisis a partir de la sistematización de la información, para esto se establecieron categorías, tal como muestra la Tabla 1.

Tabla 1

Categorías de Análisis

Categoría	Descripción de la Categoría
Estrategias para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana	Alude a esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para enfrentar de manera óptima los desafíos y las tareas de la vida cotidiana.
Técnicas o recursos para mantener una adecuada salud mental	Las técnicas aluden a prácticas concretas en el curso de la acción que permiten a la persona sentir o percibirse en equilibrio; los recursos pueden ser medios que sirven y pueden ser utilizados para satisfacer alguna necesidad en relación con la salud mental.

RESULTADOS

Los resultados de este estudio se presentan de acuerdo con los objetivos propuestos: (1) describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en un grupo de profesores/a de nivel escolar y secundario, y (2) informar un programa psicoeducativo basada en el "Modelo de Consulta" para promover la salud mental en el profesorado.

Resultados Objetivo 1. Niveles de depresión, ansiedad y estrés en el profesorado

A partir de la respuesta la encuesta DASS-21 de 40 profesores/as de los establecimientos educativos de un DAEM de la región del Biobío, Chile, se puede observar en la Tabla 2 que los niveles de estrés y depresión son moderados, mientras que la ansiedad es severa.

Respecto de la depresión en nivel de moderada, esto implica que el profesorado ha presentado tristeza, desilusión y han tenido pocos sentimientos positivos. La percepción de estrés moderada implica frecuentes dificultades para descargar tensión y relajarse, reaccionar adecuadamente a ciertas situaciones estresantes, sentir tranquilidad y quietud. Los niveles severos de ansiedad indica que el profesorado ha tenido preocupaciones constantes que generan miedos, dificultades para respirar, sequedad en la boca y agitación sin hacer esfuerzo físico.

Tabla 2

Descriptivos de las dimensiones del DASS-21

	M	DE	Min.	Máx.	Rango
Estrés	11.80	4.73	0	21	21
Depresión	9.65	3.45	0	16	16
Ansiedad	9.50	4.21	0	21	21

Resultados Etapa 2. Programa psicoeducativo basado en el “Modelo de Consulta” para promover la salud mental del profesorado

A continuación, se presentan los resultados por categorías y momentos de aplicación.

Categoría

Estrategias para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana

De acuerdo con lo declarado por los participantes, la estrategia para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana previas al taller es diálogo/conversación. Dicha estrategia se centra en la resolución de conflictos, análisis de situaciones, descarga emocional, afrontamiento de problemas y búsqueda de soluciones, para lo cual es imprescindible la escucha activa.

Posterior al taller los participantes declararon conocer nuevas estrategias para lidiar con las dificultades de la vida cotidiana, desarrollar la tolerancia a la incertidumbre, aprender a delegar, ser realista y moderado, formar grupos religiosos, crear una auto distracción, ver los aspectos positivos para reducir y solucionar problemas, planificar tiempo, establecer una lista de prioridades, rea-ajuste de planificación, establecer metas medibles y claras, descarga emocional, resolución de problemas, búsqueda de apoyo espiritual, afrontamiento directo, distracción, reinterpretación positiva, etc.

Categoría. Técnicas o recursos para mantener una adecuada salud mental

En las declaraciones previas al taller los participantes señalaron la utilidad del baile y el deporte. Dos de los participantes señalan métodos especializados como mindfulness y ruler. Además, declaran utilizar técnicas y prácticas como el “yoga” y la “meditación” como forma de búsqueda de un apoyo espiritual.

Luego de la implementación, declararon conocer la jerarquización de tareas, reentrenamiento de respiración, llamado aquí y ahora, disco rayado, ejercicios de respiración, técnica del desarme, técnicas de relajación y métodos de gestión emocional.

Resultados etapa 2. Desarrollo del taller en salud mental (preguntas sobre satisfacción del taller)

En esta etapa se realizaron preguntas para explorar la satisfacción con el taller. Esta encuesta fue respondida por 13 profesionales del DAEM. Como se observa en la Tabla 3, en todas las categorías los participantes mostraron un promedio sobre 4.0 lo que indica que estuvieron entre satisfecho y muy satisfecho con el taller.

Tabla 3

Descriptivos de las variables incluidas en encuesta de satisfacción

Variable	M	DE	Min.	Máx.	Rango
Utilidad del contenido	4.2	0.79	3	5	2
Aprendizajes o conocimientos adquiridos	4.1	0.88	3	5	2
Presentación	4.5	0.71	3	5	2
Participación	4.3	0.67	3	5	2
Evaluación general	4.4	0.70	3	5	2

DISCUSIÓN

La discusión se presenta en 4 subapartados. Dos de ellos corresponden a la discusión vinculada a los dos objetivos específicos (describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en un grupo de profesores de nivel escolar; e informar una intervención psicoeducativa basada en el “Modelo de consulta” para promover la salud mental en el profesorado). El tercero aborda las limitaciones del estudio y el cuarto las orientaciones para futuras investigaciones.

Niveles de depresión, ansiedad y estrés en el profesorado de nivel escolar y secundario

Los resultados de la investigación evidenciaron que el nivel de depresión que presentan los docentes es moderado. Esto indica que, durante una buena parte del tiempo durante el semestre académico, tanto profesores como profesoras, se sentían tristes, desilusionados, con poco entusiasmo y sentido de la vida. Este hallazgo es consistente con el estudio de Gamboa et al., (2020) quienes encuentran niveles de depresión leves en el profesorado y con los resultados del estudio de Arrigoni, (2020) en Argentina. Esto podría estar indicando que los niveles de depresión en el profesorado han aumentado en el último tiempo como consecuencias de las diferentes exigencia y desafíos de su labor como docentes.

Respecto del estrés, el nivel reportado por el profesorado fue moderado, lo cual indica que con frecuencia han sentido inquietud, enfado, reacciones exageradas; dificultades para relajarse y descargar tensión; poco tolerantes. Siendo la docencia uno de los trabajos más susceptibles a desarrollar estrés en el último tiempo (Klusmann et al., 2023; Zhang et al., 2023). Este estado psicológico en el profesorado se ha agudizado y, por tanto, se convierte en una alerta a tener en cuenta para la reestructuración de las prácticas y relaciones sociales que se tienen en cada establecimiento educacional (Robinson et al., 2023).

En cuanto a la ansiedad, esta se presentó en el nivel severo, esto quiere decir que el profesorado durante una buena parte del tiempo ha experimentado preocupaciones, miedos sin razón, temblor en las manos, boca seca y dificultades para respirar. Esta sintomatología ha sido advertida por otras investigaciones (Liao, Wang & Wang, 2023; Pozas, Letzel-Alt & Schwab, 2023). Como consecuencia, cuando estos altos niveles de ansiedad son mantenidos en el tiempo, limitan el rendimiento y desempeño en el ámbito laboral (Maloney et al., 2014). Estos desbordantes niveles de ansiedad en el profesorado son preocupantes y, por lo tanto, se espera

que al poner en evidencia esta situación, promueva el diseño de experiencias de intervención en relación con la salud mental y la educación emocional (Lozano-Peña, Sáez-Delgado & López-Angulo, 2022; Lozano-Peña et al., 2021). Se conoce que las perturbaciones emocionales causadas por situaciones críticas pueden provocar la aparición de síntomas como la angustia, la ansiedad, la irritabilidad, los cuales son la puerta de entrada de otros más complejos como dificultades para dormir y concentrarse (Fazel, et al., 2023).

Intervención psicoeducativa basada en el “Modelo de Consulta” para promover la salud mental en el profesorado

A nivel nacional e internacional el trabajo del profesorado en los últimos tres años no sólo ha sido puesto a prueba al implementar una educación online, sino, además, en muchos casos ha involucrado contención emocional para los estudiantes (Wang et al., 2019). Ante esta realidad, los hallazgos de los niveles de depresión, ansiedad y estrés en el profesorado, medidos en este estudio, develaron la necesidad de aplicar una intervención para mejorar la salud mental del profesorado utilizando el “Modelo de consulta”.

De esta forma, tanto profesores como profesoras participantes en la intervención psicoeducativa aumentaron sus conocimientos en estrategias y técnicas que les permitirán lidiar con las dificultades de la vida cotidiana, mantener óptima su salud mental y los habilita para intervenir sobre otro grupo de profesionales, en aras de ofrecerles los conocimientos aprendidos (Hervás-Avilés, 2006; Liao et al., 2023, Ogakwu et al., 2023).

Es posible implementar otros tipos de intervenciones como el entrenamiento de habilidades de mindfulness que ayuden al bienestar del profesorado y aminoren los efectos psicológicos negativos que conllevan diferencias situaciones desafiantes en los contextos escolares (Matiz et al., 2020). Se considera muy aportador la intervención realizada desde el “Modelo de consulta”; dado que en este tipo de modelo de orientación es que el consultor interviene indirectamente con el cliente, y el consultante actúa como mediador entre el consultor y el cliente (Bisquerra, 1998; Vélaz de Madrano, 1998); de modo que las personas que pasan por la experiencia pueden replicarla o buscar soluciones más efectivas y acordes a las necesidades y características de la dinámica y funcionamiento de su escuela. Esto optimiza el trabajo de los equipos, sobre todo considerando la alta demanda de intervenciones a raíz de la pandemia y la escasez de profesionales para realizarlas.

Es destacable el nivel de satisfacción declarado por los participantes en la intervención, quienes se manifestaron entre satisfechos y muy satisfechos, lo cual refuerza la idea de que talleres como las desarrolladas en este estudio son necesarias para la promoción de la salud mental del profesorado.

Limitaciones del Estudio

Una intervención con un mayor número de sesiones hubiese permitido profundizar, consolidar y poner práctica diversas estrategias y técnicas de promoción para la salud mental. Sin embargo, es importante considerar que este estudio se incrustó como un mecanismo de retribución solicitado por los participantes de un proyecto más grande, por tanto, es una experiencia piloto, y que requiere de más investigación para confirmar los resultados encontrados.

Proyecciones para la futura investigación

El actuar de manera preventiva es un elemento fundamental para tratar la salud mental, especialmente, en tiempos desafiantes, cambiantes y enmarcados en periodos de crisis económicas, sociales y sanitarias. De esta forma, se recomienda a las comunidades educativas, la aplicación de diagnósticos cada cierto tiempo que permitan revelar el estado de salud mental

del profesorado. El propósito de estos diagnósticos es identificar e implementar intervenciones con estrategias y técnicas que se ajusten a las necesidades de salud mental docente, evitando así el desarrollo de patologías más complejas como ansiedad, depresión, estrés o burnout en el profesorado (Rodríguez-Martínez, 2018). Se sugiere el entrenamiento en mindfulness como una alternativa para afrontar y reducir el estrés en los contextos educativos. Es fundamental que estrategias como esta, sean consideradas por los líderes de las comunidades educativas para mejorar la salud mental en el profesorado (Matiz et al., 2020; Song et al., 2020). Se requiere una mirada prospectiva de la salud mental del profesorado a nivel de política pública. El foco de discusión no debe limitarse sólo a periodos de crisis nacionales en diferentes dimensiones, sino que debiera proyectar el desarrollo de un modelo permanente, sistemático y eficaz que permita abordar la salud mental del profesorado.

Finalmente, es necesario incluir a los demás integrantes de la comunidad educativa en las iniciativas que se implementen, con especial énfasis en los tutores/padres/madres. En una investigación descriptiva de apoderados de la región del Biobío, Chile, se develó que éstos informaron puntuaciones medias de inteligencia emocional percibida en el momento de la medición (López-Angulo et al., 2020). Teniendo en cuenta el impacto de las emociones en la salud mental, se puede considerar este resultado para futuras intervenciones.

AGRADECIMIENTOS

Al Proyecto FONDECYT de Iniciación en Investigación 2020 N°11201054, titulado: “La relación recíproca entre la autorregulación del profesor y la autorregulación del aprendizaje y desempeño académico del estudiante. Un modelo explicativo en Educación Media” de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID-Chile).

REFERENCIAS

- Allen, R., Benhenda, A., Jerrim, J., & Sims, S. (2021). New evidence on teachers' working hours in England. An empirical analysis of four datasets. *Research Papers in Education*, 36(6), 657-681. <https://doi.org/10.1080/02671522.2020.1736616>
- Antúnez, Z., & Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Arrigoni, F. (2020). Burnout en personal docente y no docente de una escuela albergue de Mendoza (Argentina). *Perspectivas En Psicología*, 17(1), 32-42. 79-83. <https://saberyjusticia.edu.do>
- Bisquerra, R. (1998). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Wolters Kluwer.
- Covey, S. (1997). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Paidós.
- Fazel, M., Sonesson, E., Sellars, E., Butler, G., & Stein, A. (2023). Partnerships at the Interface of Education and Mental Health Services: The Utilisation and Acceptability of the Provision of Specialist Liaison and Teacher Skills Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054066>
- Gamboa, A., Hernández, C., & Prada, R. (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- González, O., Antonio, A., Fernández, D., & Sáez, M. (2020). Consideraciones esenciales sobre el tema ético en la investigación educativa. *Revista Académica UCMAule*, (58), 141-164. <http://doi.org/10.29035/ucmaule.58.141>
- Granziera, H., Liem, G., Chong, W., Martin, A., Collie, R., Bishop, M., & Tynan, L. (2022). The role of teachers' instrumental and emotional support in students' academic buoyancy, engagement, and academic skills: A study of high school and elementary school students in different national contexts. *Learning and Instruction*, 80, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101619>
- Hervás- Avilés, R. (2006). Orientación e intervención psicopedagógica y procesos de cambio. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena/Donde quiera que vayas, ahí estás. Ediciones Paidós Ibérica.
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff-Bruchmann, J., Carstensen, B., Wartenberg, G., Hansen, J., & Hanewinkel, R. (2023). Teachers' emotional exhaustion during the Covid-19 pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and Teacher Education*, 121, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103908>
- López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Sáez-Delgado, F., & Álvarez-Jara, R. (2020). La Inteligencia emocional en apoderados chilenos confinados por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 285-298. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.320>
- López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Sáez-Delgado, F., Portillo, S., & Reynoso, O. (2022). Association between teachers' resilience and emotional intelligence during the COVID-19 outbreak. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 51-59. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.6>

Lozano-Peña, G., Sáez-Delgado, F., & López-Angulo, Y. (2022). Social-emotional competence in Primary and Secondary School Teachers: A Systematic Review. *Páginas de Educación*, 15(1), 1-22. <https://doi.org/10.22235/pe.v15i1.2598>.

Lauria, M., Gallo, I., Rush, S., Brooks, J., Spiegel, R., & Weingart, S. (2017). Psychological skills to improve emergency care providers' performance under stress. *Annals of Emergency Medicine*, 70(6), 884-890. <https://doi.org/10.1016/j.annemergmed.2017.03.018>

Lee, E., Lacey, H., Van Valkenburg, S., McGinnis, E., Huber, B., Benner, G., & Strycker, L. (2023). What About Me? The Importance of Teacher Social and Emotional Learning and Well-Being in the Classroom. *Beyond Behavior*, 12, <https://doi.org/10.1177/10742956221145942>

Levante, A., Petrocchi, S., Bianco, F., Castelli, I., & Lecciso, F. (2023). Teachers during the COVID-19 era: the mediation role played by mentalizing ability on the relationship between depressive symptoms, anxious trait, and job burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 859. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010859>

Liao, J., Wang, X., & Wang, X. (2023). The Effect of Work Stress on the Well-Being of Primary and Secondary School Teachers in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1154. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021154>

Liao, Y., Ameyaw, M., Liang, C., & Li, W. (2023). Research on the Effect of Evidence-Based Intervention on Improving Students' Mental Health Literacy Led by Ordinary Teachers: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 949. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020949>

Lozano-Peña, G., Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., & Mella-Norambuena, J. (2021). Teachers' Social-Emotional Competence: History, Concept, Models, Instruments, and Recommendations for Educational Quality. *Sustainability*, 13(21), 12142. <https://doi.org/10.3390/su132112142>

Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>

Mondragon, N., Fernandez, I., Ozamiz-Etxebarria, N., Villagrasa, B., & Santabárbara, J. (2023). PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) in Teachers: A Mini Meta-Analysis during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1802. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031802>

Ogakwu, N., Ede, M., Manafa, I., Okeke, C., & Onah, S. (2023). Quality of Work-Life and Stress Management in a Rural Sample of Primary School Teachers: An Intervention Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00494-8>

Pozas, M., Letzel-Alt, V., & Schwab, S. (2023). The effects of differentiated instruction on teachers' stress and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 122, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103962>

Robinson, L., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A., Espelage, D., LoMurray, S., & Dailey, M. (2023). Teachers, stress, and the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis. *School Mental Health*, 15(1), 78-89. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09533-2>

Rodríguez-Martínez, M., Tovalín-Ahumada, J., Gil-Monte, P., Salvador-Cruz, J., & Acle-Tomasini, G. (2018). Trabajo emocional y estresores laborales como predictores de ansiedad y depresión en

profesores universitarios mexicanos. *Informació Psicològica*, 115, 93-106.
<http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2018.115.11>

Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Baeza-Sepúlveda, C., Contreras-Saavedra, C., & Lozano-Peña, G. (2022). Teacher Self-Regulation and Its Relationship with Student Self-Regulation in Secondary Education. *Sustainability*, 14(24), 16863.
<https://doi.org/10.3390/su142416863>

Santiago, C. (2023). Sustaining Work-Life Balance of Teachers During the New Normal. *American Journal of Interdisciplinary Research and Innovation*, 2(2), 1-17.
<https://doi.org/10.54536/ajiri.v2i2.1257>

Song, X., Zheng, M., Zhao, H., Yang, T., Ge, X., Li, H., & Lou, T. (2020) Effects of a four-day mindfulness intervention on teachers' stress and affect: A pilot study in eastern China. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01298>

Stacey, M., McGrath-Champ, S., & Wilson, R. (2023). Teacher attributions of workload increase in public sector schools: Reflections on change and policy development. *Journal of Educational Change*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10833-022-09476-0>

Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review*, 73(1), 71-97.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>

Vélaz de Madrano, C. (1998). Orientación e intervención psicopedagógica: concepto, modelos, programas y evaluación. Aljibe.

Wang, H., Hall, N., & Taxer, J. (2019). Antecedents and consequences of teachers' emotional labor: A systematic review and meta-analytic investigation. *Educational Psychology Review*, 31, 663-698. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09475-3>

Zhang, W., He, E., Mao, Y., Pang, S., & Tian, J. (2023). How Teacher Social-Emotional Competence Affects Job Burnout: The Chain Mediation Role of Teacher-Student Relationship and Well-Being. *Sustainability*, 15(3), 2061. <https://doi.org/10.3390/su15032061>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este

sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 