

**SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE DOCENTES
UNIVERSITARIOS**

**SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EMOCIONAL DE PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS**

MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL BEING OF UNIVERSITY PROFESSORS



Marlenis MARTÍNEZ¹
e-mail: marlenism3@gmail.com

Celia BÓRQUEZ²
e-mail: cborquez@academicos.uta.cl

Patricio HUERTA³
e-mail: pahuer2@gmail.com

Cómo hacer referencia a este artículo:

MARTÍNEZ, M.; BÓRQUEZ, C.; HUERTA, P. Salud mental y el bienestar emocional de docentes universitarios. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 28, n. 00, e023029, 2024. e-ISSN: 1519-9029. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v28i00.19878>



| **Presentado en:** 22/08/2024
| **Revisiones requeridas en:** 07/09/2024
| **Aprobado en:** 15/10/2024
| **Publicado en:** 09/12/2024

Editor: Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes
Editor Adjunto Ejecutivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidad Miguel de Cervantes (UMC), Santiago – Chile. Académica del programa de magíster

² Universidad de Tarapacá (UTA), Región Arica y Parinacota – Chile. Decana Tecnóloga Médica en Laboratorio Clínico y Medicina Transfusional de la Dependencia UTA FACSAL.

³ Universidad de Tarapacá (UTA), Región Arica y Parinacota – Chile. Coordinador de Campos Clínicos y apoyo en gestión del Magíster de Salud Pública.

RESUMEN: El objetivo de la investigación centrado en analizar la salud mental y el bienestar emocional de los docentes en una Universidad Privada de la región Metropolitana-Chile. La ruta metodológica centrada en el paradigma cuantitativo, bajo el diseño no experimental, descriptivo, se manejó una muestra mediante una fórmula para muestras finitas, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario estructurado en dos secciones: una escala de salud mental como el GHQ-12, y una escala de bienestar emocional como la PANAS. Entre los principales hallazgos subraya que, aunque muchos docentes manejan adecuadamente las demandas psicológicas de su trabajo, un cuarto de ellos experimenta dificultades significativas, lo que puede influir negativamente en su rendimiento y satisfacción laboral.

PALABRAS CLAVE: Salud Mental. Bienestar Emocional. Docentes.

RESUMO: O objetivo da pesquisa centrou-se em analisar a saúde mental e o bem-estar emocional de professores de uma Universidade Privada da região Metropolitana do Chile. O percurso metodológico centrou-se no paradigma quantitativo, sob o desenho não experimental, descritivo, geriu-se uma amostra através de uma fórmula para amostras finitas, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%. Os dados foram recolhidos através de um questionário estruturado em duas secções: uma escala de saúde mental como o GHQ-12, e uma escala de bem-estar emocional como o PANAS. Entre as principais conclusões está que, embora muitos professores administrem adequadamente as exigências psicológicas do seu trabalho, um quarto deles experimenta dificuldades significativas, o que pode influenciar negativamente o seu desempenho e satisfação no trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Bem-estar emocional. Professores.

ABSTRACT: The objective of the research focused on analyzing the mental health and emotional well-being of teachers at a Private University in the Metropolitan region of Chile. The methodological route focused on the quantitative paradigm, under the non-experimental, descriptive design, a sample was managed using a formula for finite samples, with a confidence level of 95% and a margin of error of 5%. The data were collected using a questionnaire structured in two sections: a mental health scale such as the GHQ-12, and an emotional well-being scale such as the PANAS. Among the main findings is that, although many teachers adequately manage the psychological demands of their work, a quarter of them experience significant difficulties, which can negatively influence their performance and job satisfaction.

KEYWORDS: Mental Health. Emotional Wellbeing. Teachers.

Introducción

En los últimos años, la salud mental y el bienestar emocional de los docentes universitarios han captado la atención de la comunidad académica y de los responsables de las políticas educativas a nivel global. El entorno universitario, caracterizado por su dinamismo y constante evolución, plantea desafíos específicos que afectan la salud mental de los docentes, quienes se enfrentan a una carga laboral significativa, altas expectativas y un equilibrio precario entre la vida personal y profesional (Orrego, 2023). Este fenómeno no solo tiene repercusiones individuales sino también institucionales, afectando la calidad de la educación y la sostenibilidad de las instituciones académicas.

En ese sentido, a nivel internacional, diversos estudios han documentado el impacto de la presión académica y las condiciones laborales sobre la salud mental de los docentes universitarios. Un estudio realizado por Cobos-Sanchiz *et al.* (2022) reveló que aproximadamente el 50% de los académicos experimentaban niveles altos de estrés laboral. Además, en Europa, Morales (2022) encontró que los docentes universitarios reportaban niveles elevados de ansiedad y depresión, atribuibles a la carga de trabajo excesiva y la presión por publicar y obtener financiamiento para la investigación.

Por su parte, en América Latina, la situación no es menos preocupante. En un estudio llevado a cabo por Delgado-Herrada, García-Horta y Zamarripa (2022) identificaron que el síndrome de burnout era prevalente entre los profesores universitarios, afectando su bienestar emocional y su desempeño laboral. Asimismo, otras investigaciones han mostrado que los docentes universitarios enfrentan desafíos significativos en términos de estabilidad laboral y reconocimiento profesional, lo cual impacta negativamente su salud mental.

Partiendo de la premisa anterior, la salud mental se centra en un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad. Es un concepto integral que abarca aspectos emocionales, psicológicos y sociales del bienestar. Al respecto, Castilla-Gutiérrez *et al.* (2021) destacan que la salud mental de los docentes universitarios está profundamente influenciada por factores como la sobrecarga laboral, la falta de apoyo institucional, y las exigencias académicas.

Mientras que el bienestar emocional se precisa como la capacidad de una persona para manejar sus emociones de manera efectiva, mantener relaciones saludables, y disfrutar de la vida en general (López, 2023). En el contexto de los docentes universitarios, el bienestar emocional es fundamental, dado que les permite enfrentar las demandas del entorno académico,

mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional, y desempeñar sus funciones con satisfacción y eficacia.

Por su parte, Gordillo (2023) plantea que el bienestar emocional en los docentes universitarios está relacionado con la satisfacción general con la vida, la resiliencia ante situaciones adversas y la capacidad de experimentar emociones positivas, incluso en un entorno laboral demandante, enfatizando que el bienestar emocional es crucial para la calidad de la enseñanza y la interacción con los estudiantes.

En efecto, la salud mental y el bienestar emocional de los docentes universitarios son componentes fundamentales para su desempeño eficaz y su calidad de vida. Estos aspectos están estrechamente interrelacionados, dado que un adecuado estado emocional contribuye a una mejor salud mental, permitiendo a los profesores enfrentar las presiones y demandas del entorno académico con resiliencia y satisfacción (Martínez *et al.*, 2021). La promoción de un entorno de trabajo saludable, con apoyo institucional y estrategias de manejo del estrés, es esencial para asegurar que los docentes puedan mantener un equilibrio entre sus responsabilidades profesionales y su bienestar personal.

En este orden y dirección, el sistema de educación superior en Chile ha experimentado una transformación significativa en las últimas décadas, caracterizada por una expansión de la matrícula y una creciente diversificación de las instituciones. No obstante, esta expansión ha traído consigo una serie de desafíos que han impactado negativamente la salud mental de los docentes universitarios. Según la Comisión Nacional de Acreditación (CNA, 2018), el aumento de la carga administrativa y académica, junto con la presión por publicar en revistas de alto impacto y la competencia por financiamiento, han contribuido a un ambiente laboral estresante.

En un estudio realizado por Zuniga-Jara y Pizarro-León (2018), evidenciaron que “el 60% de los docentes universitarios en Chile reportaron niveles elevados de estrés laboral. Entre los factores más citados se encuentran la sobrecarga de trabajo, la falta de estabilidad laboral y el insuficiente reconocimiento por parte de las instituciones” (p. 180). Esto significa que la mayoría de los profesores universitarios están experimentando un nivel significativo de tensión en su trabajo.

Lo expuesto previamente ocurre en una Universidad Privada ubicada en la Región Metropolitana, dado que mediante evidencias se precisó que los docentes identifican diversos factores específicos que afectan la salud mental y el bienestar emocional, tales como la carga laboral, la inseguridad contractual, la presión académica y la falta de apoyo institucional. Así

como también, los profesores tienen que equilibrar múltiples responsabilidades, incluyendo la enseñanza, la investigación, la supervisión de estudiantes y las tareas administrativas.

De igual manera, la presión para publicar artículos científicos en revistas de alto impacto genera una inestabilidad emocional, estrés, agotamiento mental, entre otras patologías. Además, la ausencia de un sistema de apoyo efectivo dentro de la institución, como la falta de recursos para la salud mental y el bienestar, puede agravar los problemas existentes; repercutiendo en el rendimiento académico, tanto en los profesores como en los estudiantes y, por ende, la disminución de la excelencia educativa.

La salud mental y el bienestar emocional están intrínsecamente ligados a la calidad de vida. Los docentes que sufren de problemas de salud mental pueden experimentar una disminución en su bienestar general, afectando tanto su vida profesional como personal. Por ello, el bienestar de los docentes influye directamente en su capacidad para enseñar y guiar a los estudiantes de manera efectiva. Un docente que goza de buena salud mental y emocional está en una mejor posición para crear un ambiente de aprendizaje positivo, lo que a su vez beneficia a los estudiantes.

Por las razones antes mencionadas, la actual investigación tiene como objetivo analizar la salud mental y el bienestar emocional de los docentes en una Universidad Privada de la región Metropolitana-Chile. Con esto se busca comprender las dimensiones y los factores que influyen en el bienestar emocional y psicológico de los profesores; por ello es esencial ejecutar intervenciones efectivas que mejoren la calidad de vida y, en última instancia, la calidad de la educación superior. Las bases teóricas presentadas en este artículo proporcionan un marco sólido para entender y abordar los desafíos relacionados con la salud mental y el bienestar emocional en el contexto universitario.

Salud mental

A lo largo de la historia, el entendimiento de la salud mental ha evolucionado gracias a las contribuciones de múltiples disciplinas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define hoy en día la salud mental como algo más que la simple ausencia de trastornos mentales; la considera un estado integral de bienestar tanto físico como emocional. Es crucial reconocer que los seres humanos, por su naturaleza social, necesitan interactuar con su entorno para experimentar una sensación de productividad y eficacia en la gestión de los desafíos diarios, además de recibir reconocimiento por sus logros para alcanzar la satisfacción personal.

Asimismo, el autor antes mencionado, considera a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Esta definición destaca la salud mental no solo como la ausencia de trastornos mentales, sino como un estado positivo de bienestar.

En el pensamiento de Orrego (2023), la salud mental refiere al estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad. La salud mental no es simplemente la ausencia de trastornos mentales, sino un estado positivo que incluye aspectos como el equilibrio emocional, la estabilidad psicológica y el bienestar general.

Gómez y Recalde (2023), señalan que a salud mental es la condición en la que un individuo se encuentra dentro de un contexto sociocultural específico, abarcando tanto los aspectos psicológicos como los sociales. Este estado se manifiesta en la experiencia de emociones y sentimientos variados, que incluyen tanto afectos positivos, como la satisfacción, el bienestar y la comodidad, como también negativos, tales como la ansiedad, la depresión y la insatisfacción.

Mientras que la salud mental en los docentes universitarios, puede entenderse como la condición en la que estos profesionales se encuentran dentro de un entorno académico específico, influenciado por factores tanto psicológicos como sociales (Delgado-Herrada; García-Horta; Zamarripa, 2022). Este estado se refleja en la vivencia de una gama de emociones, que pueden incluir afectos positivos, como el sentido de logro, la satisfacción y la estabilidad, así como emociones negativas, tales como la ansiedad, el agotamiento y la insatisfacción. Además, para los docentes universitarios, la salud mental puede verse como un proceso continuo que requiere la adopción de estrategias efectivas para manejar las demandas del entorno académico, tales como el mantenimiento de la autonomía y la búsqueda de un equilibrio entre las responsabilidades profesionales y personales.

De allí que, los autores antes mencionado, señalan que los componentes que envuelven a la salud mental se hallan: el bienestar emocional, funcionamiento psicológico, relaciones sociales y adaptación y coping. En lo que respecta a la dimensión bienestar emocional, Quiroz-Zambrano y Vega-Intriago (2020) implica la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Esto incluye sentimientos de felicidad, satisfacción y optimismo. La

capacidad de manejar el estrés y la ansiedad también es un componente crucial de esta dimensión.

Mientras que, la dimensión funcionamiento psicológico abarca el aspecto cognitivo y emocional del individuo. Incluye componentes como la autoestima, la autoeficacia, la resiliencia y la capacidad de resolver problemas (Domínguez; Ibarra, 2017). Un funcionamiento psicológico saludable permite a las personas enfrentar desafíos y recuperarse de adversidades. La dimensión relaciones sociales, focalizada en que la salud mental también se refleja en la calidad de las relaciones interpersonales. De acuerdo con Barahona (2021), las relaciones sociales sólidas y de apoyo son esenciales para la salud mental, proporcionando un sentido de pertenencia y seguridad emocional.

La dimensión adaptación y coping, según Cuamba y Zazueta (2020), la adaptación se refiere a la capacidad que tiene un individuo para ajustarse a nuevas condiciones o desafíos, especialmente aquellos que son estresantes o que provocan cambios significativos en la vida. Este proceso puede incluir cambios tanto en el comportamiento como en las actitudes y el pensamiento. En cambio, el coping o afrontamiento describe las estrategias que los sujetos emplean para manejar el estrés y los desafíos emocionales (Veras, 2020). Es una parte esencial del proceso de adaptación y puede ser consciente o inconsciente. Las estrategias de coping son diversas y pueden ser adaptativas o desadaptativas.

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere al estado en el cual una persona experimenta emociones positivas y satisfacción con la vida. Según López-Martínez *et al.* (2023), el bienestar emocional está compuesto por tres elementos principales: la evaluación positiva de la propia vida, la experiencia frecuente de emociones positivas y la experiencia infrecuente de emociones negativas.

Por ello, el bienestar emocional de los profesores, se describe en relación con factores psicológicos, tales como el sentido de logro y la satisfacción personal en el trabajo, entre otros (Aguilar; Quiñonez, 2022). Además, hay investigaciones que han puesto énfasis principalmente en los aspectos negativos de la labor docente, como el agotamiento, la insatisfacción laboral y la violencia. Los docentes con un alto sentido de autoeficacia son aquellos que mantienen elevadas expectativas sobre las capacidades de aprendizaje de sus estudiantes, saben cómo mejorar su rendimiento y se sienten motivados para enseñar.

El educador necesita desarrollar un conjunto de habilidades socioemocionales que sean adecuadas, flexibles y adaptables para resolver conflictos personales y sociales en el aula, lo que le permitirá enfrentar y manejar el estrés psicológico. En este contexto, aprender a gestionar sus emociones, orientándolas hacia la experimentación de emociones positivas, puede contribuir significativamente al bienestar del docente y al ajuste de sus estudiantes (Costa; Palma; Salgado, 2021). Así, cuando los profesores aprenden a mantener estados emocionales positivos y a minimizar el impacto de los negativos, esto puede llevar a un mayor bienestar docente y a un mejor ajuste en el alumnado.

El bienestar de los docentes universitarios, también puede entenderse a través de factores psicológicos, como la sensación de logro y la satisfacción personal en el trabajo, entre otros aspectos. Los docentes que tienen un alto grado de autoeficacia suelen tener expectativas elevadas sobre las capacidades de aprendizaje de sus estudiantes. Estos profesores no solo saben cómo mejorar el rendimiento académico de sus alumnos, sino que también encuentran motivación en la enseñanza (Anzelin; Marín-Gutiérrez; Chocontá, 2020).

Por ende, la capacidad de gestionar adecuadamente sus emociones, orientándolas hacia experiencias positivas, puede incrementar el bienestar docente y, a su vez, mejorar la adaptación y el rendimiento de los estudiantes. En este sentido, el aprendizaje de estrategias para mantener un estado emocional positivo y minimizar los efectos de las emociones negativas se traduce en un mayor bienestar para los docentes y un mejor ajuste en los alumnos (Rodríguez-Barboza, 2024).

En el pensamiento de López-Martínez *et al.* (2023) reseñan que en el bienestar emocional involucra las dimensiones de: satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo y equilibrio emocional. La dimensión satisfacción con la vida, según Vicente, López y González (2019) es un aspecto clave del bienestar subjetivo y se refiere a la evaluación global que una persona hace de su vida, en función de sus propias expectativas y valores. La satisfacción con la vida en los docentes universitarios puede estar influenciada por su percepción de logro profesional, equilibrio entre la vida personal, laboral y el apoyo social que reciben dentro de la universidad.

En este sentido, la dimensión relacionada con el afecto positivo, según Guzmán *et al.* (2023) argumenta que incluye emociones como la alegría, la gratitud, la serenidad y el amor. Estas emociones positivas son cruciales para la expansión de los repertorios de pensamiento y acción de los individuos, fomentando así la resiliencia y el crecimiento personal. Asimismo, el afecto negativo, según Cordero (2022), refiere a las emociones como la tristeza, la ansiedad y

la ira. La capacidad de gestionar y reducir la frecuencia de estas emociones es crucial para el bienestar emocional.

La dimensión equilibrio emocional, en el pensamiento de Muratori *et al.* (2019) implica la capacidad de mantener una estabilidad emocional frente a los altibajos de la vida. Un buen equilibrio emocional permite a las personas experimentar emociones negativas sin ser abrumadas por ellas, manteniendo una perspectiva. Un alto bienestar emocional se caracteriza por una alta satisfacción con la vida, la predominancia de afectos positivos sobre los negativos, y un adecuado equilibrio emocional que permite afrontar las dificultades con resiliencia.

Metodología

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo que permite recolectar y analizar datos numéricos para identificar patrones y relaciones entre las variables de interés, siendo adecuado para investigar la salud mental y el bienestar emocional de los docentes universitarios mediante la medición y análisis estadístico de estos constructos (Hernández-Sampieri; Mendoza, 2018). Asimismo, se empleó un diseño de investigación no experimental, descriptivo-correlacional, el cual posibilita observar y describir las características de la población sin manipular variables, buscando establecer la relación entre la salud mental y el bienestar emocional de los docentes universitarios (Mendoza, 2019).

De igual manera, la población objetivo incluye a todos los docentes universitarios de una región específica, y para la selección de la muestra se utilizó un muestreo probabilístico estratificado, garantizando la representación de distintos subgrupos dentro de la población (Rodríguez, 2021). Se calculará el tamaño de la muestra mediante una fórmula para muestras finitas, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, para un total de 300 profesores.

Los datos se recolectaron mediante un cuestionario estructurado en tres secciones: datos sociodemográficos, una escala de salud mental como el GHQ-12, y una escala de bienestar emocional como la PANAS (Ruíz, 2018). La validez del instrumento será evaluada mediante la validez de contenido, asegurada por la revisión de expertos, y la validez de constructo, verificada mediante análisis factorial confirmatorio. La confiabilidad del instrumento se determinó con el coeficiente alfa de Cronbach, considerando un valor de 0.70 o superior como indicativo de buena consistencia interna.

Los datos recolectados en este estudio fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Se efectuaron tres tipos principales de análisis: en primer lugar, un análisis descriptivo que permitió describir las características demográficas de la muestra y las puntuaciones en las escalas de salud mental y bienestar emocional. En segundo lugar, se llevó a cabo un análisis correlacional para determinar la relación entre la salud mental y el bienestar emocional de los docentes universitarios, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Finalmente, se realizó un análisis de regresión para explorar el impacto de diversas variables sociodemográficas en la salud mental y el bienestar emocional (Zavala; Muñoz; Lozano, 2021).

En cuanto a la ética investigativa, el estudio se desarrolló bajo los principios éticos de la investigación con seres humanos. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando que su participación es voluntaria y que pueden retirarse en cualquier momento sin repercusiones (Bestard; Barrero; Suarez, 2021). Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos, presentando los resultados de manera agregada y sin identificar a los individuos. Además, el estudio contó con la aprobación de un comité de ética de la institución académica correspondiente, asegurando que todos los procedimientos cumplen con los estándares éticos vigentes.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados del estudio en forma de tablas estadísticas, reflejando la frecuencia absoluta y los porcentajes para las variables salud mental y bienestar emocional, junto con sus respectivas dimensiones.

Tabla 1 – Distribución de frecuencia y porcentajes de la variable salud mental

Dimensión	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
Bienestar Emocional	140	46,7	100	33,3	60	20,0
Funcionamiento Psicológico	130	43,3	90	30,0	80	26,7
Relaciones Sociales	120	40,0	110	36,7	70	23,3
Adaptación y Coping	125	41,7	80	26,7	80	26,7

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1, relacionada con la variable salud mental, se encontró en la dimensión emocional que el 46,7% de los docentes tiene un alto bienestar emocional, mientras que el 33,3% tiene un nivel medio y el 20% un nivel bajo. Este resultado refleja una tendencia positiva, dado que casi la mitad de los docentes experimenta emociones positivas y satisfacción en su vida. Sin embargo, el hecho de que una quinta parte tiene un bajo bienestar emocional destaca la necesidad de estrategias de apoyo emocional y programas de bienestar en las universidades. Mientras que en la dimensión psicológica El 43,3% de los docentes reporta un alto funcionamiento psicológico, con un 30% en nivel medio y un 26,7% en nivel bajo. Este hallazgo subraya que, aunque muchos docentes manejan adecuadamente las demandas psicológicas de su trabajo, un cuarto de ellos experimenta dificultades significativas, lo que puede influir negativamente en su rendimiento y satisfacción laboral.

Por consiguiente, en la dimensión de relaciones sociales el 40% de los docentes tiene relaciones sociales altas, el 36,7% tiene un nivel medio y el 23,3% un nivel bajo. Las relaciones sociales positivas son fundamentales para el apoyo emocional y la resiliencia, por lo que es crucial fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y de apoyo mutuo en las instituciones educativas. La dimensión adaptación y coping El 41,7% de los docentes muestra altos niveles de adaptación y coping, mientras que el 31,7% tiene niveles medios y el 26,7% niveles bajos. La capacidad de adaptación y afrontamiento es esencial para manejar el estrés y las demandas laborales, y los resultados sugieren que hay una necesidad de desarrollar programas que fortalezcan estas habilidades entre los docentes.

Los resultados, antes planteados conduce a deducir que el hecho de que una proporción significativa de docentes se sitúe en niveles medios y bajos en estas dimensiones pone de manifiesto la necesidad de intervenciones específicas para mejorar su bienestar general. Esto sugiere que, aunque muchos docentes parecen estar bien en términos de salud mental, existe una parte importante de la población que requiere apoyo adicional para alcanzar un nivel óptimo de bienestar emocional y funcionalidad psicológica.

Tabla 2 – Distribución de frecuencia y porcentajes de la variable bienestar emocional

Dimensión	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
Satisfacción con la vida	135	45,0	100	33,3	65	21,7
Afecto positivo	140	46,7	90	30,0	70	23,3
Afecto negativo	120	40,0	100	33,3	80	26,7
Equilibrio emocional	125	41,7	95	31,7	80	26,7

Fuente: Elaboración propia

Los hallazgos encontrados en la variable bienestar emocional, la dimensión satisfacción con la vida el 45% de los docentes reporta alta satisfacción con la vida, mientras que el 33.3% tiene un nivel medio y el 21.7% un nivel bajo. Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los docentes están satisfechos con su vida, una proporción significativa no lo está, lo que podría estar relacionado con factores laborales y personales que necesitan ser abordados. La dimensión relacionada con el afecto positivo, el 46.7% de los docentes experimenta altos niveles de afecto positivo, el 30% niveles medios y el 23.3% niveles bajos. La prevalencia de afecto positivo sugiere que muchos docentes encuentran aspectos de su trabajo y vida que les proporcionan alegría y satisfacción, aunque hay una necesidad de aumentar estos niveles para todos los docentes.

Al mismo tiempo, la dimensión afecto negativo se evidenció que el 40% de los profesores reportaron altos niveles de afecto negativo, el 33.3% niveles medios y el 26.7% niveles bajos. Este hallazgo es preocupante, dado que altos niveles de afecto negativo pueden afectar la salud mental y el rendimiento laboral. Las instituciones deben identificar y mitigar los factores que contribuyen a este afecto negativo. Mientras que la dimensión de equilibrio emocional, reflejó que el 41.7% de los docentes muestra un alto equilibrio emocional, mientras que el 31.7% tiene niveles medios y el 26.7% niveles bajos. Mantener un equilibrio emocional es crucial para el bienestar general, y los resultados sugieren la necesidad de promover prácticas y programas que ayuden a los docentes a alcanzar y mantener este equilibrio.

Discusión

Los resultados obtenidos en la variable salud mental de los docentes reflejan una situación dual: mientras que una proporción significativa de ellos experimenta un bienestar emocional y psicológico adecuado, existe una parte relevante que enfrenta desafíos en estas áreas. Este hallazgo subraya la necesidad de implementar estrategias específicas que aborden tanto el bienestar de quienes ya se encuentran en una posición favorable como el apoyo a aquellos que están en riesgo.

En la dimensión emocional, se observa que casi la mitad de los docentes experimenta emociones positivas y satisfacción en su vida, lo que es un indicador de un entorno que, en general, podría estar ofreciendo condiciones favorables para el bienestar emocional. Sin embargo, el hecho de que una quinta parte de los docentes presenta un bajo bienestar emocional es un llamado de atención importante. La literatura reciente, como el estudio de Santana y Peña, (2024), destacan que el bienestar emocional de los docentes está estrechamente vinculado a su capacidad para gestionar el estrés y mantener un equilibrio entre su vida profesional y personal. La falta de programas de apoyo emocional en las instituciones educativas puede exacerbar el riesgo de agotamiento y, en última instancia, afectar negativamente la calidad de la enseñanza.

En cuanto a la dimensión psicológica, los resultados revelan que un número considerable de docentes maneja de manera adecuada las demandas psicológicas de su trabajo, lo que es esencial para su rendimiento y satisfacción laboral. No obstante, la presencia de un porcentaje significativo de docentes con un bajo funcionamiento psicológico indica que las demandas del entorno educativo pueden ser abrumadoras para algunos. Según un estudio realizado por Rodríguez y Pérez (2022), el estrés laboral crónico y la falta de recursos para la gestión emocional son factores que contribuyen significativamente a los bajos niveles de funcionamiento psicológico entre los docentes. Este estudio sugiere que las instituciones educativas deben enfocarse en proporcionar recursos y formación que mejoren la resiliencia psicológica y la capacidad de afrontamiento de los docentes.

La dimensión de relaciones sociales muestra que, aunque muchos docentes disfrutan de relaciones sociales positivas, una proporción significativa se encuentra en niveles bajos en esta área. Las relaciones sociales en el lugar de trabajo son fundamentales para el bienestar general, proporcionando apoyo emocional y un sentido de pertenencia. El estudio de Adanaque y Araujo (2024) sugiere que un entorno laboral que fomente la colaboración y el apoyo mutuo puede mejorar significativamente la calidad de las relaciones sociales entre los docentes, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y psicológico.

No obstante, la dimensión de adaptación y afrontamiento (coping), los resultados indican que, aunque una parte importante de los docentes tiene la capacidad de manejar el estrés y las demandas laborales, todavía existe una proporción que lucha con estas exigencias. La capacidad de adaptación y afrontamiento es crucial para mantener la salud mental en un entorno laboral exigente. La investigación de Espinoza, Leiva y Adriano (2022) destacan que los programas de formación en habilidades de afrontamiento pueden ser efectivos para ayudar a los docentes a desarrollar mejores estrategias para manejar el estrés y las presiones laborales, lo que podría mejorar su bienestar general.

En conjunto, estos resultados indican que, si bien una parte considerable de los docentes se encuentra en una posición favorable en términos de salud mental, hay una necesidad clara de intervenciones específicas para aquellos que se encuentran en niveles medios y bajos en estas dimensiones. Las instituciones educativas deben considerar la implementación de programas integrales de bienestar que aborden las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de los docentes, con el fin de mejorar su calidad de vida y, por ende, su rendimiento y satisfacción en el trabajo.

En lo que respecta a la variable bienestar emocional, los hallazgos encontrados indican que los docentes destacan tanto aspectos positivos como áreas de preocupación. En la dimensión de satisfacción con la vida, los niveles reportados sugieren que, aunque una mayoría de los docentes se siente satisfecha con su vida, hay un grupo que no lo está. Según la investigación de Muñoz, Fernández y Jacott (2018), la satisfacción con la vida está estrechamente vinculada a la percepción de apoyo social y al equilibrio trabajo-vida, lo cual puede ser un indicador de que los docentes que reportan niveles bajos de satisfacción podrían estar enfrentando desafíos en estas áreas. La falta de un apoyo adecuado y el desequilibrio entre las demandas laborales y las necesidades personales pueden contribuir a una menor satisfacción, afectando tanto la salud mental como el rendimiento en el trabajo.

Por otro lado, en la dimensión de afecto positivo, los hallazgos indican que muchos docentes experimentan altos niveles de emociones positivas, lo que refleja que, a pesar de las presiones inherentes a su rol, logran encontrar satisfacción y alegría en su trabajo y vida cotidiana. No obstante, la presencia de un porcentaje significativo de docentes con niveles medios y bajos de afecto positivo resalta la necesidad de crear un entorno de trabajo más enriquecedor y motivador. La investigación de Moreira-Sarmiento *et al.* (2022) señala que el afecto positivo en los docentes puede ser incrementado mediante estrategias que promuevan el

reconocimiento del trabajo bien hecho, el desarrollo profesional continuo y un ambiente laboral colaborativo.

En cuanto a la dimensión de afecto negativo, los altos niveles reportados por una parte de los docentes son motivo de preocupación, ya que pueden tener un impacto adverso en su salud mental y en su desempeño profesional. Este afecto negativo puede estar relacionado con factores estresantes como la carga de trabajo, la falta de recursos, o la presión para cumplir con estándares educativos elevados. Estudios recientes, como el de Cuadros (2022), subraya que el afecto negativo está fuertemente asociado con el burnout y el agotamiento emocional en los docentes, lo que a su vez afecta su capacidad para enseñar de manera efectiva. Las instituciones educativas deben centrar sus esfuerzos en identificar y mitigar los factores que contribuyen a estas emociones negativas, posiblemente mediante programas de apoyo psicológico y la implementación de políticas laborales más flexibles.

Del mismo modo, la dimensión de equilibrio emocional revela que, aunque muchos docentes logran mantener un alto nivel de equilibrio emocional, existe una proporción significativa que lucha por alcanzarlo. Mantener un equilibrio emocional es crucial para el bienestar general y para la resiliencia ante los desafíos del entorno laboral educativo. El estudio de Benavides y Benavides (2021) sugieren que prácticas como la atención plena (mindfulness) y la promoción de una cultura organizacional que valore el bienestar emocional pueden ser efectivas para ayudar a los docentes a mantener este equilibrio.

En conjunto, estos resultados indican que, si bien muchos docentes se encuentran en un estado de bienestar emocional adecuado, hay una necesidad urgente de intervenciones que aborden las carencias en satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo y equilibrio emocional. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear un entorno que no solo fomente el desarrollo profesional de los docentes, sino que también apoye su bienestar emocional en un sentido más amplio.

Los resultados de este estudio resaltan la importancia de la salud mental y el bienestar emocional entre los docentes universitarios. Aunque una proporción considerable de docentes reporta altos niveles de bienestar emocional y salud mental, una cantidad significativa enfrenta desafíos en estas áreas. Las instituciones educativas deben tomar medidas proactivas para mejorar las condiciones laborales, proporcionar apoyo psicológico y emocional, y fomentar un ambiente de trabajo saludable y de apoyo. Promover la salud mental y el bienestar emocional no solo mejorará la calidad de vida de los profesores, sino que también puede tener un impacto

positivo en su rendimiento y satisfacción laboral, beneficiando así a toda la comunidad educativa.

REFERENCIAS

AGUILAR, J; QUIÑONEZ, S. Repercusiones de la pandemia: la inteligencia emocional como factor del desempeño universitario en entornos virtuales. **Antrópica Revista de Ciencias Sociales Y Humanidades**, [S. l.], v. 8, n. 15, p. 261-283, 2022.

ADANAQUE, J.; ARAUJO, E. Opción laboral, bienestar psicológico y habilidades sociales en estudiantes de un Instituto Tecnológico Público de Lima. **Telos: Revista De Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 598-609, 2024. DOI: 10.36390/telos243.09, 2024.

ANZELIN, I.; MARÍN-GUTIÉRREZ, A; CHOCONTÁ, J. Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. **Sophia**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 48-64, 2020.

BARAHONA, I. **Repercusiones en las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales producto de la pandemia Covid-19 en el profesorado pertenecientes a establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia**. 2021. Tesis (Magíster en Psicología) – Universidad Academia de Humanismo Cristiano, 2021. Disponible en: <https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/9c9b926f-cedf-47b2-8ea4-d4d4014bbcf2/content>. Acceso en: 10 nov. 2024.

BENAVIDES, L.; BENAVIDES, A. La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. **Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación**, [S. l.], v. 5, n. 21, p. 207-215. DOI: 10.33996/revistahorizontes.v5i21.297.

BESTARD, L.; BARRERO, L.; SUAREZ, B. El consentimiento informado en la actividad médica de enfrentamiento a la COVID-19. **Revista Cubana de Medicina Militar**, [S. l.], v. 50, n. 3, 2021. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000300025&lng=es. Acceso en: 10 nov. 2024.

CASTILLA-GUTIÉRREZ, S.; COLIHUIL-CATRILEO, R.; BRUNEAU-CHÁVEZ, J.; LAGOS-HERNÁNDEZ, R. Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. **Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades**, [S. l.], n. 15, p. 166-179, 2021. DOI: 10.37135/chk.002.15.11.

COBOS-SANCHIZ, D.; LÓPEZ-NOGUERO, F.; GALLARDO-LÓPEZ, J. & MARTÍN, M. Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. **Formación universitaria**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 83-92, 2022. DOI: 10.4067/S0718-50062022000200083.

COMISIÓN NACIONAL DE ACREDITACIÓN (CNA). **Informe sobre la situación de la educación superior en Chile**. Santiago: CNA, 2018.

CORDERO, T. **Malestares y adaptaciones positivas de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de Pandemia por COVID-19.** Actualidades Investigativas En Educación, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 1–33, 2022. DOI: 10.15517/aie.v22i3.52112.

COSTA, C.; PALMA, X.; SALGADO, C. Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. **Estudios pedagógicos**, Valdivia, v. 47, n. 1, p. 219-233, 2021. 10.4067/S0718-07052021000100219.

COX-LANDÁZURI, O.; GÓMEZ-LANDÁZURI, J. Salud mental en la educación superior. **Revista Científica Hallazgos 21**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 111-124, 2024.

CUADROS, M. **Resiliencia y estrategia de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Pública, Gerardo Salomón Mejía Saco, Cañete.** 2022. Tesis (Magíster en Psicología Educativa) – Universidad César Vallejo, Perú, 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134697/Cuadros_RMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acceso en: 10 nov. 2024.

CUAMBA, N.; ZAZUETA, N. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. **Psicumex**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 71-94, 2020. DOI: 10.36793/psicumex.v10i2.351.

DELGADO-HERRADA, M.; GARCÍA-HORTA, J.; ZAMARRIPA, J. Salud mental en docentes mexicanos de educación básica. Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Espiral*. **Cuadernos del Profesorado**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 103-113, 2022. Disponible en: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/8539/7229>. Acceso en: 10 nov. 2024.

DOMÍNGUEZ, R.; IBARRA, E. La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. **Razón y Palabra**, [S. l.], v. 21, n. 96, p. 660-679, 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>. Acceso en: 10 nov. 2024.

ESPINOZA, E.; LEIVA, V.; ADRIANO, C. Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. **ACADEMO**, Asunción, v. 9, n. 2, p. 139-150. Disponible en: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/662/504>. Acceso en: 10 nov. 2024.

GÓMEZ, J.; RECALDE, D. **Salud mental en los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria Popayán.** Tesis (Magíster de Psicología) – Fundación Universitaria de Popayán, Ecuador, 2023. Disponible en: <https://fupvirtual.edu.co/repositorio/files/original/b2dc2b88679b4be0ff3d14f671717a506da8b0ac.pdf>. Acceso en: 10 nov. 2024.

GORDILLO, A. **Bienestar y educación emocional en la educación superior.** Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, [S. l.], v. 7, n. 27, p. 414-428, 2023. DOI: 10.33996/revistahorizontes.v7i27.526.

GUZMÁN, P.; VARELA, J.; ORIOL, X.; CANALES, A.; QUINTANA, A. Docentes en Chile durante la Pandemia COVID: Un estudio cuantitativo sobre sus emociones, bienestar y desgaste profesional. **Estudios Pedagógicos**, [S. l.], v. XLIX, n. 2, p. 243-262. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v49n2/0718-0705-estped-49-02-243.pdf>. Acceso en: 10 nov. 2024.

HERNÁNDEZ-SAMPIERI, R.; MENDOZA, CH. **Metodología de la investigación**: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. [S. l.]: Mc Graw Hil, 2018. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf. Acceso en: 10 nov. 2024.

MARTÍNEZ, P.; JIMÉNEZ-MOLINA, Á.; MAC-GINTY, S.; MARTÍNEZ, V.; ROJAS, G. Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. **Terapia psicológica**, [S. l.], v. 39, n. 3, p. 405-426, 2021. DOI: 10.4067/S0718-48082021000300405.

MENDOZA, C. **Metodología de la investigación**. 4. ed. [S. l.]: Mc Graw Hill, 2019.

MORALES, S. Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. **Educación y Educadores**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 1-14, 2022. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942022000102515_. Acceso en: 10 nov. 2024.

MOREIRA-SARMIENTO, M.; CORDERO-CLAVIJO, A.; CÓRDOVA-TOBAR, N.; QUEVEDO-JUMBO, J. El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. **Polo del Conocimiento**, [S. l.], v. 7, n. 7, 140-159, 2022. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043011_. Acceso en: 10 nov. 2024.

MUÑOZ, E.; FERNÁNDEZ, A.; JACOTT, L. Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital del Profesorado. REICE. **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 05-117, 2018. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/551/55160047007/html/>. Acceso en: 10 nov. 2024.

MURATORI, M.; ZUBIETA, E.; UBILLOS, S.; GONZÁLEZ, J.; BOBOWIK, M. Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. **Psykhe**, Santiago, v. 24, n. 2, p. 1-18, 2015. DOI: 10.7764/psykhe.24.2.900.

LÓPEZ-MARTÍNEZ, O.; GARCÍA-JIMÉNEZ, E.; CUESTA-SÁEZ-DE-TEJADA, J. El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. **Estudios Sobre Educación**, [S. l.], v. 44, p. 155-177, 2023. DOI: 10.15581/004.44.007.

LÓPEZ, V.; VILLAVICENCIO, D.; ANCHUNDIA, P.; ARIAS, A. Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. **South Florida Journal of Development**, [S. l.], v. 4, n. 8, p. 3047–3062, 2023. DOI: 10.46932/sfjdv4n8-009.

ORREGO, V. Salud mental docente tras dos años de pandemia por COVID-19. **Revista de Estudios y Experiencias en Educación**, [S. l.], v. 22, n. 49, p. 127-141, 2023. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622023000200127&lng=es&tlng=es. Acceso en: 10 nov. 2024.

QUIROZ-ZAMBRANO, G.; VEGA-INTRIAGO, J. El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. **Polo del Conocimiento**, [S. l.], v. 5, n. 12, p. 360-373, 2020. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>. Acceso en: 10 nov. 2024.

RODRÍGUEZ-BARBOZA, J. Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. **Revista Docentes 2.0**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 400–411, 2024. DOI: 10.37843/rted.v17i1.496.

RODRÍGUEZ, M. Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 553-574, 2021. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122k.pdf>. Acceso en: 10 nov. 2024.

RODRÍGUEZ, S.; PÉREZ, E. **Salud mental en docentes: Desafíos y estrategias en la gestión de la demanda psicológica en la educación**. [S. l.]: Editorial Universitaria, 2022.

RUÍZ, S. **Metodología cuantitativa**. 6. ed. [S. l.]: Mc Graw Hill ediciones, 2018.

SANTANA, H.; PEÑA, Á. Relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en docentes de primaria. **Cuaderno de Pedagogía Universitaria**, [S. l.], v. 21, n. 42, p. 104-123, 2024.

VERAS, I. Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. **Revista De Investigación Y Evaluación Educativa**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 26–35. DOI: 10.47554/revie2020.7.17, 2020.

VICENTE, M.; LÓPEZ, P.; GONZÁLEZ, S. Satisfacción docente y su influencia en la satisfacción del alumnado. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 37-56, 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349860896003/html/>. Acceso en: 10 nov. 2024.

ZAVALA, D.; MUÑOZ, K.; LOZANO, E. Un enfoque de las competencias digitales de los docentes. **Revista Publicando**, [S. l.], v. 3, n. 9, p. 330-340, 2021. Disponible en: <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/353>. Acceso en: 10 nov. 2024.

ZUNIGA-JARA, S.; PIZARRO-LEON, V. Mediciones de estrés laboral en docentes de una escuela secundaria pública regional. **Información tecnológica**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 171-180, 2018. DOI: 10.4067/S0718-07642018000100171.

Procesamiento y edición: Editora Iberoamericana de Educación - EIAE.
Corrección, formateo, normalización y traducción.

