



Universidad del Desarrollo
Facultad de Diseño

CONECTA

Sistema Integral de bienestar con herramientas prácticas para el profesor de educación superior.

POR: MARCO ANTONIO AGUAYO ORTEGA
VALENTINA ALEJANDRA BARAHONA ESCOBAR

Tesina presentada a la Facultad de Diseño para optar al grado de
Magíster en Diseño e Innovación Sostenible

PROFESOR GUÍA:
Mariluz Marcela Soto Hormazábal

Mayo 2024
SANTIAGO

© Se autoriza la reproducción de esta obra en modalidad acceso abierto para fines académicos o de investigación, siempre que se incluya la referencia bibliográfica.

AGRADECIMIENTOS

A nuestras familias que nos dieron el espacio para embarcarnos en este desafío y por brindarnos apoyo y contención en momentos de dificultades. Por escucharnos con paciencia y darnos palabras de aliento siempre que lo necesitamos. A Mariluz Soto por su feedback. A Germán Espinoza, director de MADIS y todo su equipo que hicieron de este desafío una gran experiencia.

Valentina

Principalmente a Nelson por ser mi apoyo incondicional, por la paciencia y por acompañarme en esta desafiante aventura.

A Pedro por supuesto, por ser el principal motor que me motiva día a día a seguir haciendo cosas nuevas. A Marco Aguayo por su energía y buena disposición. Finalmente a Monserrat Ardiles y a Javiera Alvear por su apoyo y ayuda contante.

Marco

A mis papás y familia por impulsarme a este nuevo desafío y a mi compañera de tesis por haber compartido desde el inicio del MADIS y por estar dispuesta a esta travesía.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Glosario | 11 |
| Abstract | 13 |
| Objetivos de Desarrollo Sostenible | 14 |
| INTRODUCCIÓN | |
| Contexto | 16 |
| Necesidades detectatas | 18 |
| Oportunidades detectadas | 19 |
| MARCO TEÓRICO | 20 |
| Antecedentes | |
| Formulación del problema | 35 |
| OBJETIVOS | |
| Objetivos general | 36 |
| Objetivos específicos | 36 |
| METODOLOGÍA | 37 |
| RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN | 38 |
| Encuesta profesores de Educación Superior | 39 |
| Conclusión encuesta profesores | 48 |
| Encuesta estudiantes universitarios | 50 |
| Conclusión encuesta estudiantes universitarios | 58 |
| Análisis encuestas | 59 |
| Entrevistas | 60 |
| ESTADO DEL ARTE | 63 |
| Cuadro comparativo estado del arte | 70 |
| Conclusión estado del arte | 71 |
| PERFIL DE USUARIO | 72 |
| TEST CARD | 74 |
| Análisis Test Card | 76 |
| PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN | 77 |
| Propuesta | 78 |
| Storyboard escenario actual | 81 |
| Storyboard propuesta | 82 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| PROTOTIPO | 83 |
| Arquitectura de la Información | 84 |
| Prototipo | 85 |
| Mockups | 92 |
| Testeo | 93 |
| Validación | 95 |
| MODELO DE NEGOCIO | |
| Canvas | 99 |
| ROAD MAP | 100 |
| PRESUPUESTO GENERAL | 102 |
| CONCLUSIÓN | 109 |
| BIBLIOGRAFÍA | 112 |
| ANEXOS | 117 |

GLOSARIO

OMS: La Organización Mundial de la Salud es el organismo de las Naciones Unidas especializado en salud, creado el 7 de abril de 1948, cuyo objetivo principal es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr.

ODS: Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Globales, fueron adoptados por las Naciones Unidas en 2015, haciendo un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad.

OCDE: La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) es una organización internacional cuya misión es diseñar mejores políticas para una vida mejor. El objetivo es promover iniciativas que favorezcan la prosperidad, la igualdad, las oportunidades y el bienestar para todas las personas. Los avalan 60 años de experiencia y conocimientos para preparar mejor el mundo de mañana.

Salud Mental: La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus propias habilidades puede enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar productivo y fructífera y contribuir a su comunidad”. Esta es una de las definiciones más ampliamente aceptadas de salud mental” (Organización Mundial de la Salud, 2001).

Bienestar: Diccionario de la Real Academia Española (RAE): Define “bienestar” como el estado de “encontrarse bien en cuanto a lo físico, psíquico y moral”.

Emociones: El concepto de emociones se refiere a las respuestas psicofisiológicas complejas que surgen en el cerebro en respuesta a estímulos significativos del ambiente. Las emociones pueden incluir sentimientos subjetivos, expresiones faciales, cambios fisiológicos y respuestas conductuales. Se consideran un aspecto fundamental de la experiencia humana y juegan un papel importante en la toma de decisiones, las interacciones sociales y la regulación emocional.

Saludable: El término “saludable” se refiere a algo que promueve la salud o que es beneficioso para la salud física, mental o emocional.

FEM: El Foro Económico Mundial es la Organización Internacional para la Cooperación Público-Privada. Proporciona una plataforma global, imparcial y sin fines de lucro para una conexión significativa entre las partes interesadas para establecer confianza y construir iniciativas para la cooperación y el progreso.

Profesor: Según el Diccionario de la Real Academia Española (2021), un profesor es una “persona que ejerce o enseña una ciencia, arte, técnica o disciplina, especialmente en un centro docente”. En el ámbito académico, el término se refiere comúnmente a alguien que imparte enseñanzas en una institución educativa, como una escuela, colegio o universidad.

Estudiante: Un estudiante se define como “una persona que está matriculada en un curso de estudio, especialmente en una escuela, universidad o institución educativa similar” (Diccionario de la Real Academia Española, 2021).

ABSTRACT

Según un estudio publicado por la Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la Adolescencia (Mac-Ginty y colaboradores) en 2021, detectó una mayor prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios en comparación con la población general.

La pandemia de COVID-19 exacerbó muchos de los problemas en el ámbito educativo. Según un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Chile fue el país que mantuvo sus escuelas cerradas durante más tiempo entre 2020 y 2022 debido a la pandemia, lo que obligó a la educación superior a adaptarse a recibir estudiantes que experimentaron más de 250 horas de clases virtuales (OCDE, 2022).

En respuesta a este fenómeno, la Red de Salud de Universidades Estatales (RSDUE) implementó diversas estrategias para ayudar a sus estudiantes. Desarrollando una plataforma web y una aplicación de cápsulas audiovisuales psicoeducativas, que buscan instruir a los estudiantes sobre cómo enfrentar episodios de ansiedad o depresión, así como comprender su estado emocional real, entre otros aspectos.

Sin embargo, a pesar de estas iniciativas, existe una falta de consideración hacia un actor clave: El cuerpo docente. La falta de conocimiento sobre el tema, la falta de estrategias, la inseguridad y la falta de habilidades para manejar situaciones de salud mental dentro del aula son comunes entre los docentes.

Como resultado, los estudiantes se quejan de la falta de empatía y de no sentirse escuchados, lo que subraya la necesidad de involucrar al profesorado de educación superior en este tema, hacerlos parte importante y fundamental de un ecosistema de bienestar.

Para el desarrollo de este proyecto se analizó el funcionamiento de la Universidad Andrés Bello en materia de bienestar universitario y como en la actualidad, sus profesores hacen frente a este tema dentro de la sala de clases.

Este análisis nos permitió entender las dificultades que enfrenta el profesor y las pocas herramientas que actualmente el sistema les ofrece. “Conecta”, Sistema Integral de bienestar con herramientas prácticas para el profesor de educación superior, los acerca a esta nueva realidad, entregándoles herramientas y permitiéndoles tomar decisiones oportunas en materia de salud mental de sus estudiantes.

Palabras claves: Salud mental, bienestar, depresión, covid-19, ecosistema, inseguridad, herramientas, integral

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



3 SALUD Y BIENESTAR



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) representan uno de los mayores consensos a nivel global, acordado por los 193 países miembros de la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015. Estos objetivos, representados por 17 metas y 169 sub-metas, orientan las aspiraciones de bienestar y desarrollo sostenible hasta el año 2030 (Naciones Unidas, 2015).

El ODS 3, “Salud y bienestar”, reconoce la importancia de la salud mental como un componente integral de la salud general. Promover la salud mental y el bienestar psicológico no solo mejora la calidad de vida de las personas, sino que también contribuye a la productividad económica y al desarrollo sostenible (Organización Mundial de la Salud, 2018). La atención a la salud mental es esencial en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez, y abarca la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de trastornos mentales.

El ODS 4, “Educación de Calidad” Se enfoca en garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos, promoviendo oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida. La educación desempeña un papel crucial en la promoción de la salud mental al proporcionar habilidades socioemocionales, fomentar la resiliencia y combatir el estigma asociado con las enfermedades mentales. Según la UNESCO (2017), una educación de calidad puede contribuir significativamente a la reducción de desigualdades, ya que brinda a todos, independientemente de su origen socioeconómico, la oportunidad de desarrollar su potencial y participar plenamente en la sociedad.

La interconexión entre la educación y la salud mental es evidente. Una educación de calidad puede promover la salud mental al proporcionar a las personas las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida y desarrollar relaciones saludables. Al mismo tiempo, una buena salud mental es fundamental para el aprendizaje efectivo y el desarrollo personal. Invertir en la educación y la salud mental no solo beneficia a los individuos, sino que también es esencial para construir comunidades más saludables, inclusivas y sostenibles (Patel et al, 2018).

Colaboración y Acción Conjunta

Para lograr un futuro sostenible, es crucial que los gobiernos, las organizaciones internacionales, la sociedad civil y el sector privado colaboren para garantizar el acceso universal a una educación de calidad y a servicios de salud mental. Esto requiere no solo recursos financieros adecuados, sino también políticas y programas que aborden las barreras estructurales y socioculturales que afectan la educación y la salud mental (United Nations, 2020).

Al priorizar la educación de calidad y la promoción de la salud mental, podemos construir sociedades más justas, inclusivas y resilientes, en las que todos tengan la oportunidad de prosperar y contribuir al desarrollo sostenible.

Imágenes: un.org/sustainabledevelopment

“El contenido de esta publicación no ha sido aprobado por las Naciones Unidas y no refleja las opiniones de las Naciones Unidas ni de sus funcionarios ni de los Estados Miembros”.

INTRODUCCIÓN

CONTEXTO

La transición hacia la educación superior marca un hito significativo en la vida de muchos jóvenes, presentando oportunidades prometedoras junto con desafíos propios de la transición a la edad adulta. En este período de “adultez emergente”, de 18 a 28 años aproximadamente, los individuos se enfrentan a cambios y ajustes, como la separación del hogar familiar, la mudanza a nuevas localidades, el equilibrio entre estudios y empleo, y la incertidumbre sobre el futuro.

La experiencia universitaria implica una transición desde un entorno escolar estructurado hacia uno caracterizado por la autonomía y la flexibilidad, lo que puede generar tensiones y adaptaciones significativas en los estudiantes. Aunque la sobrecarga académica se identifica a menudo como una causa principal de estrés entre los universitarios, sería simplista considerarla como la única fuente de malestar. Los factores subyacentes son diversos y personales, pudiendo surgir tanto de experiencias universitarias como de vulnerabilidades arraigadas desde la adolescencia. Por tanto, comprender este fenómeno de malestar universitario requiere situarlo en un contexto más amplio que abarque los cambios generacionales y las dinámicas del sistema educativo actual.

En este contexto, el papel del profesorado es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes, en el ámbito académico, en el personal y social, y en la adquisición de habilidades socioemocionales. Según el Informe de McKinsey (Barber & Mourshed,

2007) y el Estudio Internacional de la Enseñanza y el Aprendizaje (TALIS, OCDE, 2020), la calidad de la educación y el éxito del sistema educativo están intrínsecamente relacionados con la calidad del profesorado.

Abordar la salud mental desde las primeras etapas de la vida universitaria es crucial no solo para el bienestar presente de los estudiantes, sino también para su éxito futuro en el ámbito académico y profesional. Por lo tanto, es imperativo prevenir, detectar y tratar los problemas de salud mental en el entorno universitario, asegurando un camino hacia un desarrollo integral y sostenible para las generaciones futuras.

La educación superior enfrenta un desafío sin precedentes con la llegada de la Generación Z a las aulas universitarias. Este grupo, nacido entre mediados de los 90 y mediados de los 2000, trae consigo expectativas únicas respecto a sus profesores, que van más allá de la mera transmisión de conocimientos. Una de las expectativas más destacadas de los estudiantes de la Generación Z es la mentoría y el apoyo personalizado por parte de sus profesores. Estos jóvenes desean establecer una conexión más profunda con sus educadores, que les permita no solo adquirir conocimientos académicos, sino también recibir orientación en su desarrollo personal y profesional.

En este sentido, Johnson (2020) señala que la Generación Z busca una educación más práctica y relevante, donde puedan ver la conexión entre lo que aprenden y su futuro laboral. La flexibilidad y la empatía también son aspectos fundamentales para la Generación Z. Estos estudiantes valoran que sus profesores comprendan sus desafíos y circunstancias individuales, como la presión académica y las demandas extracurriculares, y estén dispuestos a adaptar sus enfoques de enseñanza en consecuencia.

Los estudiantes de la Generación Z buscan feedback constructivo y oportunidades de mejora por parte de sus profesores. Quieren saber cómo están progresando y cómo pueden mejorar, por lo que valoran la retroalimentación clara y

específica que les permita crecer y desarrollarse académicamente.

La Generación Z tienen expectativas únicas respecto a sus profesores, que van desde la mentoría y el apoyo personalizado hasta la integración de la tecnología en el aula y la relevancia del contenido académico. Los educadores que sean capaces de adaptarse a estas expectativas y satisfacerlas estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos de la educación superior en la era digital.

Realmente es un desafío poder integrar todas estas expectativas, desarrollarlas y destacarse en el campo que se imparte clases.

NECESIDADES DETECTADAS

La dispersión de la información en las universidades representa un desafío significativo para los profesores, especialmente en materia de salud mental y el bienestar de los estudiantes. Este problema se manifiesta en la dificultad que enfrentan los profesores al intentar encontrar procedimientos actualizados para brindar el apoyo necesario.

La falta de claridad y accesibilidad de la información no solo consume tiempo valioso, sino que también puede limitar las posibilidades de intervención oportuna y efectiva en casos de estudiantes en crisis. La gestión del tiempo es uno de los recursos más críticos para los profesores universitarios. Con frecuencia, imparten clases en más de una institución, lo que complica aún más su capacidad para mantenerse al día con los diversos protocolos y procedimientos específicos de cada universidad (Smith & White, 2020). En muchos casos, el tiempo que podrían dedicar al apoyo de los estudiantes se ve reducido debido a la necesidad de navegar por múltiples plataformas y sistemas de información dispersos. Este problema se agrava cuando no existen sistemas integrados que faciliten el acceso a recursos y directrices claras sobre cómo proceder en situaciones de emergencia o de apoyo continuo a los estudiantes (Johnson, 2019).

La fragmentación de la información tiene consecuencias directas en la capacidad de los profesores para brindar un apoyo adecuado. Cuando la información sobre procedimientos de apoyo no está fácilmente disponible o es difícil de encontrar, los docentes pueden sentirse desorientados y menos seguros de cómo actuar (Brown & Murdock, 2015). Esta falta de claridad y accesibilidad puede resultar en demoras críticas en la intervención y en la prestación de apoyo, lo que pone en riesgo el bienestar de los estudiantes.

Además, es fundamental que los profesores estén plenamente integrados en las medidas y procedimientos en pro del bienestar.

Excluir a los profesores de estos procesos, no solo limita la efectividad de las intervenciones, sino que también impide el desarrollo de un entorno de apoyo cohesivo y comprensivo.

Según Margrove, Gustowska, y Grove (2014), los programas de capacitación y los recursos específicos para profesores son esenciales para empoderarlos y prepararlos para enfrentar los desafíos relacionados con la salud mental de los estudiantes. Sin la inclusión activa de los profesores en el diseño y la implementación de estas medidas, cualquier esfuerzo por mejorar el bienestar estudiantil está destinado a ser incompleto.

La realidad es que muchos profesores no disponen de suficiente tiempo para dedicarse a actividades que no sean la enseñanza directa. Este problema se ve exacerbado por la carga de trabajo adicional que implica enseñar en múltiples instituciones, lo que reduce aún más su disponibilidad para involucrarse en iniciativas de apoyo estudiantil (Roberts & Levenson, 2021). Para mitigar estos desafíos, es crucial que las universidades implementen sistemas integrados y accesibles que centralicen toda la información relevante sobre salud mental y procedimientos de apoyo. Esto no solo ahorraría tiempo a los profesores, sino que también garantizaría que estén equipados con la información y los recursos necesarios para brindar el apoyo adecuado y oportuno a sus estudiantes.

OPORTUNIDADES DETECTADAS

En el entorno universitario, el bienestar mental de los estudiantes es fundamental para su éxito académico y personal. Sin embargo, la presión académica, las expectativas sociales y otros factores pueden desencadenar problemas de salud mental. Es responsabilidad tanto de las universidades como de los educadores proporcionar un entorno de aprendizaje seguro y comprensivo que promueva la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

El Banco Mundial declara que la EdTech (del inglés educational technology) o tecnología educativa, enriquece la enseñanza al mejorar la gestión y entrega de la educación, además tiene la capacidad de crear nuevas conexiones humanas entre el profesorado, estudiantado, tutores y comunidades.

Las iniciativas que utilicen tecnología educativa deben contar con cinco principios que maximizan la participación: Tener un propósito y objetivos claros, llegar a todo el estudiantado, empoderar a docentes, involucrar un sistema de socios y usar datos para consolidar estrategias, políticas y programas efectivos.

Para abordar esta necesidad, se ha desarrollado “CONECTA”, Sistema Integral de bienestar con herramientas prácticas para el profesor de educación superior, entrega herramientas que les permitirá abordar problemas de salud mental en estudiantes universitarios, permitiéndoles identificar, comprender, entender y apoyar a estudiantes que enfrentan problemas de salud mental.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

El rol del profesor a lo largo de la historia

La figura del profesor ha sido esencial para la difusión del conocimiento y la formación de las generaciones a lo largo de la historia. Desde la antigua Grecia hasta la actualidad, el papel del profesor ha progresado, no obstante, su relevancia en la sociedad han permanecido inalterables.

En la antigua Grecia, el término “didaskalos” se empleaba para referirse al educador, quien instruía a los jóvenes acerca de las artes, ciencias y filosofía. Figuras como Sócrates, Platón y Aristóteles no solo fueron grandes pensadores, sino también maestros que dejaron un legado duradero en la educación occidental y que sirven de inspiración para las nuevas generaciones.

Durante la Edad Media, los monasterios y las escuelas catedralicias se establecieron como ámbitos educativos en los que monjes y clérigos ejercían como docentes, preservando y transmitiendo el conocimiento en un período de oscuridad intelectual en Europa.

La etapa de la Ilustración y la Revolución Industrial provocó un cambio en la educación, mediante la creación de sistemas educativos formales y la profesionalización de la enseñanza. Existen nuevas ideas pedagógicas y métodos de enseñanza, y el maestro se convirtió en una figura clave en la formación de los ciudadanos del futuro. El profesor es fundamental en la sociedad, como transmisor de conocimientos y guía, mentor y modelo para

sus estudiantes. La labor docente se enfoca más allá de la instrucción en el aula, ya que contribuye al desarrollo personal y social de los estudiantes. Se trata de inspirar, motivar y transformar vidas como profesor. Es imperativo que se aporte dedicación, pasión por la enseñanza y un compromiso continuo con el aprendizaje.

El profesor es un agente de cambio que puede influir en la sociedad a través de la educación, lo cual ayuda a construir un mundo mejor y más justo para todos. El profesor ha sido y sigue siendo una figura fundamental en la educación a lo largo de la historia, su papel ha evolucionado, pero su importancia y su impacto en la sociedad permanecen inalterados. La elección de un cargo de profesor es un honor y una responsabilidad, y aquellos que optan por esta tarea desempeñan un papel esencial en la formación de las generaciones venideras. Con el paso de los años, con el cambio de las nuevas generaciones el papel del docente ha quedado en segundo plano y se ha centrado en el estudiante —lo que es consecuente con el propósito de la educación y la transferencia de conocimiento—, pero no podemos descuidar a quien guía este proceso y es parte fundamental del proceso de enseñanza–aprendizaje.

Los desafíos que experimentan a diario los profesores chilenos, tales como el agotamiento emocional y el estrés laboral, han adquirido una notable relevancia en los últimos años. Identificar el punto de inflexión exacto en el aumento del malestar y la fatiga en un campo laboral que de por sí implica una alta carga emocional y relacional resulta difícil.

Desde los años ochenta, se han registrado testimonios de docentes que alertaban sobre este malestar, mientras que los primeros estudios científicos en Chile sobre este tema surgieron en la década de los noventa. Un hito significativo fue la publicación en 2005 del estudio “Condiciones de trabajo y salud docente” por parte de la UNESCO, que examinó la situación en cinco países, incluyendo Chile, revelando preocupantes niveles de agotamiento emocional, depresión y otros trastornos entre los docentes chilenos, los cuales no solo eran producto de temas del ejercicio de la labor docente, sino que también por temas asociados al comportamiento de las nuevas generaciones de estudiantes.

Durante la última década, el profesorado ha denunciado en diversas movilizaciones dos fenómenos relacionados: La sobrecarga laboral y el excesivo trabajo fuera del horario contractual. La pandemia exacerbó estas condiciones, obligando a los profesores chilenos a adaptarse a un trabajo remoto de emergencia sin las adecuadas condiciones ni recursos, lo que ha generado estrés adicional y preocupación por su bienestar.

Ante este escenario, surge la pregunta sobre si el malestar en el trabajo docente es inevitable, y qué revela la investigación acumulada sobre el tema en Chile y en el mundo. La salud ocupacional ha sido un campo científico desarrollado durante las últimas cinco décadas, señalando que no es el trabajo en sí lo que enferma, sino las deficientes condiciones laborales. En el caso específico de los docentes, las principales condiciones que afectan su salud incluyen la sobrecarga laboral, la pérdida de sentido en el trabajo y la falta de apoyo.

En cuanto a las medidas adoptadas por el Ministerio de Educación para apoyar a los profesores y salvaguardar su bienestar, han sido objeto de críticas por su falta de respuesta adecuada, especialmente durante la pandemia. A pesar de la publicación de una “Bitácora para el autocuidado docente” en julio de 2023, esta iniciativa ha sido cuestionada por su enfoque superficial y la falta de consideración de las condiciones reales de trabajo. Es esencial reconocer que cualquier propuesta para abordar el bienestar docente debe estar apalancada con fundamentos, promoviendo una visión integradora que reconozca la complejidad emocional de la labor docente, fomentando relaciones colaborativas; de apoyo en las comunidades educativas, contextualizada, adaptada al mundo actual y sostenible. Hacemos hincapié en este último concepto debido a que muchos programas tienen una duración limitada o el término de este tiene relación con la autoridad de gobierno de turno.

Movilidad laboral de los Docentes de Educación Superior en Chile

Tiempo de Transformaciones

La evolución de la movilidad docente en la educación superior en Chile, específicamente el cambio de tener un en su mayoría profesores de planta a una mayor proporción de profesores *part-time*, ha sido un proceso gradual influenciado por diversos factores. Este fenómeno se puede atribuir a varios momentos claves y tendencias en las últimas décadas, los cuales han transformado significativamente el panorama educativo de nuestro país.

En primer lugar, durante las décadas de 1980 y 1990, Chile experimentó importantes reformas educativas. Estas reformas expandieron el número de casas de estudios de educación superior, permitiendo a otros actores y a otros segmentos de la población poder acceder, lo que resultó en la creación y expansión de universidades privadas (Brunner, 2015). La proliferación de estas instituciones aumentó significativamente la demanda de profesores. Sin embargo, muchas de estas universidades optaron por contratar profesores *part-time* debido a restricciones presupuestarias y la flexibilidad que ofrecía este modelo (Bernasconi, 2008).

Durante la década de 2000, la matrícula en la educación superior se incrementó considerablemente. Las universidades públicas y privadas se vieron obligadas a adaptarse rápidamente para satisfacer esta demanda, lo que llevó a una mayor contratación de profesores *part-time* (Siesquén, 2013). Además, la diversificación de la oferta académica, incluyendo programas de educación continua y postgrados, incentivó la contratación de profesores *part-time* que pudieran ofrecer cursos especializados. Esta flexibilidad permitió a las instituciones responder más eficazmente a las necesidades cambiantes del mercado educativo (González, 2012).

A partir de la década de 2010, factores económicos y la presión por mejorar la calidad educativa continuaron impulsando la contratación de profesores *part-time*. La crisis económica y las restricciones presupuestarias de las instituciones públicas llevaron a una mayor dependencia de profesores *part-time* como medida de reducción de costos (OECD, 2019). Al mismo tiempo, la creciente presión por mejorar la calidad educativa y los rankings internacionales motivó a algunas universidades a contratar profesores de planta altamente calificados, mientras que otros roles docentes fueron cubiertos por profesores *part-time* (Salazar, 2017).

Además de estos factores, la regulación y las políticas gubernamentales, así como la acreditación de programas y universidades, han influido en la contratación de profesores *part-time*. La implementación de tecnologías y la educación a distancia también han facilitado la contratación de estos profesores, permitiendo impartir clases en línea o en modalidades híbridas (Ministerio de Educación de Chile, 2020).

La transición hacia una mayor proporción de profesores *part-time* en la educación superior en Chile ha sido impulsada por una combinación de reformas educativas, la expansión del sector privado, el crecimiento de la matrícula, la diversificación de la oferta académica, crisis económica y la presión por la calidad educativa. Estos factores han configurado un entorno donde la flexibilidad y la eficiencia económica son prioritarias, favoreciendo la contratación de profesores *part-time*.

Figura actual del docente y alumno en el contexto universitario



Ser estudiante hoy en día difiere considerablemente de nuestra experiencia en el pasado. Aunque existen similitudes, el mundo ha evolucionado rápidamente, generando numerosas diferencias. La realidad estudiantil actual se ve influenciada no solo por eventos recientes como lo mencionado anteriormente, pandemia, crisis sociales o la llegada de Internet, sino también por cambios generacionales y la evolución del mundo en general.

Los profesores, se enfrentan día a día a grandes desafíos al interactuar con estudiantes en un contexto de rápida transformación. Vivimos en una era de “permacrisis”, donde el entorno es amenazante y genera ansiedad, lo que requiere de nosotros una adaptación constante para brindarles apoyo necesario.

“En el momento actual el profesor requiere nuevas estrategias, percepciones, experiencias y conocimientos para dar respuesta a los múltiples interrogantes que se le presentan cada día” (Galvis, 2007:49).

Conceptos sobre salud mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento

Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud y tienen repercusiones durante las etapas de desarrollo.

esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, donde cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.

Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental, aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental. En todo caso, los determinantes de la salud mental, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental.

Promoción y prevención de las afecciones de salud mental

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. El sector de la salud puede contribuir de modo significativo integrando los esfuerzos de promoción y prevención en los servicios de salud, y promoviendo, iniciando y, cuando proceda, facilitando la colaboración y la coordinación multisectorial.

La prevención del suicidio es una prioridad mundial y forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Algunas medidas permitirían avanzar considerablemente al respecto, como limitar el acceso a los medios de suicidio, fomentar una cobertura mediática responsable, promover el aprendizaje socioemocional en los adolescentes y favorecer la intervención temprana. Prohibir los plaguicidas muy peligrosos es una intervención particularmente económica y rentable para reducir las tasas de suicidio.

La promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de interés creciente, que puede favorecerse mediante la legislación y la reglamentación, estrategias organizacionales, capacitación de gerentes e intervenciones dirigidas a los trabajadores.

Atención y tratamiento de la salud mental

Las iniciativas nacionales de fortalecimiento de la salud mental no deben limitarse a proteger y promover el bienestar mental de todos, sino también atender las necesidades de las personas que padecen afecciones de salud mental.

Esto debe hacerse mediante la atención de salud mental de base comunitaria, que es más accesible y aceptable que la asistencia institucional, ayuda a prevenir violaciones de derechos humanos y ofrece mejores resultados en la recuperación de quienes padecen este tipo de afecciones.

La atención de salud mental de base comunitaria debe proporcionarse mediante una red de servicios interrelacionados que comprendan:

Servicios de salud mental integrados en los servicios de salud generales, ofrecidos comúnmente en hospitales generales y en colaboración con el personal de atención primaria no especializado; Servicios comunitarios de salud mental a nivel comunitario, que puedan involucrar a centros y equipos comunitarios de salud mental, rehabilitación psicosocial, servicios de apoyo entre pares y servicios de asistencia para la vida cotidiana, y servicios que brinden atención de salud mental en servicios sociales y entornos no sanitarios, como la protección infantil, los servicios de salud escolar y las prisiones.

Dado el enorme déficit de atención de diversas afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, los países deben encontrar formas innovadoras de diversificar y ampliar la atención para estas afecciones, por ejemplo, mediante servicios de asesoramiento psicológico no especializado o de autoayuda digital.

Respuesta de la OMS

Todos los Estados Miembros de la OMS se han comprometido a aplicar el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, que busca mejorar la salud mental con un liderazgo y una gobernanza más eficaces, brindar una atención completa, integrada y adaptada a las necesidades comunitarias, aplicar estrategias de promoción y prevención, y fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones. El Atlas de Salud Mental 2020 de la OMS mostró que los países habían obtenido resultados insuficientes en relación con los objetivos del plan de acción acordado.

El Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), insta a todos los países a acelerar la implementación del plan de acción. Según el informe, los países pueden lograr avances significativos en la mejora de la salud mental de su población si se enfocan en tres “vías de transformación”: primero, aumentar el valor que otorgan a la salud mental las personas, las comunidades y los gobiernos, y asegurar que todas las partes interesadas de todos los sectores se comprometan e inviertan en ella; segundo, actuar sobre las características físicas, sociales y económicas de los entornos familiares, escolares, laborales y comunitarios en general para proteger mejor la salud mental y prevenir los trastornos mentales; y tercero, fortalecer la atención de salud mental para que todas las necesidades en este ámbito sean cubiertas por una red comunitaria y servicios de apoyo accesibles, asequibles y de calidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La OMS enfatiza la importancia de proteger y promover los derechos humanos, empoderar a las personas con problemas de salud mental y desarrollar un enfoque multisectorial que involucre a todas las partes interesadas (OMS, 2022).

La OMS sigue trabajando a escala nacional e internacional, en particular en entornos humanitarios, para proporcionar a los gobiernos y asociados el liderazgo estratégico, los datos científicos, las herramientas y el apoyo técnico necesarios para fortalecer una respuesta colectiva a la salud mental y permitir una transformación que favorezca una mejor salud mental para todos.

Habilidades del futuro

En el vasto informe “El futuro del trabajo 2023”, el (FEM) Foro Económico Mundial, destacó una serie de habilidades, capacidades y destrezas que serán cada vez más requeridas en ámbitos laborales. Desde el pensamiento crítico a una mejor gestión del tiempo, pasando por inteligencia emocional, liderazgo y capacidad de persuasión.

El informe destacó veintiséis habilidades esenciales que serán cruciales para el empleo en los próximos años. Este informe, que examina las expectativas de las empresas, arroja luz sobre la evolución de las habilidades laborales y las cambiantes demandas del mercado.

Cuando este estudio vio la luz por primera vez en 2016, las empresas encuestadas preveían que el 35% de las habilidades de los trabajadores se verían afectadas en los siguientes cinco años. Sin embargo, la última edición revela un aumento significativo, situando esta cifra en un 44%. Este cambio indica una mayor expectativa de transformaciones en las habilidades requeridas en el entorno laboral.

A pesar de este aumento, es crucial destacar que la tasa de cambio esperada representa una estabilización con respecto a la edición anterior de la encuesta en 2020. En ese momento, las perturbaciones generadas por la pandemia de la COVID-19 llevaron a los encuestados a pronosticar una inestabilidad de habilidades del 57% en los siguientes cinco años.

Destacamos algunas de esas habilidades que se vinculan al tema del bienestar y que serán necesarias que se desarrollen, para incertarse de mejor manera al mundo laboral:

Inteligencia Emocional

En el entramado humano de la colaboración, la inteligencia emocional es el hilo conductor que teje relaciones fuertes. Aquellos que comprenden, manejan y utilizan las emociones, propias y ajenas, crean un ambiente laboral donde la empatía y la efectividad van de la mano. La inteligencia emocional es la clave para liderar con compasión y colaborar con éxito.

Aprendizaje Activo y Estrategias de Aprendizaje

En el constante fluir del conocimiento, el aprendizaje activo y las estrategias de aprendizaje son las velas que impulsan el barco del crecimiento personal y profesional. Quienes las dominan aprenden de manera efectiva, aplican estrategias astutas y se adaptan con agilidad a nuevos entornos de aprendizaje.

Comunicación y Colaboración




En el tapiz de la productividad, la comunicación y la colaboración son los hilos que conectan ideas y personas. Quienes son hábiles en estas habilidades no solo se comunican de manera efectiva, sino que también trabajan en equipo para lograr objetivos comunes, tejiendo una red fuerte de colaboración.

Enseñanza y Capacitación:





En la transmisión de conocimientos, la enseñanza y la capacitación son los cimientos del crecimiento organizacional. Quienes poseen esta habilidad no solo enseñan y capacitan de manera efectiva, sino que también desarrollan materiales de capacitación y fomentan ambientes de aprendizaje positivos.

Top 10 skills of 2023



- | | |
|--|--|
| 1.  Analytical thinking | 6.  Technological literacy |
| 2.  Creative thinking | 7.  Dependability and attention to detail |
| 3.  Resilience, flexibility and agility | 8.  Empathy and active listening |
| 4.  Motivation and self-awareness | 9.  Leadership and social influence |
| 5.  Curiosity and lifelong learning | 10.  Quality control |

Type of skill

 Cognitive skills  Self-efficacy  Management skills  Technology skills  Working with others

En conclusión, cuando trabajas en un equipo global, tus colegas, jefes y subordinados proceden de distintas culturas y realidades en las que el valor que dan a las distintas competencias y la forma de aplicarlas pueden diferir. Por lo tanto, aprovechar lo mejor de las personas depende de adoptar continuamente **una mentalidad intercultural, empatía y flexibilidad**. Y eso implica tener en cuenta a los miembros del equipo de otras culturas, sus expectativas y un enfoque proactivo para tender puentes con tus pares internacionales.

Fuente: Foro Económico Mundial

Factores que influyen en la salud de los empleados

El McKinsey Health Institute (MHI) ha identificado 23 factores que influyen positivamente en la salud. El empleo puede tener un impacto significativo en algunos de estos factores, como la interacción social y el sueño. Nos centraremos en seis factores de la salud en los que las empresas pueden influir y a los que harían bien en apoyar. Al mejorar la salud de sus empleados, las empresas podrían aportar billones de dólares a la economía mundial y tener un impacto positivo en la sociedad. Cuando empleadores y empleados colaboran para mejorar los factores modificables de la salud, todos salen beneficiados (McKinsey Health Institute, 2023).

Se han identificado seis factores modificables de la salud en el lugar de trabajo -interacción social, mentalidad y creencias, actividad productiva, estrés, seguridad económica y sueño- a partir del creciente número de investigaciones que conectan los factores de la salud y el lugar de trabajo. Los investigadores están adquiriendo una mayor comprensión de cómo las empresas pueden abordar los factores modificables para crear un cambio a favor de la salud óptima de los empleados.

Teniendo en cuenta que una persona media pasa un tercio de su vida en el trabajo (más de 90 000 horas a lo largo de su vida), el empleo puede ser una pieza fundamental del rompecabezas a la hora de trabajar con el objetivo de mejorar la salud mundial. MHI analizó 26 factores del lugar de trabajo para comprender cómo influyen en una serie de indicadores relacionados con la salud y el trabajo en 30 países. Esa investigación demostró que existen diferencias importantes entre los factores del lugar de trabajo que conducen a una mala salud y los que conducen a una buena salud. El análisis reveló que la autoeficacia, la adaptabilidad y el sentimiento de pertenencia al trabajo de los empleados eran los principales

factores predictivos de la buena salud, mientras que los comportamientos tóxicos en el lugar de trabajo, la ambigüedad de roles y el conflicto de roles en el trabajo eran los principales factores predictivos de la mala salud.

Previo a este estudio, investigadores del Centro de Investigación del Bienestar de la Universidad de Oxford analizaron datos de más de 15 millones de empleados para comprender mejor su bienestar y los factores subyacentes en el lugar de trabajo que lo impulsan. Identificaron y probaron 11 factores, incluyendo la remuneración, la flexibilidad, el propósito, la inclusión, el logro, el apoyo, la confianza, la pertenencia, la gestión y el aprendizaje (Smith et al., 2020).

Los tres factores principales que distinguieron a las empresas con las mejores puntuaciones en bienestar fueron la motivación (sensación de energía), la pertenencia y la confianza, lo cual difiere de los principales factores que los empleados creen que les harán felices y les impulsarán al bienestar en el trabajo, como la retribución y la flexibilidad. En conjunto, la investigación identificó seis factores sobre los cuales las empresas pueden influir más fácilmente para mejorar la salud y el bienestar de sus empleados (Smith et al., 2020).

Interacción social

En el ámbito laboral, sentirse conectado mejora la innovación, el compromiso y la calidad del trabajo, siendo crucial para quienes tienen redes sociales pequeñas. Sin embargo, el comportamiento tóxico en el trabajo puede provocar soledad, intención de abandonar y agotamiento. Combatirlo con políticas de tolerancia cero y procesos de denuncia anónimos es esencial. La seguridad psicológica y el apoyo en el trabajo predicen mejores resultados de salud. Iniciativas efectivas incluyen entrenar a jefes para individualizar y priorizar tareas en reuniones individuales, mejorando la seguridad psicológica según sea necesario.

Mentalidad y creencias

Los estudios, incluido el análisis de MHI, muestran que las mentalidades y creencias positivas, como la mentalidad de crecimiento y la gratitud, mejoran la salud física y mental. En el trabajo, estas mentalidades contribuyen a una salud integral. No se trata de evitar el estrés, sino de crear experiencias positivas, como alta autoeficacia, adaptabilidad, y un sentido de propósito y pertenencia. Los empleadores pueden fomentar la pertenencia mediante mensajes convincentes y conexión con la misión de la empresa, lo que mejora el crecimiento, la satisfacción, la retención y la confianza. La autoeficacia y adaptabilidad de los empleados pueden cultivarse para una mayor resiliencia y bienestar.

Actividad Productiva

La actividad productiva incluye actividades relacionadas y no relacionadas con el empleo. Algunos ejemplos son el voluntariado, el cuidado de otras personas, los pasatiempos, la religión, el activismo, la música y los viajes.

El empleo se ha relacionado con una mayor esperanza de vida. Según los estudios de MHI, uno de los factores que más contribuyen a la productividad en el trabajo es el sentido de autoeficacia de la persona, es decir, su creencia de que puede hacer frente a situaciones difíciles o cambiantes. La autoeficacia puede mejorarse mediante intervenciones, lo que sugiere que las empresas pueden centrarse en la autoeficacia para mejorar la productividad de los empleados.

Estrés

Al hablar de los factores estresantes en el lugar de trabajo, es importante reconocer que el estrés en sí no es necesariamente malo, ya que es necesario para aprender, crecer y desarrollarse. Unos niveles óptimos de estrés pueden contribuir a mejorar el rendimiento. A partir de ese punto, los beneficios disminuyen hasta convertirse en un peor bienestar debido a las excesivas exigencias

de un estrés elevado y a la falta de reposición de los recursos de energía.

El papel de las empresas es garantizar que los empleados se sientan estimulados, desafiados y motivados -pero no abrumados- por las exigencias que experimentan en el lugar de trabajo.

Seguridad Económica

Las oportunidades económicas y la seguridad económica pueden influir en muchas facetas de la salud y la productividad. Por ejemplo, las personas con ingresos elevados tienen cinco veces más probabilidades que las personas con ingresos bajos de manifestar un buen estado de salud. Los empleados con dificultades económicas son más propensos que los demás a experimentar signos de mala salud mental que puedan afectar a su capacidad para funcionar en el trabajo. La falta de estabilidad laboral está relacionada con una mala salud mental, así como con un mal bienestar físico (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares). Cualquier aumento a corto plazo del rendimiento de los empleados impulsado por la inseguridad laboral suele verse anulado por la carga adicional que supone para su salud física y mental.

Sueño

La relación entre las horas de sueño y la salud de los trabajadores, así como su rendimiento en el lugar de trabajo, es estrecha y bien documentada (Smith & Johnson, 2020). El costo para las empresas cuando los empleados duermen poco o mal puede ser considerable, impactando negativamente en la productividad y la salud general del personal (Jones et al., 2019).

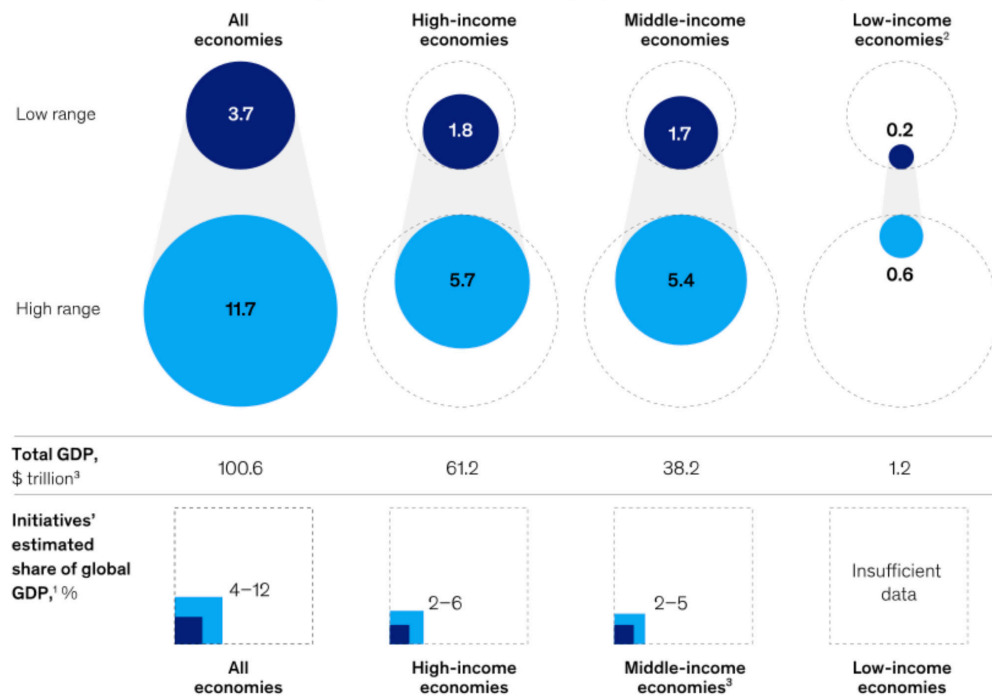
Muchas empresas ya están invirtiendo en la salud y el bienestar de sus empleados, sin embargo, es crucial reflexionar sobre la efectividad de las intervenciones actuales y considerar si sería beneficioso redistribuir recursos o agregar nuevas medidas de apoyo (García & Martínez, 2021).

Mejorar la salud de los trabajadores en todo el mundo puede generar billones de dólares de valor económico

Invertir en la salud y el bienestar de los empleados tiene sentido desde el punto de vista empresarial. Estimamos que la oportunidad global total de optimizar la salud y el bienestar de los empleados es de entre 3,7 y 11,7 billones de dólares, lo que equivale a aumentar el PIB mundial entre un 4% y un 12%. En conjunto, las economías de renta alta y media representan el 95% de esta oportunidad total (gráfico).

Improving global employee health and well-being could create up to \$11.7 trillion in economic value.

Estimated total value created by initiatives to improve employee health and well-being,¹ \$ trillion



¹Costs associated with implementing health and well-being interventions not included in calculation.
²Low confidence in current estimates for low-income economies because of insufficient and unreliable data collected there.
³High- and middle-income economies could increase local GDP by 3-9% and 4-14%, respectively.
 Source: McKinsey Health Institute analysis

McKinsey & Company

Fuente: www.mckinsey.com/mhi/our-insights/working-nine-to-thrive

La Tecnología Educativa

Mientras la educación se concentra en poner al centro a los estudiantes, el enfoque en su bienestar se agudiza. Cada estudiante lidia con diferentes escenarios personales como problemas familiares, dificultades económicas, sentimientos de aislamiento, presión social, ansiedad o estrés por el estudio. En ocasiones, son los docentes quienes ayudan a sus estudiantes a expresar sus emociones más complejas creando un ambiente de seguridad, a fin de que puedan procesarlas y entenderlas. La tecnología educativa puede abrir espacios que faciliten estos avances para que los estudiantes continúen aprendiendo sin restarle importancia a su salud (Banco Mundial, 2023).

El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) consiste en orientar al estudiantado aplicando un conjunto de habilidades sociales, emocionales, actitudes y comportamientos con la meta de tener éxito en su formación. Este proceso desarrolla competencias de autoconocimiento vitales para su trayectoria de vida. Cada estudiante responde de manera única en un ambiente de enseñanza, por lo que comprender el estado de cada uno permite construir relaciones interpersonales más sólidas. Una forma de incorporar el SEL dentro del aula es recurrir a recursos tecnológicos educativos para el aprendizaje (Domínguez, 2023).

¿Qué apoyo brinda la tecnología educativa?

El Banco Mundial declara que la EdTech (del inglés educational technology) o tecnología educativa, enriquece la enseñanza al mejorar la gestión y entrega de la educación, además tiene la capacidad de crear nuevas conexiones humanas entre el profesorado, estudiantado, tutores y comunidades (Banco Mundial, 2023).

Las iniciativas que utilicen tecnología educativa deben contar con cinco principios que maximizan la participación: tener un propósito claro y objetivos, llegar a todo el estudiantado, empoderar a

docentes, involucrar un sistema de socios y usar datos para consolidar estrategias, políticas y programas efectivamente (Banco Mundial, 2023).

Por lo general, para cuidar la salud mental, las instituciones educativas optarán por contratar un paquete SEL. Sin embargo, se necesitan emplear metodologías que respondan a la particularidad de cada caso (Domínguez, 2023).

Para quienes detecten que su currículum sí debe incorporar el uso de ciertas aplicaciones en específico, existen varias opciones hoy en día en el mercado.

¿Qué se está haciendo en Latinoamérica?

Algunas de las opciones de EdTech que cuidan de la salud mental de estudiantes en América Latina pueden utilizarse a través de la descarga de aplicaciones o dentro de sitios web. Actualmente se han creado herramientas que incluyen:

La aplicación móvil Cuida tu ánimo, fue desarrollada en Chile con la intención de fomentar el acceso a herramientas para la prevención e intervención oportuna de depresión y riesgo de suicidio en estudiantes de 15 a 29 años, tras los efectos de la pandemia. La iniciativa es liderada por la doctora Vania Martínez, directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes, Imhay. El acceso es gratuito, mediante un cuestionario se evalúan los síntomas del usuario, con base en sus respuestas se le dirige a un programa diseñado para lidiar con su sintomatología (Martínez, 2023).

La aplicación web YOLO, derivado de Yóllotl que significa corazón en náhuatl, fue creada por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental (DPSM) y el Departamento de Informática Biomédica (DIB) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Este asistente emocional virtual ayuda a determinar sintomatología depresiva y ansiosa, o a estudiantes en una situación de riesgo, otorga psicoeducación de salud mental y brinda estrategias para regular las emociones. A través de seis módulos, la comunidad estudiantil de seis licenciaturas de pregrado y de las especializaciones médicas del posgrado de la institución podrán atender su salud mental (UNAM, 2023).

La aplicación móvil multiplataforma Cuidándome, de la Universidad en Talca, Chile, permite a las personas aprender a manejar sus estados de ánimo, mediante prácticas y ejercicios, así como realizar una evaluación de sus malestares con un cuestionario. La plataforma está diseñada sobre todo para la población con algunos síntomas de tipo depresivo o ansioso pero que sin el diagnóstico no tienen cobertura, de esta manera, podrán gestionar lo que les sucede, sin intensificar los síntomas o desencadenar una patología de salud mental (Universidad de Talca, 2023).

La aplicación móvil con inteligencia artificial Human Place, desarrollada por investigadores de la Universidad Técnica Federico Santa María (USM) de Chile, educa, monitorea y ayuda a reflexionar sobre hábitos que influyen en la calidad de vida de las personas. La plataforma de autoconocimiento está creada para su uso en la mañana y en la noche, con prácticas de meditación y planificación que calman la mente de forma matutina y promueven la gratitud y el sueño reparador de manera nocturna. El asistente cognitivo puede sugerir alternativas a fin de que las personas reciban ayuda y/o decidan tratarse con el personal de salud que le corresponda (USM, 2023).

La aplicación móvil SoyBienestar, del Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México (IBERO), permite a los usuarios autogestionar y mejorar su salud mental. Al preguntar sobre el estado de ánimo, fijar objetivos

y ayudar con las emociones diarias, la app brinda rutas estratégicas hacia el bienestar emocional. La doctora Angélica Ojeda García, responsable del proyecto, indicó que es un recurso para que las personas reaprendan y busquen modificar algunos hábitos de forma consciente (Ojeda García, 2023). La aplicación VS Beat Your Thoughts, fue creada por cuatro estudiantes de Prepa Tec Ciudad de México. La plataforma enfocada al cuidado de la salud mental, específicamente para depresión y ansiedad, presenta una guía avalada por profesionales, con ejercicios que conducen a la calma o en su caso cuenta con el contacto para localizar a un especialista para el manejo de crisis (Prepa Tec Ciudad de México, 2023).

La investigación “Aplicaciones móviles en salud mental: percepción y perspectivas en Argentina” arrojó que la población del país estaría dispuesta a incorporar nuevas tecnologías a los tratamientos psicoterapéuticos. Además, se concluyó que estos recursos podrían servir como una opción accesible en distintos lugares geográficos, incluso de menor nivel educativo o ser útiles en centros de salud (Banco Mundial, 2023).

¿Qué pueden hacer las instituciones educativas?

Existen distintas formas en que los establecimientos y profesores pueden apoyar a los estudiantes y fomentar el cuidado de la salud mental, algunas estrategias incluyen diseñar un programa de estudios que incorpore el tema de manera multidisciplinaria e incluyente. La psicoeducación consta de difundir información sobre estilos de vida saludables, reacciones emocionales y signos de alarma, y es relevante para que el alumnado conozca y afronte sus emociones. También se recomienda el apoyo por medio de grupos o pares como estrategia que no sólo involucre el ámbito académico, sino que impulse un respaldo de quien pueda poner atención a otros síntomas.

Sensibilizar y evitar caer en la estigmatización dentro del aula contribuye a promover la empatía (Banco Mundial, 2023).

Los recursos implementados con mayor frecuencia a raíz de la pandemia como las líneas de atención psicológica, asistencia para emergencias y la ayuda presencial, son indispensables. Igualmente, es importante utilizar plataformas que tengan controles de bienestar en línea (Banco Mundial, 2023).

Las instituciones educativas que muestran un enfoque en el bienestar estimulan la motivación y autoconfianza de los estudiantes, generan un sentido de pertenencia y alientan el nivel de compromiso, incluso aumenta el índice de rendimiento académico, retención y las tasas de graduación.

Entonces es necesario priorizar la salud mental y descubrir qué herramientas van de acuerdo con el estudiantado y aportan un valor agregado a sus vidas. Por supuesto tomando en cuenta que las aplicaciones seleccionadas tengan una protección adecuada de datos personales, con el despliegue de información sobre cómo pueden llegar a disponer las compañías de los datos y el consentimiento necesario de los usuarios. La diversidad de opciones disponibles y su versatilidad de uso, así como el nacimiento de nuevos instrumentos y metodologías, proporcionará espacios más conscientes y enfoques más humanos.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En el contexto actual de la educación superior, los profesores universitarios se enfrentan a nuevos desafíos derivados de la llegada de nuevas generaciones de estudiantes con características, necesidades y expectativas diferentes. Sin embargo, muchos profesores carecen de las herramientas y habilidades necesarias para adaptarse y responder de manera efectiva a estas demandas cambiantes.

La brecha generacional entre profesores y estudiantes, así como la rápida evolución de la tecnología y las metodologías educativas, plantean desafíos significativos para los docentes universitarios. La falta de capacitación y actualización en áreas como el uso de tecnología educativa, la diversidad cultural, las estrategias de enseñanza

innovadoras y la comprensión de las características y necesidades de las nuevas generaciones de estudiantes puede afectar negativamente la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el aula universitaria.

Ante este panorama, surge la necesidad de investigar y abordar el problema de la falta de herramientas y habilidades en los profesores universitarios para enfrentar las nuevas generaciones de estudiantes. Es esencial comprender las causas subyacentes de esta situación y desarrollar estrategias efectivas de capacitación y apoyo para los profesores, con el fin de mejorar su desempeño y promover un entorno de aprendizaje más inclusivo, dinámico y enriquecedor para todas las partes involucradas.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un sistema integral de bienestar que entregue herramientas al profesor de educación superior y les permita ser parte de ecosistema del bienestar universitario, favoreciendo la educación, comunicación y derivación oportuna de estudiantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar el conocimiento de los profesores en materia de salud mental de estudiantes universitarios.

- Integrar y posicionar el rol del profesor de educación superior en las iniciativas de bienestar institucional.

- Identificar las situaciones que impactan negativamente el bienestar del estudiante.

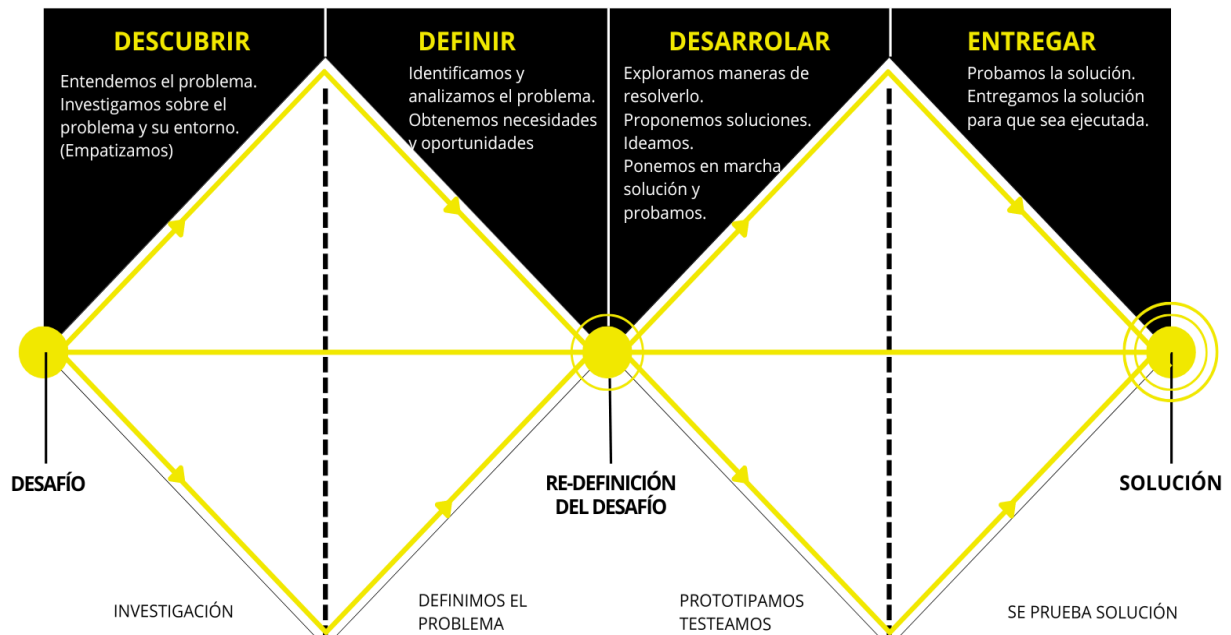
- Generar data que le permita a las instituciones tomar decisiones.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este proyecto se aplicó el modelo del doble diamante.

El proceso del doble diamante consta de cuatro fases, cada una de ellas permiten organizar las distintas etapas del proceso del proyecto.

En primera instancia descubrimos sobre el problema a través de la investigación, luego identificamos y analizamos el problema, exploramos distintas maneras de resolverlo y finalmente probamos la solución.



En esta primera etapa descubrimos y detectamos el problema. Observamos, escuchamos, entendemos. Accedemos a material bibliográfico (Libros, paper, estudios) disponibles en la web.

En esta fase se realizaron entrevistas y se aplicaron encuestas para la recopilación de información sobre el usuario y su entorno. con esa información se obtienen las necesidades y oportunidades del proyecto.

Se genera la primera idea y se presenta al usuario. Realizamos Test Card para sistematizar la información levantada de manera ordenada.

Desarrollamos el producto final para ser utilizado en un contexto real.

Figura esquema doble diamante: Elaboración propia

RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

La metodología de investigación utilizada es de carácter cualitativo.

Los principales métodos de recolección de datos utilizados para esta investigación fueron encuestas en línea, entrevistas semiestructuradas (Online y presenciales).

Esta encuesta se realizó a 60 profesores universitarios de la comuna de Santiago.

Para el desarrollo de ésta, se diseñó un formulario de 8 preguntas de selección y 1 pregunta de desarrollo (opcional).

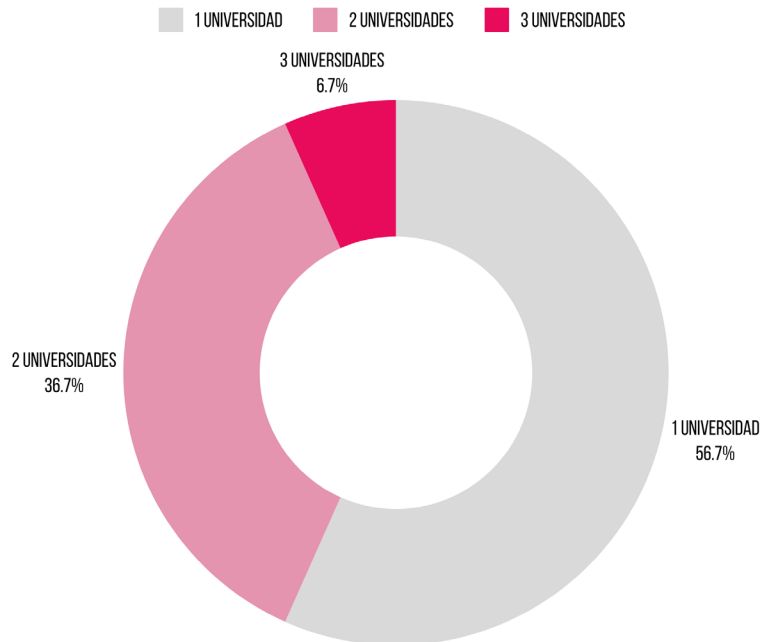
El objetivo principal fue explorar la percepción de los profesores sobre las herramientas actuales para promover el bienestar estudiantil en el aula, así como identificar las principales carencias y desafíos en la enseñanza universitaria en materia de salud mental, y el rol de las instituciones de educación superior en este ámbito. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

A continuación se muestran los resultados obtenidos de la muestra.

ENCUESTA PROFESORES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Distribución de docentes por números de universidades

Pregunta 1: Indícanos en cuántas universidades impartes clases actualmente. Por ejemplo, si es solo en una universidad, escribe 1. Si es en dos universidades, escribes 2, y así sucesivamente.

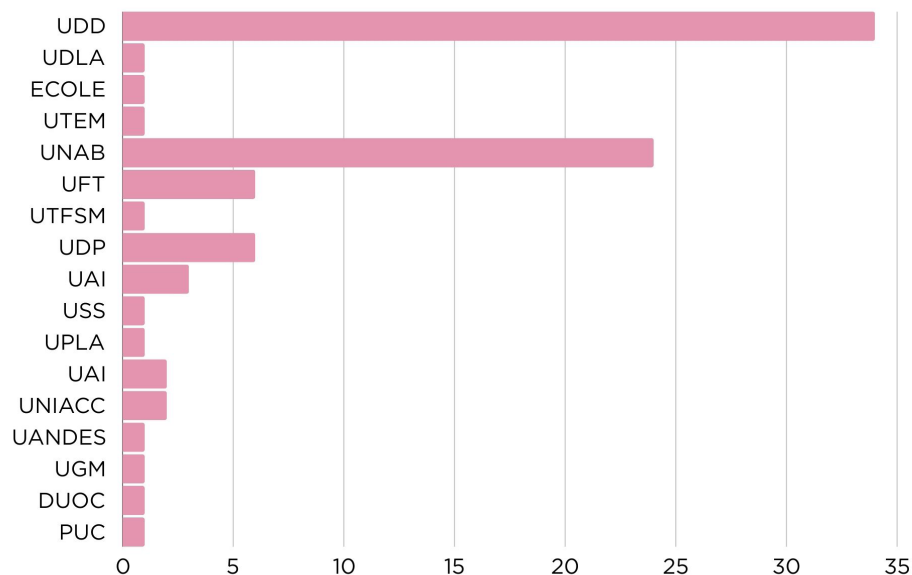


El resultado arroja que, de un total de 60 profesores encuestados, un 56,7% realiza clases en 1 universidad, el 36,7% indica que realiza en 2 universidades y un 6,7% en 3 universidades.

Este dato es importante para nuestra investigación porque nos permitiría crear sentido de pertenencia y mayor compromiso y cercanía con su lugar de trabajo.

Universidades dónde imparten clases

Pregunta 2: Detalla las universidades en las que impartes clases



12 encuestados (20%) respondieron **Universidad Del Desarrollo** para esta pregunta.



Importante considerar que el encuestado podía indicar más de una universidad.

Respecto a la movilidad de lugares de trabajo de los profesores, la Universidad del Desarrollo (UDD) es la universidad más nombrada, seguida por la Universidad Andrés Bello (UNAB), la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI) y la Universidad de los Andes.

Tipo de asignatura que imparte en las universidades

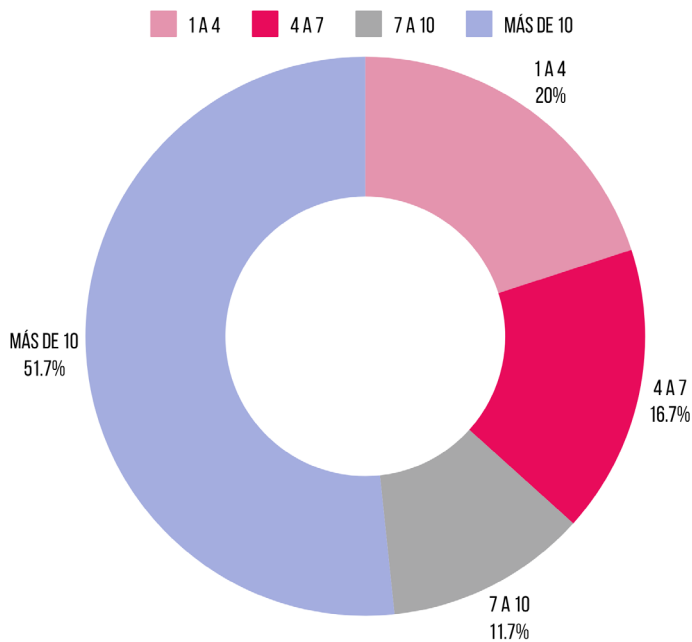
Pregunta 3: ¿Qué asignatura dictas? indica si es una asignatura teórica o práctica



La mayoría de los encuestados dicta asignaturas prácticas (45), mientras que un número menor dicta asignaturas teóricas (15).

Experiencia docente

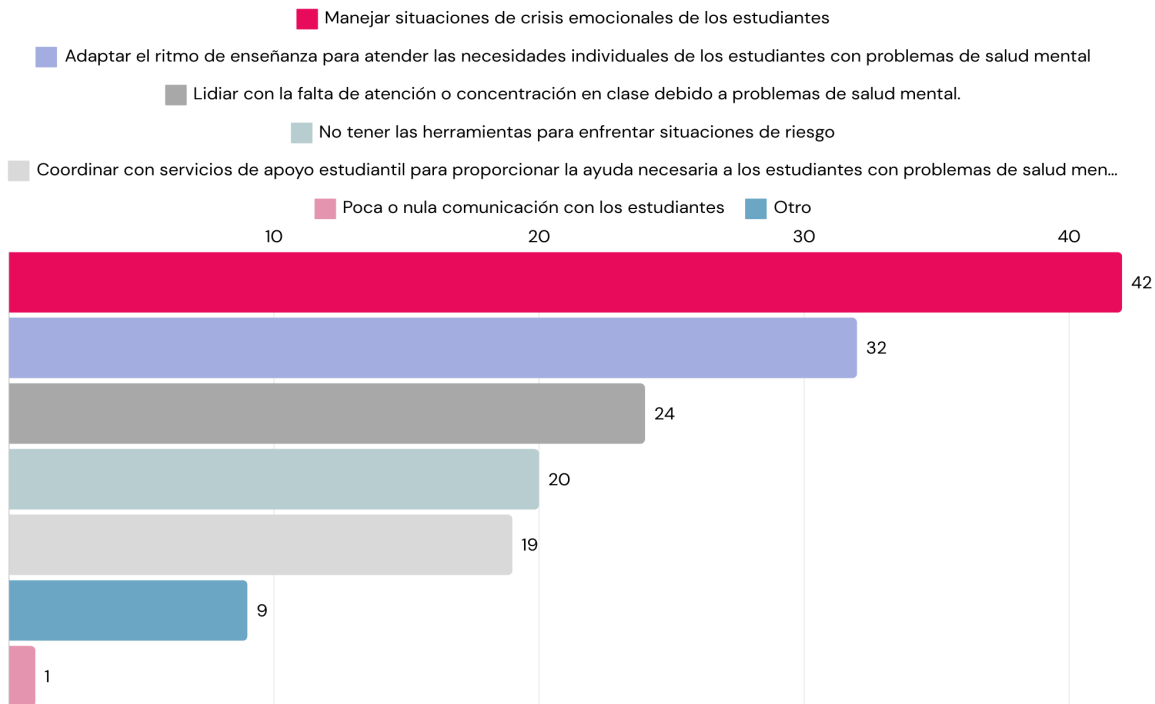
Pregunta 4: ¿Cuántos años llevas haciendo clases?



El resultado nos indica que un 57% de los docentes encuestados llevan más de 10 años realizando clases, seguido de aquellos con una experiencia de 1 a 4 años correspondientes al 20%, de 4 a 7 años correspondientes al 16,7% y finalmente de 7 a 10 años 11,7%.

Desafíos en el aula

Pregunta 5: En vista de la creciente incidencia de problemas de salud mental entre los jóvenes universitarios, nos gustaría conocer tu experiencia como profesor/a. ¿Cuáles consideras que han sido los mayores desafíos que has enfrentado dentro de la sala de clases? Por favor, selecciona hasta 3 opciones entre las siguientes:



Los mayores desafíos reportados por los profesores se relacionan con manejar crisis emocionales de los estudiantes, adaptar el ritmo de enseñanza para atender las necesidades individuales de los estudiantes con problemas mentales y con la falta de atención o concentración en clase por problemas mentales.

Percepción de las universidades sobre el manejo de situaciones de riesgo

Pregunta 6: Si tu respuesta anterior fue otro, por favor especifica

9 Respuestas

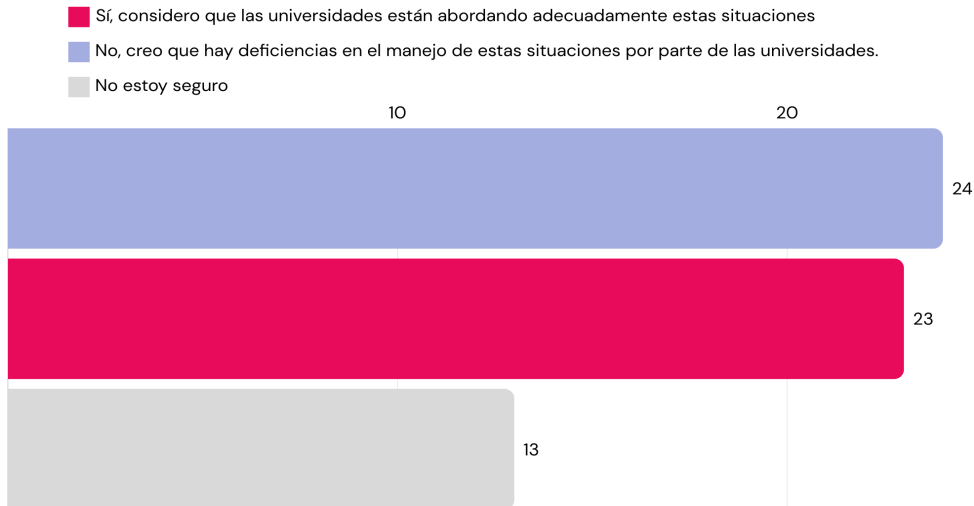
| | | |
|---|-----------|---|
| 1 | anonymous | Alcance de los servicios de apoyo estudiantil y los entornos de alta vulnerabilidad donde habitan los y las estudiantes. |
| 2 | anonymous | Que las universidades avalen que los estudiantes universitarios son "adolescentes" y que haya que tratarlos como tal y no como adultos. |
| 3 | anonymous | Recibir ataques y acusaciones infundadas sobre un supuesto maltrato, cuando en realidad los tratábamos de beneficiar y ayudar. |
| 4 | anonymous | Eventualmente cansancio. No he tenido situaciones relacionadas a salud mental en el aula |
| 5 | anonymous | Un alumno en el espectro autista que amenazó con herirse en clases |
| 6 | anonymous | Desconocimiento de las áreas que brindan apoyo, recursos existentes y nula capacitación al profesorado y cuerpos intermedios |
| 7 | anonymous | Desconcentración por uso de tecnologías |
| 8 | anonymous | Estudiantes con necesidades educativas especiales |
| 9 | anonymous | Ideación suicida e intentos de suicidio por parte de estudiantes. |

adultos **espectro autista** **cuerpos intermedios** **entornos**
apoyo estudiantil **capacitación** **Desconcentración** **universidades**
servicios **necesidades educativas especiales** **Alcance**
alta vulnerabilidad **Ideación suicida** **estudiantes universitarios**
tecnologías **salud mental** **supuesto maltrato** **ataques**
realidad **acusaciones**

Existen opiniones variadas, pero hay dos opiniones que convergen en una necesidad.
 El alcance de los servicios de apoyo estudiantil y el desconocimiento de las áreas de apoyo.

Importancia de abordar activamente las cuestiones relacionadas con la salud mental

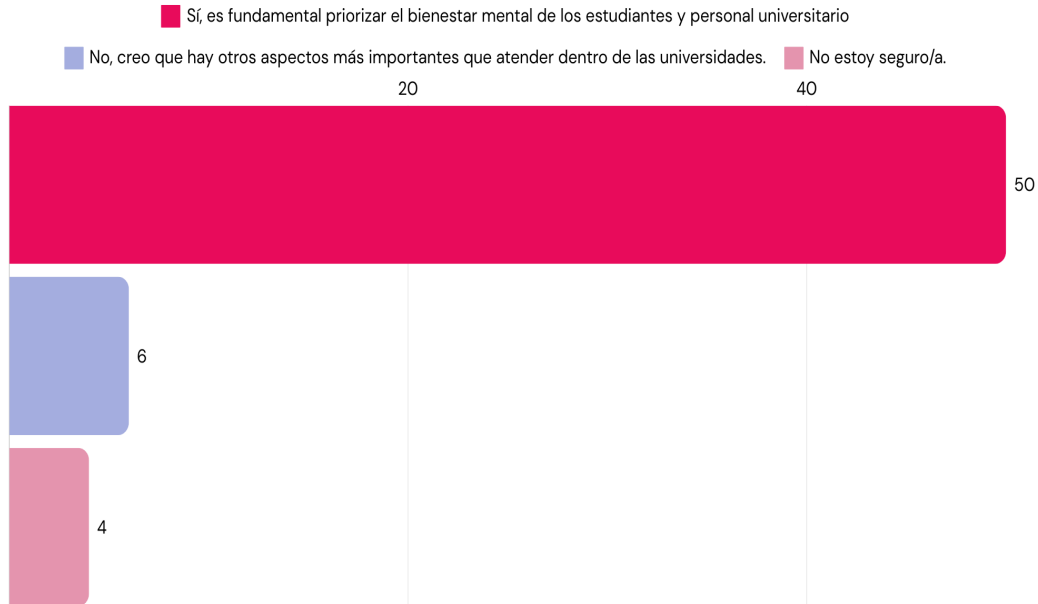
Pregunta 7: Considerando el contexto actual, nos interesa conocer tu percepción sobre el manejo de situaciones de riesgo por parte de las universidades. ¿Crees que las instituciones están asumiendo adecuadamente las situaciones de riesgo tanto para estudiantes como para profesores?



En esta pregunta hay dos resultados importantes, de 60 profesores encuestados, 24 profesores indican que hay deficiencias en el manejo de estas situaciones por parte de las universidades, mientras un número de 23 profesores consideran que sí consideran que las universidades están abordando adecuadamente este tema. 13 profesores indican que no están seguros.

Pensando en el futuro de la educación

Pregunta 8: Mirando hacia el futuro, nos gustaría conocer tu opinión sobre este tema. ¿Consideras que es importante abordar activamente las cuestiones relacionadas con la salud mental dentro de las universidades?



Existe un consenso que es fundamental abordar y priorizar el bienestar estudiantil y del personal universitario.

Espacio de reflexión

Pregunta 9: Queremos conocer tu opinión final sobre este importante tema. Por favor, siéntete libre de compartir tus pensamientos, ideas o sugerencias adicionales relacionadas con la salud mental en el entorno universitario. Tu perspectiva es valiosa para nosotros y nos ayudará a comprender mejor cómo podemos abordar este tema de manera efectiva.



De esta última pregunta de reflexión, 43 profesores encuestados expresaron su opinión. A continuación se presentan algunos de esos comentarios.

Anónimo

Es necesario realizar un recambio, en muchos establecimientos universitarios aún existen funcionarios y colaboradores que tienen la estructura antigua y mientras no sean denunciados cometen las mismas prácticas, que atentan contra la salud mental de los y las estudiantes.

Anónimo

Considero que el sistema educativo y sus protocolos (las políticas internas de los establecimientos) han sido lentos en adaptarse a nuevos contextos sociales y tecnológicos, muy a diferencia del trabajo táctico docente que debe innovar permanentemente, a veces desafiando a las mismas universidades en que se emplean.

Anónimo

Lo que me ocurrió varias veces fue que los estudiantes no llegaban a clases y luego de unas semanas llegaba un correo del equipo de salud mental de la U, justificando la inasistencia por motivos de salud mental (no daban detalles) y pidiendo si podíamos reagendar lo pendiente.

Frente a lo cual uno se veía desprovisto de información, de herramientas y sobre cómo tratar a dicha persona.

Anónimo

Contar con un sistema de apoyo integral que contenga al docente y medie entre las jefaturas, siendo válido. Generalmente el apoyo integral es solo para el estudiante y no media, solo atiende y deriva. Mientras el docente queda en condición de contención dentro del aula, pero no se le fortalecen las herramientas para superar experiencias complejas.

Anónimo

Es necesario concientizar a los profesores que estamos frente a una realidad muy diferente de jóvenes, ultrasensibles y con poca tolerancia. Además de un contexto difuso y cambiante. Se requiere no solo conocer esta nueva realidad sino saber cómo actuar con flexibilidad y empatía, a la vez identificar las batallas que necesitamos dar para mantener un estándar de exigencia y aprendizaje.

Anónimo

Veo una gran necesidad de apoyar a los docentes en una primera instancia para el manejo de estas situaciones. Aún cuando existan departamentos pendientes de acompañar a los estudiantes, el peso del día a día lo llevan los docentes. La carga a veces se hace muy dura.

Anónimo

Faltan herramientas de SOS, tanto física como mentalmente.

Anónimo

El profesor debería contar con información preliminar si le toca un caso particular de salud mental. No, encontrarse con la sorpresa, cuando esto desencadena una situación en clases, de riesgo o incomodidad para el estudiante o el profesor.

Anónimo

Creo que se está poniendo especial énfasis en ayudar a los alumnos con departamentos especializados en el tema en las distintas universidades, pero a los docentes no se les dan las herramientas concretas para manejar este tipo de cosas de manera eficaz en la sala de clases.

Anónimo

El rol de la universidad es formar estudiantes y no son centros de salud mental; sin embargo, debe existir promoción y educación. Dejar de poner en el escenario a los estudiantes y ubicar al docente como eje fundamental.

Anónimo

Los problemas de salud mental en la instancia universitaria cada vez son mayores. Existen pocas o nulas herramientas para los y las docentes al respecto. En la docencia actualmente los estudiantes descargan con los docentes gran parte de las situaciones que viven en sus casas o con sus familias y siendo docentes no estamos lo suficientemente capacitados para guiar de buena forma estas situaciones.

Conclusión Encuesta Profesores

Para concluir, un porcentaje importante de profesores indica que las universidades no están abordando de manera oportuna los temas de salud mental de sus estudiantes.

Sin embargo, cuando les dejamos un espacio para que pudieran expresar libremente, en la pregunta 9 de la encuesta, aparecieron comentarios importantes. De 60 profesores encuestados, 43 dejaron sus comentarios. Manifestaron falencias en la implementación de políticas internas, indicando que las universidades han sido lentas en adaptarse a nuevos contextos sociales y tecnológicos.

La poca información que actualmente existe omite al profesor y no lo considera en todo el proceso, siendo que es él quien alerta en primera instancia cuando un estudiante deja de asistir a clases, tiene alguna crisis durante la clase o cuando detecta que un estudiante necesita adecuaciones académicas.

Se percibe una necesidad importante que mantiene atento al cuerpo docente, dónde demandan contar con herramientas, capacidades y soluciones acordes al contexto actual.

Esta encuesta nos arroja que la mayor parte de los encuestados imparte clases a tiempo parcial, principalmente en una sola universidad. Asimismo, la mayoría de los docentes cuenta con más de diez años de experiencia en la docencia universitaria. Entre los mayores desafíos reportados por los profesores se encuentran la gestión de crisis emocionales de los estudiantes, la adaptación del ritmo de enseñanza para atender las necesidades individuales de los estudiantes, y la dificultad para mantener la atención o concentración en clase debido a problemas de salud mental.

Si bien tradicionalmente se ha entendido que el rol de los profesores se limita a la entrega de conocimiento, cada vez más se reconoce la importancia de su papel en la promoción de la salud mental y el bienestar de sus estudiantes.

Los profesores universitarios desempeñan un papel clave en la promoción de la salud mental y el bienestar de sus estudiantes al proporcionar apoyo y derivación oportuna. Según un estudio de Brenzel et al. (2018), el apoyo social y emocional de los profesores puede tener un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes. Los profesores pueden crear un ambiente de clase inclusivo y de apoyo, fomentando la confianza y la comunicación abierta.

Además, los profesores pueden ayudar a identificar señales de alerta temprana de problemas de salud mental en sus estudiantes y referirlos a los servicios adecuados. Según un estudio de Liu et al. (2016), los profesores pueden ser capaces de identificar a los estudiantes en riesgo de depresión y ansiedad a través de cambios en su comportamiento en el aula. Al estar atentos a estos signos, los profesores pueden intervenir a tiempo y ayudar a los estudiantes a obtener el apoyo necesario.

Otro aspecto importante del rol de los profesores en la promoción de la salud mental y el bienestar es la educación y sensibilización sobre estos temas. Los profesores pueden incorporar en sus clases información sobre salud mental, manejo del estrés y habilidades de afrontamiento, ayudando a aumentar la conciencia y reducir el estigma asociado con los trastornos mentales.

Aunque es cierto que el rol principal de los profesores universitarios es la entrega de conocimiento, también contribuyen a la salud mental y el bienestar de sus estudiantes. Al proporcionar apoyo emocional, identificando señales de alerta, y educar sobre salud mental, los profesores pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de un ambiente universitario saludable y de apoyo.

El desarrollo de esta encuesta nos invita a reflexionar acerca de ¿quién se preocupa por el bienestar de los profesores que día a día enfrentan desafíos en la sala de clases con sus estudiantes? En respuesta a esta necesidad, las instituciones educativas y las comunidades académicas pueden proporcionar apoyo y recursos para los profesores.

Según un estudio de O'Connor et al. (2018), el apoyo institucional y comunitario puede ayudar a reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar de los profesores. Este apoyo puede incluir programas de apoyo emocional, orientaciones acerca de cómo reaccionar frente a diversas situaciones, capacitación en primeros auxilios psicológicos, charlas, orientaciones y acompañamiento al momento del ingreso al establecimiento educacional, entre otros. Sin lugar a duda, hay una gran oportunidad para el desarrollo de un proyecto con los académicos.

ENCUESTA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Considerando que nuestra investigación se enmarca en el ámbito universitario, decidimos complementar nuestro análisis realizando una encuesta dirigida a estudiantes universitarios. Esta encuesta se realizó específicamente a estudiantes de la universidad Andrés Bello, sede Santiago.

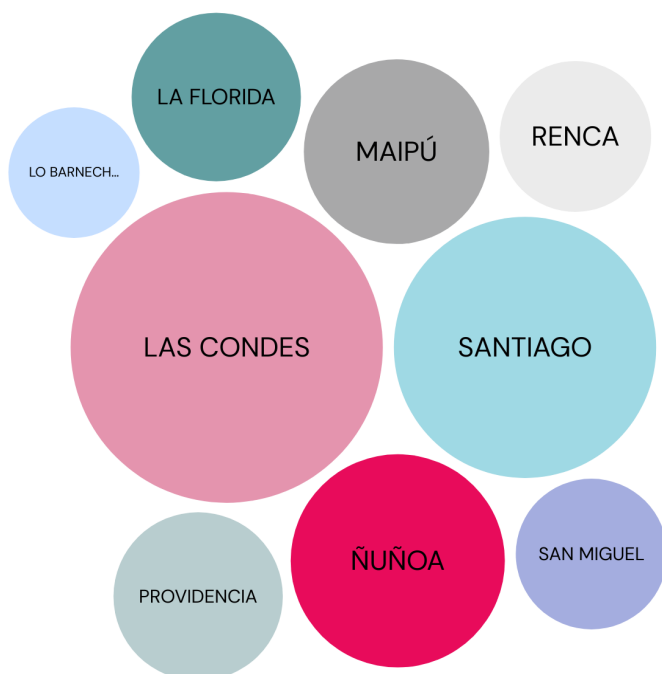
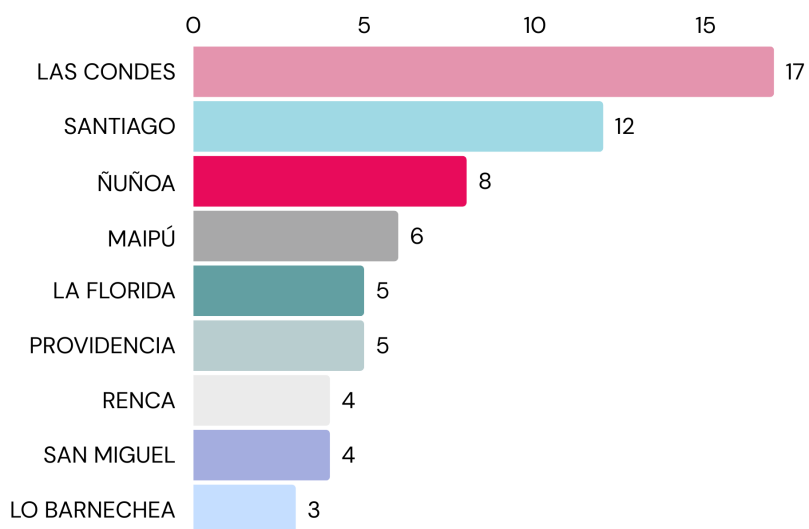
Nuestro objetivo era entender qué esperan ellos de sus profesores en términos de bienestar y preparación para enfrentar diversas situaciones dentro del aula. Además, buscamos indagar si han experimentado algún incidente dentro de la universidad y cómo lo han afrontado. Para ello, diseñamos un cuestionario compuesto por 10 preguntas, nueve de ellas con opciones predefinidas y una abierta.

99 estudiantes de distintas carreras y años participaron en nuestro estudio, proporcionando una valiosa retroalimentación.

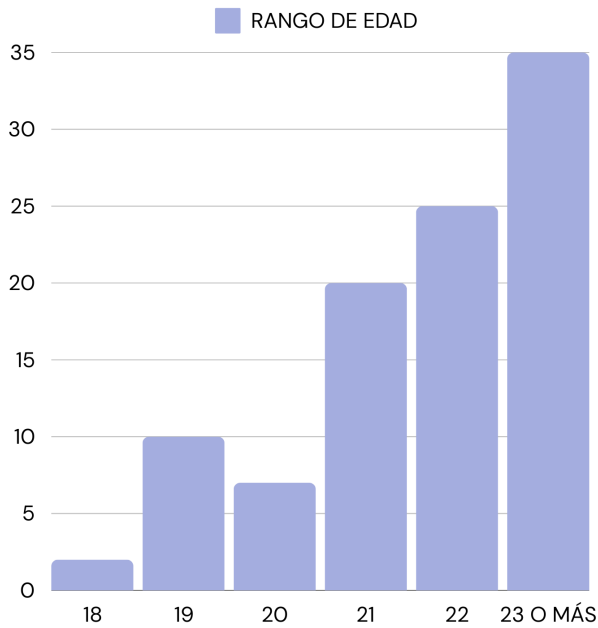
A continuación, presentamos la muestra realizada y sus resultados.

Aspectos generales

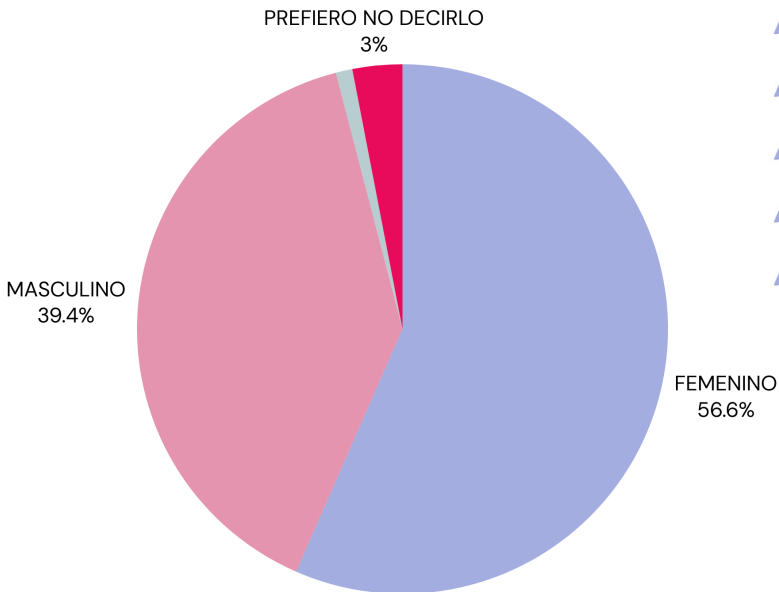
Pregunta 1: ¿En qué comuna vives?



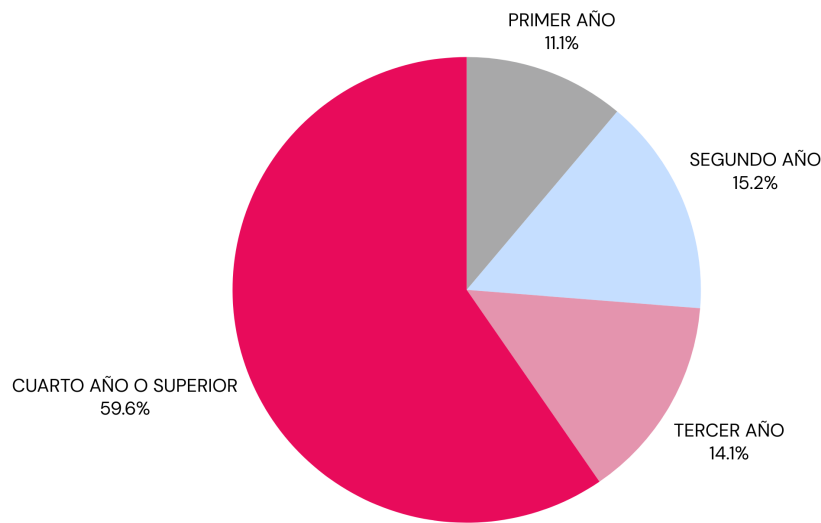
Pregunta 2: Selecciona tu rango de edad



Pregunta 3: Género

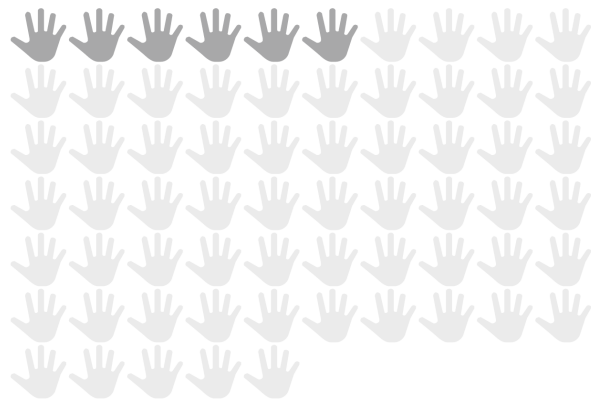
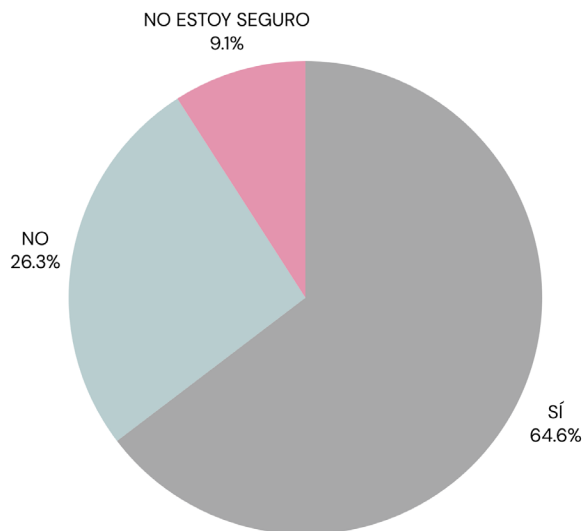


Pregunta 4: ¿Año que cursas actualmente?



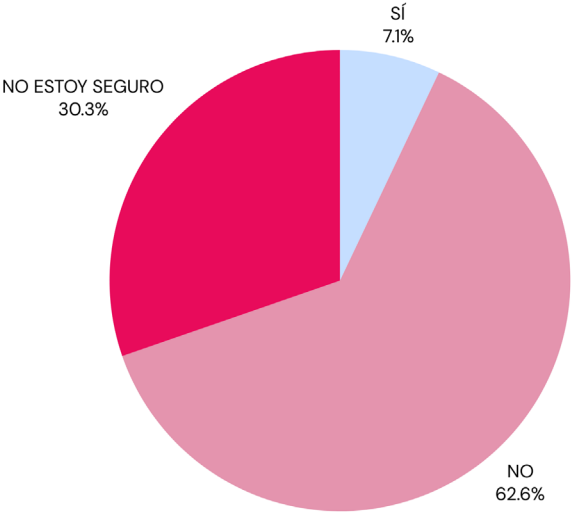
Aspectos centrales del tema de investigación

Pregunta 5: ¿Has experimentado alguna situación dentro de la sala de clases que esté relacionada con crisis de pánico, estrés u otro tema relacionado con salud mental?



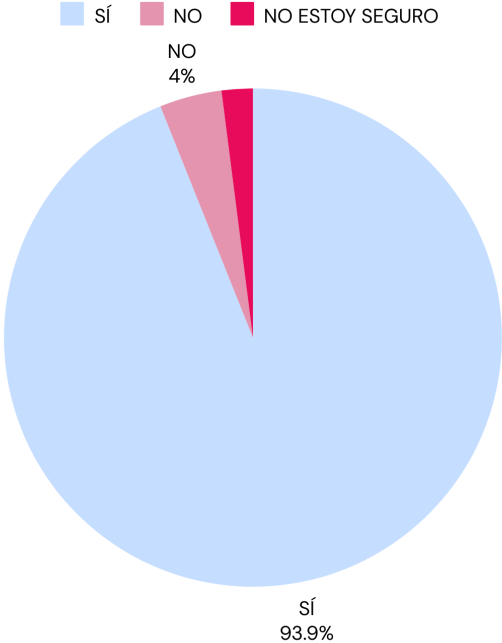
La mayoría de los encuestados ha experimentado situaciones relacionadas con la salud mental en el aula, lo que destaca la importancia de abordar este tema en el entorno educativo.

Pregunta 6: ¿Crees que tus profesores se encuentran capacitados para afrontar temas relacionados a la salud mental de sus estudiantes, dentro de la sala de clases?



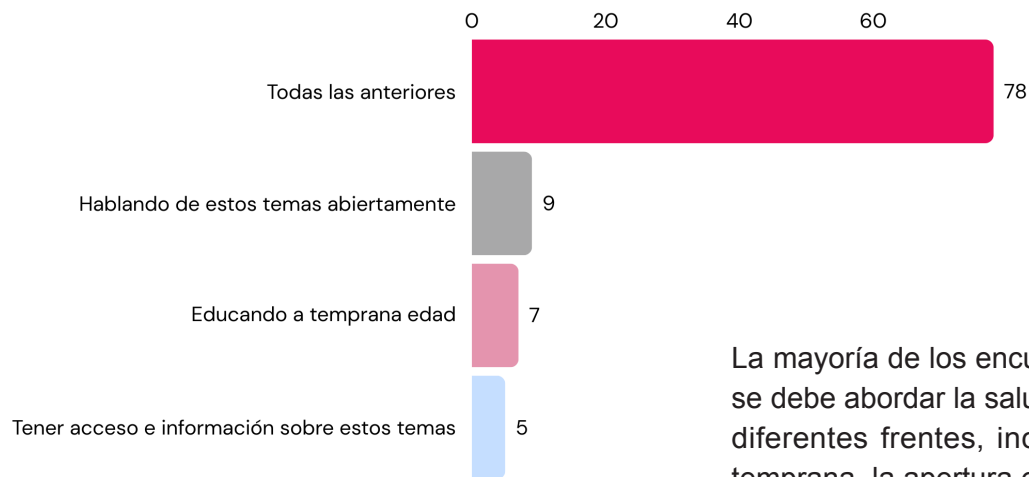
La mayoría de los encuestados no considera que sus profesores estén capacitados para abordar temas de salud mental, lo que indica la necesidad de mejorar la formación docente en este aspecto.

Pregunta 7: ¿Crees que la universidad debería proporcionar más recursos y apoyo para la salud mental de los estudiantes?



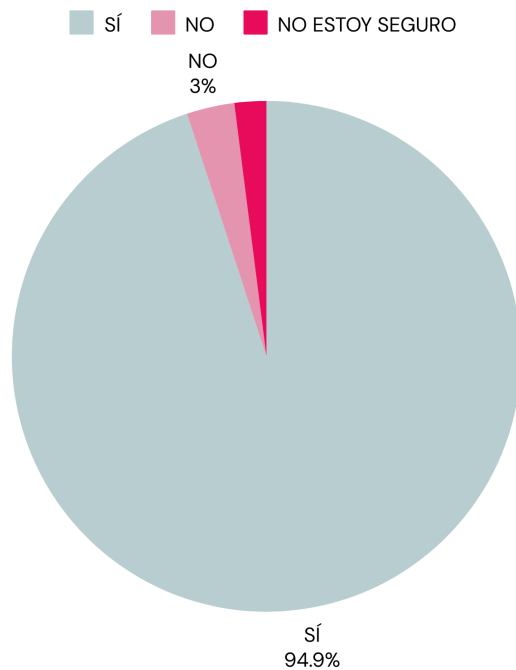
La gran mayoría de los encuestados cree que la universidad debería ofrecer más recursos y apoyo para la salud mental de los estudiantes, lo que resalta la importancia de implementar medidas institucionales al respecto.

Pregunta 8: ¿De qué manera crees que podríamos contribuir a mejorar el bienestar de las personas?



La mayoría de los encuestados considera que se debe abordar la salud mental desde diferentes frentes, incluyendo la educación temprana, la apertura en la discusión de estos temas y el acceso a información relevante.

Pregunta 9: ¿Crees que la salud mental es un tema importante que debe ser abordado en educación?



Un alto porcentaje de los encuestados consideran que la salud mental es un tema importante por abordar en educación, lo que sugiere una conciencia generalizada sobre la relevancia de este aspecto en el ámbito educativo.

Pregunta 10: Queremos conocer tu opinión final sobre este importante tema. Por favor, siéntete libre de compartir tus pensamientos, ideas o sugerencias adicionales relacionadas con la salud mental en el entorno universitario. Tu perspectiva es valiosa para nosotros y nos ayudará a comprender mejor cómo podemos abordar este tema de manera efectiva.

Esta última pregunta de la encuesta fue abierta y libre, con el objetivo de que los encuestados pudieran compartir sus opiniones sobre el tema. Se les pidió que compartieran sus pensamientos, ideas o sugerencias adicionales relacionadas con la salud mental en el entorno universitario. De los 99 estudiantes que respondieron, 60 dejaron comentarios.

En general, los comentarios mantenían la misma esencia en sus párrafos.



A continuación se presentan algunos de los comentarios

“Es un tema que no es abordado, es muy importante la capacitación para los docentes y acceso a información para los estudiantes.”

“Dotar de más herramientas a los profesores y además no responsabilizarlos de todo”

“Debería ser una política pública el garantizar que los profesores tengan capacitación ya que ellos son los que pasan mayor parte del tiempo con los alumnos y muchas veces con excelentes en su materia, pero no tienen habilidades”

“Darles asesoría a los profesores, ya que ellos están día a día con los alumnos y la verdad que no solo asesoría, sino que preocupación de su bienestar”

“Poca conciencia en los profesores con trato negativo de compañeros y compañeras dentro de la sala de clases. No hay un entorno competitivo y sano”

“Debería ser parte de la acreditación de una carrera que los profesores estén capacitados y con la práctica adecuada para el manejo de emociones”

“Que haya gente capacitada para abordar el tema en caso de una emergencia, en la universidad es muy común ver a gente llorando porque lo hicieron mierda en un trabajo o por X motivo, ver gente cansada durmiendo en cualquier parte, gente en plenas presentaciones temblando hasta más no poder y ya de por si es pésimo que sea común ver eso y que esté tan normalizado por todos”

“Desarrollando un proceso de abordaje al momento de la contratación de los profesores y después que se intensifique”

Conclusión

Encuesta Estudiantes

La encuesta estudiantil de bienestar y salud mental en jóvenes universitarios” refleja una preocupación significativa por la salud mental entre los estudiantes universitarios encuestados. La mayoría de los participantes han experimentado situaciones relacionadas con la salud mental dentro de la sala de clases, lo que indica la importancia de abordar este tema en el contexto educativo.

Además, la percepción de los estudiantes sobre la capacitación de sus profesores para afrontar temas de salud mental es baja, lo que sugiere la necesidad de mejorar la formación y el apoyo para los docentes en este ámbito.

La mayoría de los encuestados considera que la universidad debería proporcionar más recursos y apoyo para la salud mental de los estudiantes, lo que destaca la importancia de implementar medidas concretas para mejorar el bienestar de la comunidad estudiantil.

En cuanto a las acciones para mejorar el bienestar, la mayoría de los encuestados está de acuerdo en que se debe educar sobre estos temas desde temprana edad, hablar abiertamente sobre ellos y proporcionar acceso e información. Esto sugiere que existe una conciencia sobre la importancia de abordar la salud mental de manera integral y desde diferentes frentes.

Los resultados de la encuesta subrayan la necesidad de implementar políticas y programas que promuevan la salud mental en el ámbito universitario, así como mejorar la capacitación de los profesores y proporcionar más recursos y apoyo para los estudiantes. Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente sobre la importancia de abordar la salud mental en el contexto educativo para promover el bienestar de los jóvenes.

Un entorno educativo que fomente la salud mental y el bienestar contribuye significativamente al éxito académico, emocional y social de todos los involucrados.

¿Cuál sería entonces un escenario ideal para la comunidad universitaria?

El escenario ideal para el trabajo de la salud mental y el bienestar en el ámbito educativo es aquel que promueve un ambiente seguro, inclusivo y empático para todos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la promoción de la salud mental en las escuelas requiere la creación de entornos de aprendizaje que apoyen la salud mental y el bienestar de los estudiantes y el personal” (OMS, 2020, p. 5). Esto implica no solo proporcionar recursos y servicios de apoyo, sino también fomentar una cultura de cuidado y respeto mutuo. Además, agregando a este escenario ideal un trabajo en promoción y educación, ya que son fundamentales para crear conciencia y comprensión sobre la salud mental y el bienestar. Según la American Psychological Association (APA), “la educación sobre la salud mental en las escuelas puede ayudar a reducir el estigma, promover la resiliencia y mejorar la salud mental en general” (APA, 2019, p. 2). Al educar a estudiantes y docentes sobre la importancia de la salud mental y las estrategias para mantenerla, se puede crear un entorno más comprensivo y solidario.

Crear un entorno educativo que fomente la salud mental y el bienestar requiere un enfoque integral que incluya educación, promoción y acceso a servicios de apoyo. Al trabajar juntos para crear un ambiente de aprendizaje saludable y comprensivo, tanto los docentes como los estudiantes pueden alcanzar su máximo potencial académico, emocional y social.

Análisis comparativo Encuestas a Docentes y Estudiantes

Las encuestas realizadas a docentes y estudiantes universitarios revelan una preocupación compartida por la salud mental en el ámbito educativo superior, así como también discrepancias y necesidades específicas desde cada perspectiva.

Perspectiva de los docentes

Los docentes muestran preocupación por la falta de políticas institucionales y recursos para abordar adecuadamente los temas de salud mental de los estudiantes. Señalan que las universidades han sido lentas en adaptarse a nuevos contextos sociales y tecnológicos, lo que ha generado una brecha en la implementación de políticas internas. Asimismo, destacan la importancia de considerar al profesor en todo el proceso de atención a la salud mental de los estudiantes, ya que son los primeros en identificar señales de alerta y necesidades de adecuaciones académicas.

Perspectiva de los estudiantes

Por otro lado, los estudiantes expresan la necesidad de una mayor capacitación de los docentes para abordar temas de salud mental, así como también demandan más recursos y apoyo por parte de las universidades. Consideran que la universidad debería proporcionar más recursos y apoyo para la salud mental de los estudiantes, lo que destaca la importancia de implementar medidas concretas para mejorar el bienestar de la comunidad estudiantil.

Perspectivas contrarrestadas

Educación desde temprana edad: Mientras que los docentes enfatizan la importancia de contar con herramientas y capacidades para abordar la salud mental, los estudiantes resaltan la necesidad de educar sobre estos temas desde temprana edad. Esta discrepancia sugiere que, si bien es importante contar con herramientas y capacitación, también es fundamental trabajar en la prevención y la educación desde edades tempranas para fomentar la salud mental.

Rol del profesor

Los docentes señalan que tradicionalmente se ha entendido que su rol se limita a la entrega de conocimiento, pero reconocen que cada vez más se reconoce la importancia de su papel en la promoción de la salud mental y el bienestar de sus estudiantes. Esta perspectiva contrasta con la percepción de los estudiantes sobre la falta de capacitación de los profesores en este ámbito. Es importante que los docentes estén capacitados y sean conscientes de su rol en la promoción de la salud mental de sus estudiantes.

Las encuestas a docentes y estudiantes en Chile reflejan una preocupación creciente y compartida por la salud mental en el ámbito universitario. Si bien existen discrepancias en cuanto a las necesidades y enfoques para abordar esta problemática, ambas perspectivas convergen en la importancia de implementar políticas integrales y programas específicos que promuevan la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria. La evidencia muestra que los docentes requieren no solo mayor capacitación y recursos para abordar adecuadamente la salud mental de los estudiantes, sino también, un reconocimiento institucional de su papel crucial en la detección temprana y el apoyo emocional. Por otro lado, los estudiantes demandan una universidad más receptiva y proactiva en la promoción de la salud mental, con mayor acceso a servicios y recursos adecuados.

Es imperativo que las instituciones educativas en Chile implementen estrategias que aborden las necesidades tanto de docentes como de estudiantes. Esto incluye programas de capacitación continua para docentes, políticas de salud mental integrales, servicios de apoyo accesibles y una cultura institucional que promueva el bienestar emocional. Solo mediante un enfoque colaborativo y proactivo se podrá crear un entorno universitario saludable y propicio para el éxito académico y personal de todos los involucrados.

ENTREVISTAS

Para recopilar información que nos ayudara a tomar decisiones y contribuir a nuestra investigación, nos reunimos tanto de manera presencial como mediante videoconferencia con profesionales del área de Bienestar de la Universidad Andrés Bello. El objetivo era conocer su percepción en materia de la salud mental de los estudiantes universitarios dentro de la sala de clase.

A continuación, presentamos un resumen de los aspectos más relevantes de estas entrevistas.



Beatriz Gallo Hernández

Profesora de Historia y Geografía para la Educación Media, y actualmente es coordinadora de Vida Universitaria en el Campus Bellavista de la Universidad Andrés Bello desde julio del 2023.

Entrevista realizada, lunes 18 de marzo 2024.

¿Crees que los profesores cuentan con información y herramientas adecuadas al enfrentar una crisis?

No, la información existe, pero está dispersa en diferentes lugares. Muchas veces está desactualizada, con información incorrecta. Creo que es necesario unificar esa información, organizarla jerárquizarla, asegurando que se vaya actualizando. Esa información será relevante para poder tomar decisiones informadas en situaciones de crisis.

“En el ámbito del bienestar de los alumnos, es fundamental reconocer que se trata de una cadena en la que cada miembro de la comunidad educativa desempeña un papel crucial. No podemos dejar a nadie fuera de esta dinámica. Si bien los alumnos son la piedra

angular de este proceso, no podemos olvidar el importante papel que juegan los profesores y otros miembros de la comunidad”.

¿Crees que sería atractivo para los profesores contar con herramientas que fortalezcan su labor como promotores del bienestar? ¿Estarían dispuestos a participar en capacitaciones, actividades u otras instancias con ese fin?

Sí, definitivamente. Creo que los profesores estarían dispuestos a participar en actividades que fortalezcan su rol como promotores del bienestar. Hay que considerar que muchos profesores hacen clases en más de una universidad, por lo que sería ideal que estas actividades fueran híbridas. Si se logra implementar esta idea de manera efectiva, podría convertirse en una meta institucional y marcar una diferencia significativa en la labor de los profesores como promotores del bienestar.



Javiera Vásquez Cautivo

Psicóloga actual coordinadora de Bienestar Universitario de los campus que componen Providencia (Antonio Varas, Bellavista, Creativo y Los Leones) de la Universidad Andrés Bello.

Entrevista realizada el día martes 19 de marzo 2024.

“Como instituciones de educación superior, debemos avanzar en promoción y educación como punto de partida para establecer cualquier política a largo plazo. Al planificar estas acciones, es fundamental ser cuidadosos al abordar temas y adaptarlos a la realidad de los estudiantes, ya que de lo contrario, no lograrán tener impacto ni alcanzar su objetivo. En este amplio espectro de promoción y educación, es importante no dejar fuera a otros miembros de la universidad, como el personal de aseo, mantenimiento, guardias, administrativos, equipo de rectoría y, sobre todo, a los profesores. Es necesario dirigir los esfuerzos hacia toda la comunidad universitaria”.

Basándonos en lo que nos comentaste anteriormente, mencionaste que, a la hora de trabajar en promoción y educación, debemos asegurarnos de que todos los miembros de la comunidad participen.

¿Qué papel juegan los profesores en la promoción y educación con los alumnos?

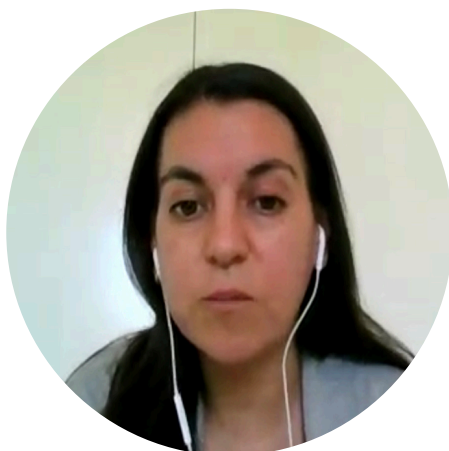
El papel de los profesores es fundamental en la promoción y educación de los alumnos. Son los principales actores en la transmisión del

conocimiento y en la formación integral de los estudiantes.

El papel del profesor ha perdido relevancia es porque muchas veces se le asigna toda la carga académica sin capacitarlo adecuadamente o sin brindarle el conocimiento necesario sobre los servicios que ofrece la universidad.

Las herramientas actuales que se le entregan a los profesores, son documentos, manuales y protocolos que terminan archivados. Creo que hay mucho espacio para innovar.

“A quienes nos apasiona trabajar en educación, nos enfrentamos diariamente al desafío de contribuir desde nuestra formación profesional a la preparación de individuos que no solo sean competentes en sus campos, sino también solidarios, carismáticos, responsables y empáticos. Desde esta perspectiva, se ha vuelto evidente la importancia de la salud mental en la sociedad chilena, especialmente después de la pandemia”.



Mónica Daza Nieto

Psicóloga, magíster en educación, Jefa de Bienestar
Universitario, Universidad Andrés Bello

Entrevista realizada (modalidad online) jueves 14 de marzo 2024.

¿Cómo reciben información sobre un alumno que podría estar experimentando un problema de salud mental?

La información que recopilamos suele ser autor reportada, lo que significa que un estudiante puede informar una cosa, pero su diagnóstico real podría ser diferente. Para abordar esto, utilizamos datos que nos permiten inferir ciertas situaciones, como identificar grupos de riesgo para dirigir programas de prevención. Sin embargo, obtener datos precisos y que cubran a toda la población estudiantil es un desafío. Recopilamos información de diversas fuentes, incluido nuestro servicio de orientación psicológica, donde, al brindar apoyo, podemos hacer preguntas para comprender mejor la situación del estudiante, como los motivos de su consulta y su carrera.

¿Cómo reciben información sobre fechas críticas de los estudiantes?

Hay ciclos en los que se observa claramente un aumento en la demanda de orientación psicológica, como los primeros meses del primer año, que suelen ser complejos debido al periodo de adaptación, y también al final de cada semestre.

Esta información se obtiene a través del análisis de la demanda que hemos tenido a lo largo del año. Por ejemplo, cuando se solicitan más horas de orientación psicológica, suele ser en coincidencia con los finales de semestre, debido a la carga académica y emocional que implica esta etapa.

¿Crees que contar con información sería valiosa para identificar problemas en el aula y tomar acciones a nivel académico y de bienestar?

Sí, porque lo que sucede en el día a día en el aula es probable que pase desapercibido hasta que se convierta en un problema importante. Tener información temprana sobre posibles dificultades de los estudiantes puede ayudar a tomar medidas preventivas y mejorar la dinámica en el aula.

ESTADO DEL ARTE

Se llevó a cabo un estado del arte con el objetivo de obtener una visión global sobre las soluciones en materia de salud mental y bienestar en la educación superior. A través de esta revisión, se recopiló información sobre aplicaciones móviles existentes que ofrecen herramientas para mejorar el bienestar. El análisis de estos recursos proporciona una perspectiva actualizada sobre las herramientas y estrategias disponibles para abordar la salud y el bienestar de los individuos en este ámbito.

CUIDA TU ÁNIMO



Es una aplicación móvil que tiene como objetivo facilitar el acceso a herramientas para la prevención e intervención oportuna de la depresión y el riesgo suicida en jóvenes, una materia de especial cuidado en el contexto de la pandemia.

En esta APP se encuentran herramientas personalizadas para prevenir e intervenir oportunamente la depresión y el riesgo suicida de los estudiantes.

Esta tecnología está dirigida especialmente para jóvenes entre los 15 y 29 años y se encuentra disponible de forma gratuita.

Se puede descargar en Google Play, AppGallery y App Store.

Fuente: <https://imhay.org/cuidatuanimo/>

STAND-UP



Es una campaña enfocada en la capacitación de la metodología 5D para enfrentar el acoso callejero. Distraer, Delegar, Documentar, Dar asistencia y Dirigirse al acosador. Esas son las 5D o las 5 maneras de ayudar de manera segura a alguien que se le está realizando acoso. Esta técnica es conocida mundialmente a través de la organización Right To Be y en Chile es impulsada por L'Oréal junto a la Fundación para la confianza y Metro de Santiago.

Más de 700 pantallas, paneles fijos, trenes y redes

sociales tienen desplegada la campaña Stand Up para sumarse a la ciudadanía a una breve capacitación que enseña a ayudar seguramente a quienes viven una situación de acoso: acciones que pueden diferenciar a la víctima.

Para realizar esta capacitación gratuita se debe ingresar a www.standup-chile.com o escanear el código QR que está en las gráficas de la campaña. Nos parece importante mencionar esta iniciativa, porque da cuenta de la importancia de que todos cuenten con las herramientas para poder enfrentar situaciones en pro del bienestar de las personas.

Fuente: <https://minmujeryeg.gob.cl/?p=50296>

HAPPIFY



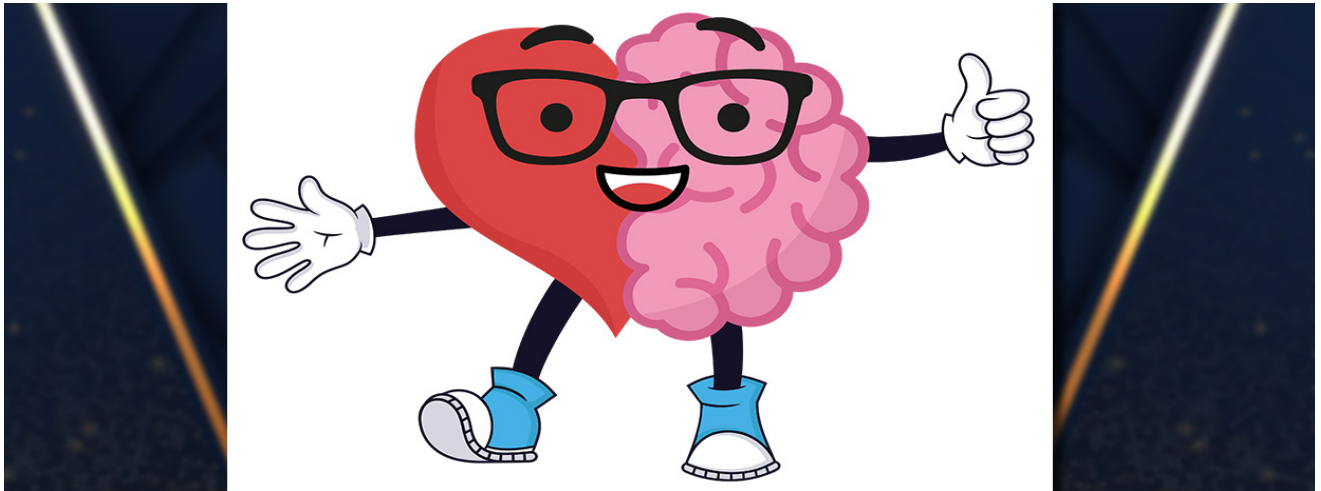
Es una aplicación que brinda herramientas y programas efectivos para tomar el control del bienestar.

Utiliza técnicas comprobadas y las desarrollan científicos y expertos que han estudiado intervenciones basadas en la evidencia de la psicología positiva, la atención plena y la terapia cognitiva conductual durante décadas.

Reduce el estrés, te ayuda a superar los pensamientos negativos y a desarrollar una mayor capacidad de resiliencia. El 86 % de las personas que usan Happify regularmente dice que se sienten mejor acerca de sus vidas en 2 meses.

Fuente: <https://www.happify.com/>

YOLO



YOLO, la web app para cuidar la salud mental de la comunidad estudiantil de la FacMed.

Fue creada por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental (DPSM) y el Departamento de Informática Biomédica (DIB) de la Facultad de Medicina de la UNAM con los objetivos de identificar sintomatología depresiva y ansiosa, o a estudiantes en una situación de riesgo; brindar psicoeducación de salud mental; y enseñar estrategias de regulación emocional a la comunidad estudiantil de las seis licenciaturas del pregrado y de las especializaciones médicas del posgrado de la Facultad.

YOLO proporciona estrategias a las y los alumnos para que aprendan a regularlas, lo que la convierte en una aplicación muy completa porque evalúa, detecta, psicoeduca y brinda herramientas de regulación emocional”, destacó la maestra Claudia Erika Ramírez Ávila, responsable de la web app.

SOY BIENESTAR



SOY **Bienestar**

Aplicación diseñada y desarrollada por el centro de psicología.

El Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana, con apoyo del de Educación, Estudios en Ingeniería para la Innovación y de la carrera de Ingeniería en Tecnologías de Cómputo y Telecomunicaciones, diseñó y desarrolló la aplicación SoyBienestar, una herramienta tecnológica de apoyo para enfrentar los distintos estados emocionales y las vicisitudes que se han acentuado durante la pandemia en la salud y estabilidad de las personas.

A través de SoyBienestar, la cual fue creada a partir de la convocatoria #IBEROFRENTEALCOVID19 de la División de Investigación y Posgrado, la persona usuaria podrá contestar un cuestionario que se adapta a su estado de ánimo autopercebido y posibles síntomas. Dependiendo de sus respuestas, la app ofrecerá nuevas preguntas y, finalmente, rutas estratégicas.

Fuente: <https://ibero.mx/>

SoyBienestar cuenta con las siguientes categorías:

- Energizando mi cuerpo (bienestar físico-psicosomático).
- Bienestar para mis capacidades de pensamiento (factores cognitivos).
- Mejorar mi funcionamiento del día a día (salud funcional).
- Ideas para mejorar el control sobre mi conducta (locus de control externo-interno).
- Me quiero, me cuido (autoestima).
- Busco ser más eficaz (percepción de autosuficiencia).
- Ideas para activarme (enfrentamiento activo).
- Se puede salir adelante y mejorando (resiliencia).

CUIDÁNDOME



Es una aplicación multiplataforma para el cuidado de la Salud Mental.

Cuidándome busca que personas aprendan a manejar sus estados emocionales a través de tres componentes básicos: evaluación del malestar a través de cuestionarios, psicoeducación general sobre salud mental, y entrega de herramientas prácticas o ejercicios.

La aplicación está basada en evidencia científica sobre las mejores estrategias utilizadas en los tratamientos para el manejo de la ansiedad y depresión, y está desarrollada por profesionales de la salud mental.

Fuente:<https://cuidandome.cl/>

CUADRO COMPARATIVO ESTADO DEL ARTE

| NOMBRE | APP O WEB | GENERACIÓN DE DATA | USUARIO | OBS |
|----------------|-----------------|--------------------|----------------------------|--|
| Cuida tu Ánimo | APP | N/A | Jóvenes entre 15 a 29 años | No considera a los profesores |
| Stad-UP | Campaña | N/A | Para todos | Campaña que invita a capacitarse en temas de acoso |
| Happify | APP | Sí | Mayores de 18 | Está pensada para ayudar a manejar el estrés a través de técnicas |
| Yolo | APP/ WEB | NO | Estudiante Universitario | Apoyo psicoeducación de salud mental a sus estudiantes para estudiantes de medicina. |
| Soy Bienestar | APP | NO | Mayores de 18 | Herramientas Psicoeducativa para el bienestar emocional |
| Cuidándome | Multiplataforma | Si | N/A | Evalúa el bienestar de las personas a través de cuestionarios |

Conclusión Estado del Arte

Podemos identificar, a través del estado del arte que muchas de las iniciativas que hoy existen, no consideran al profesor como un actor relevante.

Existen muchas aplicaciones que entregan herramientas para el bienestar de las personas, pero dentro del ambiente universitario, las iniciativas que se han desarrollado, en muchos casos por sus mismos colaboradores, consideran al estudiante dejando al profesor fuera del sistema.

PERFIL DE USUARIO

Posterior a nuestro análisis de información, definimos un perfil de usuario, el cual será la pieza central del desarrollo de nuestra respuesta, ya que nos ayudará a una comprensión detallada de las necesidades, comportamientos y características de los usuarios finales (Kuniavsky, 2003). Estos perfiles permiten a los diseñadores y desarrolladores crear productos y servicios que se adapten mejor a las preferencias y expectativas de los usuarios

(Cooper et al., 2007). Además, los perfiles de usuario ayudan a mejorar la comunicación entre los miembros del equipo de diseño, al proporcionar una representación clara y concisa de la audiencia objetivo (Pruitt y Adlin, 2006). En resumen, el uso de perfiles de usuario en el proceso de diseño puede aumentar la eficacia y la eficiencia del producto final, al tiempo que mejora la experiencia del usuario (Constantine y Lockwood, 1999).



Demográfico

Se encuentran en un rango de edad entre 34 y 60 años, son hombres y mujeres chilenos residentes en la Región Metropolitana, específicamente en la ciudad de Santiago.

La mayoría cuenta con postgrados relacionados con su disciplina de desempeño profesional.

Psicográficos

Valoran la educación y la formación académica como pilares fundamentales en la sociedad.

Priorizan el desarrollo profesional y la actualización constante de conocimientos.

Dedican una parte significativa de su tiempo a la enseñanza, la investigación y la preparación de clases.

Tienden a participar en actividades extracurriculares relacionadas con la educación, como conferencias, seminarios y grupos de investigación.

Valorizan el diálogo y la colaboración entre colegas y estudiantes.

Son críticos y reflexivos en su práctica docente, siempre buscando mejorar y adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes.

Tienen una actitud positiva hacia la tecnología y su integración en la enseñanza, aunque algunos pueden sentirse abrumados por los rápidos avances tecnológicos.

Aspiraciones – Expectativas: Contar con las herramientas necesarias para abordar situaciones que puedan afectar la convivencia en el aula. Familiarizarse con el sistema de bienestar de la universidad y hacerlo parte integral de su vida académica.

Conocimiento – información frente al servicio: No disponen de tiempo para revisar extensos documentos o asistir a reuniones y jornadas de capacitación

Conducta – actitud frente al servicio: Son cordiales, amistosos y empáticos en su día a día. Sin embargo, en momentos de tensión, temen no saber cómo gestionar sus emociones.

Motivadores por usar el servicio: Tener acceso a la información en todo momento, permitiendo capacitarse, informarse y conocer otros aspectos relacionados con la seguridad y el bienestar que ofrece la universidad para los docentes y comunidad educativa.

Atributos Valorados, lo que busca en el servicio: Un sistema que incluya toda la información necesaria, que esté siempre actualizado, evitando la necesidad de recorrer diferentes oficinas en busca de datos y ofrezca una navegación fluida y sin demoras.

Relación con el servicio: Desea que su lugar de trabajo sea óptimo, ya que lo frecuenta diariamente y aspira a destacarse en sus labores sin enfrentar obstáculos.

TEST CARD

Después de recopilar la información y centrándonos en nuestro público objetivo, decidimos llevar a cabo un trabajo de campo. En este proceso, consultamos a diez personas en el ámbito de la educación superior de la Universidad Andrés Bello, pertenecientes a las Facultades de Arquitectura, Arte, Diseño y Comunicaciones, así como a la Facultad de Derecho, para conocer su disposición hacia el uso de una aplicación enfocada en brindar asistencia, ayuda y orientación en temas de salud mental en el aula. A través de breves preguntas, recopilamos información y otros datos relevantes que nos ayudaron a tomar decisiones en temas de diseño de la app las cuales destacamos a continuación:

TABLA COMPARATIVA TEST CARD

| Nombres y cargos | Si existiera una aplicación con material de apoyo, recursos, orientación, asistencia ante emergencias en la sala de clases, etc. ¿La utilizarías? | ¿Qué características, funcionalidades o contenido te gustaría que se incluyera? | ¿Qué factores determinarían su uso? | Observaciones Comentarios |
|--|---|---|---|---|
| Benjamín Gajardo Profesor Escuela de Derecho | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Disponible en App store y Google Play | Lineamientos Institucionales para el uso |
| Felipe Ladrón de Guevara Profesor Escuela de Arquitectura | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Simplicidad Fácil uso | Lineamientos Institucionales para el uso |
| Fernanda Mesa Profesora Escuela de Publicidad | 😊 | Tips Mindfulness | Capacitación Diseño | Lineamientos Institucionales para el uso |
| Javier Aeloiza Profesor Escuela de Derecho | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Incentivos asociados Fácil uso | Lineamientos Institucionales para el uso |
| José Plaza Profesor Escuela de Diseño | | Protocolos de manera simple | Fácil uso Información necesaria | Incluir reconocimiento a quien usa la APP |
| María Celeste Mora Profesora Escuela de Derecho | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Simplicidad | Incluir reconocimiento a quien usa la APP |
| Pablo Langlois Profesor Escuela de Artes Visuales | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Diseño | Continuar manteniendo al profesor como parte esencial del proceso |
| Pamela Calderón Profesora Escuela de Periodismo | 😊 | Orientación psicológica post eventos | Información necesaria y sostenible en el tiempo | Incluir reconocimiento a quien usa la APP |
| Roberto Delpiano Profesor Escuela de Diseño | 😊 | Añadir una interfaz de WhatsApp | Alimentación de la APP Fácil uso | Campaña de difusión de alto impacto para el lanzamiento |
| Teresa Lyon Profesor Escuela de Diseño | 😊 | Llamadas S.O.S | Jerarquía de la información | |

ANÁLISIS RESULTADOS TEST CARD



Disposición hacia la utilización de la aplicación:

La mayoría de los profesores encuestados mostraron disposición favorable hacia el uso de una aplicación que les brinde asistencia en temas de salud mental en el aula.

Características y funcionalidades deseadas: Los profesores expresaron interés en características como la simplicidad y facilidad de uso de la aplicación.

Factores determinantes para su uso: Los factores determinantes incluyen la disponibilidad de orientación, la simplicidad y facilidad de uso de la aplicación, así como el cumplimiento de los lineamientos institucionales para su uso.

Observaciones y comentarios adicionales:

Se sugiere la inclusión de una interfaz de WhatsApp, una campaña de difusión de alto impacto para el lanzamiento de la aplicación y el mantenimiento de la participación del profesor en el proceso.

Los resultados sugieren que los profesores de la UNAB están abiertos a la idea de utilizar una aplicación que brinde asistencia en temas de salud mental en el aula. Valorizan la orientación en materia de salud mental y herramientas para enfrentar eventos. Buscan la simplicidad y la facilidad de uso como características claves y eficientes. Además, la inclusión de recursos, tips y reconocimiento a quienes utilicen la aplicación son aspectos importantes para motivar su uso.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Como implementar herramientas y conocimientos en profesores de educación superior, para aumentar el bienestar universitario?

CONECTA

Sistema integral de bienestar con herramientas prácticas para el profesor de educación superior.

Conecta es un sistema integral de bienestar diseñado para fortalecer el rol del profesor de educación superior mediante un conjunto de herramientas prácticas, programas y capacitaciones en salud mental. Este sistema proporciona conocimiento y acerca a los profesores a la nueva realidad y que actualmente, muchos de ellos enfrentan en sus aulas.

Conecta busca mejorar el bienestar universitario, promoviendo un ambiente académico más saludable y equilibrado para todos.

El sistema de Bienestar Integral CONECTA, considera los siguientes componentes:

On boarding: En proceso de incorporación de un profesor, se llevarán a cabo una serie de actividades diseñadas para familiarizarlo con la cultura organizacional de la institución. Entre estas actividades se encuentra la presentación de las políticas y programas relacionados con una convivencia saludable, normas de conducta, así como protocolos y otros aspectos relevantes.

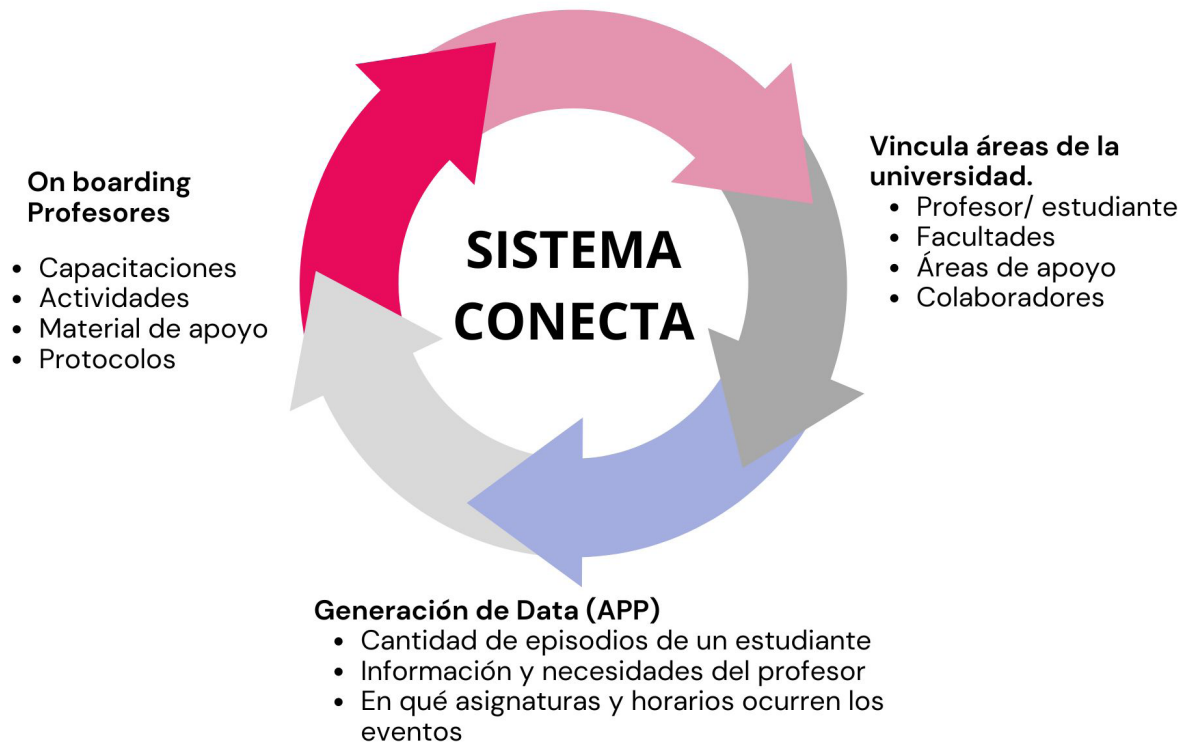
Capacitaciones: Todo profesor deberá ser capacitado en el sistema de alerta CONECTA. App diseñada para el manejo de situaciones complejas en materia de salud mental de sus estudiantes. Esto permitirá al profesor, alertar oportunamente casos de estudiantes.

Charlas semestrales: Están diseñados para ofrecer a los docentes herramientas prácticas y conocimientos actualizados sobre autocuidado, bienestar e innovación en el aula. A través de expertos en cada tema, los participantes aprenderán estrategias para manejar el estrés, mejorar su bienestar emocional y físico, y explorar nuevas formas de enseñanza y aprendizaje que fomenten la creatividad y la motivación en el aula. Estos eventos proporcionan un espacio de reflexión y aprendizaje continuo para apoyar el desarrollo profesional y personal de nuestros docentes

Talleres de Gestión Emocional en Aula: A través de actividades interactivas y dinámicas, los profesores aprenderán estrategias prácticas para fomentar un ambiente seguro y positivo en el aula, gestionar el estrés y las emociones negativas, y mejorar la conexión con sus alumnos. El taller también abordará la importancia de la inteligencia emocional en el proceso educativo y cómo puede impactar positivamente en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

SISTEMA INTEGRAL DE BIENESTAR



SISTEMA INTEGRAL DE BIENESTAR

Propuesta de Desarrollo de la Aplicación CONECTA

La propuesta que conocerán a continuación se centra en el desarrollo de la aplicación CONECTA. Esta herramienta está diseñada para que tanto los profesores de educación superior como la institución educativa cuenten con la información necesaria para tomar acciones efectivas en materia de salud mental de sus estudiantes.

Objetivos de la Aplicación CONECTA

Proveer Información Crucial:

Facilitar acceso a datos y recursos sobre salud mental que ayuden a los profesores a identificar y abordar las necesidades de sus estudiantes.

Capacitación Continua:

Ofrecer módulos de capacitación y desarrollo profesional que equipen a los docentes con estrategias y conocimientos actualizados para apoyar la salud mental en el entorno académico.

Herramientas de Monitoreo:

Implementar herramientas que permitan a los profesores y a la institución monitorear el bienestar de los estudiantes, identificando áreas que requieran intervención.

Fomentar la Comunicación:

Crear canales de comunicación eficientes entre profesores, estudiantes y los servicios de apoyo institucional para una respuesta rápida y coordinada a las necesidades emergentes.

Evaluación y Seguimiento:

Proveer mecanismos para evaluar la efectividad de las acciones tomadas y realizar ajustes basados en datos y feedback continuo.

Beneficios Esperados uso aplicación

1.- Apoyo a los Profesores:

Brindar a los profesores las herramientas necesarias para manejar las preocupaciones de salud mental en el aula, mejorando su capacidad de enseñanza y su relación con los estudiantes. Aumentar la satisfacción y el bienestar de los profesores mediante herramientas de apoyo y atención a sus necesidades.

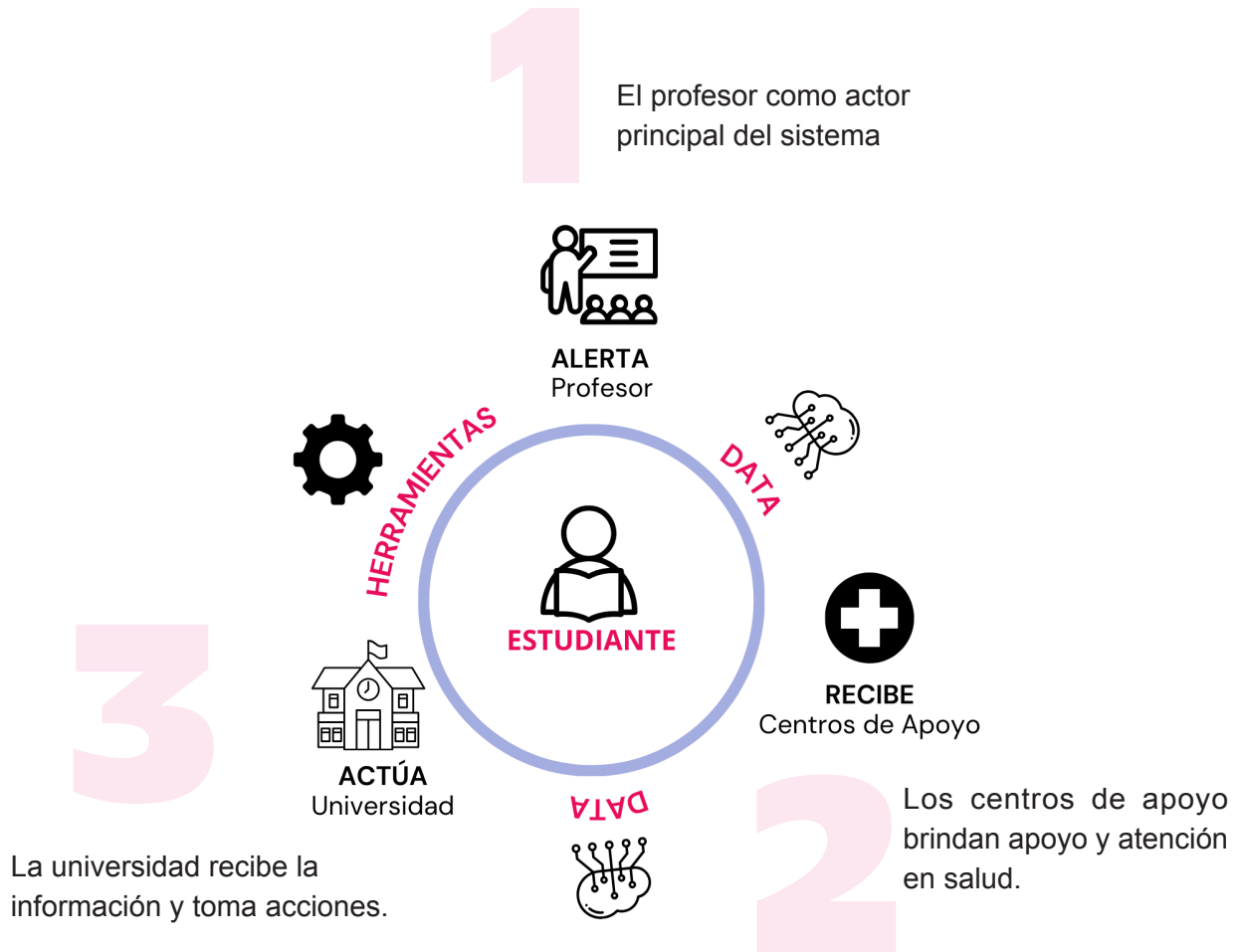
Generación de DATA:

Conecta app, será la encargada de proporcionar información relevante relacionado a episodios de crisis de sus alumnos, detectar asignaturas y horarios donde ocurren mayormente episodios de crisis. Identificará

Fortalecer el rol de Institución:

Contribuir al desarrollo de una comunidad educativa más saludable y resiliente, posicionando a la institución como líder en la promoción de la salud mental.

APLICACIÓN CONECTA



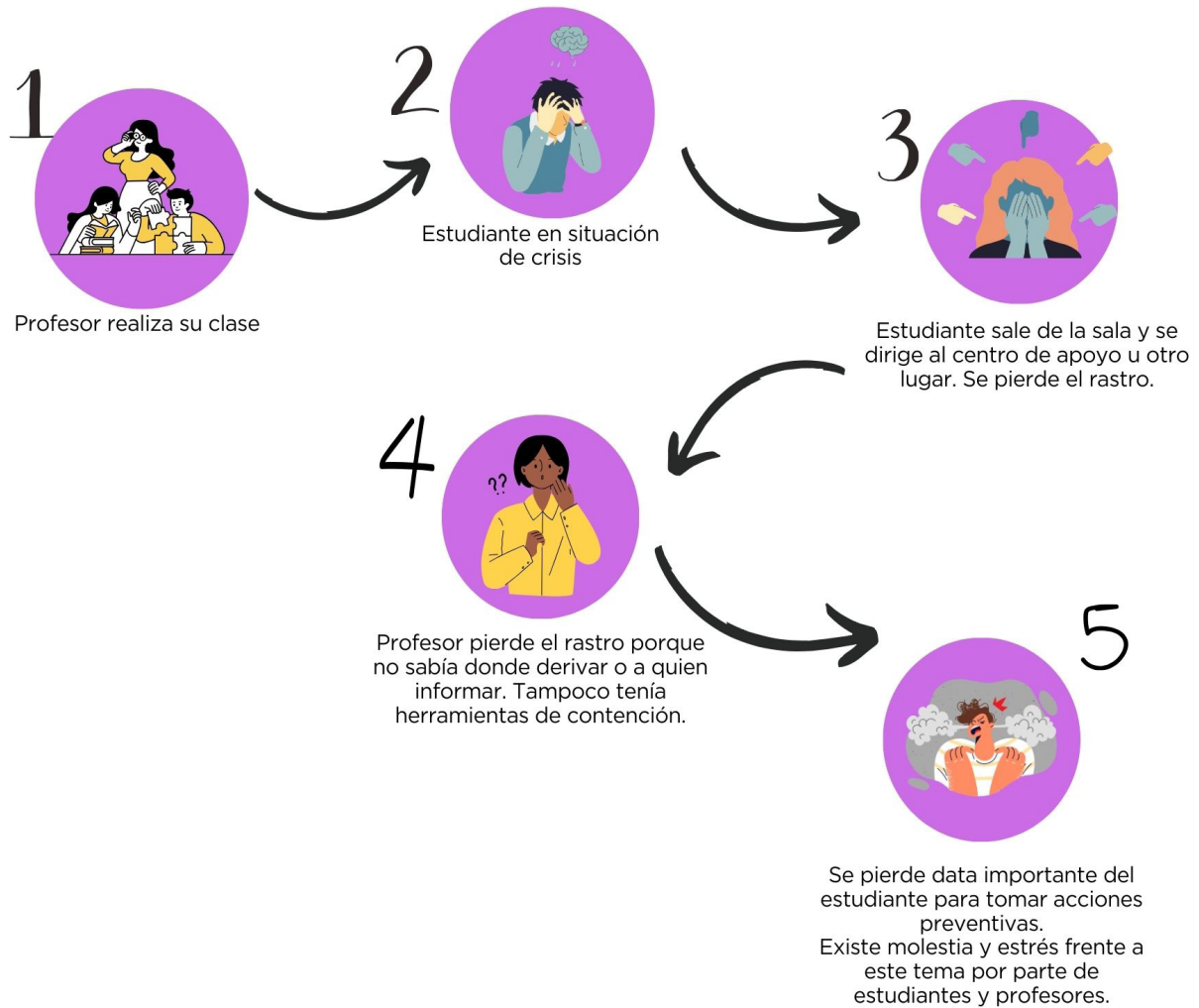
CONNECTA app, forma parte del sistema de bienestar integral.

Responde a la creciente necesidad de abordar la salud mental en el ambiente universitario, proporcionando un enfoque estructurado y sostenible para el bienestar de toda la comunidad educativa.

Conecta en ningún caso busca establecer que el profesor de educación superior adquiera una responsabilidad mayor frente a temas de salud de sus estudiantes. Su objetivo es proporcionar herramientas de derivación oportuna.

STORYBOARD

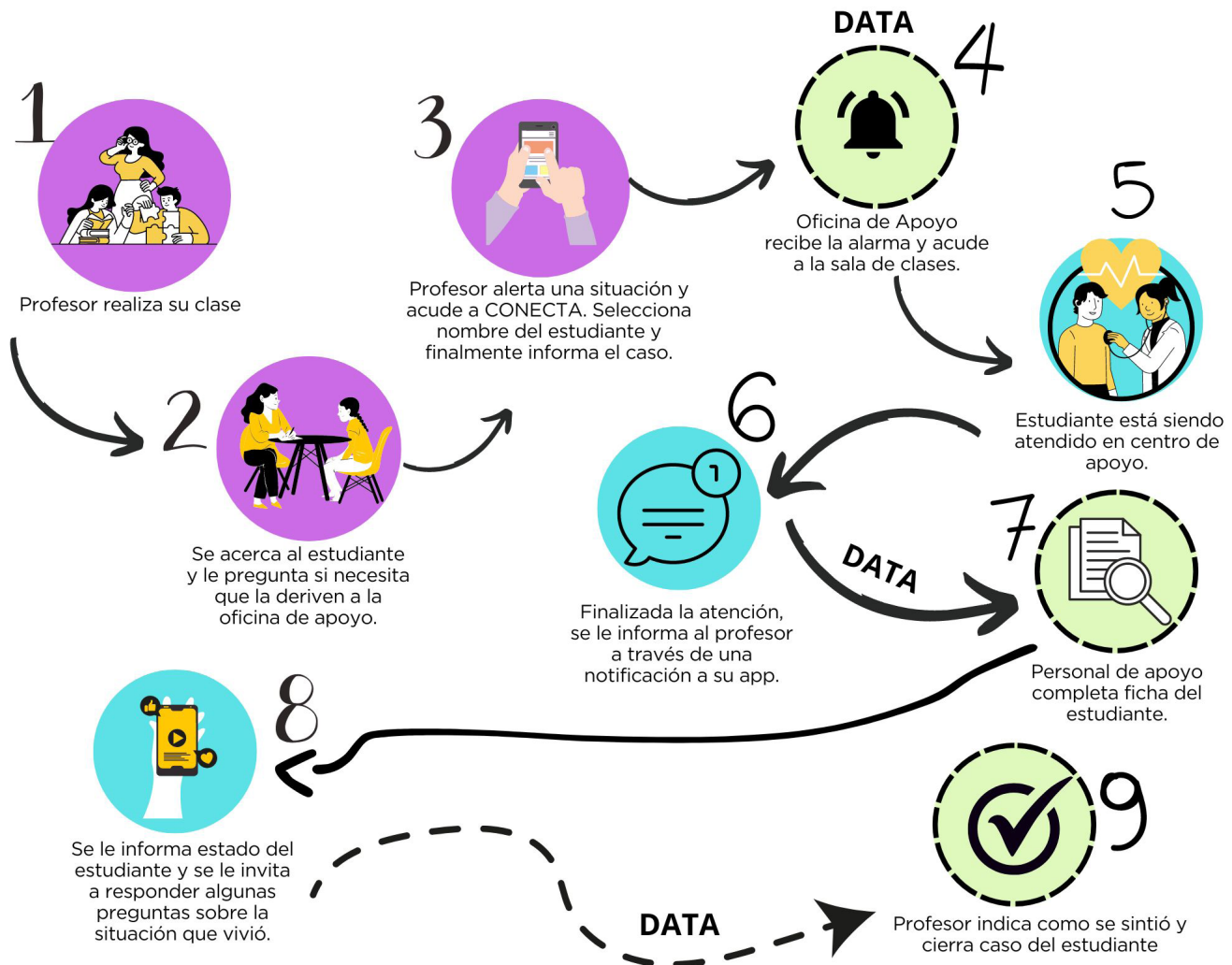
ESCENARIO ACTUAL



El contexto actual genera bastante preocupación por parte de profesores. Se sienten de manos atadas y sin las herramientas necesarias para derivar oportunamente. Por parte de los estudiantes, sienten que los profesores tienen poca empatía y muchas veces no los escuchan ni los entienden.

STORYBOARD

SOLUCIÓN

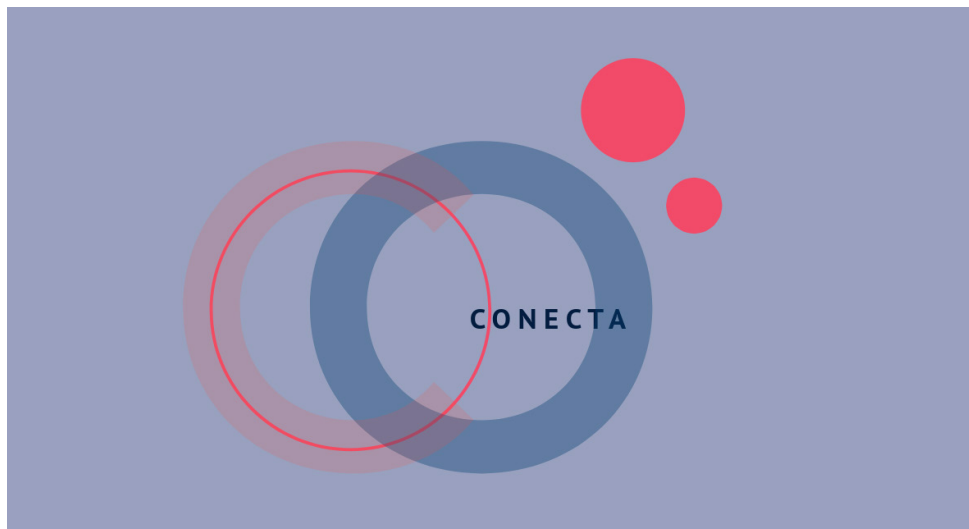


Conecta es una aplicación para el profesor de educación superior, que permite la generación de data en materia de salud mental de estudiantes universitarios. Además genera datos importantes sobre cómo vive el profesor estas situaciones dentro de la sala de clases.

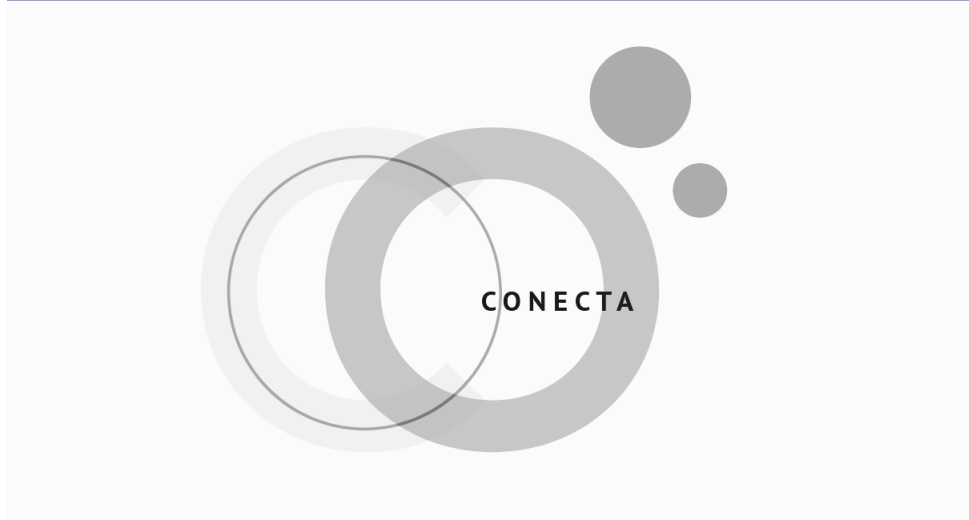
Es la encargada de entregar tips de apoyo al profesor, herramientas, contactos y donde derivar oportunamente a sus estudiantes.

PROTOTIPO

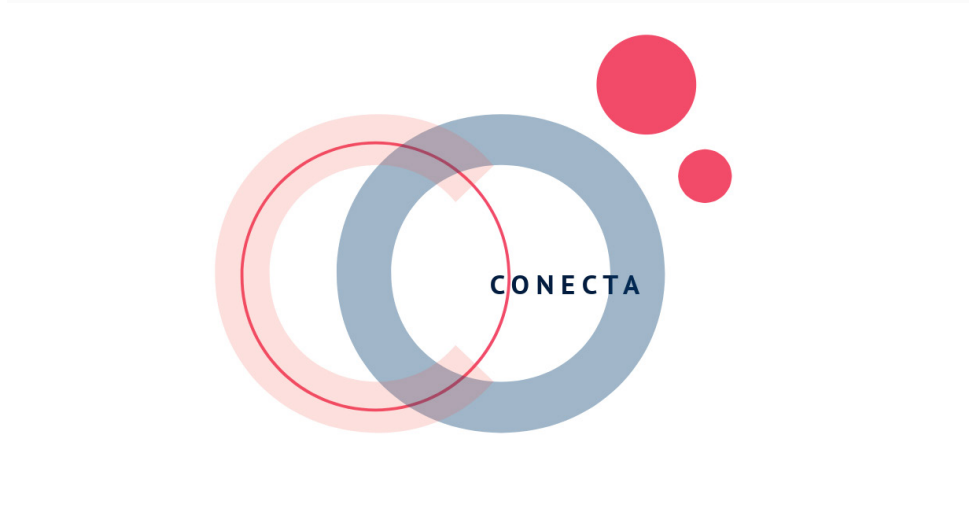
LOGO CONECTA



Propuesta 1:
Desarrollo de logo con
fondo.



Propuesta 2:
Blanco y negro



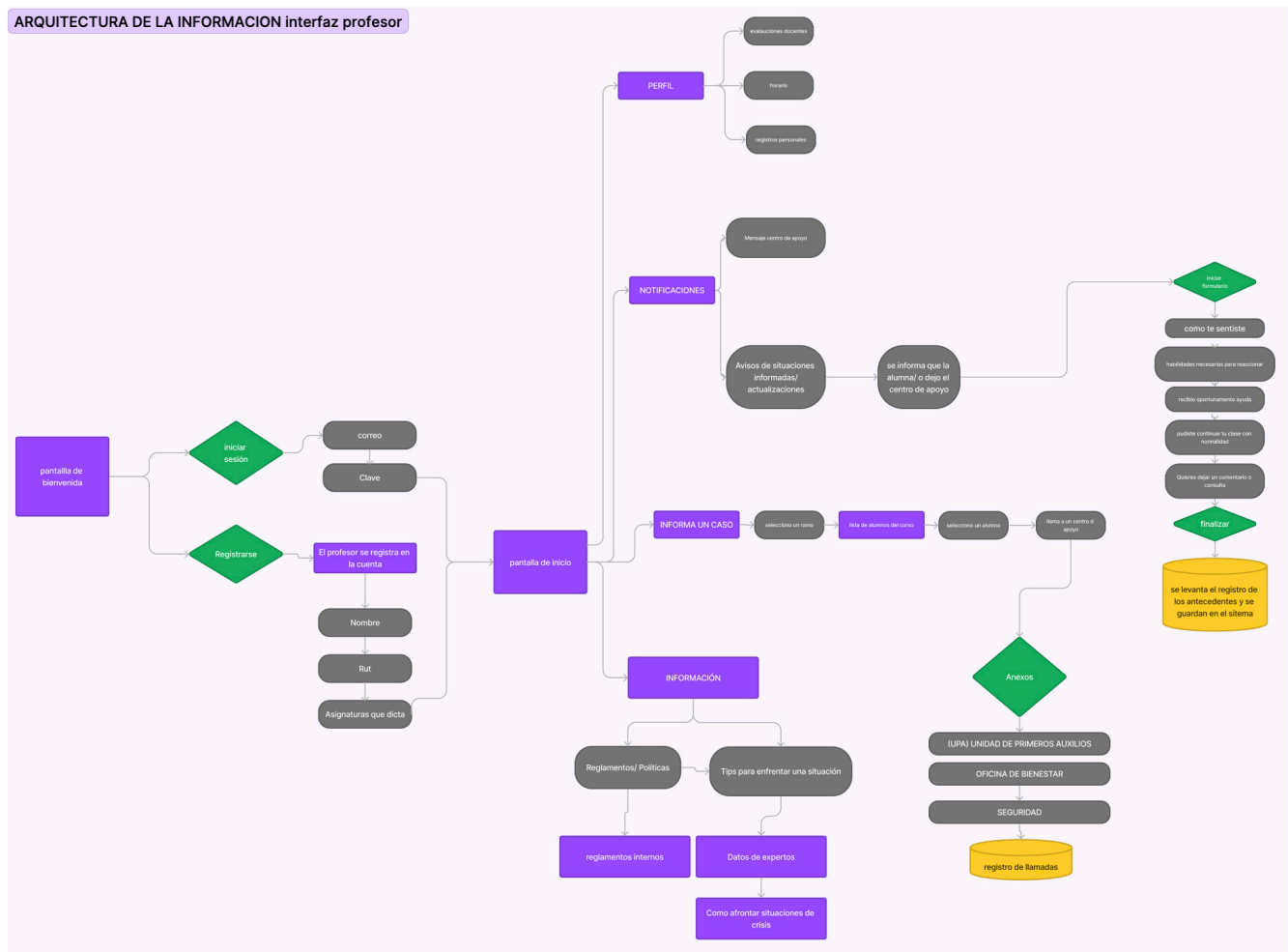
Propuesta 3:
Definitiva sin fondo

ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN

Mediante las distintas etapas de recopilación de información y Test Card, se levantó información proveniente del usuario. En base a esa información, se tomaron decisiones en cuanto a diseño, herramientas, usos.

Herramientas fundamentales para el profesor:

- Incluir protocolos y reglamentos
- Información para derivación oportuna
- Espacio para expresar y contar situaciones



Desarrollo prototipo en plataforma FIGMA.

PROTOTIPO

SISTEMA DE DISEÑO

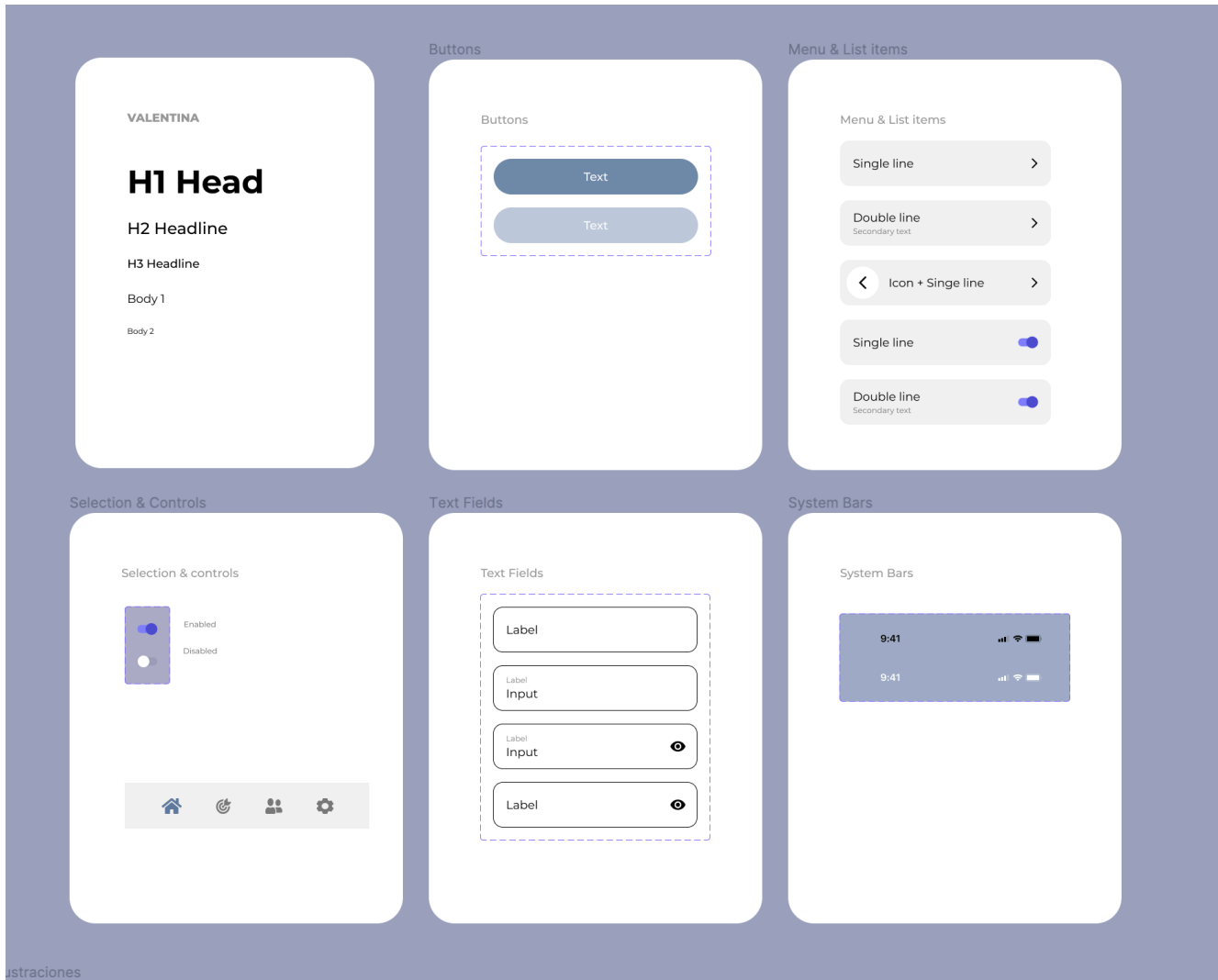
Paleta de Colores



Ilustración



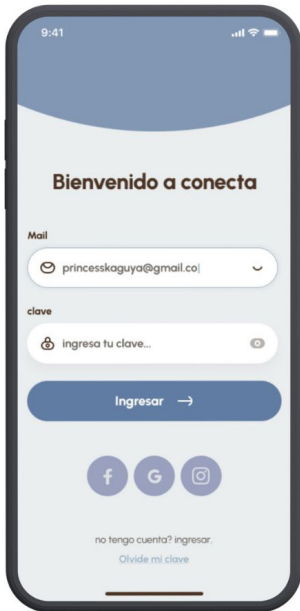
COMPONENTES



ustraciones

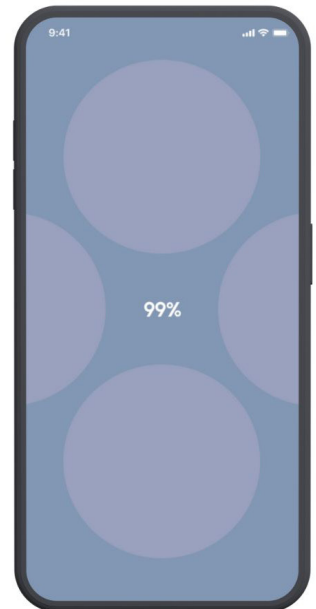
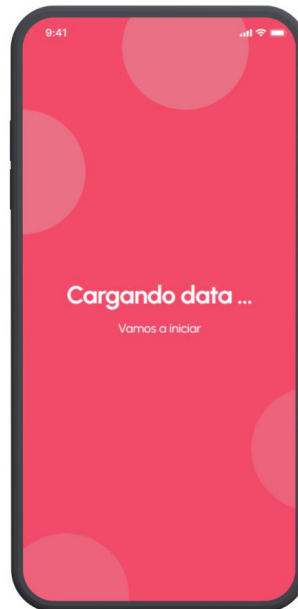
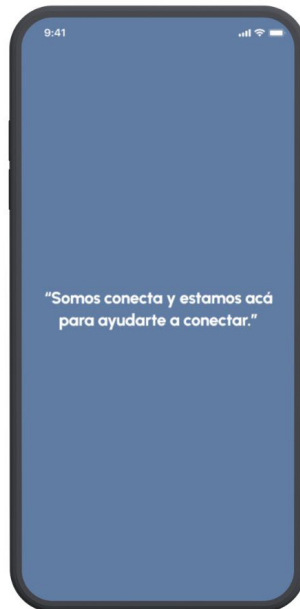
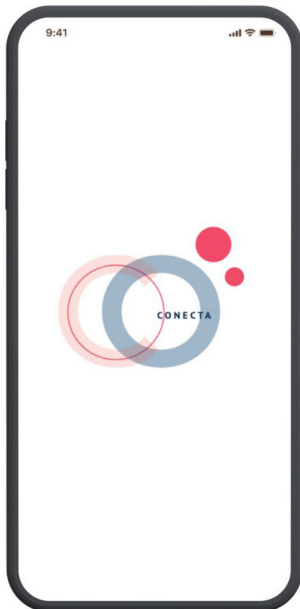
PROTOTIPO

APLICACIÓN



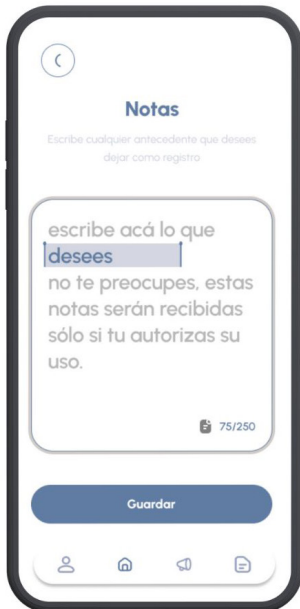
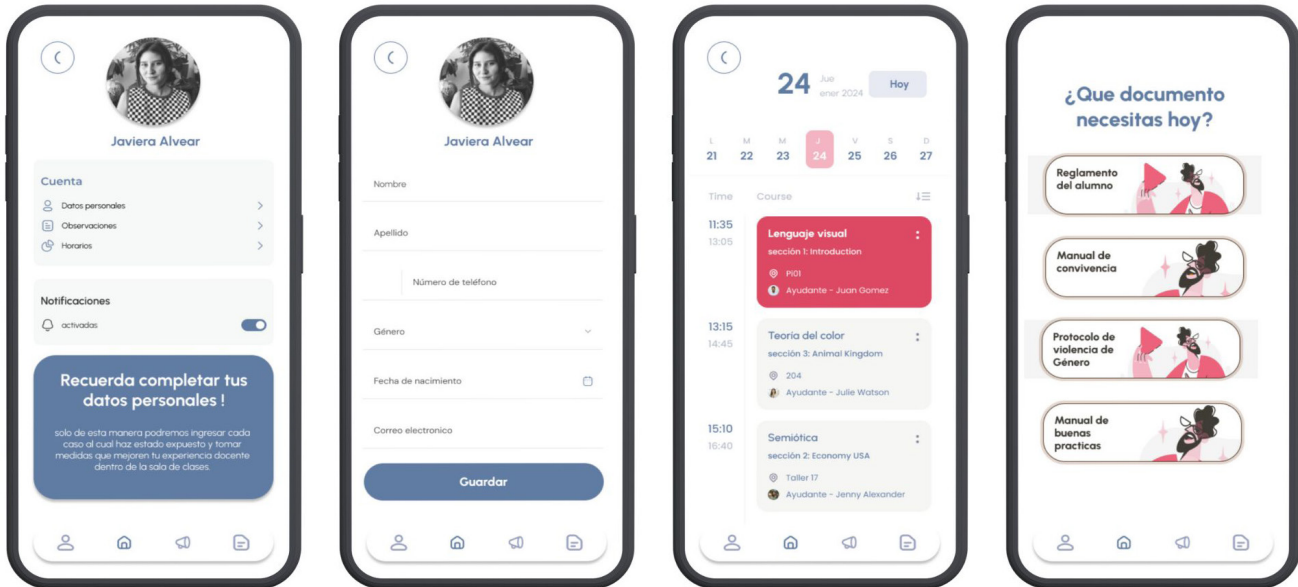
Inicia sesión

El usuario deberá ingresar a la app con su usuario (mail institucional) y clave personal.



PROTOTIPO

MENÚ PRINCIPAL



Menú personal

El usuario tendrá que ingresar sus datos personales, nombre y apellidos, número de teléfono, género, fecha de nacimiento y correo electrónico. Tendrá que cargar sus clases, secciones, horarios y salas de clases correspondientes. Esta información es relevante ya que permitirá hacer el seguimiento correspondiente al curso y a sus estudiantes. Tendrá acceso a documentos importantes como Instructivos, protocolos, manuales institucionales.

PROTOTIPO

INFORMAR UN CASO



Informar un caso

El usuario deberá realizar los siguientes pasos para informar alguna situación SOS.

Es importante que al termino de cada evento, el usuario deje un comentario indicando como se sintió durante el proceso.

El usuario podrá es coger si llamar directamente o enviar un mensaje de alerta a las unidades de apoyo.

PROTOTIPO

SEGUIMIENTO A UN CASO

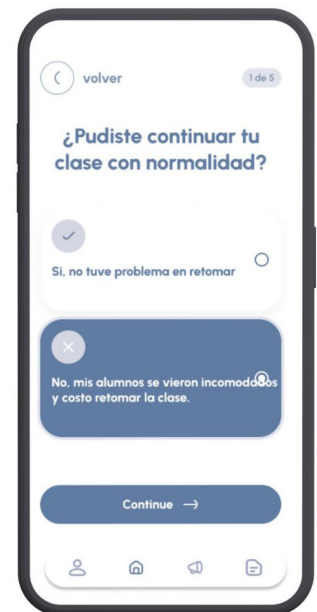
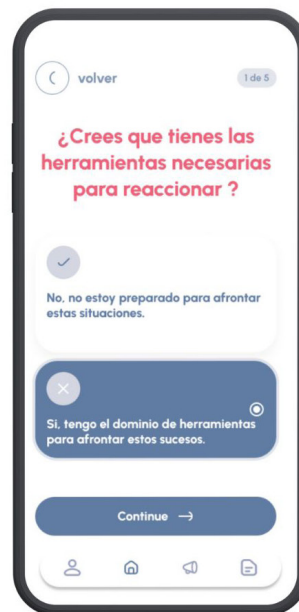
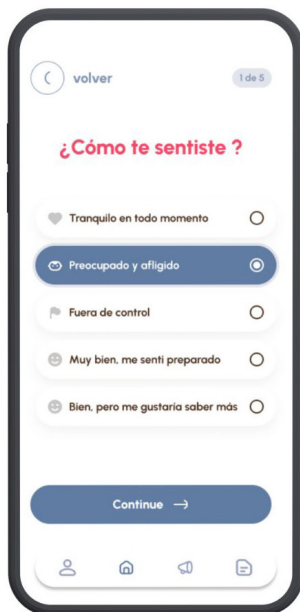


Seguimiento

Finalmente el usuario podrá hacer seguimiento al caso informado. Se le indicará y sólo en caso de que el usuario lo solicite, si el estudiante aún está siendo atendido o si ya fue derivado a su hogar. En ningún caso se le entregará información de salud de carácter personal.

PROTOTIPO

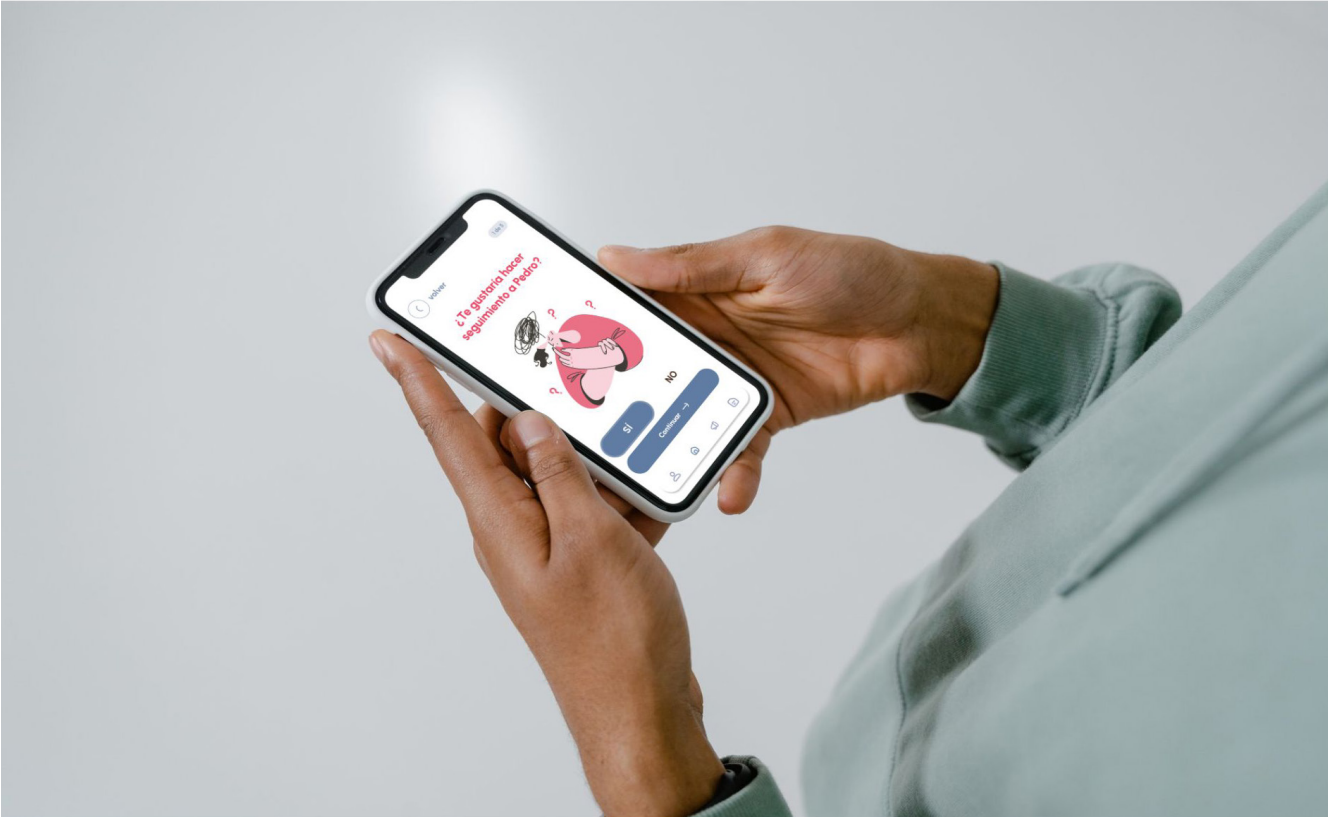
EXPERIENCIA DEL PROFESOR



Experiencia

Para conecta es fundamental que el usuario proporcione información acerca de su experiencia con respecto al uso de la app. Esto nos permitirá visualizar mejoras al sistema.

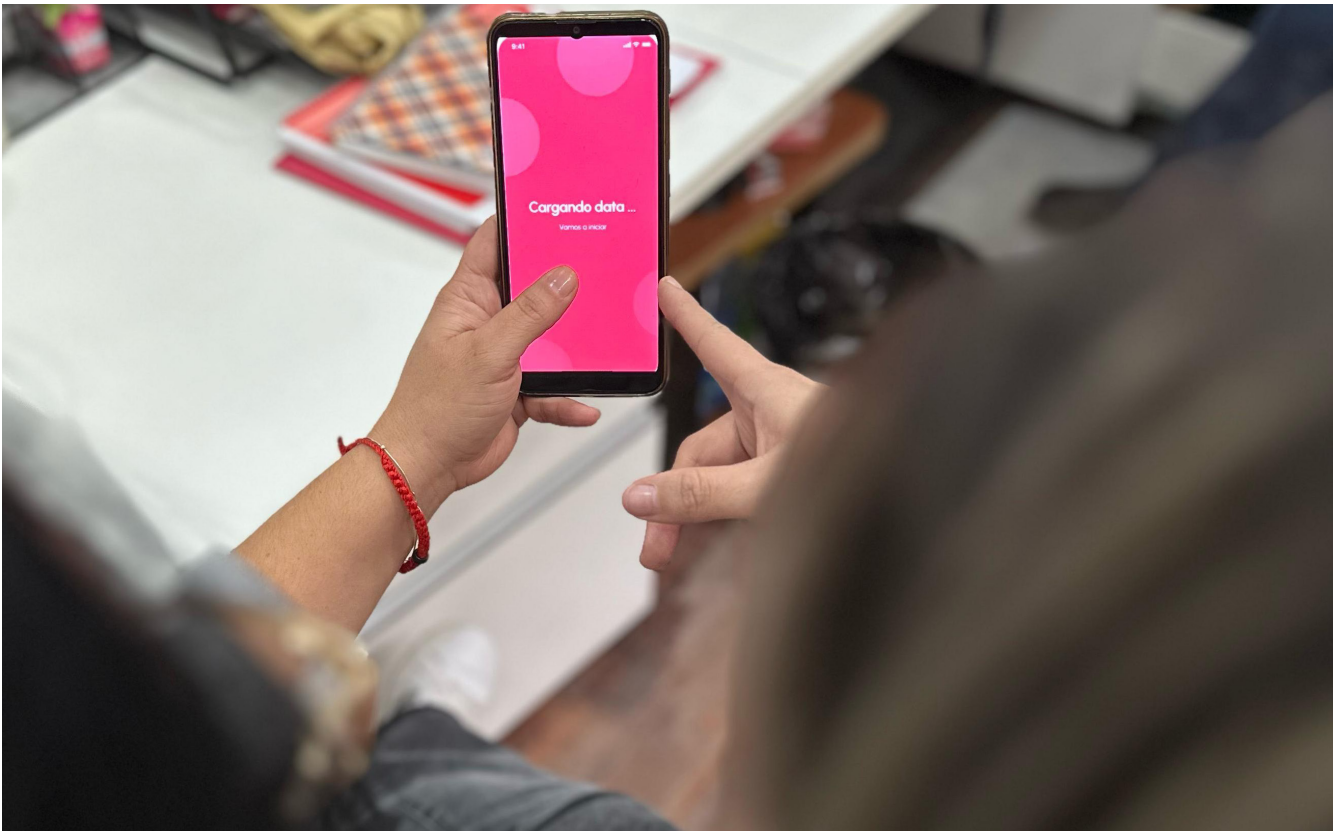
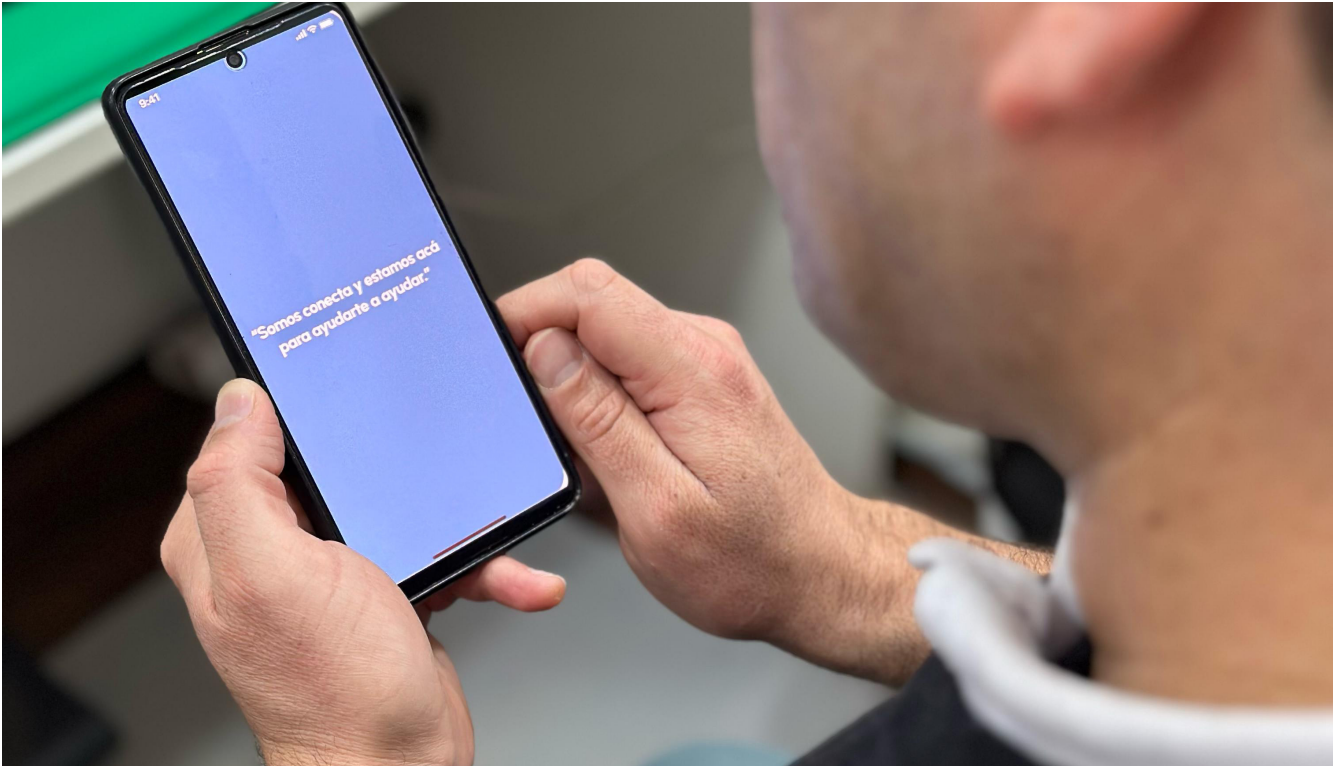
MOOCUPS



TESTEO APLICACIÓN



TESTEO APLICACIÓN



VALIDACIÓN

Javiera Vásquez

Psicóloga

Coordinadora de Bienestar Integral

Universidad Andrés Bello

Me agradaron mucho los colores, las imágenes, y la facilidad para registrarse y acceder a la aplicación. La navegación es fluida. Me gustaría que, en el futuro, se considerara la opción de incorporar un asistente de voz y la posibilidad de aumentar el tamaño del texto de manera sencilla para aquellos docentes con movilidad reducida o problemas de audición.

Felipe Ladrón de Guevara

Arquitecto

Profesor, Universidad Andrés Bello

Inicialmente, mi propósito era acceder rápidamente a los protocolos y políticas institucionales. Temía enfrentarme a un extenso documento, pero para mi sorpresa, me encontré con una infografía detallada y un paso a paso meticuloso de cada procedimiento establecido por la Universidad. Sin embargo, considero que la aplicación no debería ser el único soporte vital de este sistema de bienestar. Es crucial aprovechar otras herramientas disponibles; aunque la tecnología está integrada en la vida de muchas personas, no puede ser el único medio de conexión. Es fundamental explorar y adoptar otras estrategias, diversificando así nuestras opciones.

Gabriela Rioseco

Periodista

Coordinadora de Comunicaciones

Dirección General de Desarrollo Estudiantil

Universidad Andrés Bello

Realizó mis tareas diarias desde el celular, desde comprar la lista del supermercado hasta pedir un taxi. La aplicación permite evitar la lectura de documentos extensos y, con solo presionar un botón, alertar sobre situaciones que ponen en peligro la vida no solo del alumno, sino de todos los presentes en el aula. Disfruté usarla, interactuar y navegar por ella. Me parece excelente que, esta vez, el foco se haya puesto en el docente.

VALIDACIÓN

Karen Medina

Abogada

Directora de Carrera Derecho

Universidad Andrés Bello

El núcleo de una institución educativa es ofrecer una formación de calidad a quienes aspiran a progresar. Sin embargo, no podemos ignorar los problemas de salud mental que afectan a los miembros de la comunidad y que pueden dificultar su desarrollo normal y, por ende, su egreso.

El alto número de docentes adjuntos nos obliga a buscar nuevas estrategias de información, formación y soporte. Al utilizar la aplicación, me di cuenta de que la abundante información presentada de manera más accesible invita a ser consultada. Lo que considero más relevante es la capacidad de orquestar y conectar a toda la organización. Todos los integrantes del campus estarán en línea y en sintonía.

Beatriz Gallo

Profesora de Historia y Geografía

Coordinadora de Vida Universitaria

Universidad Andrés Bello

Al usar Conecta, el proceso de registro fue sencillo y encontrar los botones para cada función resultó intuitivo. Los colores utilizados me llamaron especialmente la atención, ya que generan una sensación de calma y tranquilidad. Sin duda, esta aplicación representa un punto de partida crucial para desarrollar un modelo integral en el que converjan todos los actores del proceso educativo.

VALIDACIÓN

Para determinar si nuestra aplicación diseñada responde a las necesidades y oportunidades detectadas. Se realizó testeó con profesores de la Universidad Andrés Bello y con equipo del área de Bienestar y Desarrollo Estudiantil de la misma casa de estudios. Cada persona pudo revisar la aplicación, interactuar, revisar jerarquización de la información, colores, entre otros.

Los testeos se llevaron a cabo de manera presencial, y a continuación se presentan los comentarios y observaciones recogidas.



Xaviera Bravo Lara

Psicóloga, Subdirectora de Desarrollo Estudiantil Sede Viña del Mar,
Universidad Andrés Bello

Es evidente que el mundo ha cambiado y nuestros estudiantes también. Trabajar en el ámbito educativo implica una constante innovación y la necesidad de estar a la vanguardia de los cambios globales, así como de los nuevos perfiles de estudiantes y de toda la comunidad estudiantil.

Todo lo que se desarrolle en materia de prevención y educación es ayudante, pero aún más relevante es tener una propuesta pertinente que proporcione información accesible donde sea. La movilidad de los docentes nos obliga a buscar nuevas estrategias para capacitar e informar.

Para tomar decisiones informadas, es esencial basarse en datos concretos.

La aplicación “CONNECTA” nos proporcionará información valiosa, como la tasa de uso, el número de episodios registrados y las clases con mayor incidencia de problemas. Estos datos nos permitirán evaluar la situación, generar acciones adecuadas y avanzar en nuestras metas.

VALIDACIÓN



Scarlet Chacra

Psicóloga, Coordinadora de Bienestar, campus Casona de las Condes,
Universidad Andrés Bello

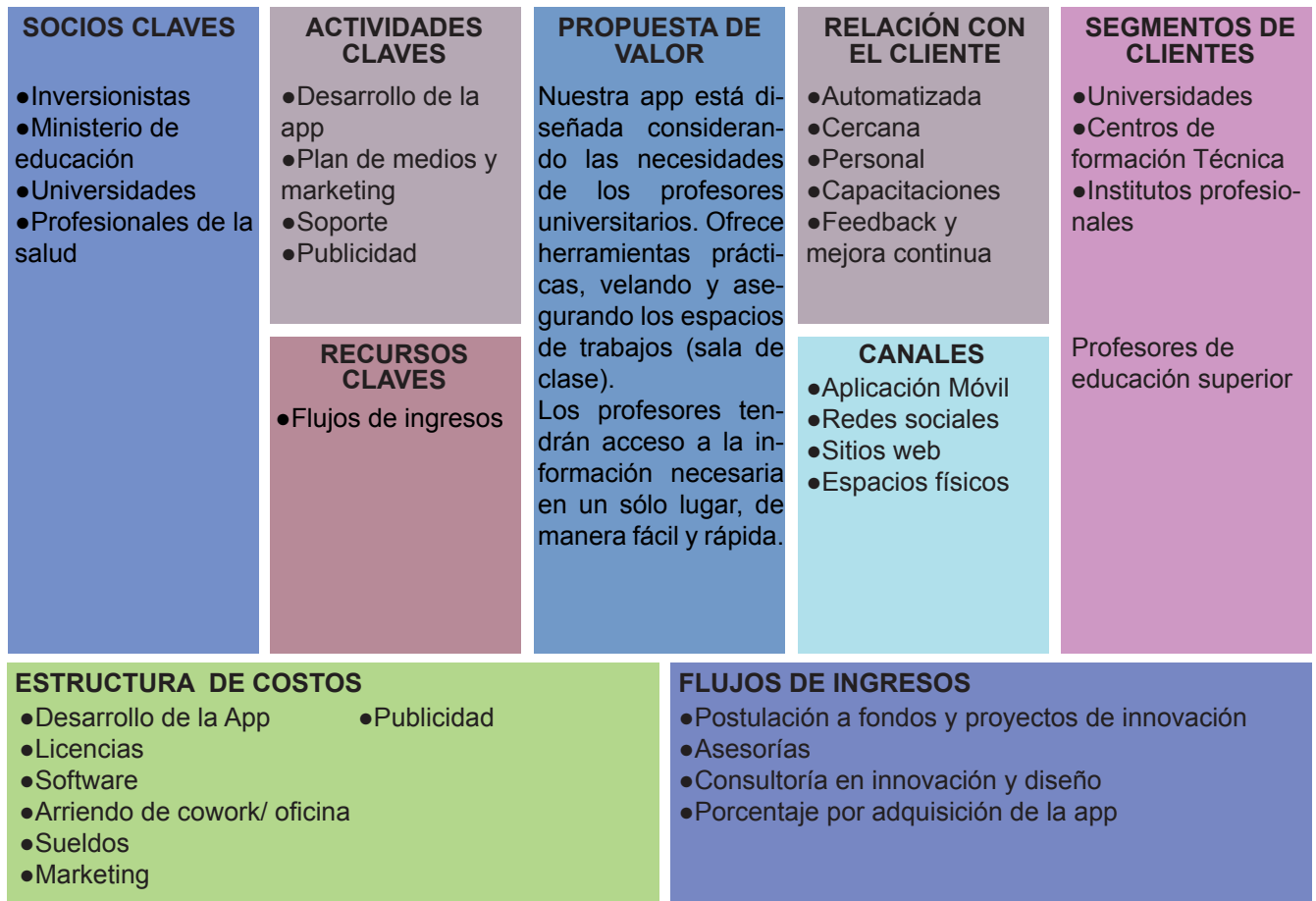
Comprender la problemática de la salud mental en el contexto universitario resulta esencial para desarrollar ideas y programas que brinden un apoyo efectivo a la comunidad universitaria. Dada la considerable cantidad de estudiantes y profesores en la Universidad, estimo que la aplicación es crucial. Con un dispositivo móvil al que todos tenemos acceso y sabemos utilizar, la aplicación da información esencial, vital, para gestionar episodios de crisis y otros eventos relevantes. La capacidad de generar reportes permite tomar decisiones informadas respecto a planes, programas y campañas.

Es importante destacar que, a diferencia de otras iniciativas, la aplicación “CONECTA” no excluye a ningún miembro de la comunidad.

Me gustaría que, en el futuro, esta aplicación se convierta en una herramienta obligatoria en las universidades, estableciendo un punto de partida para mejorar el bienestar de todos los miembros de la comunidad universitaria.

MODELO DE NEGOCIO

BUSINESS MODEL CANVAS



PROPUESTA DE VALOR

“Mejoramos el bienestar de la comunidad universitaria, bajamos la deserción de tus estudiantes y te entregamos data importante para la toma de decisiones”.

ROAD MAP

ESCALABILIDAD Y ALCANCE DEL PROYECTO

Conforme el proyecto evolucione, los objetivos y alcances pueden cambiar. Además de la propuesta de aplicación en la que se enfoca este estudio, se propone un sistema de bienestar que permita que toda la comunidad educativa se beneficie.

Meses 1-2: Análisis y Planificación

- ◀ Realizar un análisis de mercado y de la competencia para identificar oportunidades y necesidades específicas de los profesores.
- ◀ Definir los objetivos y alcance del proyecto, así como los indicadores clave de desempeño (KPIs) para medir el éxito.
- ◀ Establecer un plan de trabajo detallado, incluyendo hitos y fechas límite para cada etapa del desarrollo.

Meses 3-4: Investigación y Diseño

- ◀ Realizar investigaciones adicionales sobre las necesidades y preferencias de los profesores en relación con el bienestar.
- ◀ Diseñar la arquitectura de la aplicación, incluyendo la estructura de la información y la experiencia de usuario (UX).
- ◀ Crear prototipos y realizar pruebas de usabilidad con profesores para obtener retroalimentación y realizar ajustes.

ROAD MAP

Meses 5-6: Desarrollo y Pruebas

- ◀ Desarrollar la aplicación siguiendo las especificaciones y diseños previamente establecidos.
- ◀ Realizar pruebas de funcionalidad y rendimiento para asegurar que la aplicación cumple con los estándares de calidad y seguridad.
- ◀ Implementar los cambios necesarios basados en los resultados de las pruebas.

Meses 7-8: Difusión, Capacitación, Lanzamiento y Mejora Continua

- ◀ Crear una estrategia de difusión para dar a conocer la aplicación entre los profesores.
- ◀ Capacitar a los profesores en el uso de la aplicación y en las ventajas que ofrece para su bienestar.
- ◀ Lanzar la aplicación y monitorear su desempeño inicial.
- ◀ Establecer un proceso de mejora continua, recopilando feedback de los usuarios y realizando actualizaciones periódicas.

PRESUPUESTO GENERAL

INVERSIONES

1.- Desarrollo APP V1.0

La versión inicial será desarrollada por empresas externas con el fin de agilizar la entrada al mercado. Mientras que las mejoras a ella se realizarán de forma interna, con la contratación de un desarrollador full time, que tome los requerimientos de los clientes y las mejoras identificadas por el equipo de psicólogos.

El monto destinado a esto será de MM\$ 20,9 de pesos.

2.- Activos Fijos

La inversión en activo fijo será en laptops para cada uno de los integrantes del equipo de trabajo, totalizando para este ítem MM\$4,4 de pesos.

3.- Capital de Trabajo

El capital de trabajo destinado a mantener operativo el funcionamiento del proyecto se ha calculado a partir de los primeros seis meses de sueldo, período destinado a la búsqueda de los primeros clientes. Alcanzando una suma de MM\$28,8 de pesos.

4.- Patente

La patente comercial para la operación se estima en 131.250 pesos.

5.- Financiamiento

El financiamiento del proyecto se realizará gracias a un aporte de patrimonio de los socios y a un préstamo bancario pagado en cuotas iguales durante un plazo de 48 meses. Los montos se detallan en la siguiente tabla:

| MONTO | |
|------------|------------|
| PATRIMONIO | 26.250.000 |
| DEUDA | 28.000.000 |
| TOTAL | 54.250.000 |

INGRESOS

1.- Estructura Precios

Se ha establecido una estructura tarifaria en función de bandas de alumnos matriculados, monto fijo de pago mensual que asumirá la institución de educación superior que contratará los servicios.

| TARIFA | ALUMNOS | VALOR UF | VALOR CLP |
|----------|---------------|----------|--------------|
| A | 0 a 999 | 17 | \$ 633.216 |
| B | 1000 a 7999 | 27 | \$ 1.005.696 |
| C | 8000 a 12999 | 41 | \$ 1.527.168 |
| D | 13000 a 27999 | 54 | \$ 2.011.392 |
| E | 28000 o más | 70 | \$ 2.607.360 |

2.- Participación Mercado Objetivo

El estudio se ha concentrado en la educación superior chilena, sin embargo, el modelo permite escalarlo a nivel regional, en países de habla hispana donde su cultura y problemáticas actuales no estén ajenas a la realidad local.

Basados en los datos entregados por el Ministerio de Educación, a través del Servicio de Información de Educación Superior (SiES) para el año 2023, la matrícula total de alumnos fue de 1,3 millones repartidos en 131 instituciones: Centros de Formación Técnica (CFTs), Institutos Profesionales (IP) y Universidades.

A partir de esta información se agruparon en 5 categorías distintas, componiéndose de la siguiente forma según la banda de alumnos matriculados:W

| ALUMNOS | INSTITUCIONES |
|----------------------|---------------|
| 0 A 999 | 41 |
| 1000 A 7999 | 45 |
| 8000 A 12999 | 16 |
| 13000 A 27999 | 15 |
| 28000 O MÁS | 14 |

La proyección de la demanda se ha establecido a partir de un market share objetivo por año sobre el total del mercado:

| | PERÍODO 1 | PERÍODO 2 | PERÍODO 3 | PERÍODO 4 |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| % MARKET SHARE META | 4% | 10% | 17% | 21% |

El número de instituciones objetivos por categoría se descompone de la siguiente manera:

| | PERÍODO 1 | PERÍODO 2 | PERÍODO 3 | PERÍODO 4 |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| SUSCRIPCIONES A | 3 | 7 | 10 | 12 |
| SUSCRIPCIONES B | 1 | 3 | 6 | 7 |
| SUSCRIPCIONES C | 1 | 2 | 3 | 4 |
| SUSCRIPCIONES D | 0 | 1 | 2 | 3 |
| SUSCRIPCIONES E | 0 | 0 | 1 | 2 |

Se espera una concentración mayor en instituciones de menor tamaño efecto de que son entidades que no cuentan o carecen de unidades especializadas que puedan realizar desarrollo de aplicaciones al servicio de los docentes o estudiantes de forma interna. Esto por falta de recursos o por el foco de sus prioridades.

3.- Ingresos Projectados

La totalidad de los ingresos corresponden a un fee mensual que se cobrará a la institución según su matrícula anual en base a datos proporcionados por el Mineduc.

| | PERÍODO 1 | PERÍODO 2 | PERÍODO 3 | PERÍODO 4 |
|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| INGRESOS | \$ 53.190.144 | \$ 150.183.936 | \$ 282.935.808 | \$ 383.952.384 |

COSTOS

Gran parte del costo anual corresponde a sueldos para el personal, el cual se compone de la siguiente cantidad de personas por año para cada cargo:

| | SUELDO BRUTO MES | AÑO 1 | AÑO 2 | AÑO 3 | AÑO 4 |
|--|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| CEO | \$ 2.700.000 | | 1 | 1 | 1 |
| COO | \$ 2.000.000 | | 1 | 1 | 1 |
| EJECUTIVO DE VENTA | \$ 900.000 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| ASISTENTE DE SOPORTE | \$ 800.000 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| PSICÓLOGOS | \$ 1.000.000 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| DESARROLLADOR/PRO- GRAMADOR F&B END | \$ 1.100.000 | 1 | 1 | 2 | 2 |

El costo anual por ítem es el siguiente:

| | PERIODO 1 | PERIODO 2 | PERIODO 3 | PERIODO 4 |
|--|---------------|----------------|----------------|----------------|
| SUELDOS | \$ 57.600.000 | \$ 119.700.000 | \$ 175.959.000 | \$ 184.756.950 |
| ESPACIO COWORK | \$ 5.400.000 | \$ 5.670.000 | \$ 5.953.500 | \$ 6.251.175 |
| LICENCIAS COMPUTA- CIONALES | \$ 3.508.350 | \$ 3.508.350 | \$ 3.884.550 | \$ 3.884.550 |
| TELEFONÍA | \$ 720.000 | \$ 720.000 | \$ 1.080.000 | \$ 1.080.000 |
| MARKETING | \$ 3.000.000 | \$ 3.500.000 | \$ 4.000.000 | \$ 4.500.000 |
| SERVICIOS PROFESIO- NALES | \$ 1.862.400 | \$ 1.955.520 | \$ 2.053.296 | \$ 2.155.961 |

FLUJO DE CAJA

| | Periodo 0 | Periodo 1 | Periodo 2 | Periodo 3 | Periodo 4 |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Patrimonio | \$ 26.250.000 | | | | |
| Deuda | \$ 28.000.000 | | | | |
| Ingresos | | | | | |
| Ingresos por Suscripciones | \$ 53.190.144 | \$ 150.183.936 | \$ 282.935.808 | \$ 383.952.384 | |
| Egresos (Indirectos) | | | | | |
| Sueldos | \$ 57.600.000 | \$ 119.700.000 | \$ 175.959.000 | \$ 184.756.950 | |
| Espacio Cowork | \$ 5.400.000 | \$ 5.670.000 | \$ 5.953.500 | \$ 6.251.175 | |
| Licencias Computacionales | \$ 3.508.350 | \$ 3.508.350 | \$ 3.884.550 | \$ 3.884.550 | |
| Telefonía | \$ 720.000 | \$ 720.000 | \$ 1.080.000 | \$ 1.080.000 | |
| Marketing | \$ 3.000.000 | \$ 3.500.000 | \$ 4.000.000 | \$ 4.500.000 | |
| Servicios Profesionales | \$ 1.862.400 | \$ 1.955.520 | \$ 2.053.296 | \$ 2.155.961 | |
| Gastos Bancarios | \$ 77.618 | | | | |
| Interés Crédito | \$ 4.367.260 | \$ 3.383.706 | \$ 2.218.830 | \$ 839.196 | |
| Depreciación | -\$ 1.460.000 | -\$ 1.460.000 | -\$ 1.460.000 | | |
| Total Egresos | \$ 75.075.628 | \$ 136.977.576 | \$ 193.689.176 | \$ 203.467.832 | |
| Base Impuesto a la Renta | -\$ 21.885.484 | \$ 13.206.360 | \$ 89.246.632 | \$ 180.484.552 | |
| Capital Crédito | \$ 5.334.990 | \$ 6.318.540 | \$ 7.483.418 | \$ 8.863.053 | |
| Depreciación | \$ 1.460.000 | \$ 1.460.000 | \$ 1.460.000 | \$ - | |
| Impuesto a la Renta (25%) | \$ - | \$ 3.301.590 | \$ 22.311.658 | \$ 45.121.138 | |
| Inversión Activo Fijo | \$ 4.380.000 | | | | |
| Desarrollo Externo v1.0 APP | \$ 20.900.000 | | | | |
| Patente Comercial | \$ 131.250 | | | | |
| Capital de trabajo | \$ 28.800.000 | | | | |
| CF | -\$ 54.211.250 | -\$ 25.760.474 | \$ 5.046.230 | \$ 60.911.556 | \$ 126.500.361 |

TAZA DE DESCUENTO PROYECTO

Se ha calculado la tasa de descuento a través de la metodología CAPM y WACC, evaluando el riesgo a través del beta desapalancado de Damodaran para la industria más parecida al modelo de negocio, en este caso “Healthcare Support Services” en conjunto a la relación patrimonio/deuda y las rentabilidades de bonos libres de riesgo (Rf) del Banco Central (BCP a 5 años) y el IPSA (RM) acumulado del año 2023.

| | |
|------------------------|---------------|
| BETA UNLEVERED | 0,86 |
| RM (IPSA) | 6,01% |
| RF (BCP A 5 AÑOS) | 4,19% |
| DEUDA (D) | \$ 28.000.000 |
| PATRIMONIO (E) | \$ 26.250.000 |
| TASA DE IMPUESTO RENTA | 25% |
| BETA LEVERED | 1,55 |

| | |
|--------------------------------|--------------|
| COSTO DEUDA (ANTES IMP) | 17,0% |
| COSTO DEUDA (DESPUES IMP) | 12,8% |
| PRIMA RIESGO MERCADO | 1,82% |
| CAPM (COSTO PATRIMONIO) | 7,01% |
| PATRIMONIO | 48% |
| DEUDA | 52% |
| WACC | 9,99% |

La tasa de descuento a utilizar en el proyecto será el WACC de 9,99%, que corresponde al costo promedio ponderado del costo de capital propio como el de deuda.

INDICADORES DE RENTABILIDAD

1.- VAN y TIR

Los flujos de caja por período son los siguientes:

| PERIODO | FLUJO DE EFECTIVO NETO |
|---------|------------------------|
| 0 | -54.211.250 |
| 1 | -25.760.474 |
| 2 | 5.046.230 |
| 3 | 60.911.556 |
| 4 | 126.500.361 |

Mientras que los dos principales indicadores del proyecto son los siguientes:

| DEUDA | TIR |
|---------------------|---------------|
| \$58.765.312 | 30,52% |

El proyecto evaluado en un período de 4 años tiene una tasa interna de retorno del 30,52% y un VAN positivo de MM \$58,8 de pesos. Lo que representa un proyecto factible desde el aspecto financiero: en donde se recupera la inversión inicial y se obtiene rentabilidad por sobre lo exigido.

CONCLUSIÓN

La salud mental es un componente esencial del bienestar humano, permitiendo a las personas afrontar los desafíos de la vida, desarrollar habilidades, contribuir a la sociedad y establecer relaciones significativas. Este equilibrio psicológico influye en nuestras decisiones y acciones, dando forma a nuestra interacción con el entorno que nos rodea.

El entorno universitario presenta múltiples desafíos que pueden afectar la salud mental de los estudiantes. Entre estos desafíos se encuentran la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno social, y la gestión de responsabilidades personales y económicas. Según Lipson et al. (2019), aproximadamente el 36% de los estudiantes universitarios han experimentado algún problema de salud mental diagnosticable, como ansiedad o depresión, durante su tiempo en la universidad.

La salud mental es un componente crítico del éxito académico y personal en la educación superior. Los profesores, con la formación y el apoyo adecuado, pueden desempeñar un papel vital en la promoción del bienestar mental de sus estudiantes. Es imperativo que las instituciones de educación superior reconozcan la importancia de la salud mental y tomen medidas proactivas para apoyar tanto a estudiantes como a profesores en este ámbito. Solo a través de un enfoque integral y colaborativo se podrán abordar eficazmente los desafíos relacionados con la salud mental en las comunidades educativas.

Los profesores son clave en el apoyo a la salud mental de los estudiantes. Como figuras de autoridad y guía, tienen la capacidad de influir significativamente en el bienestar emocional de sus alumnos. Pueden ayudar a crear un entorno de aprendizaje positivo y seguro, reconocer los signos de angustia mental, y dirigir a los estudiantes hacia los recursos adecuados.

Uno de los principales desafíos para los profesores es la falta de formación en salud mental. Muchos educadores no se sienten preparados para manejar situaciones de crisis mental o para proporcionar el apoyo adecuado a los estudiantes que lo necesitan. Kitzrow (2003) encontró que solo el 12% de los profesores universitarios se sienten capacitados para abordar los problemas de salud mental de sus estudiantes.

Para abordar estos desafíos, es esencial que las instituciones de educación superior implementen programas de formación y recursos para profesores. La capacitación en habilidades de manejo de crisis, identificación de señales de problemas de salud mental y estrategias de apoyo emocional puede empoderar a los profesores para desempeñar un rol más activo y efectivo en la promoción del bienestar mental de sus estudiantes (Margrove, Gustowska, & Grove, 2014).

Además, la creación de una cultura universitaria que valore y promueva la salud mental es fundamental. Esto puede incluir la integración de temas de bienestar mental en el currículo, el establecimiento de políticas de apoyo y la provisión de recursos accesibles para todos los miembros de la comunidad educativa (Eisenberg, Hunt, & Speer, 2013).

Las universidades no solo pretenden proporcionar educación de alta calidad en diversas disciplinas, sino que también fomentan la investigación científica y académica como parte fundamental de su misión. Según García y López (2019), la educación superior es fundamental para el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para el éxito profesional. Además, la investigación en las universidades contribuye al avance del conocimiento en diversas áreas y permite a los investigadores abordar problemas complejos de la sociedad (Pérez, 2020).

Se reconoce que, para enfrentar la situación, el rol del cuerpo docente en este proceso es fundamental, subrayando la necesidad de dotarlos de herramientas adecuadas para crear un entorno más saludable. Además, se discute la contribución de la educación universitaria y sus miembros en la construcción de una sociedad sostenible en términos de salud mental. Este enfoque busca comprender los desafíos sociales y cómo la comunidad educativa puede colaborar para promover el bienestar mental en la sociedad en su conjunto.

BIBLIOGRAFÍA

Agencia de Calidad de la Educación (2020), Estudio Voces de los docentes 2018, División de Estudios. Agencia de Calidad de la Educación (2021) Informe de Factores Asociados a resultados educativos 2019 Disponible en: https://archivos.agenciaeducacion.cl/Informe_de_resultados_Factores_asociados.pdf

Agencia de la Calidad de la Educación (2018), Informe Metodológico de Factores Asociados a los Resultados Educativos 2018, Disponible en: https://archivos.agenciaeducacion.cl/Informe_Metodologia_Factores_Asociados_2018_final.pdf.

American Psychological Association (2020). How leaders can maximize trust and minimize stress during the COVID-19 pandemic. Disponible en: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-leadership>

American Psychological Association. (2019). Promoting Mental Health in Schools. Retrieved from <https://www.apa.org/pi/families/resources/school-mental-health>

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30211576/>

Banco Mundial. (2023). Tecnología educativa y salud mental. Banco Mundial. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/topic/education/overview>

Barber, M., & Mourshed, M. (2007). How the world's best performing systems come out on top, Londres: McKinsey & Company. Disponible en: <https://www.mckinsey.com/industries/education/our-insights/how-the-worlds-best-performing-school-systems-come-out-on-top>

Barrera-Herrera, A., Salazar-Fernández, C., & Vinet, E. V. (2019). Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista de Psicología*, 28(2), 65-76. Disponible en: <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2019.55247>

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14045261/>

Bernasconi, A. (2008). La educación superior en Chile: Transformación, desarrollo y crisis. Editorial Universitaria. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682015000100008

Bravo, D., Peirano, C. y Flack, D. (2006) Encuesta longitudinal de docentes 2005: análisis y principales resultados, Centro de Microdatos, Departamento de Economía, Universidad de Chile, Ministerio de Educación. Disponible en: <https://econ.uchile.cl/uploads/publicacion/e19d1e73-cf1c-496f-98ea-8b6dc0fbc0d4.pdf>

Brenzel, A., Luskin, S. E., & Garlow, S. J. (2018). The Relationship Between Professor Support and College Student Stress: A Meta-Analysis. *Stress and Health*, 34(2), 197-205. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28639354/>

Brown, D. (2008). Communicating Design: Developing Web Site Documentation for Design and Planning. New Riders. Disponible en: https://books.google.cl/books/about/Communicating_Design.html?id=aeVQAAAAMAAJ&redir_esc=y

Brunner, J. J. (2015). Educación superior en Chile: Instituciones, mercados y políticas gubernamentales (1967-2007). Ediciones Universidad Diego Portales.
Disponible en: <https://brunner.cl/2009/11/educacion-superior-en-chile-instituciones-mercados-y-politicas-gubernamentales-1967-2007-3/>

Cabezas, V., Narea, M., Torres, D., Icaza, M., Escalona, G., Reyes, A. (2021)
Disponible en: <https://analesliteraturachilena.lettras.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/22427>

Cann, R. (2020). Advice for principals on how to support teacher wellbeing during the Covid-19 lockdown.
Disponible en: <https://theeducationhub.org.nz/advice-for-principals-on-how-to-support-teacher-wellbeing-during-the-covid-19-lockdown/>

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006) Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level, *Journal of School Psychology*, 44(6), 473–490.
Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2006-21852-004>

CIAE (2020) COVID 19 Nuevos contextos, nuevas demandas y experiencia docente en Chile. La enseñanza vivida por 2.205 docentes de establecimientos educacionales del país, Centro de Investigación Avanzada en Educación, Universidad de Chile. Disponible en: <https://eduinclusiva.cl/wp-content/uploads/2020/10/CIAE-COVID-VFinal-1.pdf>

Cipriano, C., Brackett, M (2020). How to Support Teachers' Emotional Needs Right Now.
Disponible en: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_support_teachers_emotional_needs_right_now

Collie, R., Martin, A. (2020). Teacher wellbeing during COVID-19.
Disponible en: <https://www.teachermagazine.com.au/articles/teacher-wellbeing-during-covid-19>.

Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação&Sociedade*, 30(107), 409-426.
Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/es/v30n107/06.pdf>

Constantine, L. L., & Lockwood, L. A. D. (1999). *Software for Use: A Practical Guide to the Models and Methods of Usage-Centered Design.* Addison-Wesley. Disponible en: <https://books.google.cl/books?id=Y0ic4kK9E7cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Cooper, A., Reimann, R., & Cronin, D. (2007). *About Face 3: The Essentials of Interaction Design.* Wiley. Disponible en: https://fall14se.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/04/about_face_3__the_essentials_of_interaction_design.pdf

Cornejo, R., Quiñónez, M. (2007) Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual, *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 2007, Vol. 5, No. 5 e. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/234102107_Factores_asociados_al_malestarbienestar_docente_Una_investigacion_actual

Cuadra L., H., Florenzano U., R. (2003) El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1) Pág. 83-96. doi:10.5354/0719-0581.2003.17380 Disponible en: <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>

Dede, C. (2010). Comparing frameworks for 21st century skills. *21st Century Skills: Rethinking How Students Learn*, 51-76. Disponible en: [https://sttechnology.pbworks.com/f/Dede_\(2010\)_Comparing%20Frameworks%20for%2021st%20Century%20Skills.pdf](https://sttechnology.pbworks.com/f/Dede_(2010)_Comparing%20Frameworks%20for%2021st%20Century%20Skills.pdf)

Dicke, T., Linninger, C., Stebner, F., Leutner, D. (2017) A Longitudinal Study of Teachers' Occupational Well-Being: Applying the Job Demands- Resources Model, *Journal of Occupational Health Psychology*. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28150993/>

Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, N°3, pp. 542-575. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1985-27000-001>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30936533/>

Duckworth, A. L., Quinn, P. D. & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540- 547. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760903157232>

Eid, M. y Larsen, R. J. (2008). The science of subjective well-being. Disponible en: <https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/77459-subjective-well-being.pdf>

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>

Elige Educar (2018) ¿Son felices los profesores? Radiografía de la felicidad docente en Chile. Disponible en: <https://eligeeducar.cl/content/uploads/2020/07/Estudio-de-felicidad.pdf>

Elige Educar (2020) Situación de docentes y educadores en contexto de pandemia. Informe de Resultados. Disponible en: <https://eligeeducar.cl/content/uploads/2021/08/docentespandemia.pdf>

Esteras, J., Charot, P., Sandín, B. (2014) Predicción del burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, Vol. 19, N°2, pp. 79-92. Disponible en: <https://portalcientifico.uned.es/documentos/5f88eb2029995259ef298743>

Evans-Lacko, S., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., ... & Florescu, S. (2018). Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychological Medicine*, 48(9), 1560-1571. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6878971/>

Finkelstein, J. (2013). Learning in real-time: Synchronous teaching and learning online. Jossey-Bass. Disponible en: <https://archive.org/details/learninginrealtime0000fink>

Foro Económico Mundial. (2023). El futuro del trabajo 2023. FEM. Disponible en: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2023/>

García, A. B., & Martínez, C. D. (2021). Estrategias de bienestar en el lugar de trabajo: Un enfoque holístico. Editorial Universidad de Barcelona. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/377152865_Estrategias_de_intervencion_para_promover_el_bienestar_laboral

García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2018). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*. Disponible en: <https://sci-hub.se/10.1007/s11218-018-9471-9>

- Gartner. (2020).** Gartner IT Glossary. Disponible en: <https://www.gartner.com/appmovil>.
- Gershon, A. (2018).** “Digital Mental Health: Talkspace Takes Therapy Online”. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/therapy-games/201810/digital-mental-health-talkspace-takes-therapy-online>
- González, L. (2012).** La diversificación de la oferta académica en la educación superior chilena. *Revista de Educación Superior*, 41(3), 45-62. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/440/44064134011/>
- Griva, K., & Joekes, K. (2003).** UK Teachers Under Stress: Can We Predict Wellness on the Basis of Characteristics of the Teaching Job? *Psychology & Health*, 18(4), 457–471. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/0887044031000147193>
- El 20% de los estudiantes universitarios estaría en riesgo de suicidio en el país.** Disponible en: <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/cuerpo/2022/06/28/amp/el-20-de-los-universitarios-estaria-en-riesgo-suicida-asegura-estudio-chileno-de-salud-mental.shtml>
- INEEd (2021)** Estudio salud ocupacional docente. Disponible en: <https://www.ineed.edu.uy/images/EstudioSaludOcupacionalDocente/Estudio.pdf>
- Jahoda, M. (1958).** Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books. Disponible en: https://journals.lww.com/joem/citation/1959/10000/Current_Concepts_of_Positive_Mental_Health.12.aspx
- Keyes, C. L. M. (2002).** The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2002-15089-006>
Disponible en: <https://ccvillage.buffalo.edu/wp-content/uploads/sites/74/2017/06/NASPA-Mental-Health-Needs-of-College-Students.pdf>
- Kitzrow, M. A. (2003).** The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167-181. Disponible en: <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1310>
- Leal-Soto, F., Dávila, J., Valdivia, Y. (2014)** Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Universitas Psychologica*, vol. 13, núm. 3, julio-agosto, 2014, pp. 15-23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64733438019.pdf>
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019).** Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60-63. Disponible en: <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Margrove, K. L., Gustowska, M., & Grove, L. S. (2014).** Provision of support for psychological distress by university staff, and receptiveness to mental health training. *Journal of Further and Higher Education*, 38(1), 90-106. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/0309877X.2012.699518>
- Martínez, I., Salanova, M. (2005),** Obstáculos y facilitadores organizacionales y su relación con el burnout docente, Disponible en: http://www.proformar.org/revista/edicao_7/Burnout_professores_Espana.pdf
- Ministerio de Educación de Chile. (2020).** Informe de políticas educativas. Disponible en: <https://www.mineduc.cl>
- Organización Mundial de la Salud. (2018).** Mental health: strengthening our response. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018).** Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Atlas de Salud Mental 2020. Ginebra: OMS.

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553-1598. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2021). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Disponible en: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>

Real Academia Española. (2021). Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/estudiante>.

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Santiago. https://www.researchgate.net/publication/39724162_Condiciones_de_trabajo_y_salud_docente_estudios_de_casos_en_Argentina_Chile_Ecuador_Mexico_Peru_y_Uruguay 2 Cornejo, R. 2009.

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA). (2020). Estudio nacional sobre consumo de drogas en población universitaria. *Informe Anual*, 7(1), 18-29.

Siesquén, L. (2013). Crecimiento de la matrícula y desafíos en la educación superior chilena. *Análisis Educativo*, 22(1), 85-101.

Smith, A., & Johnson, B. (2020). Relación entre el sueño y el rendimiento laboral: Una revisión sistemática. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 112-125.

Smith, J., Johnson, A., & Williams, K. (2020). Informe de investigación del Centro de Investigación del Bienestar de la Universidad de Oxford. Oxford University Press.

Talkspace. (s.f.). Disponible en: <https://www.talkspace.com/>

Turner, K., Thielking, M. (2019) Teacher wellbeing: Its effects on teaching practice and student learning. *Issues in Educational Research*, 29 (3). Disponible en: <https://www.iier.org.au/iier29/turner2.pdf>

UNAM. (2023). Proyecto YOLO. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en: <https://www.juntadegobierno.unam.mx/procesos/pdf/LCAVE/3PLANLCAVE.pdf>

UNESCO (2005). Condiciones de trabajo y salud docente. Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, OREALC / UNESCO Santiago. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>

UNESCO. (2017). Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444>

United Nations. (2020). The Sustainable Development Goals Report 2020. Disponible en: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/>.

Universidad de Chile. (2018). Salud mental en estudiantes universitarios: Un desafío para las instituciones de educación superior. Informe de Investigación, 5(3), 22-34. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-la-salud-mental-jovenes-universitarios-S2605073023000160>

Universidad de Talca. (2023). Aplicación móvil Cuidándome. Disponible en: <https://www.otalca.cl/noticias/desarrollan-aplicacion-movil-para-cuidar-la-salud-mental/>

Vagianos, A. (2015). "Talkspace Online Therapy: Cheap, But Is It Good?". Disponible en: https://www.huffpost.com/entry/talkspace-online-therapy_b_6843808

Valdivia, G., Avendaño, C., Bastías, G., Milicic, N., Morales, A. y Scharager, J. (2003): Estudio de la salud laboral de los profesores en Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile. Escuelas de Medicina y Psicología. Facultad de Medicina y Ciencias Sociales. Disponible en: https://www.opech.cl/bibliografico/Doc_Docente/Estudio%20de%20Salud%20Laboral%20de%20Profesores%20en%20Chile.%20MINEDUC-PUC.pdf

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J., Gómez, D. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5, pp. 15-28. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/132719>

Verhoeven, C., Kraaij, V., Joekes, K., Maes, S. (2003) Job conditions and wellness/health outcomes in dutch secondary school teachers. *Psychology and Health* Vol. 18, No. 4, pp. 473–487. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/247500137_Job_Conditions_and_WellnessHealth_Outcomes_in_Dutch_Secondary_School_Teachers

World Health Organization. (2010). Occupational health: A manual for primary health care workers. World Health Organization.

ANEXOS

1.- Afecciones de salud mental más comunes en los estudiantes universitarios chilenos.

Ansiedad y estrés académico: La presión académica es una de las principales causas de ansiedad entre los estudiantes universitarios. Según un estudio realizado por Barrera-Herrera, Salazar-Fernández y Vinet (2019), el 45% de los estudiantes universitarios en Chile reporta niveles altos de estrés académico.

Depresión: La depresión es otra condición prevalente entre los estudiantes universitarios en Chile. Un estudio de la Universidad de Chile (2018) encontró que alrededor del 30% de los estudiantes universitarios presenta síntomas de depresión moderada a severa.

Trastornos alimentarios: Los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia, también son comunes entre los estudiantes universitarios. Un estudio realizado por Muñoz et al. (2017) reveló que el 20% de los estudiantes universitarios en Chile ha experimentado algún tipo de trastorno alimentario.

Consumo de sustancias: El uso de sustancias como alcohol y drogas es otra preocupación significativa. Según el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), el 35% de los estudiantes universitarios ha consumido alcohol en exceso en el último año, y el 15% ha consumido drogas ilegales.