



Facultad de Psicología

Magíster en Psicología Educacional

**“Bienestar emocional en los docentes de escuela básica en la comuna de Talcahuano”**

**Trabajo de grado para optar al Grado de Magíster en Psicología Educacional**

Estudiante: Rocío González Herrera

Tutores:

Dra. Rubia Cobo Rendón

Dr. (c) Alejandro Sánchez Oñate

Santiago, 30 de junio de 2023

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, a Antonia y Ricardo, que son mi gran motivación. También agradecer por el apoyo que me brindaron para poder llevar a cabo mis estudios y este trabajo, ya que sin ellos no hubiese sido posible.

## RESUMEN

El presente proceso de diseño, implementación y evaluación de intervención, se realizó en la Escuela básica Libertad E-492 de Talcahuano, con la cual se estableció una vinculación y convenio para poder generar un diagnóstico e intervenir, en relación a las necesidades más relevantes que tanto el psicólogo como el equipo directivo pudieran levantar, en los distintos estamentos estudiantes, familias o docentes. Tanto el equipo directivo como el supervisor en terreno consideraron necesario apoyar el bienestar de los docentes, quienes se vieron afectados en el retorno a la presencialidad luego de la pandemia por COVID-19, sufriendo un impacto importante en cuanto a su salud mental, con evidencias de desgaste emocional, que los llevo a presentar diversas licencias médicas y mucho estrés. Por lo anterior, se consultó a los docentes que decidieron participar, mediante la aplicación de tres cuestionarios (*Perma Profiler*, DASS-21 y Escala de Malestar Psicológico de Kessler), sobre el nivel de bienestar que estarían experimentando, encontrándose altos índices de estrés y ansiedad, que se trabajaron a través de una intervención planificada a distancia, mediante la creación de un grupo de WhatsApp. A través de esta, se enviaron actividades que incluyen audios, textos, infografías y vídeos, en los cuales se incentivó el conocer las bases de la salud emocional y física, reconocimiento de emociones, actividades de relajación y respiración, y la importancia del autocuidado. Si bien los participantes dieron acuse recibo de las actividades sugeridas, se evidenció una baja participación en el grupo, no existiendo un reporte significativo por parte de los participantes, por lo que se aplicó un cuestionario que sirvió de evidencia para conocer las razones de la baja participación, lo que fue atribuido al exceso de virtualidad y poco contacto directo, además de la época del año, ya que se realizó principalmente en el último periodo de clases del año. Al finalizar el proceso de intervención se realizó una segunda aplicación de los cuestionarios, observando que los indicadores de estrés y ansiedad no disminuyeron. Se considera importante señalar que la intervención tiene carácter de auto administrable, por lo que se espera que el material enviado al establecimiento pueda ser utilizado en otras instancias, para que se pueda favorecer el bienestar de todos y todas quienes trabajan en la Escuela básica Libertad, priorizando un espacio seguro y de confianza en diferentes épocas del año. A continuación, se presenta el proceso diagnóstico y de intervención realizado.

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>Sección:</b>	<b>Página:</b>
I. Introducción	5
II. Caracterización de la institución educativa	7
III. Descripción de la demanda	9
IV. Marco de referencia	
4. 1. Contextualización	10
4. 2. Marco conceptual	11
4. 3. Marco teórico	13
4. 4. Marco empírico	15
V. Reporte proceso diagnóstico	
5. 1. Descripción del plan diagnóstico y las acciones implementadas	19
5. 2. Descripción de resultados de diagnóstico	21
5. 3. Análisis de hallazgos del proceso diagnóstico	28
VI. Reporte proceso de intervención	
6. 1. Relevancia de la intervención	31
6. 2. Diseño de la intervención	32
6. 3. Reporte de acciones realizadas	33
6. 4. Descripción de resultados de la intervención	37
VII. Resguardos éticos en el diagnóstico e intervención	40
VIII. Limitaciones y dificultades de la implementación	42
IX. Conclusiones y proyecciones	44
X. Referencias	45
XI. Anexos	48

## I. INTRODUCCIÓN

En la Escuela básica Libertad E-492 se realizó un proceso diagnóstico, que tuvo por objetivo conocer el desgaste emocional de los docentes que trabajaban en dicha institución, desgaste al que estuvieron expuestos en los últimos dos años, producto de la pandemia y estallido social en nuestro país. Debido a estas situaciones, los docentes experimentaron cambios importantes en la organización y planificación de las clases de sus estudiantes, relacionado a las condiciones sanitarias. Todo esto generó un significativo desgaste emocional en relación al mundo laboral, también así lo relatan los docentes y los directivos de la escuela, por lo que el proceso diagnóstico comienza el día 15 de mayo de 2022 con los docentes que se muestran interesados en participar, los cuales son 7 docentes de un total de 14, considerando que algunos de ellos se encontraban con licencia médica por dificultades en salud mental.

Es importante mencionar que Chile es un país que evidencia, desde antes de la pandemia, dificultades de salud mental en su población, tales como altos indicadores de diagnóstico de depresión, altos índices de abuso de alcohol y otras sustancias (*Gobierno de Chile*, 2020, p.3). En el caso de los docentes, durante la pandemia a nivel país, experimentaron gran ansiedad y estrés sumándose a ellos los sentimientos de apatía, frustración, incertidumbre, desinterés y desmotivación (Sánchez et al, 2023, p.11). En el ámbito de la educación, el impacto de la pandemia implicó una serie de cambios y transiciones que llevaron del trabajo presencial a una forma de trabajo online o remoto. Estos cambios tuvieron como consecuencias un considerable aumento del estrés docente.

Las medidas de confinamiento significaron, para gran parte de la población, vivir en condiciones de hacinamiento por un período prolongado, lo que tiene graves implicancias tanto en la salud mental de la población como en el aumento de la exposición a situaciones de violencia hacia niños, niñas y adolescentes. El hacinamiento impidió contar con un espacio adecuado para estudiar y descansar, lo que habría repercutido en el desarrollo cognitivo en la infancia y las trayectorias laborales y de bienestar en la adultez (CEPAL-Unesco, 2020, p14).

Es por esto que se comienza un proceso diagnóstico en la Escuela básica Libertad, para poder conocer la realidad de los docentes y así entregar apoyos pertinentes. Lo primero que se realiza es el envío de los consentimientos informados a los docentes y equipo directivo, luego se envían a los profesores los cuestionarios a aplicar, los cuales son enviados a través de correo electrónico y en formato digital como formulario de google. Los resultados fueron informados al equipo directivo en una reunión, y además se envía la planificación de las actividades que se

realizarán a distancia. Es importante mencionar que las actividades se envían de forma remota y asincrónica, de modo que, al finalizar la intervención, sean aplicadas por el establecimiento, por lo que es un programa auto-administrable, el cual permite que se siga apoyando en diferentes instancias y oportunidades, el bienestar de los docentes, equipos de apoyos, administrativos y directivos. En la intervención realizada, participaron 18 personas, entre ellos directivos y equipos de apoyos, además de docentes.

Al finalizar la intervención se vuelve a evaluar el nivel de estrés y ansiedad en los participantes, sin embargo, no todos responden los cuestionarios necesarios para la evaluación final. De los cuestionarios que se reciben (15), se observa que sigue existiendo el mismo nivel de estrés y ansiedad en docentes, se cree que especialmente por la época del año en que se vuelve a evaluar, ya que a fin de año suele aumentar la carga laboral de los docentes en las escuelas. Por otro lado, en un instrumento breve que se aplicó en la mitad de la intervención, para conocer más en profundidad la percepción de los participantes frente a las actividades enviadas, ellos refieren que el hecho de ser una intervención a distancia, provocaría una escasa participación en las actividades y en las evaluaciones realizadas. En este contexto, a continuación, se detalla el proceso de evaluación diagnóstica y de intervención junto con las justificaciones teóricas que se relacionan con la importancia de intervenir, apoyando el bienestar de los docentes. Finalmente, se incluyen las conclusiones que tuvo este proceso.

## II. CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La Escuela básica Libertad E-492 pertenece a la comuna de Talcahuano, de la región del Biobío. Imparte los niveles de enseñanza correspondientes a educación pre básica y básica, hasta 8º año. Su dependencia administrativa es municipal (pública), administrada por el Departamento de Administración Municipal de Talcahuano, y financiada por el Estado. La matrícula es de 192 estudiantes, y con una planta de 20 docentes, además de contar con un equipo directivo, una directora y una jefa de la Unidad Técnico-Pedagógica. Cuenta también con equipo de apoyo, donde se incluye psicólogo y psicopedagoga. El porcentaje de vulnerabilidad de la escuela es de un 98%.

Según se declara en la misión de la escuela buscan ser formadores de ciudadanos conscientes, responsables de sí mismos y del medio ambiente, que sean partícipes de la sociedad a la vez que sujetos creativos, reflexivos, críticos, empáticos y respetuosos. Y en cuanto a la visión, señalan que son una escuela que potencia las habilidades, destrezas y capacidades en los y las estudiantes, a través de la articulación curricular y el trabajo colaborativo, promoviendo el desarrollo artístico y socioemocional en un marco de respeto, dialogo y valoración de la interculturalidad.

Los sellos educativos de la escuela, son dos: artístico, socioemocional y valórico.

El sello artístico responde a las necesidades e intereses de los niños, niñas y jóvenes, permitiéndoles expresar el arte a través de la música, danza, expresión plástica, teatro, y potenciando la creatividad, habilidades emocionales, sociales, corporales, lingüísticas, entre otras.

El sello socioemocional y valórico permite a los niños, niñas y jóvenes desarrollarse de manera constructiva, favoreciendo el desarrollo personal y el de toda su comunidad, potenciando relaciones positivas y nutritivas con el entorno, tomando decisiones responsables y colocándose al servicio de los demás con un compromiso de amistad, honestidad, autodominio, tolerancia, responsabilidad y solidaridad.

La comunidad Educativa tiene como foco el desarrollo de destrezas y habilidades bajo un enfoque socio-cognitivo acorde al contexto en el que viven y los intereses de los propios estudiantes y así lograr una educación con equidad, calidad y con aprendizajes significativos. La escuela cuenta con talleres extra programáticos de libre elección en áreas deportivas, recreativas, científicos, y artístico, además de entregarles de manera gratuita uniforme y útiles escolares a los estudiantes. Además, se cuenta con un Proyecto de Integración Educativa, donde se atienden Necesidades

Educativas Especiales, tanto Transitorias como permanentes. Los valores y principios que la escuela fomenta están orientados hacia el desarrollo integral de los alumnos, la creatividad, la reflexión, el pensamiento crítico, la tolerancia, la inclusión y la diversidad en todas sus formas.

El organigrama de la escuela es el siguiente:

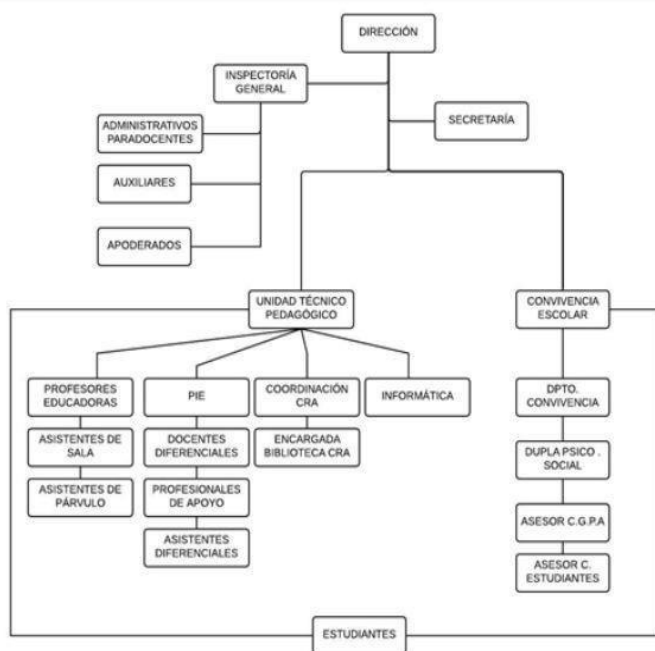


Figura 1: es posible observar la organización de la escuela, donde desde el director se van organizando los demás estamentos.

### **III. DESCRIPCIÓN DE LA DEMANDA**

Al inicio del proceso de vinculación con la institución, se observa y recibe una preocupación por la salud mental de los docentes de la escuela, lo que fue planteado por el psicólogo en un primer momento, y luego también por el equipo directivo, quienes refieren que en los últimos meses se evidenció un aumento importante de licencias médicas, especialmente por salud mental, por parte de los profesores y profesoras, lo que estaría dado por los cambios experimentados y el regreso a la presencialidad, luego del estallido social y pandemia por COVID-19. Esto también, movido por algunas condiciones sanitarias complejas, por ejemplo, el uso de mascarilla, la exposición a contagios y el lidiar con diversos formatos de clases. Además, se plantea la preocupación porque no existen los recursos necesarios, que les permitan contar con reemplazos cuando se presentan licencias médicas de los docentes, siendo los mismos profesores que deben cubrir a quienes no están presentes, por la falta de recursos que administra el municipio, lo que produce un cansancio mayor, por la alta demanda y escaso tiempo de planificación o descanso. Finalmente, importante es mencionar, que también hay una preocupación por las demandas emocionales de niños y niñas producto del confinamiento y pandemia, todo lo cual ha aumentado los niveles de estrés y ansiedad en los docentes de la Escuela Libertad.

### **IV. MARCO DE REFERENCIA**

#### **4. 1. Contextualización**

A nivel nacional e internacional existe evidencia clara sobre el impacto que tuvo y mantiene la pandemia por COVID-19 sobre las personas en términos sociales, emocionales y educativos. En este último ámbito, durante prácticamente dos años, las medidas adoptadas para evitar la propagación del virus mantuvieron a estudiantes y profesores conectados a través de las pantallas, modificaron las formas tradicionales de enseñanza presencial para realizar clases en contextos diferentes y a distancia (Hodges et al. 2020). Esto implicó esfuerzos, por parte de las autoridades locales y nacionales, de muchas familias y de las escuelas, lo que incluye a docentes, directivos, asistentes de la educación y estudiantes. Este escenario sin duda, generó altos índices de estrés, ansiedad y malestar psicológico en docentes en nuestro país, situación que pudo afectar seriamente la construcción de climas afectivos de aula adecuados e impactar en las expectativas de los docentes hacia sus estudiantes (Trujillo et al., 2021).

Las modificaciones de las rutinas cotidianas y medidas sanitarias implementadas a la población chilena y la interacción en las clases virtuales que surgieron por la pandemia y la virtualidad fue una oportunidad para conocer la diversidad de emociones y realidades socioemocionales que han experimentado personas con diferentes edades, roles y funciones dentro de la escuela, en este caso el plantel docente, alumnado, madres y padres. La principal perspectiva conceptual que tuvieron las personas y docentes en este contexto de pandemia y virtualidad fueron las emociones negativas, sobre las positivas. Sin embargo, la que predominó es Alegría, seguidamente Frustración, Incertidumbre, Ansiedad y Miedo (Aguilar et al., 2023, p.10).

De acuerdo a informes de la Unesco y CEPAL (2020) el profesorado y el personal educativo en su conjunto fueron actores fundamentales en la respuesta a la pandemia de COVID-19 y tuvieron que responder a una serie de demandas emergentes de diverso orden durante la crisis socio sanitaria. El profesorado y el personal educativo ha debido enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de las y los estudiantes y sus familias, dimensión que cobró creciente relevancia durante la pandemia.

Desde el punto de vista pedagógico, la virtualidad supone el riesgo de pérdida del vínculo presencial y puede generar tensiones por la sobreexposición de docentes y estudiantes, o por las dificultades para mantener la relación y la mediación pedagógicas. Esto es especialmente cierto en los niveles iniciales de educación, en particular en el preescolar y el primario, en los que se requiere un trabajo coordinado con padres, madres o cuidadores para el acompañamiento y la mediación de los procesos de niños y niñas (Unesco-CEPAL, 2020, P.11). Sin duda las demandas que tuvo el contexto socio sanitario a nivel mundial y en nuestro país, fueron significativas, tanto para estudiantes como docentes, y ciertamente los docentes deben adaptarse a nuevas estrategias de clases y evaluaciones a distancia, haciendo uso de la tecnología, a la cual no estaban acostumbrados, muchos de ellos.

#### **4. 2. Marco conceptual**

Para poder planificar una intervención atinente a las necesidades de los docentes de la escuela, se consideró pertinente entender los conceptos de ansiedad y estrés, que fueron índices que se encontraron elevados en la evaluación inicial, además de esto fue importante conocer las bases del bienestar, es por esto que a continuación se busca diferenciar y conocer sobre el bienestar

emocional y psicológico, y además se definen los conceptos de ansiedad y estrés, para entender desde ahora a lo que nos referimos cuando se mencionan.

El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Hoy sabemos que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Pérez de Albeniz et al., 2020, p.5).

Por otro lado, el bienestar psicológico, tanto de las personas adultas como adolescentes está compuesto por tres factores que, aunque interrelacionados, se distinguen entre sí a. la satisfacción con la vida, entendida como la evaluación positiva de la vida en su totalidad; b. la frecuencia individual de emociones positivas o afecto positivo; c. la frecuencia individual de emociones negativas a la que se denomina afecto negativo. Dicho de otra forma, las personas que disfrutan de un bienestar subjetivo positivo experimentan un predominio de emociones positivas, pocas emociones negativas, y evalúan sus vidas de forma positiva (Rodríguez y Fernández, 2005, p.3).

Desde las diferencias en cuanto al bienestar emocional y psicológico, se considera que tendrían el mismo objetivo y buscarían que la persona experimente emociones positivas por sobre las negativas (como estrés y ansiedad), por lo que en esta intervención hablaremos de bienestar emocional. Para lograr mayor bienestar emocional es necesario saber identificar las emociones y hablar de uno mismo a otras personas. De hecho, uno de los modelos más utilizados para hablar de emociones es el de inteligencia emocional. Es por esto que en la intervención planificada y realizada con los docentes de la escuela Libertad, se promueve el conocer nuestras emociones y mejorar en cuanto al autoconocimiento.

También es importante mencionar que la palabra emoción proviene etimológicamente del verbo latino *movere* (que significa moverse), más el prefijo *e*, sugiriendo la tendencia a la acción que hay en cualquier emoción. Daniel Goleman, un autor relevante en su estudio, las definió como “impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (Pérez de Albeniz et al., 2020, p.8). Por lo que se considera que, si podemos tener conocimiento y control de las emociones, podemos tener mayor bienestar emocional.

Cuando no experimentamos bienestar emocional, existe mayor conexión con las emociones negativas, por lo que podría aparecer el estrés y la ansiedad que son reacciones y estados generados por diversas situaciones a las que las personas, en este caso los docentes, hacen frente. Estas respuestas emocionales, son consideradas respuestas fisiológicas que permiten realizar distintas tareas, pero que, al presentarse de manera exacerbada y prolongada, pueden convertirse en patologías y afectar la salud” (Allar, et al., 2021, p.110).

En este caso, teóricamente el estrés puede ser definido como una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sea evaluado como amenazador generando como consecuencia cambios fisiológicos y psicológicos de forma particular en las personas y de acuerdo al acontecimiento vivido (Alvites- Huamaní, 2019). El estrés afecta a las personas en el transcurso de la vida ante diferentes circunstancias y en el contexto de la pandemia, las medidas empleadas para mitigar los contagios en las comunidades, implicó modificaciones importantes en temas ambientales, familiares y laborales que pudieron agravar la forma y mantenimiento de este en los docentes durante un periodo de tiempo prolongado (Apaza et al., 2020).

Por otro lado, la ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que son atribuibles a peligros reales, y que se exteriorizan, ya sea en forma de crisis o bien como un estado difuso y persistente (Sierra et al., 2003). La ansiedad, proviene de la apreciación de eventos no controlables, ante los cuales, algunos autores sugieren que para mitigar sus efectos dañinos las personas pueden realizar actividades de resiliencia y estilos de vida saludables como cuidar la higiene, comer saludable, hacer ejercicios, bailar, leer libros, entre otros (Apaza et al., 2020).

Desde lo anteriormente mencionado, es de donde comprenderemos la ansiedad y el estrés, además del bienestar emocional, para la intervención propuesta.

#### **4. 3. Marco teórico**

Durante la pandemia por COVID-19 que se vivió a nivel mundial, se vio un impacto importante a nivel emocional y psicológico de las personas, ya que se vivieron cambios importantes

en el estilo de vida. Además, la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los profesores, generando ansiedad, estrés y afectando su bienestar psicológico (López-Atanes y Recousó, 2020, p.23). En el 2020, Elige Educar realizó una encuesta al profesorado chileno, en la que concluyeron que 1675 docentes sienten estrés o mucho estrés frente a las clases remotas. Además, un 87 % experimenta agobio, 83 % padece alteración del sueño, 72 % no disfruta de actividades diarias, 67 % siente disminución de su felicidad y un 62 % sufre de falta de concentración. Sin embargo, el Centro de Investigación Avanzada en Educación (CIAE) et al. (2020), manifiestan que muchas personas docentes se han reivindicado en sus prácticas pedagógicas y han sido capaces de crear vínculos más cercanos con sus estudiantes, los cuales han cobrado fuerza haciendo que se reinvente la labor docente dentro del contexto de pandemia (Aguilar et al., 2023).

Gran parte de los cambios experimentados por los docentes, tuvieron estrecha relación con la comunicación a distancia y remota, que en algunos casos ha tenido aspectos muy positivos, frente a otros en los que no ha resultado beneficiosa. Sin embargo, esta comunicación a distancia se ha vuelto crucial durante la pandemia para mantener la interacción entre profesores y estudiantes. Las tecnologías de comunicación, como las videoconferencias y las plataformas en línea, han sido ampliamente utilizadas para facilitar la comunicación remota. Según Cabero-Almenara (2020), la comunicación a distancia se ha convertido en una herramienta esencial para mantener la continuidad del proceso educativo durante la pandemia.

También en relación a la educación a distancia, Hodges et al. (2020) establecen una distinción entre aquella que se desarrolla en contextos normales y la enseñanza remota de emergencia. La primera supone un proceso de planificación y toma de decisiones en diversas dimensiones, tales como, estrategias de aprendizaje, evaluación, rol del profesorado y estudiantado, tipo de comunicación y mecanismos de retroalimentación. En la enseñanza remota de emergencia, en cambio, está ausente este proceso de planificación y su objetivo principal es proporcionar acceso temporal a la instrucción, garantizando acceso rápido y confiable durante una emergencia o crisis, en la que el estudiantado pueda disponer de los materiales y actividades del curso. Una de las características centrales de la enseñanza remota de emergencia es su carácter repentino e impuesto (Yerly e Issaieva, 2021). Además, muchos profesores y estudiantes fueron indicando falta de conexión a internet o desconocimiento de las tecnologías.

Por otro lado, la evaluación a distancia también tuvo un desafío importante, abriendo oportunidades para automatizar procesos, gestionar la información, visualizar en perspectiva el

desempeño del alumnado, adecuarse al ritmo de aprendizaje y favorecer la autorregulación del estudiantado (Sánchez-Oñate et al., 2023). Todo esto trae consecuencias para los docentes, algunos estudios señalan por ejemplo que existieron dificultades de los patrones de sueño, sentimientos de fatiga, ansiedad y sintomatología depresiva (Casacchia et al., 2021). En otras mediciones, el profesorado mostró niveles significativamente inferiores en sintomatología asociada a la salud mental (Sánchez-Oñate et al., 2023).

Lo anterior estuvo dado por los diversos cambios que tuvieron que implementar los docentes, en Chile, siendo así que en una encuesta de auto aplicación el 63% de las y los docentes considera que estuvo trabajando más o mucho más que antes, y más de la mitad estima que tiene menos condiciones que antes de la pandemia para realizar de buena manera el trabajo pedagógico y para compatibilizar apropiadamente los tiempos de trabajo doméstico y trabajo pedagógico (Elige Educar, 2020).

Es por esto que se hace muy importante el apoyo externo de las autoridades, Martínez-Ferrer et al., (2020) destacan el papel del apoyo social percibido como factor protector del bienestar en los profesores durante la crisis del COVID-19. La resiliencia también ha sido identificada como un recurso importante para afrontar los desafíos emocionales y laborales. En el caso de nuestro país se entregaron recursos para la contención emocional desde el Ministerio de Educación (MINEDUC), quién ha elaborado una serie de recursos sobre apoyo socio emocional dirigidos a la comunidad educativa. En el caso del profesorado, se entregó una guía con orientaciones para el autocuidado y bienestar socio emocional en el contexto de crisis sanitaria, asociado a una Bitácora Docente para el desarrollo de un trabajo personal y autónomo de aprendizaje socio emocional a partir de su propia experiencia, para que luego se pudiera transmitir a sus estudiantes (MINEDUC, 2020).

Desde acá también surge con mayor fuerza la importancia del autocuidado de los trabajadores y profesores. En esta línea, Rodríguez-Pérez et al., (2020) resaltan la importancia del autocuidado y el bienestar en el profesorado durante la crisis del COVID-19 y sugieren que promover prácticas de autocuidado, como el descanso adecuado, la actividad física y la atención a las necesidades emocionales, es esencial para mantener la salud mental.

#### 4.4 Marco empírico

A nivel internacional diversos autores reportan que muchos docentes no se encontraban cualificados para realizar la transición de la educación presencial a la educación remota de emergencia. Las razones de estas dificultades se asocian a las competencias técnicas del docente frente al manejo de la tecnología, el acceso a recursos como internet y equipos que permitan dar respuesta a la necesidad generada, el espacio físico en los hogares para realizar teletrabajo y también las dificultades para manejar las demandas laborales y personales presentes por trabajar desde casa. Esta falta de preparación se debe a muchas razones, por ejemplo, al hecho de que no todos los hogares están preparados para la utilización de los requisitos técnicos relacionados con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y que no siempre es posible mantener un ambiente cómodo para el teletrabajo. A veces se requiere una mayor carga de trabajo debido a las dificultades de adaptación del profesional o del alumno, debido al aislamiento y la distancia social. Además, al estar en casa, el docente también debe lidiar con varios otros factores, como la presencia de más personas en el mismo espacio, como niños y cónyuges que a su vez están sujetos a regímenes de teletrabajo y estudio a distancia debido al aislamiento y la distancia dispuestos por la pandemia” (Ribeiro, 2021, p.2).

A nivel nacional, en un estudio realizado durante el 2020, por el Centro de Investigación y Mejoramiento de la Educación (CIME) de la Universidad del Desarrollo, acerca de la educación remota durante la pandemia, se analizaron datos acerca de profesores. Algunos de estos, indican gran presencia de emociones negativas, tales como: el 77% de los docentes reporta sentir estrés, 49.8% frustración, 41% angustia, los docentes de escuelas públicas informan sentirse frustrados, angustiados e impotentes frente a los cambios educativos generados debido a la pandemia (Bruna et al., 2021, p.2)

Además, de acuerdo al contexto observado durante los últimos años, donde el país comienza a verse afectado por el estallido social, y luego por la pandemia por COVID-19, ya que, Esta primera frase podría eliminarse porque no está conectada con el estudio que se presenta a continuación. de acuerdo a un estudio realizado por distintas universidades chilenas, con docentes de diversos establecimientos, la gran mayoría han sentido que a partir de la pandemia ha aumentado la carga laboral. Y por otro lado la Fundación Efecto Educativo en Chile, reveló que el 56% de los profesores se estuvo sintiendo más cansado física y emocionalmente durante la pandemia, debido a las clases remotas, lo que también tuvo un impacto frente a un formato híbrido y posteriormente al retorno de la presencialidad, proponiendo desafíos, en especial por las demandas personales, uso de

maskarilla, distanciamiento y flexibilidad frente a medidas sanitarias. Por lo cual, se considera pertinente apoyar a docentes que se encuentran en la situación antes planteada, favoreciendo el bienestar y manejo del estrés y ansiedad durante los últimos años.

Las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover el sufrimiento emocional, derivado tanto de las experiencias de aislamiento y distancia social como de la sobrecarga de trabajo derivada de la necesidad de mantener las actividades laborales en el régimen de teletrabajo. De este modo, estas condiciones pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental durante la pandemia, imponiéndoles la necesidad de desarrollar habilidades y competencias para poder lidiar con los problemas vinculados con su salud mental en ese período.

### ***Intervenciones tecnológicas para la disminución de la ansiedad y el estrés***

La psicología positiva ha sido una gran aliada para favorecer intervenciones, que ayuden a disminuir el estrés y la ansiedad en diversos grupos de personas, tanto a nivel nacional como internacional, ocupando al mismo tiempo el uso de la tecnología, como un medio para conseguir el impacto deseado en salud mental y bienestar de docentes.

Múltiples investigaciones han promovido la idea de que la psicología positiva busca promover el bienestar, al respecto, “el principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo; potenciar los rasgos positivos del individuo, cultivar sus fortalezas y promover el cambio positivo (Distéfano, et al., 2015). Por otro lado, las intervenciones en psicología positiva “han mostrado su mayor eficacia en la prevención y promoción de la salud en diversos problemas psicológicos con el objetivo de mejorar el bienestar y potenciar la resiliencia mediante la promoción de emociones positivas utilizando las fortalezas de carácter, el optimismo y la gratitud” (Gómez, Jimenez & Montealvo, 2020).

Y para poder llegar a más personas, se trabaja con TICs, lo que se ha denominado tecnología positiva, gracias a la unión entre psicología positiva y tecnología, siendo su principal foco el poder “mejorar las características de las experiencias personales con el objetivo de mejorar el bienestar, fomentar el desarrollo de fortalezas y resiliencia en sujetos, organizaciones y sociedades” (Distéfano, et al., 2015, p.99). Por lo que la tecnología funciona como un medio, para conseguir el fin último, que está relacionado con el objetivo de la Psicología Positiva, que en este caso es poder favorecer el bienestar de profesores, que presentan altos indicadores de estrés y

ansiedad. Un caso donde se trabaja bajo este concepto, vinculando tecnología con Psicología Positiva es el siguiente:

“Una aplicación para iPad y iPhone desarrollada en el marco del proyecto de la Unión Europea INTER STRESS, que ofrece un entrenamiento en relajación para disminuir los niveles de estrés. Cuenta con tres componentes: ejercicios de relajación guiados, con la posibilidad de contar con música y videos apropiados; dispositivos de biofeedback que favorecen el aprendizaje del control de sus respuestas fisiológicas mediante la visualización de cambios en su frecuencia cardíaca en un entorno virtual; y el registro y seguimiento de la evolución de su estrés mediante el registro fisiológico y autoinformes” (Distéfano, et al., 2015, p.62).

En México, se analizaron 13 estudios científicos de intervenciones a través de internet o teléfono móvil, en temas relacionados a salud mental en adultos, por ejemplo, en cuanto a intervenciones a través de teléfono móvil, se realizó un diario del estado ánimo, el cual Consiste en una aplicación JavaME que el participante descarga a su teléfono; está dirigida a sujetos que acudieron a consulta a clínicas públicas de salud mental. A través de la aplicación se puede registrar el estado de ánimo y el nivel de entusiasmo en una escala de 1 a 10, las horas de sueño en una escala de 1-18 horas, y también permite el registro de un diario de texto en formato libre, paso a paso. El programa en línea permite visualizar los estados de ánimo registrados y configurar recordatorios SMS personales. Los terapeutas monitorean continuamente las entradas de los participantes con un protocolo de seguimiento y asistencia” (Gómez, et al., 2020).

En el análisis de los 13 estudios se concluyó que los resultados de las intervenciones a través de internet o teléfonos móviles, fueron positivos, resultando innovadores, pese a la escasa investigación en la materia, especialmente en países de Latinoamérica, pero que hoy es una adecuada herramienta de intervención, considerando los tiempos de traslado, trabajo y para que así no se vea afectado el tiempo en que puedan disfrutar de actividades personales o familiares.

Por otro lado, en España se revisaron 22 estudios y se describen los diferentes formatos de aplicación de las TICs en adultos. Aunque los estudios revisados parecen reducir de manera significativa los síntomas de ansiedad hay que señalar que los 22 estudios difieren en aspectos tales como el número y edad de los participantes, el tipo de trastorno de ansiedad objeto de estudio, el tipo de intervención (basada en una App, internet, realidad virtual, etc.), el diseño o las variables de cambio e instrumentos de evaluación elegidos. Todas estas diferencias dificultan poder extraer conclusiones sólidas acerca de la eficacia del uso de las TIC en el tratamiento de los problemas de

ansiedad (Ausín & Regidor, 2020). Estos estudios realizados en España, muestran que el uso de TICs en cuanto al trabajo terapéutico de la ansiedad o de otras sintomatologías o trastornos, tiene ventajas que son significativas, ya que permiten aumentar la motivación al cambio en los usuarios, permite una mayor accesibilidad a los recursos de salud, y facilita una mayor percepción de control en el caso de la técnica de exposición, pudiendo personalizar cada escenario virtual a las necesidades de la persona (Ausín & Regidor, 2020).

## **V.REPORTE PROCESO DIAGNÓSTICO**

### **5. 1. Descripción del plan diagnóstico y las acciones implementadas**

Para comenzar con el proceso de diagnóstico se entrega a la institución, equipo directivo y docentes que participarán en la evaluación, consentimientos informados, los cuales son revisados y firmados, donde se informa la confidencialidad de los datos entregados por ellos. Además, posteriormente se realiza una entrevista a la directora de la escuela y también a la jefa de la unidad técnica pedagógica, donde se recoge información respecto al estrés en docentes que ellas observan, las preguntas que se realizan son guiadas y construidas previamente. Luego de las entrevistas, se lleva a cabo la aplicación de los cuestionarios, que son los siguientes:

-PERMA PROFILER: El autor de este cuestionario es Martín E.P Seligman y sus colaboradores. Se evalúan cinco dimensiones que son clave en el bienestar psicológico: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de logro y significado. El número de ítems son 23 en total, con 5 ítems para cada una de las dimensiones de bienestar psicológico.

El esquema de respuesta es con escala de respuesta tipo Likert, donde los participantes indican el grado en que experimentan cada afirmación en una escala de 0 a 10.

Respecto a la validez, ha sido validado y utilizado en investigaciones científicas para evaluar el bienestar psicológico en diferentes contextos y poblaciones. Y en relación a la confiabilidad, se han realizado estudios para evaluar la confiabilidad y se ha encontrado que presenta una buena consistencia interna en términos de diferentes dimensiones evaluadas.

-DASS-21(Depression, Anxiety and Stress Scale): El autor de este instrumento es Lovibond y Lovibond. Se evalúan tres dimensiones relacionadas con la salud mental: depresión, ansiedad

y estrés. Consta de 21 ítems en total, con 7 ítems para cada una de las dimensiones evaluadas. El esquema de respuesta es tipo Likert de cuatro puntos, donde los participantes indican el grado en que experimentan cada afirmación en función de su experiencia durante la última semana.

El DASS-21 ha sido ampliamente validado y utilizado en investigaciones para evaluar presencia y gravedad de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en diferentes poblaciones.

En cuanto a la confiabilidad se ha demostrado que el DASS-21 presenta una buena consistencia interna en las diferentes dimensiones evaluadas, y ha mostrado una confiabilidad adecuada en diferentes contextos y culturas.

-Escala de malestar psicológico de Kessler: El autor es Ronald C. Kessler, esta escala evalúa la gravedad de los síntomas de malestar psicológico en general, sin dimensiones específicas. Consta de 10 ítems que evalúan diferentes síntomas de malestar psicológico. Utiliza una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, donde los participantes indican la frecuencia de experimentar cada síntoma en función de su experiencia durante el último mes.

La escala de Kessler ha sido validada y utilizada ampliamente en investigaciones para evaluar la presencia y gravedad de síntomas de malestar psicológico en diferentes poblaciones. En cuanto a la confiabilidad, ha mostrado una buena consistencia interna y una confiabilidad adecuada en diferentes estudios, lo que respalda su uso como herramienta de evaluación del malestar psicológico.

El objetivo general del proceso diagnóstico fue: analizar el proceso de adaptación docente al año académico 2022, considerando elementos de habilidades socioemocionales, regulación emocional, bienestar y autocuidado de los docentes de la Escuela básica Libertad.

Objetivos específicos	Descripción de las acciones	Responsables	Fuentes de información	Métodos de recolección de información	Medios de verificación
Identificar la presencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en las últimas semanas, de los docentes de la Escuela básica Libertad.	Se recoge información con el psicólogo de la institución, además del equipo directivo. Luego se envía cuestionario DASS-21 para contar con respuestas y percepciones de los docentes.	Ps. Rocío González	Se obtiene información desde el psicólogo de la escuela, desde los docentes y desde el equipo directivo.	-Entrevistas con psicólogo de la escuela  -Entrevista con directora y jefa de UTP.  -Aplicación de cuestionario DASS-21	-Correo de psicólogo de la escuela.  -Respuestas de los formularios y correos de algunos profesores.
Caracterizar el bienestar percibido por los docentes.	Para conocer sobre el bienestar percibido, se aplica el cuestionario Perma Profiler a	Ps. Rocío González	Se obtiene información directamente desde los docentes que participan en evaluación	-Aplicación de cuestionario Perma Profiler	-Cuestionarios completados a través de google forms.

	los docentes (7 de los 14 docentes).		inicial.		
Describir la frecuencia percibida de malestar psicológico de los docentes, durante el último mes.	Aplicación de cuestionario de Escala de malestar psicológico de Kessler.	Ps. Rocío González	Se obtiene información desde entrevistas con psicólogo de la escuela, equipo directivo y también se consulta y recoge información desde los docentes.	-Entrevistas con psicólogo de la escuela.  -Entrevistas con equipo directivo.  -Aplicación cuestionario escala de malestar psicológico de Kessler.	-Correos enviados con enlace para entrar a la reunión.  -Transcripción de entrevistas  -Cuestionario respondido por docentes en google Form.
Conocer las acciones de autocuidado que se están realizando en el establecimiento.	Se pregunta al psicólogo y equipo directivo sobre la percepción que tienen sobre el autocuidado y de actividades de bienestar desarrolladas por la escuela. Además, se consulta a los profesores en uno de los cuestionarios.	Ps. Rocío González	Se recoge esta información a través de las reuniones con psicólogo y equipo directivo. Además, a través de pregunta abierta a los profesores en los formularios.	-Reuniones con psicólogo y equipo directivo.  -Pregunta específica sobre autocuidado de los docentes, en la aplicación de los cuestionarios.	-Cuestionarios de los profesores que responden en google Form.  -Transcripción de entrevistas  -Correos enviados para coordinar las reuniones remotas.
Conocer la opinión y pensamientos del equipo directivo, acerca de la adaptación emocional de los docentes durante el primer semestre del año 2022.	Se coordina una reunión con directora de la escuela y luego reunión con jefa de UTP.	Ps. Rocío González	Se recoge información desde la directora y jefa de UTP de la escuela.	-Entrevista semi estructurada con directora de la escuela.  -Entrevista semi estructurada con jefa de UTP de la escuela.	-Correo con enlace para entrar a la reunión y coordinación previa.  -Transcripción de las entrevistas realizadas.

Tabla 1. Síntesis de acciones del diagnóstico

## 5. 2. Descripción de resultados de diagnóstico

A partir de los lineamientos de la Metodología del Marco Lógico (Román, 1999), y luego de analizar los resultados obtenidos en el proceso diagnóstico, se procedió al diseño del árbol problema considerando, el problema central, sus causas y efectos correspondientes (ver Figura 2):

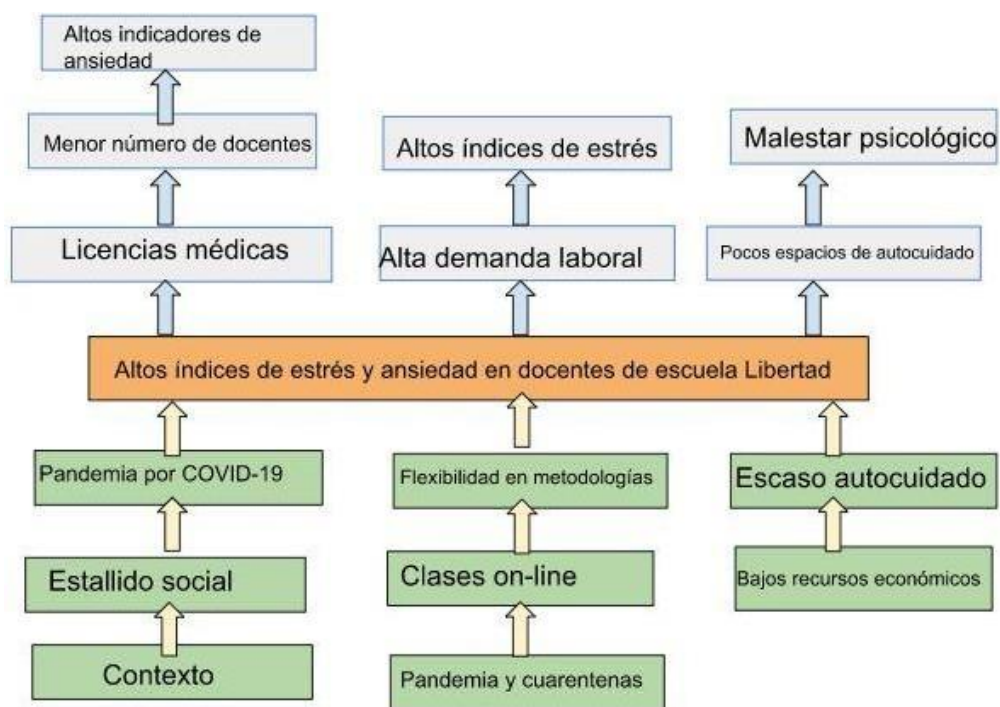


Figura 2. Árbol de problemas.

En relación al árbol de problemas presentado en la figura 1, se consideran entre las causas la presencia en los docentes de altos índices de estrés y ansiedad, asociados al contexto del estallido social y posteriormente la pandemia por COVID-19. También la pandemia y cuarentena, donde se desarrollan las clases on-line o remotas, y los docentes tuvieron que flexibilizar las metodologías, adaptándolas a un sistema nunca antes usado. Además, una de las causas, son los bajos recursos económicos de la institución y por lo tanto escasos recursos para generar instancias o talleres de autocuidado. Y como consecuencia o efecto de que los docentes se encontraban con altos índices de estrés y ansiedad, se observó el alto número de licencias médicas lo que provocó que existieran menos docentes para cubrir las horas de clases, lo que provocaba en ellos gran ansiedad, porque debían ocupar horas administrativas en seguir realizando clases. Por lo mismo existió una gran demanda laboral provocando estrés, que se relaciona con escaso autocuidado por

falta de recursos de tiempo y económicos, lo que produjo en los docentes malestar psicológico.

Resultado diagnóstico de los instrumentos aplicados (PERMA PROFILER, DASS-21 y escala de malestar psicológico de Kessler)



Figura 3. Resultados para Perma Profiler

De acuerdo a los resultados encontrados en la aplicación de este instrumento, logros y percepción de salud se encuentran bajos en los profesores consultados.

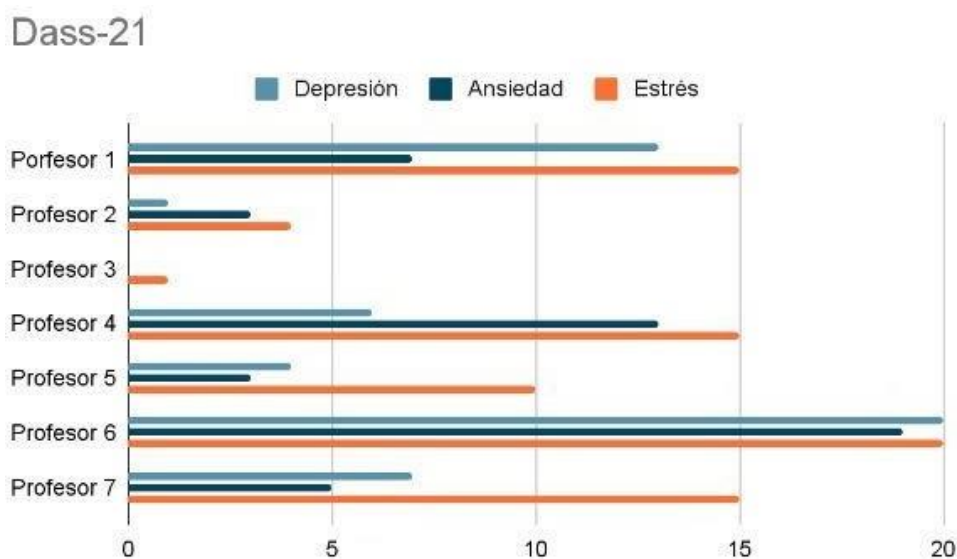


Figura 4. Resultados para DASS-21.

De acuerdo a los resultados encontrados en este instrumento de evaluación, es posible observar que todos los docentes presentan indicadores de estrés, y la mayoría indicadores elevados. Por otro lado, también aparecen indicadores de depresión y ansiedad, donde incluso la depresión se observa como un factor importante en algunos de los profesores consultados.

En cuanto al cuestionario escala de malestar psicológico de Kessler:

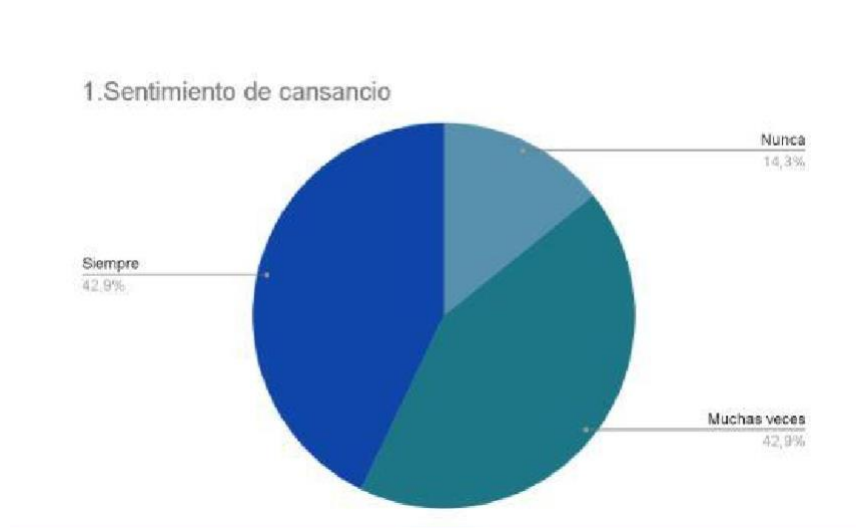


Figura 5. Resultados para indicador de sentimientos de cansancio

En relación con los sentimientos de cansancio, se observa que la gran mayoría de los docentes lo experimenta muchas veces (42,9%) o siempre (42,9%).

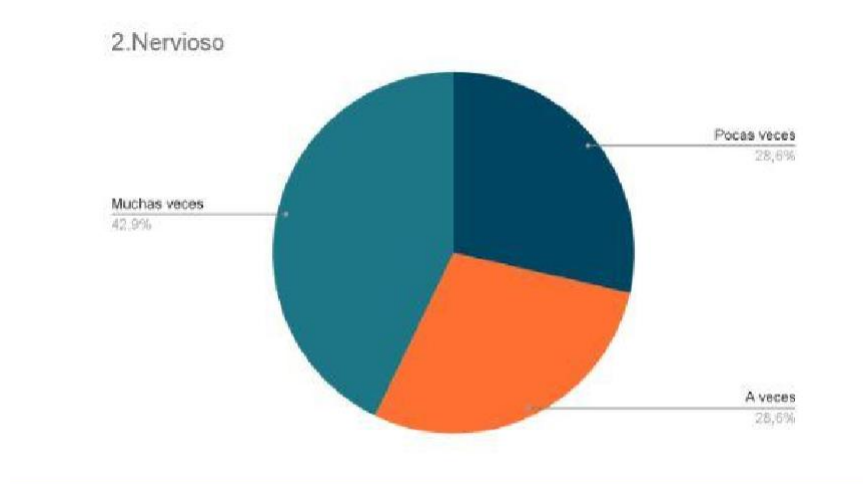


Figura 6: En cuanto a la sensación de nerviosismo en su vida cotidiana, el 42,9% de los consultados señala sentirla muchas veces.

### 3. Dificultad para calmarse por nerviosismo

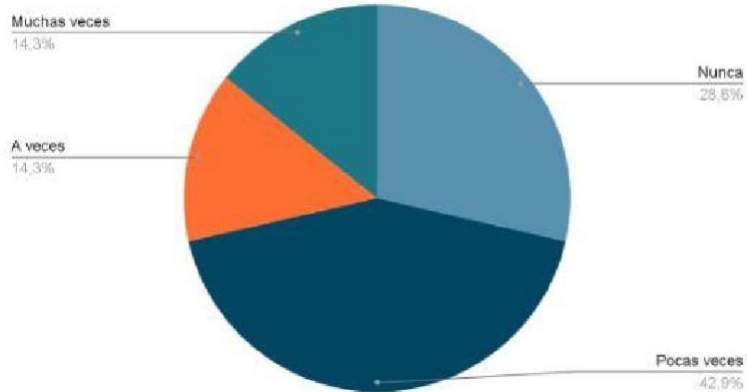


Figura 7: En cuanto a la dificultad que podrían presentar para calmarse a causa de nerviosismo, el 42,9% señala que lo experimenta pocas veces. Mientras que el 14,3% señala que muchas veces tiene dificultades para calmarse.

### 4. Sentido desesperado

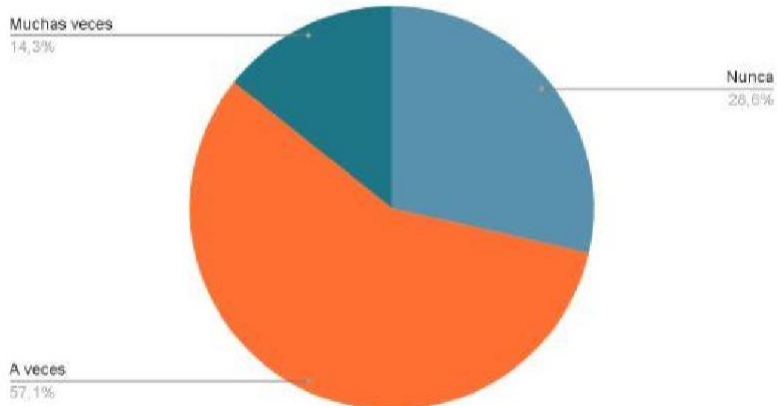


Figura 8: En cuanto a la sensación de sentirse desesperado en el último tiempo, el 57,1% lo ha experimentado a veces. Mientras que el 14,3% señala sentirse desesperado muchas veces.

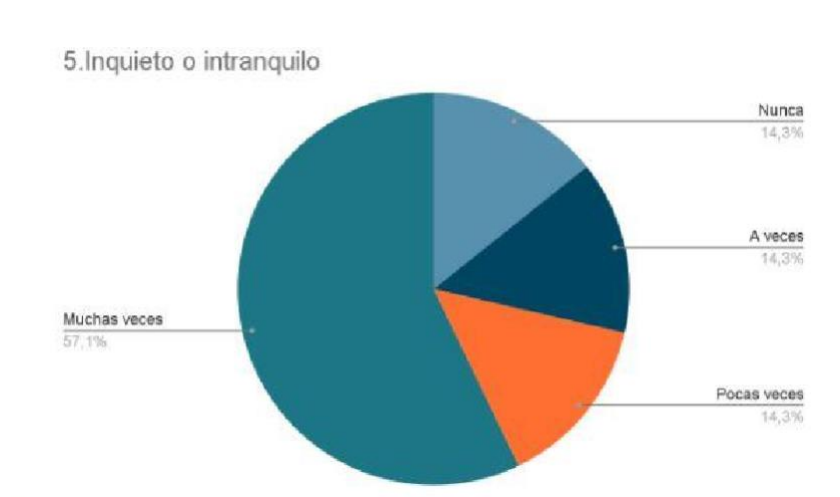


Figura 9: En relación a sentirse inquieto o intranquilo, el 57,1% de los docentes consultados lo ha experimentado muchas veces.

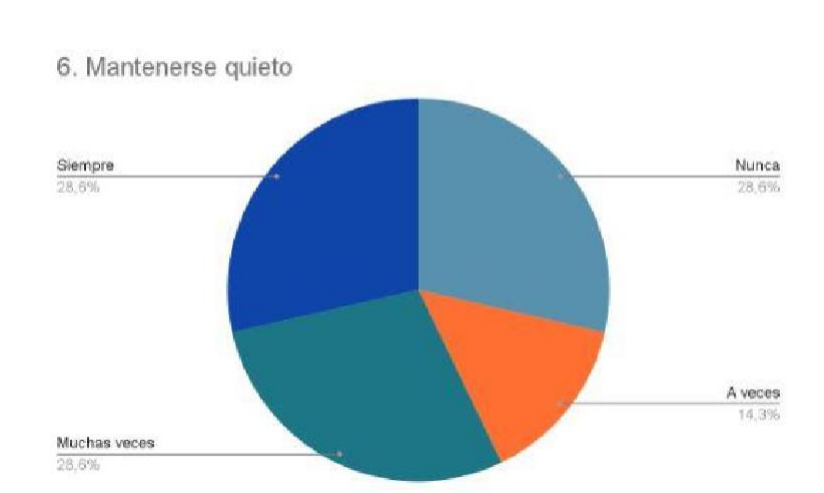


Figura 10: El 28,6% de los profesores consultados ha señalado que siempre ha tenido dificultades para mantenerse quieto. Seguido de un 28,6% que dice que lo experimentó muchas veces. Mientras también un 28,6% nunca lo manifestó.

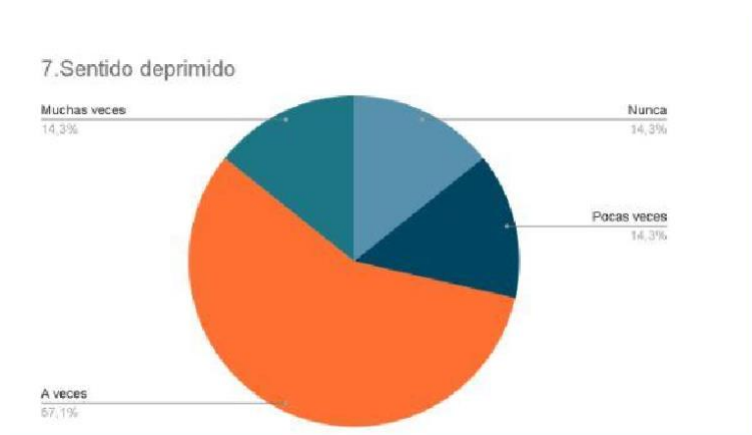


Figura 11: En cuanto a la percepción de sentirse deprimido, un 57,1% señala haberse sentido de esta manera a veces.

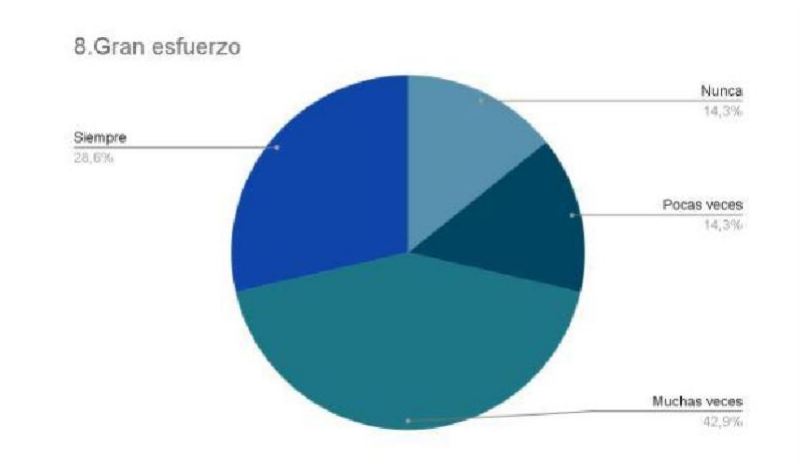


Figura 12: En relación a la sensación de tener que poner gran esfuerzo para las tareas diarias, un 42,9% indica que muchas veces lo ha experimentado y que las tareas diarias significan gran esfuerzo.

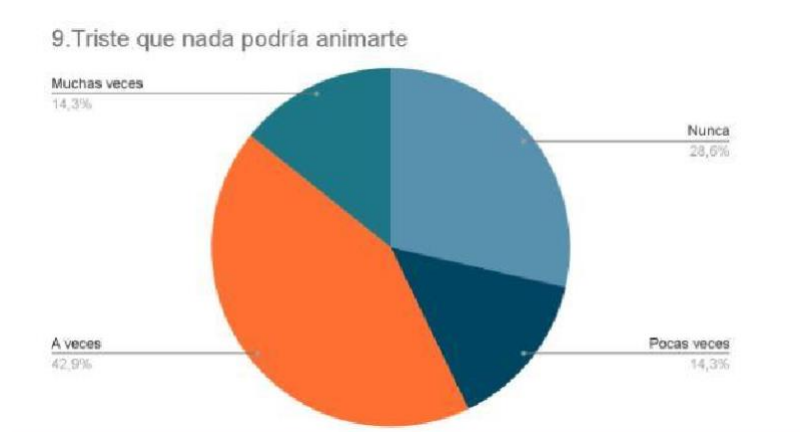


Figura 13: Un 42,9% indica que se ha sentido tan triste últimamente que ha sentido que nada podría animarlo.

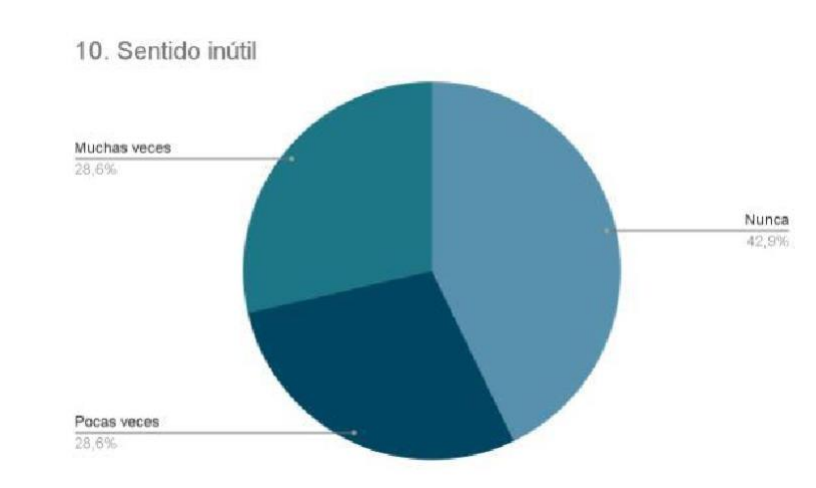


Figura 14: Un 42,9% de los docentes consultados nunca ha experimentado la sensación de sentirse inútil. Seguido de un 28,6% que indica haberlo sentido muchas veces y en la misma proporción pocas veces.

### 5. 3. Análisis de hallazgos del proceso diagnóstico

Luego de la aplicación de los cuestionarios a los docentes (Malestar psicológico de Kessler, Dass-21 y Perma Profiler) y también luego de la entrevista a directora y jefa de UTP de la escuela básica Libertad, se revisan, transcriben y tabulan los datos para obtener resultados del proceso diagnóstico, con el fin de identificar indicadores de ansiedad, depresión y estrés en los docentes, además de conocer el nivel de bienestar. Cabe señalar que los docentes participantes de la acción diagnóstica fueron 7 de un total de 14. En los cuestionarios se encuentran los siguientes resultados:

De acuerdo a los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en los docentes participantes y para responder al objetivo se aplica la prueba Dass-21:

En el área relacionada con indicadores de depresión, el 42,9% obtiene un puntaje que indica ausencia de síntomas depresivos. Mientras que un 14,3% obtiene un puntaje severo, y otro 14,3% extremadamente severo. Lo que indica que un 28,6% de los docentes consultados presenta síntomas depresivos.

En el área relacionada con ansiedad, de los 7 docentes consultados, el 42,9% obtiene puntajes que indican ausencia de ansiedad. Mientras que un 28,6% obtiene un puntaje moderado, y otro 28,6% un

extremadamente severo. Por lo que un 57,2% presenta al menos algunos síntomas de ansiedad.

En el área relacionada con indicadores de estrés, el 42,9% se encuentra en el rango severo, por lo que es posible afirmar que presentan dicha condición.

Para poder caracterizar el malestar percibido por los docentes y para describir la frecuencia de malestar psicológico, en los 7 docentes, durante el último mes, se aplica la escala de malestar psicológico de Kessler, donde se obtienen los siguientes resultados:

- El 80% de los docentes consultados indicaron presentar cansancio muchas veces o en todo momento.
- El 42,9% ha experimentado nerviosismo y el 57,2% ha presentado además dificultades para calmarse.
- El 71,4% se han sentido desesperados.
- El 57,1% de los docentes consultados muchas veces se ha sentido inquieto o intranquilo.
- El 57,2% ha presentado dificultades para mantenerse quieto.
- El 57,1% de los docentes consultados refieren que en el último mes se ha sentido deprimido a veces. Mientras que un 14,3% lo ha sentido muchas veces.
- El 71,5% ha sentido que todo lo que hace, representa un gran esfuerzo.
- El 57,2% se ha sentido tan triste que siente que nada puede animarle.
- El 42,9% de los docentes nunca se ha sentido inútil el último mes, mientras que un 28,6% lo ha sentido muchas veces.

Para caracterizar el bienestar de los docentes de la escuela Libertad, se le consulta a los 7 participantes, sobre su percepción de satisfacción y bienestar con el cuestionario de Perma Profiler:

En cuanto al compromiso reportado por los docentes, y a la percepción sobre sus relaciones se encuentra en puntaje promedio. Respecto a las emociones positivas en los docentes consultados, el nivel de sentido y malestar, así como las emociones negativas se encuentran en promedio bajo. Y, por otro lado, en cuanto a logros y la percepción de salud se encuentran bajas en los docentes consultados de la Escuela Libertad (7 de 14).

Respecto a la opinión y pensamiento o punto de vista de los directivos de la Escuela Libertad, acerca del proceso de adaptación emocional por el inicio del período académico, se extrae lo siguiente:

Por parte de la directora del establecimiento, existe claridad respecto a los desafíos que han tenido los docentes, frente a la pandemia y el retorno, conoce el desgaste emocional y laboral, y el motivo de algunas licencias médicas en la actualidad, mencionando porejemplo: “harta licencia y eso también provoca otro estrés, porque por ejemplo, yo tengo que coordinar el tema con el DAM los reemplazos, me dan plazos pero no hay gente para los reemplazos, por lo tanto tengo que echar mano del docente que está en su hora libre”.

En cuanto a la jefa de UTP, refiere también conocer el nivel de carga laboral de los docentes, sin embargo, refiere que han estado ocupando espacios de los consejos de profesores para conocer cómo se encuentran y han estado realizando actividades para apoyarlos, que los han ayudado. Además, relacionan el estrés del docente, al estado emocional de niños y niñas, que es algo que viene posterior a la pandemia y es una situación preocupante a nivel país.

### **Resultados de las entrevistas a directivos:**

En las entrevistas con la directora y jefe de UTP, que se realizaron de forma paralela y simultánea, ambas refieren conocer el nivel de estrés y de carga laboral excesiva, que presentan en la actualidad los docentes, al mismo tiempo refieren que los espacios de autocuidado son reducidos porque deben ocupar sus espacios de planificación en realizar otras clases, cubriendo a los profesores con licencias, porque el municipio no cuenta con los recursos financieros suficientes, para poder enviar rápidamente reemplazos. Por otro lado, intentan generar contención, pero sienten que no es suficiente, observando cansancio en todos, incluso en el equipo directivo, lo que es mencionado especialmente por la directora de la escuela.

En relación a los datos arrojados por la evaluación diagnóstica de los docentes, se encuentra una relación estrecha con la información teórica entregada, ya que según los estudios realizados a nivel nacional e internacional, sobre la salud mental de los profesores y en particular, según lo expuesto en el estudio realizado por el Centro de Investigación y Mejoramiento de la Educación (CIME) de la Universidad del Desarrollo, acerca de la educación remota durante la pandemia, se observa gran presencia de emociones negativas, siendo así que el 77% de los docentes reporta sentir estrés, 49.8% frustración, 41% angustia, los docentes de escuelas públicas informan sentirse frustrados, angustiados e impotentes frente a los cambios educativos generados debido a la pandemia (Bruna

et al., 2021, p.2). Lo que además es referido por una serie de artículos e investigaciones respecto de los efectos vividos durante la pandemia, donde los docentes reportan haber sentido altos índices de estrés y ansiedad, además de alteraciones en el sueño.

## **VI.REPORTE PROCESO DE INTERVENCIÓN**

### **6. 1. Relevancia de la intervención**

La relevancia de esta intervención está relacionada en primer lugar, con el bienestar emocional de los docentes, ya que debido a la pandemia y múltiples adaptaciones que han vivido, se han visto afectados, viéndose un incremento en el estrés, ansiedad y malestar psicológico. En este sentido, las emociones de los maestros deben ser consideradas una parte esencial de su vida profesional, en tanto impactan en la instrucción, el aprendizaje y la experiencia educativa de los estudiantes (Hagenauer y Volet, 2014), adicionalmente en el ámbito escolar se han extendido los problemas de estrés, ansiedad y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales (Martinez- Otero, 2003), es por ello que abordar los efectos emocionales, específicamente de ansiedad y estrés de los docentes es un elemento de interés en la Psicología Educativa.

En segundo lugar, está intervención es relevante, puesto que ha sido diseñada considerando las necesidades de los docentes de la Escuela Libertad, ya que se recoge información mediante cuestionarios con los mismos docentes que deciden participar por voluntad propia, y también se recoge información con entrevistas con el supervisor enterreno, que además es psicólogo de la escuela, y en entrevistas con el equipo directivo, donde en todo momento, se observan y recogen altos índices de ansiedad, estrés y malestar.

En tercer lugar, es importante mencionar la modalidad de esta intervención, ya que es a distancia, donde se ocupan medios tecnológicos, para brindar apoyo a los docentes. Diversos estudios han corroborado que intervenciones a través de internet o teléfonos móviles, han sido positivos e innovadores, lo que al mismo tiempo permite volver a plantear y seguir ocupando el material enviado, en otras instancias y con diferentes grupos y diferentes momentos, ya que es un programa autoadministrable. Al final del proceso se entregará, además, un manual a la Escuela, para que puedan administrarlo y utilizarlo con otros docentes.

Para la presente intervención las actividades que se diseñaron para aplicar con los docentes consideran un conjunto de sesiones para ser realizadas de forma asincrónica,

permitiendo que puedan desarrollar las actividades propuestas en los tiempos que determine cada docente y no implique una mayor carga emocional, debido a los indicadores que fueron encontrados en la evaluación diagnóstica inicial. En estas sesiones se propone identificar emociones y elementos que contribuyen al bienestar, además de ejercicios que favorecen el autocuidado y la relajación de ellos, vinculando entonces el bienestar emocional con los medios tecnológicos, ya que es una intervención realizada a través de un grupo de WhatsApp, siendo así una intervención innovadora. Al respecto, la 2da encuesta de vinculando aprendizajes de Educar-Chile, donde se indagó en la metodología que más utilizaron los docentes durante la pandemia, “los encuestados afirman que WhatsApp ha sido la herramienta más eficiente para mantener contacto con los estudiantes (Educarchile, 2021). Lo cual halogrado también generar más cercanía entre docentes y estudiantes, lo mismo se espera fortalecer en esta intervención, usando este medio para enviar actividades a los docentes de la Escuela Libertad.

## 6. 2. Diseño de la intervención

El objetivo general de la intervención es el siguiente: Diseñar un plan de acompañamiento digital para la disminución del estrés y de la ansiedad que procure el fomento del bienestar en docentes de la Escuela Libertad.

Para poder cumplir el objetivo general se diseñaron 8 actividades, las cuales se envían de manera asincrónica y digital, para que el plan sea posteriormente auto administrado por la escuela. Los objetivos específicos y actividades realizadas son las siguientes:

Objetivos específicos	Descripción de las acciones	Responsables	Beneficiarios	Medios de Verificación
1.Construir actividades digitales que permitan el fomento del bienestar en	-Bienvenida a los docentes, fomentando la comunicación. -Definir conceptos	Ps. Rocío González	18 participantes que incluye docentes, directivos y equipos de apoyo de la Escuela Básica	Imagen del grupo de WhatsApp (Anexo 2)

docentes	de salud y bienestar  -¿Cómo las emociones pueden ayudar a mi salud y bienestar? Importancia de las emociones  -Identificar metas, propósitos y logros		Libertad.	
2.Construir actividades digitales que permitan disminuir la ansiedad	-Aprender sobre técnicas de relajación como la relajación progresiva.	Ps. Rocío González	18 participantes que incluye docentes, directivos y equipos de apoyo de la Escuela Básica Libertad.	Imagen del grupo de WhatsApp (Anexo 2)
3.Construir actividades digitales que permitan disminuir el estrés	-Aprender y valorar sobre el autocuidado  -Registro de gratitud que permita autoconocimiento	Ps. Rocío González	18 participantes que incluye docentes, directivos y equipos de apoyo de la Escuela Básica Libertad.	Imagen del grupo de WhatsApp (Anexo 2)

Tabla 2. Plan de intervención

La actividad de cierre estaba planificada como un encuentro a través de video conferencia, para lo cual se enviaron propuestas de fechas y horarios, pero los participantes no respondieron a esta convocatoria, por lo que se decide modificar la última actividad, por una actividad también en formato asincrónica, enviando material de apoyo para potenciar el autocuidado y la relajación, lo que está alineado con los objetivos antes mencionados.

### 6. 3. Reporte de acciones realizadas

A continuación, se describen las acciones realizadas, las cuales son parte del plan de intervención propuesto, con el fin de favorecer los indicadores de estrés, ansiedad y malestar psicológico de los docentes de la Escuela Libertad.

<b><u>Acción 1</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Se envía invitación para formar parte de grupo de WhatsApp y además se envía dentro de este grupo, un vídeo de presentación y motivación.
------------------------	--

Estado	Completamente realizada
Argumentación	Todos los docentes se unen al grupo y mencionan haber recibido el vídeo de presentación en el que se entrega un saludo inicial, donde se informa la relevancia de esta intervención, siendo el objetivo principal que todos y todas puedan mejorar su nivel de bienestar en relación al estrés que han experimentado los últimos meses. Además, se les motiva a participar de forma activa, enviando reportes frente a las actividades que realicen, a modo de análisis y ayudar frente a las dudas.
<b><u>Acción 2</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Se envía material sobre la importancia del bienestar y de la salud.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Docentes reciben vídeo con información y audio, relativo a salud y bienestar. Se envía video explicativo sobre los factores que influyen en el bienestar de las personas, además de sugerencias de cómo lograr mayor bienestar, lo que influye fuertemente en nuestra salud, para así contextualizar en las actividades que posteriormente se sugieren.
<b><u>Acción 3</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> ¿cómo las emociones ayudan a mi salud? Se envían audios e infografías para actividades.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Docentes reciben información enviada, lo que se verifica por medio de WhatsApp. Se enviaron audios explicando por qué es importante identificar y expresar las emociones, por lo que se sugieren actividades de reconocimiento de emociones de forma semanal, con un calendario enviado, además se sugiere poder identificar nuestras emociones en el propio cuerpo, actividades que se apoyan de audios explicativos e imágenes para el desarrollo.
<b><u>Acción 4</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Mis metas, propósitos y logros, actividad que se apoya con infografía, que orienta a definir metas a corto y largo plazo.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Docentes reciben infografía, donde se les propone poner en

	palabras los planes y metas a corto y largo plazo, lo que se considera importante al momento de mejorar el bienestar. En la infografía de la actividad sugerida, se dan ejemplos sobre fortalezas y debilidades que pueden identificar y además metas a corto y largo plazo.
<b><u>Acción 5</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Aprendo sobre relajación progresiva, se envía audio con actividad para llevar a cabo este tipo de relajación.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Los docentes reciben audio de 8 minutos donde se entregan instrucciones, para llevar a cabo la relajación progresiva. En este, se explica el paso a paso para llevar a cabo la relajación progresiva, dando las indicaciones a los profesores para que puedan aplicarla en momentos donde se sienten con mayor tensión, lo que espera que puedan utilizar, identificando los lugares del cuerpo que se sienten más tensos al vivir experiencias complejas de estrés en la vida diaria.
<b><u>Acción 6</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Se envía infografía para incentivar actividades que permitan relajarse y lograr mayor bienestar.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Se envía material que es recibido por ellos, y consiste en infografías enviadas a través de WhatsApp, con actividades que favorecen la relajación. Una de ellas contiene técnicas de relajación como respiraciones profundas, meditación, yoga, respiración progresiva. Otra menciona los beneficios de la respiración profunda y una tercera infografía enseña la respiración con 5 dedos y la técnica del globo.
<b><u>Acción 7</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> ¿Qué es el autocuidado y cómo conseguirlo? Se envía material de apoyo para incentivar el autocuidado.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Los docentes reciben material que explica el autocuidado, los tipos y cómo conseguirlo. Una infografía enviada contiene la información sobre qué es el autocuidado y cómo se puede conseguir, para que todos puedan partir de la misma base. Luego se mencionan los beneficios del autocuidado, para que

	podamos practicar técnicas y tener el espacio de cuidarse a sí mismos. A su vez se diferencian los tipos de autocuidado, por ejemplo, emocional, físico, intelectual, espiritual y social.
<b><u>Acción 8</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Registro de gratitud, es enviado a docentes para que puedan llevar a cabo un registro, que les permita estar agradecidos de lo que tenemos en la actualidad.
Estado	Completamente realizada
Argumentación	Se sugiere a los docentes que puedan reconocer todo aquello por lo que se sienten agradecidos, lo que influye directamente sobre la sensación de bienestar general. Por lo que se envían ejemplos y sugerencias respecto a agradecer de forma diaria y constante lo que consideren necesario, se envía un formato de ejemplo para trabajar en aquellos agradecimientos.
<b><u>Acción 9</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Autoevaluación y cierre, se realiza en forma on-line, donde los docentes comentan su experiencia en estas actividades, y comparten el registro que pudieron llevar de estas actividades.
Estado	Parcialmente realizada.
Argumentación	Se esperaba realizar un encuentro con los docentes a través de alguna plataforma online, sin embargo, los profesores y profesoras no se inscriben para la participación, motivo por el cual no se realiza esta actividad planificada. Sin embargo, se envía un cuestionario que espera recoger el motivo por la nula participación, además de saber si se reciben las actividades sugeridas.
<b><u>Acción 10</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Proceso de evaluación, donde se aplican cuestionarios luego de la implementación con docentes.
Estado	Realizada
Argumentación	Se aplican los cuestionarios iniciales a los docentes y participantes de la intervención. Los cuales se envían en formato digital. Los cuestionarios son Perma Profiler, Escala de malestar psicológico y DASS-21.
<b><u>Acción 11</u></b>	<b><u>Descripción:</u></b> Reunión de devolución y análisis con el equipo directivo y

	supervisor en terreno, donde además se entrega manual con actividades auto administrables.
Estado	Realizada
Argumentación	Se realiza reunión de devolución con el equipo directivo y supervisor enterreno, donde se informan los procesos de la intervención, se analiza escasa participación, esto en diciembre de 2022. En abril de 2023 se envía informe al establecimiento, con los detalles de la evaluación final, pero además con el material de intervención el cual es auto-administrable y se espera que lo vuelvan a ocupar para favorecer el bienestar de los docentes y administrativos de la escuela.

Tabla 3. Reporte de acciones realizadas

#### 6. 4 Descripción de resultados de la intervención:

Los resultados obtenidos en la evaluación inicial, evidencian altos índices de estrés en los docentes, además de un alto índice de malestar. En los cuestionarios aplicados a los docentes, se encontraron altos índices de estrés y ansiedad, donde el 57,2% de los profesores consultados (7 de 14 profesores en total), presenta elevadas cifras de ansiedad en torno a las experiencias laborales del último tiempo, y el 42,9% presentan indicadores severos de estrés.

Para favorecer el bienestar de los docentes de la Escuela Libertad, se elabora está intervención, donde se enviaron actividades de forma remota, debido a la distancia entre la interventora y la institución, por lo que se crea un grupo de WhatsApp, con autorización de los participantes para usar el número de teléfono personal. Este grupo buscaba ser un medio de contacto directo con los participantes, promoviendo la participación activa y las opiniones como un espacio seguro. En la intervención participaron 18 personas, entre ellas directivos, equipos de apoyos y docentes. Como resultado se obtuvo que los participantes no enviaron respuestas al grupo y que la comunicación no fue fluida como se esperaba, por lo que se elabora una breve encuesta (ANEXO 4) para conocer la percepción de las actividades y de la intervención en general y, específicamente, para saber si estaban recibiendo el material de las actividades, pero también si las actividades propuestas estaban respondiendo a las necesidades que ellos estaban presentando. Los docentes reportaron en esta encuesta que realizaron la mayoría de las actividades, las cuales habrían sido atingentes a la realidad que ellos experimentaron los últimos años, necesitando apoyo y contención frente a las situaciones de estrés y ansiedad, sin embargo por la época del año (octubre a diciembre)

no tuvieron el tiempo suficiente para responder activamente a los mensajes enviados, además señalan que se debe al exceso de virtualidad, teniendo preferencia por el contacto directo en persona con la interventora. Las actividades enviadas tuvieron relación con reconocer la importancia del bienestar y los factores que influyen en ella, además de la importancia de reconocer y expresar nuestras emociones. En este contexto, se enviaron sugerencias para realizar actividades de relajación como relajación progresiva y respiración profunda, también se envían actividades que incluyen agradecimientos y autocuidado.

En diciembre de 2022 se vuelven aplicar los cuestionarios iniciales (Perma Profiler, DASS- 21 y escala de malestar psicológico de Kessler), los cuales se envían a los 18 participantes de la intervención y no fue posible contar con la respuesta de todos, son 15 personas que responden los cuestionarios enviados. Sin embargo, es posible encontrar los siguientes resultados, en esta evaluación post intervención:

Respecto al cuestionario PERMA PROFILER, se encuentran los siguientes resultados:

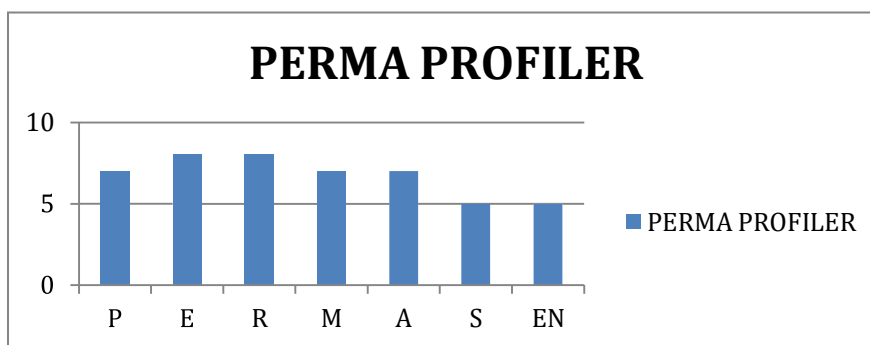


Figura 15. Resultados Perma Profiler

Es posible ver que respecto a este instrumento que se mantienen indicadores similares a la primera aplicación, si bien el número de sujetos evaluados cambia, se mantiene una tendencia.

En cuanto a la aplicación del cuestionario DASS-21 es posible encontrar los siguientes resultados:

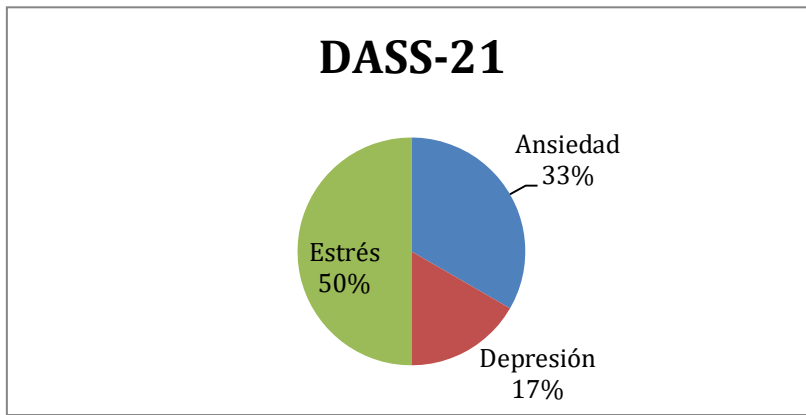


Figura 16. Resultados DASS-21

Respecto al cuestionario DASS-21 es posible encontrar que el 50% de los sujetos consultados, que participaron de la intervención, presenta indicadores de estrés, el 33% de ellos presentaría síntomas de ansiedad y 17% de depresión, de un total de 15 participantes que respondieron este instrumento.

Respecto a la escala de malestar psicológico de Kessler, se encontraron los siguientes resultados:

Pregunta	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Sentimiento de cansancio	40,6%	29,5%	19,4%	10,5%
Sentirse nervioso	15,3%	29,4%	26,7%	28,6%
Presenta dificultad para calmarse a causa del nerviosismo	22,3%	15,5%	31,7%	30,5%
Sentirse desesperado	21,7%	38,6%	13,6%	26,1%
Estar inquieto o intranquilo	56,6%	23,7%	11,4%	8,3%
Dificultad para mantenerse quieto	29,8%	29,8%	25,3%	15,1%
Se ha sentido deprimido	14,3%	15,8%	48,9%	21%
Todo significa un gran esfuerzo	24,3%	45,6%	16,8%	13,3%
Sentirse tan triste que nada podría animarle	12,3%	25,6%	44,3%	17,8%
Sentirse inútil	15,4%	23,7%	20,6%	40,3%

Tabla 4. Resultados escala malestar psicológico de Kessler

En esta aplicación también participaron 15 sujetos, de un total de 18 instrumentos enviados, que fueron las personas que participaron de la intervención. Aquí es posible ver que el 40,6% de los consultados habrían experimentado sentimiento de cansancio en la última semana, un 38,6% se ha sentido desesperado muchas veces, un 56,6% se ha sentido siempre inquieto o intranquilo. Estos resultados son similares a los encontrados en la primera evaluación realizada, las razones de estos resultados, pese a la intervención realizada, se entregarán en las limitaciones de esta intervención.

## **VII. RESGUARDOS ÉTICOS EN EL DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN**

La presente intervención en la Escuela básica Libertad E-492, tuvo por objetivo poder indagar en primera instancia, en el bienestar emocional de los docentes de la escuela, ya que, según lo acontecido en el país a causa de la pandemia vivida, y además por lo referido por el psicólogo del establecimiento, los docentes experimentaron una situación de escaso bienestar emocional, donde estarían experimentando estrés y agotamiento.

Por esta razón para comenzar a levantar la información relacionada con estas necesidades, se aplicaron instrumentos y cuestionarios (DASS-21, Perma Profiler, Escala de malestar psicológico de Kessler), y para eso se entregarán los consentimientos informados, esperando resguardar la privacidad de los consultados, tanto en las escalas o cuestionarios, como en la entrevista semi estructurada al equipo directivo.

Para realizar los resguardos éticos correspondientes, se toma en cuenta el Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos de Chile, donde se menciona en el punto 6.1 que la confidencialidad de los antecedentes del paciente constituye un deber para el psicólogo/a en cuanto deberá preocuparse de manejarlos mediante procedimientos y métodos que los resguarden del conocimiento de personas no autorizadas. Además, el Artículo 14º, N°8, señala que el psicólogo/a procurará el uso debido de la información obtenida, así como de la devolución de la misma. Así mismo, deberá velar para que la información sea comunicada de manera comprensible y adecuada a las personas y/o instancias que deban tomar conocimiento o hacer uso de la misma. Es por esto, que los antecedentes recolectados mediante los instrumentos, fueron manejados de manera confidencial para no causar detrimento o daño alguno a los docentes y directivos de la Escuela Libertad N°492 que han estado participando en la investigación.

Por otro lado, se ha tomado en cuenta la Ley N° 20.120, sobre la investigación científica en el ser humano, donde en el Artículo 10 bis, se menciona que toda investigación científica a realizarse en seres humanos deberá contar con la autorización expresa del o de los directores de los establecimientos dentro de los cuales se efectúe. Lo cual se llevó a cabo en el establecimiento.

Además, la misma Ley mencionada en el párrafo anterior, en el Artículo 11, establece que toda investigación científica realizada con seres humanos deberá contar con el consentimiento previo, expreso, libre, informado, personal y por escrito. El consentimiento se realizó en acta firmada por la persona que ha de consentir en la investigación, por el investigador responsable o principal, en este caso, por el director del establecimiento, quien, además, actúa como ministro de fe.

## VIII.LIMITACIONES Y DIFICULTADES DE LA IMPLEMENTACIÓN

Una de las principales limitaciones que se encontró en la implementación de esta intervención, tuvo relación con el periodo del año en que se aplican las actividades propuestas, ya que algunos profesores reportaron tener poco tiempo durante ese período específico, debido a que en las escuelas y colegios durante los últimos meses del año, se encuentran cerrando los procesos de los estudiantes, con diversas ceremonias y actividades finales, las que podrían haber generado una demanda importante de tiempo y desgaste a nivel emocional, cansancio y agotamiento, junto con aumento de los niveles de estrés y ansiedad. Todo esto sumado a la demanda propia del regreso a la presencialidad luego de la pandemia por COVID-19, donde también se pudo ver un alza de licencias médicas en docentes.

Por lo tanto, desde las limitantes es posible visualizar la importancia del período de aplicación de la intervención, lo cual podría haber influido en la participación de los profesores, ya que existió una baja participación y retroalimentación, frente a las actividades enviadas. Por esto también es que al finalizar se debe cambiar la actividad sincrónica pensada, por una actividad asincrónica al igual que las demás.

Por otro lado, si bien la tecnología fue un medio para lograr apoyar a los docentes con las actividades planificadas y permitió poder realizar una intervención a distancia, los profesores señalan que podría haber existido un exceso de virtualidad, prefiriendo haber tenido al menos una instancia presencial, donde pudieran interactuar directamente con la interventora y expresar sus emociones de forma más directa. Además, se suma que durante la pandemia estuvieron ocupando la tecnología de forma excesiva, frente a no estar preparados para realizar clases o evaluaciones a distancia, lo que pudo haber generado un cansancio frente a los medios tecnológicos y posiblemente un rechazo a la comunicación a distancia.

Otra limitación que se infiere y se cree importante considerar, tiene que ver con que el equipo directivo también participó de la intervención, por ende, también estaba en el grupo de WhatsApp. Si bien se desconoce la comunicación y confianza que tienen los profesores con la directora y jefa de UTP, podrían haber participado poco por no exponer sus pensamientos y emociones frente a la jefatura.

En cuanto a la satisfacción de la institución, esta fue medida y observada hasta el 20 de diciembre de 2022, a través de un correo enviado al supervisor en terreno (Manuel Urzúa Riveros, psicólogo) para poder conocer el reporte personal que les entregaban los docentes. Lo que realiza debido a que, hasta ese momento no había acceso a la Escuela de forma física. En este reporte por escrito, el supervisor manifiesta que los docentes no han podido realizar todas las actividades

enviadas, por tener poco tiempo y pocos espacios para desarrollar este tipo de actividad. Desde acá se ponen esfuerzos para motivar la realización de actividades, y desde ahí ir conociendo la satisfacción final de la institución.

Al finalizar la evaluación, se coordina un encuentro (reunión a través de la plataforma zoom) para recoger las percepciones del equipo directivo y supervisor en terreno, quienes se muestran satisfechos y conformes con la intervención realizada, y refieren que la baja participación es atribuible al periodo del año en que se encuentran, donde docentes deben cumplir con evaluaciones finales y cierres de procesos con los estudiantes. Por otro lado, refieren que un factor que podría haber influido también tiene relación con la escasa presencialidad, ya que existe un desgaste frente al exceso de comunicación digital y a distancia que tuvieron durante la pandemia. El psicólogo de la escuela además es quien recibe el material auto administrable, señalando que lo llevarán a cabo para seguir apoyando a docentes y personal del establecimiento, en cuanto al bienestar emocional.

## **IX. CONCLUSIONES Y PROYECCIONES**

En relación al objetivo general de la intervención, que estaba dirigido a diseñar un plan de acompañamiento digital para la disminución del estrés y de la ansiedad, que procure el fomento del bienestar en docentes de la Escuela Libertad, se considera que se cumple, logrando un adecuado desarrollo de la evaluación diagnóstica y actividades de intervención. Pese a la escasa participación, se logra informar sobre la importancia de las emociones, del autocuidado y sobre las claves del bienestar en nosotros los seres humanos. Tal como se mencionó anteriormente, las emociones de los maestros deben ser consideradas una parte esencial de su vida profesional, impactando la instrucción, el aprendizaje y la experiencia educativa de los estudiantes (Hagenauer y Volet, 2014). Se considera que, si los docentes se encuentran bien y apoyados, podrán cumplir con las demandas laborales y emocionales que la labor docente implica.

Las limitaciones encontradas respecto a posibles falencias de la intervención se han señalado a la institución, para que de esta manera cuando ellos puedan administrar nuevamente el insumo de actividades entregados, puedan tener mejor contacto y vínculo con los profesores, quienes necesitan seguir siendo apoyados, lo que va a permitir que puedan tener un mejor bienestar emocional y psicológico.

El equipo directivo y psicólogo de la escuela han mostrado un alto nivel de satisfacción con la evaluación, con la intervención y el material entregado. Se estima que el programa se siga implementando, dirigido en esta oportunidad por la institución. Ambos profesionales señalan en las reuniones que, si bien hubo una baja participación, los profesores se sienten agradecidos de esta instancia que les permite verse a sí mismos y también a su compañero o compañera, siendo más empáticos con la situación por la que cada uno vive. Durante el segundo semestre del año 2022, las licencias médicas disminuyeron, lo que ayuda a que el grupo de intervención crezca de forma significativa, pudiendo impactar a más personas de la institución, pasando de 7 a 18 personas.

En cuanto a los últimos reportes y contactos con la institución, la intervención comenzaría a ser aplicada durante este semestre nuevamente, con espacios de conversación y trabajo experiencial de forma presencial, lo que también contribuyó a que la institución pudiera con este material, destinar tiempo a instancias de autocuidado y de bienestar emocional.

## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Correa, C., Farías Farías, B. B. ., Fuentes Savoy, M. P. ., Miranda Núñez, P. I., & Pérez Pérez, M. I. . (2023). Bienestar socioemocional en contexto de pandemia y virtualidad: una aproximación a padres, madres, profesorado y estudiantado de educación primaria en Chile. *Revista Educación*, 47(1), 1–19. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.52029>.
- Allar, A., Castro, M., González, E., Herrera, G., Lobos, M. & Riquelme, C. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: Cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*.
- Apaza, C. M., Sanz, R. S. S., & Arévalo, J. E. S. C. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19–Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-413.
- Ausín, B. & Regidor, N. (2020). Tecnologías de información y comunicación (TIC) aplicadas al tratamiento de los problemas de ansiedad. Universidad Complutense de Madrid, España.
- Bruna, D., Hojman, V. & Villarroel, V. (2021). Emociones y salud mental de los profesores en la educación remota en pandemia. Un estudio en el sistema escolar chileno. Centro de Investigación y Mejoramiento de la Educación (CIME).
- Cabero-Almenara, J. (2020). Educación a distancia y en línea durante la pandemia COVID- 19: una revisión bibliográfica. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 24(3), 589-608.
- CEPAL-Unesco (2020). La educación en tiempos de pandemia de COVID-19. Informe.
- Distéfano, M., Lamas, C., Mongelo, M. & O’Conor, J. (2015). Tecnología positiva. El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo.

Educar Chile (junio, 2021). Vinculando Aprendizajes. Encuestas 1 y 2. Informe de Resultados.  
<https://www.educarchile.cl/sites/default/files/2020-06/VinculandoAprendizajeseducarchile.pdf>

Gómez, A., Jimenez, L. & Montealvo, N. (2020). Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19. *Revista Hamut'ay*, 7 (2), 18-33. <http://dx.doi.org/10.21503/>

Hagenauer, G., & Volet, S. E.. (2014). Teacher–student relationship at university: an important yet under-researched field. *Oxford Review of Education*, 40(3), 370–388. <https://doi.org/10.1080/03054985.2014.921613>

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. Retrieved 27.06.21 from <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

López-Atanes, M., & Recouso, P. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesores españoles. *Sustainability*, 12(18), 7326.

Martinez-Otero, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*, (26), 9-22.

Martínez-Ferrer, B., Martínez-Romero, Í., & García, J. F. (2020). El apoyo social percibido como factor protector del bienestar en el profesorado durante la crisis del COVID-19. *Revistade Educación*, 390, 229-257.

Mineduc (2022). Apoyos del Mineduc durante la pandemia del Covid-19. <https://www.mineduc.cl/apoyos-del-mineduc-durante-la-pandemia-del-covid-19/>

Pérez de Albeniz, A. & Fonseca, E. (2020). Guía promoción del bienestar emocional. Universidad de la Rioja.

Rodríguez-Pérez, L., Varela-Garrote, L., & González-Serrano, M. H. (2020). Bienestar y salud laboral en el profesorado durante la crisis del COVID-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 177-191.

Rodríguez, A. & Fernández, A. (2005). Los componentes del bienestar psicológico y el concepto físico de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, número 1, 2005, pp.465-480.

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F., Barcellos, R. (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. Recuperado en 14 de julio de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es).

Sánchez-Oñate, A., Lozano-Rodríguez, A., Terrazas Núñez, W., y Villarroel Henríquez, V. (2023). Perspectivas sobre la enseñanza remota de emergencia durante la pandemia por COVID-19 en cuatro países de Latinoamérica. *EduTec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (83), 173-187. <https://doi.org/10.21556/edutec.2023.83.2655>

Sierra, F., Torrents, Roser, Ricart, Maite, Ferreiro, María, López, Ana, Renedo, Laura, Lleixà, Mar, & Ferré, Carme. (2003). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>

Trujillo-Juárez, S. I., & Delgado-Gonz, A. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 4(7), 51-70.

UDD, FLICH, UNAB. (2020). Efectos del confinamiento por COVID-19 en el bienestar docente. <https://psicologia.udd.cl/files/2020/12/Presentaci%C3%B3n-resultados-2.0.pdf>






**Anexo 3: Actividades enviadas**

**Actividades, infografías y material de apoyo que se adjunta, de acuerdo a la implementación de la intervención:**

¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud?

Tema de la semana 

Ps. Rocío González

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## MI SEMANA

LUNES

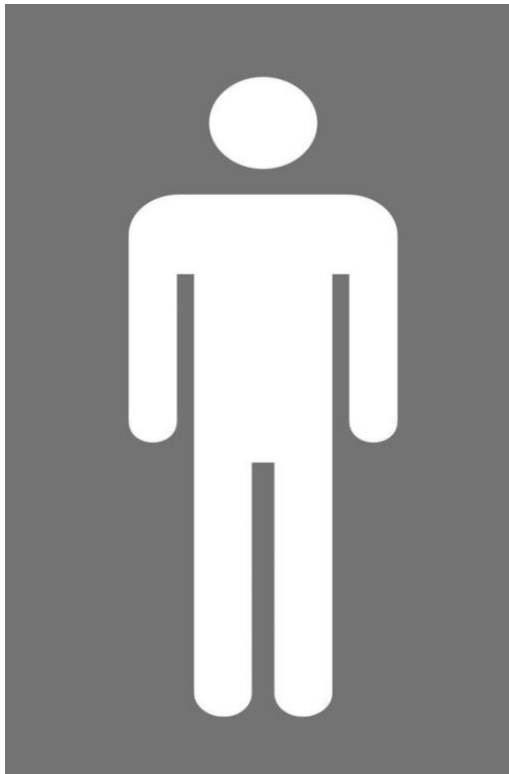
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FINDE



## MI PROYECTO DE VIDA

**MIS FORTALEZAS**

- Inteligente
- Disciplinada
- Responsable
- Respetuosa
- Creativa

**MIS DEBILIDADES**

- Desconfiada
- Ansiosa
- Negativa
- Rígida
- Miedosa

**METAS A CORTO PLAZO**

- Terminar mis estudios
- Comenzar mis ahorros
- Aprender inglés
- Aprender a programar

**METAS A LARGO PLAZO**

- Tener el trabajo de mis sueños.
- Formar una familia
- Tener un mascota
- Tener una empresa

## Técnica del globo

regula emociones

control de impulsos

relajación

mayor conciencia corporal

mejora inteligencia emocional

**EDUPEQUES**  
Educando mente y corazón

## RESPIRACIÓN CON 5 DEDOS

1. Estire una mano dejando espacio entre los dedos.
2. Levante el dedo índice de la otra mano
3. Use su dedo índice para trazar su pulgar mientras respira lentamente. Empiece por la parte inferior del pulgar.
4. Inhale mientras se desliza hacia arriba y exhale mientras se desliza hacia abajo.
5. Repita en todos los dedo hasta que haya trazado toda su mano.

De Mente Sana

## Anexo 4: medio de verificación

Para verificar que las actividades están siendo recibidas por los docentes, se implementa una encuesta para conocer sus percepciones, sobre las actividades enviadas y la escasa participación:

[https://docs.google.com/forms/d/1n42VVXwhZ9hBeyq\\_zXmtKmkS.IWZiS2zvwyfijGeQQA/edit](https://docs.google.com/forms/d/1n42VVXwhZ9hBeyq_zXmtKmkS.IWZiS2zvwyfijGeQQA/edit)

También se adjunta correo enviado al supervisor en terreno, donde se manifiesta preocupación por la baja participación o respuestas por parte de los docentes:



The screenshot shows an email thread. The top email is from Rocio Gonzalez Herrera to Manuel, dated November 24, 14:51. The subject is 'Intervención'. The body of the email asks Manuel how he is and mentions that some teachers have commented on the intervention activities, but the group has not reported back. She expresses hope that the teachers are well and that she would like to know if they have commented or if she can ask them questions. She ends with 'Quedo atenta a tus comentarios' and 'Saludos'.

The bottom email is from Manuel Urzua Riveros to Rocio, dated November 29, 14:42. The body of the email says 'Hola Rocio. Hable con los docentes y efectivamente no han estado muy atentos al grupo, por lo que les recalqué la importancia del acompañamiento que estás realizando. Se comprometieron a retomar las actividades. Saludos'.

Se envía correo a todos los docentes y participantes de la intervención, para poder pedirles que respondan los cuestionarios de la evaluación post intervención:

## Evaluación final Externo Recibidos x



R

**Rocio Gonzalez Herrera** <rocgonzalez@udd.cl>

mié, 14 dic 2022, 14:21 ☆ ↶ ⋮

para claudiarteagagon, diegoemiliano, kbarraza, loretoastro, mjoseriquelme, sol.salazar, ximenamelo, camilasanchez, m.josemelgarejo, m.jorettopavez, paolalagos, debc ▾

Estimados profesores y profesoras

Junto con saludar, primero les quiero agradecer por participar en el grupo de whatsapp, donde recibieron las actividades que buscan favorecer el bienestar de todos y todas ustedes.

Espero que puedan ocupar estas actividades, ahora y más adelante.

Para finalizar este proceso les envíe nuevamente los cuestionarios que contestaron al inicio (el semestre pasado) no todos participaron en ese momento, pero les pido que todos puedan responder.

Les envíe los cuestionarios directamente al correo, pero también se los dejo a continuación:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQ81GYyRDmNODriLSJUBZm8deE8pJw2ilfX-BI9IY64ZGg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQ81GYyRDmNODriLSJUBZm8deE8pJw2ilfX-BI9IY64ZGg/viewform?usp=sf_link)

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ-Tn03so1f4FXsNGaVyAilLuyzBXQM5oySpi98r573NZwJA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ-Tn03so1f4FXsNGaVyAilLuyzBXQM5oySpi98r573NZwJA/viewform?usp=sf_link)

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8Y19QWstb67ePT2VSoDLovQZNQjXhm96Za\\_GLjhOO0ynfMQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8Y19QWstb67ePT2VSoDLovQZNQjXhm96Za_GLjhOO0ynfMQ/viewform?usp=sf_link)

Si tienen dificultades para responder, por favor me cuentan.

Que tengan un buen término de año.

Un abrazo

Psicólogo del establecimiento informa que ha estado ayudando para que los profesores y participantes de la intervención, puedan responder la evaluación post intervención:

## Encuestas Externo Recibidos x



M

**Manuel Urzua Riveros** <manuelurzua@talcahuanoeduca.cl>

mar, 20 dic 2022, 10:11 ☆ ↶

para mí ▾

Hola Rocio

Ayer tuvimos la reunión y le dimos espacio a los profesores para que respondieran las encuestas.

Me podrias retroalimentar para saber quienes faltan por contestar. Así puedo dirigirme directamnete a ellos.

Saludos

R

**Rocio Gonzalez Herrera** <rocgonzalez@udd.cl>

mié, 21 dic 2022, 12:12 ☆ ↶

para Manuel ▾

Hola Manuel ¿cómo estás?

Muchas gracias por el espacio que le dieron a los profesores. Te comento a continuación quienes faltan en el archivo adjunto, pedirles a la directora y jefe de utp que también puedan responder.

Muchas gracias, saludos

\*\*\*

Un archivo adjunto • Analizado por Gmail ⓘ



## Anexo 5: cuestionarios de evaluación

A través del siguiente hipervínculo es posible ver el cuestionario PERMA PROFILER aplicado a los participantes en el proceso diagnóstico y post intervención:  
<https://drive.google.com/file/d/1jWdLRpmqEbvqxxBugD3P3zKoyffVtzfx/view?usp=sharing>

A través del siguiente hipervínculo es posible ver el cuestionario DASS-21 aplicado a los participantes: <https://drive.google.com/file/d/1rsme-6uLorqzk2gQfmYftgmVfmKQY3dU/view?usp=sharing>

A través del siguiente hipervínculo es posible ver el cuestionario de malestar psicológico de Kessler, el cual fue aplicado a los participantes: <https://drive.google.com/file/d/1Kzz0eWu8i4jqt8MHKolzCif39imT4NEs/view?usp=sharing>







