

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, marzo, 2025, Volumen VI

Factores psicosociales que influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins

Psychosocial factors that influence the mental health of
teaching staff at the Bernardo O'Higgins University
Technological Institute

Verónica Páez

verogaby08@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2481-2914>

Instituto Tecnológico Universitario

Bernardo O'Higgins

Quito – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3713>

Artículo recibido: 20 de marzo de 2025.

Aceptado para publicación: 03 de abril de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3713>

Factores psicosociales que influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins

Psychosocial factors that influence the mental health of teaching staff at the Bernardo O'Higgins University Technological Institute

Verónica Páez

verogaby08@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2481-2914>

Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins

Quito – Ecuador

Artículo recibido: 20 de marzo de 2025. Aceptado para publicación: 03 de abril de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

En el presente estudio, son analizados los factores psicosociales que, en la actualidad, influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins. Para llevar a cabo el proceso de investigación, fue utilizado un enfoque mixto, en el cual se pudieron combinar métodos tanto cuantitativos como cualitativos con el propósito de evaluar aspectos tales como el estrés laboral, el síndrome de burnout y la satisfacción laboral en una muestra de 20 docentes. Los resultados obtenidos, muestran que la sobrecarga de responsabilidades, la falta de apoyo institucional y la dificultad para equilibrar la vida personal y laboral, están siendo los principales factores que afectan el bienestar emocional de los docentes. Se pudo notar que el 85% de los docentes que formaron parte de la muestra, evidencian niveles moderados o altos de estrés, mientras que el 75% muestra síntomas de presentar burnout. Igualmente, el 80% de los encuestados tiene una percepción de insuficiente apoyo por parte de la institución, lo que aumenta la desmotivación laboral. En relación con las estrategias de afrontamiento, se identificó que algunos docentes, han venido implementando técnicas de gestión del tiempo, apoyo social y desconexión digital para disminuir los impactos que les genera el estrés. Se llegó a la conclusión, de que es indispensable desarrollar políticas institucionales que incluyan programas de bienestar, reducción de cargas administrativas y reconocimiento profesional para mejorar la salud mental del personal docente y, en consecuencia, la calidad de la enseñanza.


Palabras clave: salud mental docente, estrés laboral, síndrome de burnout, factores psicosociales, apoyo institucional

Abstract

In this study, the psychosocial factors that currently influence the mental health of the teaching staff of the Bernardo O'Higgins University Technological Institute are analyzed. In order to carry out the research process, a mixed approach was used, in which both quantitative and qualitative methods were combined in order to evaluate aspects such as work stress, burnout syndrome and job satisfaction in a sample of 20 teachers. The results obtained show that the overload of responsibilities,

the lack of institutional support and the difficulty in balancing personal and work life are the main factors affecting the emotional wellbeing of teachers. It was noted that 85% of the teachers who were part of the sample show moderate or high levels of stress, while 75% show symptoms of burnout. Likewise, 80% of those surveyed have a perception of insufficient support from the institution, which increases work demotivation. In relation to coping strategies, it was identified that some teachers have been implementing time management techniques, social support and digital disconnection to reduce the impact of stress. It was concluded that it is essential to develop institutional policies that include wellness programs, reduction of administrative burdens and professional recognition to improve the mental health of teachers and, consequently, the quality of teaching.

Keywords: teachers' mental health, work stress, burnout syndrome, psychosocial factors, institutional support

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

Cómo citar: Páez, V. (2025). Factores psicosociales que influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (2), 1512 – 1533. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3713>

INTRODUCCIÓN

Los docentes, desempeñan un rol fundamental dentro de cualquier sociedad, pues en sus manos, se encuentra la formación de ciudadanos tanto en aspectos académicos, como para la vida y por ende, la salud mental en este grupo profesional, es un elemento fundamental, pues de ello, dependerá el que se generen ambientes educativos equilibrados y seguros, en los cuales los educadores no sean simples transmisores de conocimientos, sino que lleguen a contribuir con la formación socioemocional de sus estudiantes. Para ello, es necesario trabajar en estrategias con las cuales disminuir el estrés, el agotamiento o la ansiedad, generados en muchas oportunidades, por la presión del cumplimiento de estándares académicos, la carga de trabajo a nivel administrativo o la gestión de grupos estudiantiles diversos.

Cuando se encuentra afectada la salud mental en los docentes, además de que disminuye el bienestar personal, se generan efectos directos en la calidad de la enseñanza, los cuales podrían influir en el aprendizaje y la motivación de los alumnos. El impacto que esto trae, es un tema importante de abordar, puesto que, entre otras muchas consecuencias, puede ocasionar síndrome de burnout, el cual, presenta como características principales, un nivel de agotamiento general, desinterés y despersonalización por el trabajo y falta de realización personal. Esto, no solo causa afectaciones a nivel personal, sino que acarrea consecuencias a nivel de las instituciones, debido a que se incrementan las tasas de ausentismo laboral, se reducen los niveles de productividad e incluso, podría generar en casos más graves, el abandono de la profesión.

Viendo esta realidad, es entonces importante que, desde las instituciones educativas, se puedan implementar estrategias de apoyo para los formadores, entre las cuales se podrían incluir programas para el bienestar, espacios en los cuales se pueda gestionar adecuadamente el estrés y en general, el promover entornos laborales que fomenten un equilibrio entre la vida profesional y personal. Esto, traería beneficios no solo a los educadores, sino que, al mismo tiempo, generaría impactos en toda la comunidad educativa, puesto que cuando los docentes se encuentran emocionalmente estables, desarrollan mejores relaciones interpersonales, propician ambientes de aprendizaje emocionalmente seguros y se convierten en un buen ejemplo de inteligencia emocional para sus estudiantes.

A escala global, son diversas las instituciones que debido a la importancia que tiene esta temática, han podido ahondar en ella, tal como lo es el caso de Education Support, quien indicó que aproximadamente el 40% de los docentes a nivel universitario, debido a las grandes cargas laborales y la fatiga acumulada, lo que se une a una falta de apoyo por parte de las instituciones, experimentan estrés crónico (Education Support, 2023). Por su parte, Sapien Laps, desarrolló un estudio global para el año 2023, en el cual, se indica que el 35% de los docentes evaluados, dieron reportes de presentar síntomas de agotamiento emocional, en lo que influía principalmente una falta de equilibrio entre la vida laboral y la personal (Sapien Laps, 2023).

A nivel latinoamericano, se puede destacar, que en un análisis en torno al bienestar laboral de docentes universitarios llevado a cabo en Cuba, se evidenció que aproximadamente el 80% de los profesionales encuestados, indicó tener síntomas de ansiedad, relacionados con presiones generadas por la productividad académica (Jiménez et al., 2024). Por otra parte, en Perú, un estudio reciente, encontró que el 50% de docentes de educación básica, presentan dificultades a nivel de su salud mental, ocasionadas principalmente por la violencia escolar y la falta de recursos pedagógicos (Dávila, 2023).

Ecuador, no escapa a esta realidad y en este sentido, el Ministerio de Salud del Ecuador para el año 2023, reportó que para el primer semestre de ese año, se habrían realizado más de 60000 atenciones a nivel de salud mental, resaltando el estrés laboral como una de las principales causas para el sector

educativo. También un informe del Ministerio de Educación, indicó que el 30% de los docentes de educación secundaria, habían reportado síntomas de agotamiento emocional, por la carga administrativa y falta de recursos (Ministerio de Educación, 2023). Finalmente, durante un estudio llevado a cabo en la Universidad de Ambato, se pudo demostrar, que el 25% de los docentes universitarios, presentaban síntomas de depresión en niveles entre leve a moderado, relacionados con la falta al reconocimiento profesional (López, 2023).

Todas estas estadísticas, dejan ver cómo la salud mental en la profesión docente, está causada por factores diversos, los cuales pueden ser de tipo laboral, como personal o contextual, encontrándose entre las principales fuentes de estrés, la sobrecarga laboral, la presión ejercida por la necesidad de cumplir con buenos niveles académicos, la interacción con grupos de estudiantes con necesidades distintas o la falta de recursos o apoyo por parte de las instituciones educativas, lo que se une además en muchos casos a inestabilidad laboral, falta de reconocimiento y bajos salarios, todo lo cual, incide no solo en que se generan deficiencias en la salud mental, sino que a su vez, se ocasionen dificultades en los procesos de enseñanza.

En el Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins de la ciudad de Quito, los docentes cumplen un rol importante, pues forman profesionales en distintas áreas, tanto tecnológicas como de gestión, para lo que llevan más de 25 años de experiencia en el campo educativo, formando a profesionales con altos niveles de exigencia académica y talento humano altamente capacitado. No obstante, el tener un alto compromiso con la calidad en sus programas educativos, ocasiona que las exigencias para el personal docente sean altas, y constantemente, deben realizar procesos de acreditación, actualizaciones en el currículo y adaptaciones constantes a cambios en la metodología y las innovaciones tecnológicas, exigencias que se unen a la carga administrativa y la gestión de grupos de estudiantes heterogéneos, lo que ocasiona impactos en la salud mental de estos profesionales, generando afectaciones en su bienestar y desempeño profesional.

Los docentes en dicho instituto, laboran bajo distintas modalidades en la jornada, incluyendo tiempo completo, medio tiempo y tiempo parcial, hecho que implica que las dinámicas laborales sean variadas y en ocasiones, se genere una sobrecarga en las responsabilidades. Por otra parte, debido a que se trata de un instituto de educación tecnológica, la expectativa es que los docentes, no solo den a conocer aspectos teóricos, sino que igualmente, puedan contribuir con que sus estudiantes, desarrollen competencias prácticas, una realidad que se une a la necesidad de generar una educación que esté a la vanguardia de las exigencias laborales del mercado actual, el cual es competitivo y se encuentra en constante evolución, lo que indudablemente podría generar agotamiento y estrés y un impacto significativo en la estabilidad emocional y la motivación.

En este sentido, se vuelve entonces importante, analizar cómo es que las condiciones laborales, el apoyo por parte de la institución o las estrategias de afrontamiento, podrían estar influyendo en la salud mental de los docentes de dicho instituto. Entonces, con este estudio, lo que se pretende, es comprender el estado actual de la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, identificando cuáles estarían siendo los factores de riesgo más importantes, para proponer estrategias con las cuales disminuir y prevenir el desgaste profesional.

Esta investigación, se considera importante, por el hecho de que existe una necesidad clara de arrojar datos, que sirvan de base para generar políticas a nivel institucional, con las cuales, se pueda incidir en la mejora del bienestar de los profesores. Igualmente, los resultados de este estudio, podrían servir como un referente importante que contribuya a fortalecer el entorno laboral del personal docente, al mismo tiempo que se mejora la calidad de la educación que se ofrece en esta institución,

asegurándose así, que los procesos formativos, cuenten con mayores niveles tanto de equilibrio, como de sostenibilidad para todos quienes forman parte de la comunidad educativa.

Tanto el estrés, como el síndrome de burnout, han sido estudiados y de allí que por la importancia y consecuencias que generan para la población docente, muchos investigadores hayan intentado indagar en cómo estos, afectan la calidad educativa; la docencia, indudablemente, es una profesión que demanda altos niveles de compromiso tanto intelectual como emocional y en consecuencia, ello genera la acumulación constante de estrés; de acuerdo con Ramos et al. (2020), “el estrés laboral, es considerado un factor que desencadena el síndrome de burnout, el cual influye notablemente, en los estándares de la calidad de vida de los trabajadores que deben relacionarse con otras personas” (p. 31).

Los docentes, enfrentan a diario situaciones diversas tales como la sobrecarga laboral, la presión por tener que cumplir con estándares académicos, el gestionar grandes grupos de estudiantes y el tener que constantemente adaptarse a nuevas metodologías y avances tecnológicos, apareciendo como consecuencia, el estrés crónico, que se da “cuando la acción ejercida por los agentes estresores, supera la capacidad de afrontamiento de la persona y se pone en riesgo su bienestar individual” (Aguilar y Mayorga, 2020, p. 275); en el caso del estrés docente, esta situación, genera como consecuencia, una afectación en la relación con estudiantes y compañeros de trabajo e influye directamente en el desarrollo de las actividades educativas. Pero además de las consecuencias emocionales, esto también puede ocasionar problemas físicos, como insomnio, fatiga o alteraciones en el sistema inmunológico.

Una de las principales consecuencias del estrés crónico, es el síndrome de burnout, el cual hace que los docentes que lo viven, manifiestan una notable disminución en su motivación, asociada generalmente a una actitud negativa frente a sus estudiantes y la sensación de que son ineficaces en las labores que realizan. De acuerdo con Jaico Ortiz, (2020), “el cansancio y el agotamiento emocional, son las principales características del síndrome de burnout” (p. 19). Para disminuir estos efectos, es importante que desde las instituciones educativas, se busque la forma de implementar estrategias de prevención y apoyo.

Los factores de riesgo causantes de que esto ocurra, incluyen aspectos de índole laboral, como la sobrecarga administrativa, el manejo de grandes grupos, contextual, como la falta de recursos o apoyo institucional, y personal, como la falta de estrategias de afrontamiento y desequilibrios entre la vida profesional y personal; y este desequilibrio, “genera un inadecuado estado de salud mental, lo que influye de manera directa en la capacidad de los docentes para que puedan desarrollar estrategias pedagógicas efectivas y en la calidad del aprendizaje de sus alumnos” (Gómez Ortega y Recalde Getial, 2023, p. 20).

La sobrecarga de trabajo, es uno de esos factores de notable relevancia, pues los docentes, aparte de impartir clases, también tienen que cumplir con trabajos administrativos, realizar y revisar evaluaciones, adaptar sus metodologías y actualizarse profesionalmente; según la opinión de Saldivar (2023), “la acumulación de las múltiples responsabilidades que tienen los profesionales de la docencia, genera un exceso de agotamiento que desemboca en altos niveles de estrés, impactando negativamente tanto en su propio bienestar como en el servicio que ofrecen” (p. 32); por ende, es necesario desarrollar estrategias de prevención en este sentido.

La falta de apoyo institucional, también se vuelve un factor relevante, debido a que genera que no se pueda contar con los suficientes recursos didácticos, no se generen programas para el bienestar docente y exista una falta de reconocimiento del esfuerzo profesional, lo que genera insatisfacción

laboral; de acuerdo con lo planteado por Benavidez y Altamirano (2016), “cuando existe un mal clima organizacional o los colaboradores sienten insatisfacción laboral, se afectan las relaciones sociales, observándose desconfianza entre compañeros, falta de comunicación y ambientes hostiles” (p. 16). A esto, se suma la inestabilidad laboral y los bajos sueldos, lo que genera ansiedad y una preocupación constante.

Igualmente, los ambientes laborales y las relaciones interpersonales ejercen una gran influencia, puesto que elementos como los conflictos entre colegas, una comunicación deficiente con los directivos o dificultades al momento de manejar los grupos de estudiantes, contribuyen al desgaste emocional. En los últimos años además, se ha añadido el impacto tecnológico y la educación en línea, que muchas veces, generan hiperconectividad y una falta de límites entre la vida personal y laboral.

Para disminuir todas estas consecuencias, es importante que se desarrollen estrategias de afrontamiento, con las cuales, los docentes puedan gestionar sus dificultades día a día durante el ejercicio de su profesión. Entre estas estrategias, se podrían nombrar el desarrollo de la inteligencia emocional, la autorregulación y la promoción de un balance adecuado entre la vida profesional y personal. Así mismo, factores como la resiliencia, una adecuada organización del tiempo y el apoyo social, contribuyen significativamente. Todo esto, hace ver lo importante de que en las instituciones educativas, prioricen el diseño de programas de bienestar docente, en los que se incluyan estrategias de afrontamiento, para que se pueda garantizar que el desarrollo tanto profesional como personal, sea idóneo.

Para Murcia y Restrepo (2024), “las instituciones educativas, tienen una gran responsabilidad en la salud mental del personal docente, pues los entornos laborales, ejercen una influencia directa en el bienestar emocional y psicológico” (p. 19); en este sentido, las escuelas y universidades, tienen el deber de generar políticas de apoyo, con las cuales fomentar ambientes saludables, en los cuales existan espacios para el diálogo, apoyo psicológico y estrategias con las cuales afrontar de una mejor manera las presiones laborales.

El promover una cultura organizacional en la cual se le dé valor al equilibrio entre la vida personal y laboral del personal docente, también es un aspecto importante, pues la flexibilidad en los horarios, el reconocer y premiar los esfuerzos y logros y ofrecer formación en temas como el manejo del estrés, podrían contribuir con que los docentes, reduzcan el riesgo de tener desgaste emocional. El apoyo institucional es indispensable, pues un docente que lo recibe, desempeñará su labor de una mejor manera, beneficiando así no solo su bienestar, sino el aprendizaje de sus alumnos; y es que cuando los docentes se sienten bien y manejan adecuadamente sus emociones, el ambiente educativo se vuelve más armonioso para el desarrollo holístico de todos quienes forman parte de la comunidad educativa.

En el contexto específico del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O’Higgins, los aspectos mencionados anteriormente, se pueden observar como una realidad dentro del día a día de esta institución, pues en este campo de estudio, los formadores, diariamente, afrontan desafíos tales como la necesidad de cumplir con las constantes adaptaciones del currículo y la acreditación de programas, el incorporar dentro de sus clases innovaciones que permitan a sus estudiantes ser más competitivos y en general, una gran carga administrativa. Todo ello, se suma al inmenso compromiso de egresar profesionales que estén preparados para ingresar en un campo laboral complejo y altamente competitivo, lo que les ocasiona sin duda estrés, altos niveles de carga emocional y en algunos casos, síndrome de burnout.

A pesar de que la mencionada problemática es realmente relevante, hasta el momento, no se han desarrollado muchos estudios que hayan tratado específicamente la relación existente entre las

condiciones laborales, el apoyo por parte de la institución y la salud mental de quienes forman el personal docente en esta institución educativa. Por ello, se considera importante dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los principales factores psicosociales que en la actualidad, estarían influyendo en la salud mental de los docentes del Instituto Tecnológico Superior Universitario Bernardo O'Higgins y de qué forma, están impactando en su desempeño profesional y su bienestar emocional?

El dar respuesta a este cuestionamiento, hará que sea posible, identificar cuáles son los factores de riesgo predominantes en esta situación problemática e igualmente, proponer estrategias con las cuales se pueda llegar a favorecer el bienestar de los docentes, promoviendo así, que este entorno laboral sea mucho más saludable. Igualmente, se aspira que los resultados de esta investigación, ayuden a que se diseñen políticas institucionales, enmarcadas en la mejora de la calidad de vida de los docentes y de la educación que se ofrece.

Para cumplir con este propósito, se plantearon los siguientes objetivos y preguntas de investigación:

Objetivo general

Analizar los factores psicosociales principales que en la actualidad ejercen influencia en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins y cómo estos impactan en su desempeño profesional, con el propósito de proponer estrategias, que permitan mejorar su bienestar emocional y la calidad educativa.

Objetivos específicos

Revisar la literatura científica existente en torno a los factores psicosociales que afectan la salud mental del personal docente, con el propósito de construir un marco teórico que permita dar contexto al presente estudio.

Evaluar el estado actual de la salud mental del personal docente que labora en el Instituto Tecnológico Superior Bernardo O'Higgins, identificando cuáles serían los principales factores de riesgo psicosocial que estarían incidiendo en su bienestar emocional y su desempeño profesional.

Proponer estrategias y recomendaciones con base en los resultados de la investigación, con las que se puedan mejorar las condiciones laborales, se disminuyan los niveles de estrés y se fortalezca el bienestar emocional del personal docente.

Preguntas de investigación específicas

¿Cuáles son los principales factores psicosociales que en la actualidad, estarían afectando la salud mental del personal docente del Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins?

¿De qué forma, estos factores, actúan en el bienestar emocional y la calidad del desempeño profesional de estos trabajadores?

¿Qué estrategias institucionales se han implementado hasta el momento para favorecer la salud mental del personal docente y qué tan efectivas han podido llegar a ser?

¿Qué recomendaciones podrían surgir del análisis de esta situación problemática que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desempeño profesional de los docentes en esta institución?

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo el presente estudio, se empleó un enfoque metodológico, con el cual fuese posible analizar de una forma sistemática, estos factores psicosociales que ejercen influencia en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, para lo cual fue seleccionado un diseño de investigación, con el que pudiesen recolectarse los datos relevantes de una manera fácil y práctica para su correspondiente análisis. Seguidamente, se explican los detalles del enfoque metodológico que pudo ser empleado.

Enfoque de investigación

La presente investigación, se valió de un enfoque mixto, en el que pudieron ser combinados métodos tanto de orden cualitativo como cuantitativo, empleados con el propósito de comprender de una manera integral, aquellos factores psicosociales que pudiesen ejercer influencia en la salud mental del personal docente que labora en el Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, pues la combinación de ambos enfoques, permitía no solo poder llegar a cuantificar el impacto de esta situación problemática, sino al mismo tiempo, llegar a comprender de una manera profunda, cada una de las experiencias y percepciones del personal docente, en relación a su entorno laboral y bienestar emocional.

Desde un punto de vista cuantitativo, fue realizada una recolección de datos de manera estructurada, por medio de la aplicación de cuestionarios estandarizados, a quienes formaron la muestra de docentes. En este sentido, para evaluar los niveles de estrés, fue empleada la Escala de Estrés percibido (PSS-10), e igualmente, el Maslach Burnout Inventory (MBI), que sirvió para medir el nivel de agotamiento emocional y despersonalización. Además de estos dos instrumentos, fueron aplicados cuestionarios de satisfacción laboral, con el fin de observar la percepción de los docentes en torno a sus condiciones laborales y el apoyo recibido por parte de la institución. El analizar todos estos datos, posibilitó que se identificaran patrones, tendencias y correlaciones entre los factores psicosociales y cómo estos, impactan la salud mental de los docentes.

Por otro lado, desde el punto de vista cualitativo, se puede decir que se contó con la posibilidad de explorar de una manera más profunda, las experiencias y emociones experimentadas por los docentes por medio de la realización de entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Las entrevistas fueron aplicadas al personal docente, con el fin de obtener información en torno a los factores que estos pudiesen considerar, que influyen más notablemente en su bienestar. Los grupos focales, por su parte, permitieron generar discusiones colectivas, con lo que se pudieron identificar problemáticas comunes y estrategias de afrontamiento que han sido utilizadas dentro de este campo educativo. Luego, fue llevado a cabo el análisis de cada uno de los testimonios obtenidos, con lo que fue posible detectar tanto patrones, como temas recurrentes en las experiencias de cada uno de los docentes.

El elegir un enfoque mixto era necesario, pues existía una necesidad clara de abordar esta problemática desde diversas miradas, pues mientras que con el análisis cuantitativo se obtuvieron datos específicos y generalizables en torno a la magnitud de la situación problemática, el explorar profundamente desde el punto de vista cualitativo, ofreció información detallada en torno a las razones que se esconden detrás de las dificultades que enfrentan los docentes. Es así, que el integrar ambos enfoques, brindó la posibilidad de analizar de una forma más completa los factores psicosociales que han venido afectando la salud mental de los profesores, lo que hizo posible, formular estrategias de intervención no solo efectivas, si no que se ajustase a la realidad puntual de esta institución.

Diseño del estudio

En este caso, el estudio fue de tipo no experimental, transversal y descriptivo correlacional, con el propósito de que pudieran analizarse los factores psicosociales que hubiesen podido influir en la salud

mental del personal docente que labora en el Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins. Por el hecho de que la investigación estuvo centrada en observar la realidad y analizarla sin manipular las variables, se decidió elegir un diseño no experimental, con lo que fue posible llevar a cabo una evaluación de la problemática en el entorno natural, sin intervenir de manera directa. Así mismo, fue un estudio transversal, por el hecho de que la recolección de datos, fue llevada a cabo en un solo momento puntual, con un límite de tiempo definido, observándose de una vez, la situación de los docentes en relación con su bienestar emocional y las condiciones laborales.

El alcance de esta investigación tuvo un enfoque descriptivo correlacional; en cuanto a lo descriptivo, se puede acotar que se caracterizaron los niveles de estrés, agotamiento emocional y la percepción en torno al apoyo institucional; y en cuanto a lo correlacional, se puede decir que se analizaron las relaciones existentes entre las variables de investigación de tipo psicosocial, como la sobrecarga de trabajo, el nivel de insatisfacción y el equilibrio entre la vida personal y laboral, para llegar a identificar las posibles asociaciones y patrones que afectan la salud mental de los docentes.

Participantes

En este caso, la población de estudio, la conformaron los docentes que laboran en el Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, los cuales desempeñan sus labores en distintas áreas académicas en la institución; el instituto, cuenta en su cuerpo docente con un total de 34 profesionales, de los cuales, 17 son mujeres y 17 hombres, los cuales trabajan bajo distintas modalidades contractuales; tiempo completo, medio tiempo y tiempo parcial, con lo que fue posible realizar un análisis de cómo las diversas condiciones laborales, pudiesen influir en la salud mental del personal docente de esta institución.

Para seleccionar a los participantes que conformarán la muestra, fue utilizado un muestreo no probabilístico por conveniencia, en el que fueron incluidos docentes de distintas modalidades de contratación, con el propósito de garantizar que la representación fuese adecuada y se pudiese contar con diversas experiencias laborales dentro de este instituto. Se intentó incluir a docentes con distintos años de antigüedad y cargas horarias, para poder tener una visión más amplia y representativa de los factores psicosociales que influyen en el bienestar emocional.

La muestra, finalmente, la conformaron un total de 20 docentes participantes, mismos que fueron seleccionados tomando en cuenta como criterios de inclusión, el ser docentes activos en la institución, contar con un mínimo de 6 meses laborando en el instituto y aceptar participar en el estudio de manera voluntaria.

En la muestra, se contó con la participación de docentes de diversas áreas, incluyendo a quienes imparten asignaturas en los programas de administración, gestión del talento humano, marketing, administración financiera y de farmacias, con lo que fue posible evaluar cómo los factores psicosociales, causen afectaciones a distintos perfiles dentro de este grupo de profesionales y además, se procuró que hubiese un equilibrio entre docentes con distintos años de experiencia en la institución, incluyendo desde a quienes tenían menos de un año laborando, hasta quienes cuentan con más de 7 años de experiencia en dicho instituto.

Procedimiento

Para recolectar los datos, fue llevado a cabo un proceso bien estructurado, con el que fue posible recopilar la información cualitativa y cuantitativa en torno a los factores psicosociales que influyen en la salud mental de los docentes del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, un procedimiento llevado a cabo en varias fases, iniciando con planificar y diseñar los instrumentos de

recolección de datos, para luego seleccionar la muestra y aplicar las encuestas y entrevistas. Fueron establecidos criterios específicos para seleccionar a los participantes, garantizando así, que la representación fuese adecuada. Seguidamente, se describen en forma detallada cada una de las etapas que abarca este proceso de recolección de datos.

Análisis de los datos

El análisis de los datos que pudieron ser recopilados durante este proceso de investigación, fue llevado a cabo, combinando técnicas tanto cualitativas como cuantitativas, con el propósito de poder llegar a obtener una interpretación global de los factores psicosociales que influyen en la salud mental de los docentes del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins; para ello, fue utilizado un análisis estadístico descriptivo e inferencial, que permitió totalizar los datos cualitativos, para lo que se realizaron cálculos de tendencia central, analizando media, mediana y moda, e igualmente dispersión, analizando la desviación estándar, para caracterizar así, los niveles de estrés, agotamiento emocional y satisfacción laboral expresados por el personal docente. También, fueron aplicadas pruebas de correlación, con las que se pudo identificar las posibles relaciones entre las variables, tales como la carga laboral, el apoyo por parte de la institución y el bienestar emocional, llevando a cabo el análisis con la utilización de herramientas tecnológicas, para garantizar precisión y confiabilidad en los resultados.

En relación a los datos cualitativos, los cuales se obtuvieron con la realización de entrevistas semiestructuradas y lo que se pudo observar en los grupos focales, fue empleado un análisis de contenido, el cual se basó en identificar categorías y patrones encontrados en los testimonios de los docentes; fue realizada una transcripción de las entrevistas e igualmente, fue aplicado un proceso de codificación, identificando temas que fueran recurrentes relacionados con factores como las fuentes de estrés, estrategias de afrontamiento y percepciones en torno al entorno laboral. Luego, fueron agrupadas las respuestas en categorías por temas, con lo que se pudo realizar una interpretación estructurada de las experiencias y emociones expresadas por los entrevistados.

Para garantizar que el análisis de los datos cualitativos fuese realmente confiable, fue aplicada una triangulación de datos, comparando así lo obtenido con la aplicación de los diferentes instrumentos de recolección utilizados, logrando de esta forma, tener una visión mucho más completa y amplia de la problemática analizada, asegurando así, que las conclusiones a las que se pudo llegar, fuesen realmente representativas y estuviesen basadas en distintas fuentes de información.

Consideraciones éticas

Para la realización de la presente investigación, se tomaron en cuenta principios éticos, con el fin de poder garantizar tanto el respeto, como la confidencialidad y la participación voluntaria de los docentes. Para este fin, fueron implementadas diversas medidas, que tuvieron como propósito, proteger la privacidad y el bienestar de quienes formaron la muestra en este proceso de recolección y análisis de datos.

Antes de que participaran en el estudio, se les entregó a los docentes un consentimiento informado, en el cual fue detallado el propósito de la investigación, e igualmente, los procedimientos que se llevarían a cabo, el tipo de información que sería recolectada y la garantía de que sus respuestas serían anónimas, además de darles la oportunidad de preguntar cualquier inquietud antes de firmar el documento, con lo que se garantizó así, su participación libre y voluntaria.

Igualmente, fue garantizada la confidencialidad de los datos recolectados, tratando de forma anónima cada una de las respuestas obtenidas, protegiendo así la identidad de los docentes. Por otro lado, fue

promovido un ambiente de confianza, con el fin de que los participantes expresaran sus experiencias sin temor a que se perjudique en sus condiciones laborales.

DESARROLLO

Este estudio, se sustenta en las siguientes teorías y modelos, que han podido explicar el impacto que tiene el entorno laboral en el bienestar emocional:

Modelo del estrés laboral de Karasek (1979): Este modelo de demandas-control, defiende que el estrés laboral, es una respuesta a cuando surgen elevadas demandas en el trabajo y la capacidad de controlar la situación es baja.

Teoría del síndrome de burnout de Maslach y Jackson (1981): Este síndrome, se considera una de las principales consecuencias que acarrea el estrés crónico en el campo educativo, y sus teóricos lo conceptualizan como ese estado de agotamiento emocional, en el que además se experimentan despersonalización y disminución del sentido de logro personal.

Modelo de apoyo social de House (1981): Este modelo, hace un énfasis en la importancia que tiene el apoyo social, el cual es considerado desde esta perspectiva, un factor protector contra el estrés en los ambientes de trabajo.

Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985): Esta teoría, propone que tanto la motivación, como el bienestar de las personas, van a depender del grado en el cual se encuentran satisfechas tres necesidades psicológicas básicas; la autonomía, la competencia y la relación social.

Modelo de balance trabajo-vida de Greenhaus y Beutell (1985): Este modelo, da una explicación acerca de cómo los conflictos existentes entre la vida personal y laboral, podrían causar afectaciones al bienestar general.

Modelo de demandas-recursos de Bakker y Demerouti (2007): Este modelo, sostiene la idea de que el agotamiento laboral, es producido en el momento en el que las demandas del entorno de trabajo, superan los recursos que tienen disponibles los individuos para afrontarlas.

Esta investigación estuvo basada en estos modelos y teorías, pues ofrecían un marco conceptual con el cual analizar cada uno de los factores de orden psicosocial, que en la actualidad, afectan la salud mental de los docentes en el Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, pudiendo llegar a comprender mediante los mismos, qué influencia tienen las condiciones laborales en el bienestar emocional y qué estrategias podrían servir para disminuir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida de estos profesionales.

RESULTADOS

La sección que a continuación se presenta, detalla los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, mismos que permitieron identificar los factores psicosociales influyentes en la salud mental del personal docente del Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins; estos resultados, se encuentran estructurados en función de las variables que fueron evaluadas, indicando tanto los datos cuantitativos obtenidos mediante los cuestionarios aplicados, como las categorías cualitativas obtenidas de las entrevistas y grupos focales.

Fueron analizados los niveles de estrés, agotamiento emocional y satisfacción laboral e igualmente, cómo se relacionan estos factores entre sí, y la influencia de otros aspectos como la carga de trabajo, el apoyo de la institución y las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes, incluyendo

interpretaciones basadas en las experiencias que pudieron compartir quienes formaron la muestra, ofreciendo una visión general de las condiciones laborales y cómo estas, impactan en el bienestar emocional de los profesores. Seguidamente, se muestran los principales resultados obtenidos, organizados en categorías, para poder comprender de una mejor manera, la problemática estudiada, lo que servirá de base para la posterior discusión y propuesta de estrategias.

Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos luego del análisis de los datos obtenidos de la muestra de 20 docentes del Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins; para ello, se detallan los resultados cuantitativos, el análisis cualitativo y las relaciones entre variables.

Resultados cuantitativos

Mediante cuestionarios estructurados, se pudo identificar patrones en torno al estrés laboral, el síndrome de burnout y la satisfacción laboral del personal docente.

Tabla 1

Resultados cuantitativos

Categoría	Cantidad de Docentes	Porcentaje (%)
Estrés Bajo	3	15%
Estrés Moderado	10	50%
Estrés Alto	7	35%
Burnout Bajo	5	25%
Burnout Moderado	9	45%
Burnout Alto	6	30%
Satisfacción Alta	4	20%
Satisfacción Media	10	50%
Satisfacción Baja	6	30%

Niveles de estrés: el 15% de los docentes mostró niveles bajos de estrés, indicando que contaban con estrategias para gestionar la carga de trabajo, el 50% presentó estrés moderado, lo que indica que ocasionalmente, se enfrentan a dificultades en el trabajo y el 35% restante manifestó niveles altos de estrés, lo que atribuyen a sobrecargas administrativas y presiones académicas.

Síndrome de burnout: La Escala Maslach Burnout Inventory (MBI) arrojó que el 25% de la muestra presentó bajos niveles de burnout, sin síntomas de agotamiento que pudiesen considerarse significativos, el 45% mostraron burnout moderado, con síntomas ocasionales de presentar fatiga emocional y el 30% faltante, presentaron burnout alto, indicando tener agotamiento frecuentemente y desmotivación para enseñar.

Satisfacción laboral: el 20% de los docentes encuestados, indicaron sentir alta satisfacción, indicando sentir que el ambiente de trabajo era positivo, el 50% tiene un nivel de satisfacción media, con algunos aspectos positivos, pero también mostrando preocupaciones en torno a la carga laboral y el 30% restante, indicaron sentir una satisfacción baja, lo que relacionan con la falta de reconocimiento profesional y la excesiva carga de responsabilidades.

Resultados cualitativos

Mediante entrevistas semiestructuradas y grupos focales, se pudo obtener datos no numéricos, con los que fue posible ahondar en las percepciones y experiencias manifestadas por los docentes en torno a su bienestar emocional y las condiciones laborales dentro de la institución.

Sobrecarga de responsabilidades: Los profesores manifestaron, que el exceso de trabajo administrativo y la presión que sentían por tener que cumplir con los estándares de acreditación, eran fuentes de estrés para ellos, en torno a lo cual uno de ellos indicó: “Hay veces en las que los trabajos administrativos, nos ocupan más tiempo incluso que el planificar las clases y allí es donde vemos que nos exigen calidad educativa pero no nos da el tiempo para siquiera prepararnos”.

Falta de apoyo institucional: La mayoría de quienes formaron la muestra, coincide en opinar que la institución no ofrece programas específicos para velar por el bienestar docente o gestionar el estrés, identificando que perciben una falta de reconocimiento profesional, afectando su motivación. En torno a esto, una de las opiniones recogidas, indica que “lamentablemente uno siente que se esfuerza, pero esto no lo ven y, además, no se cuenta con el apoyo necesario para uno poder drenar toda esa carga que a veces trae”.

Estrategias de afrontamiento: Los entrevistados, indicaron que, entre otras cosas, usan técnicas de organización del tiempo, buscan apoyo entre ellos mismos y tratan de participar en actividades recreativas fuera de sus horas laborales, para lo que uno de ellos indicó: “yo particularmente, como me gusta el deporte trato de los fines de semana, hacer bicicleta o salir con la familia y claro, uno trata de organizarse para que los tiempos puedan darle y no llevarse tanto trabajo a la casa”.

Relación entre variables

El análisis correlacional realizado, hizo posible el identificar las siguientes tendencias entre las variables de estudio:

Hay una correlación positiva entre el nivel de estrés y el burnout, lo que deja entender, que los docentes que presentan mayores niveles de estrés, se encuentran más propensos a sentir agotamiento emocional.

Los docentes que perciben un mayor nivel de apoyo por parte de la institución, indicaron sentir más bajos niveles de burnout, lo que señala lo importante que es contar con políticas de bienestar para el personal.

Los profesionales que tienen más años laborando en la institución, mostraron más altos niveles de estrés, lo que se podría deber probablemente a la acumulación de responsabilidades.

Todos estos resultados, muestran cómo el estrés y el burnout, están siendo problemas sumamente significativos para el personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O’Higgins, para lo que se refleja una alta incidencia de desmotivación laboral y señales que indican agotamiento emocional y desmotivación laboral. El no contar con programas de apoyo y bienestar en la institución y la sobrecarga de responsabilidades, fueron las principales causas que se pudieron identificar como causantes de estos problemas.

Estos resultados, indican la necesidad de que se puedan implementar estrategias, con las cuales fomentar el bienestar del personal docente, entre las que se podrían incluir programas de gestión del estrés, planes para la reducción de cargas administrativas y programas de incentivo para el

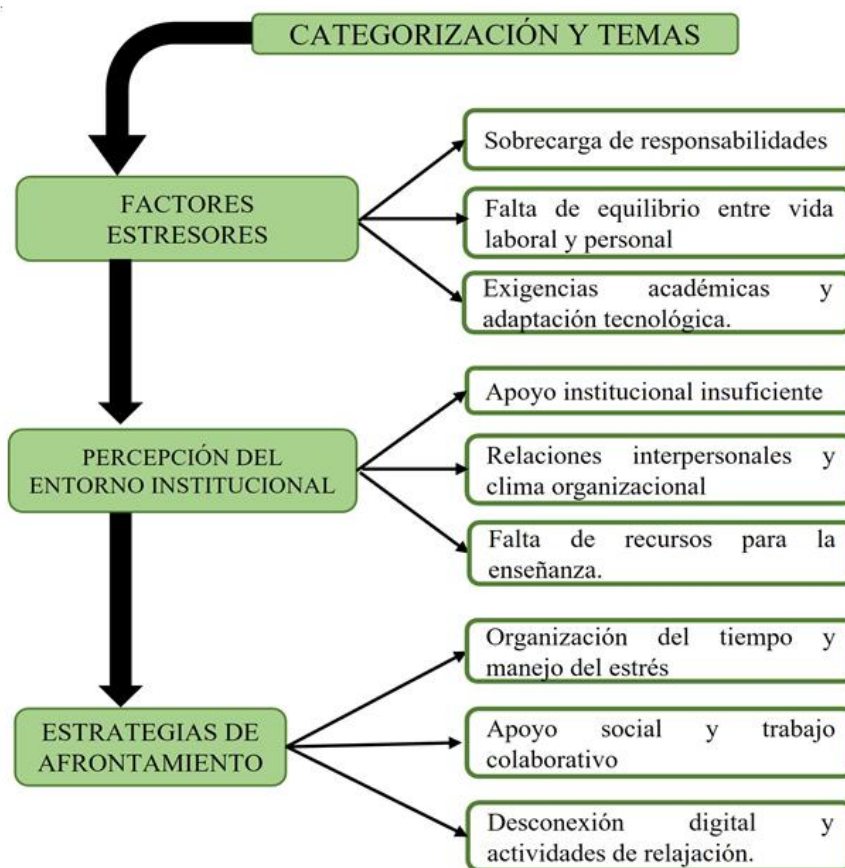
reconocimiento profesional, para poder así mejorar la calidad de vida de estos profesionales y en consecuencia, que se fortalezca la enseñanza que se ofrece en la institución.

Categorización y temas

Las entrevistas semiestructuradas y grupos focales, hicieron posible identificar algunas categorías y temas importantes de abordar, mismos que reflejan los factores psicosociales que en la actualidad, estarían influyendo en la salud mental del personal docente del Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins; dichas categorías, fueron organizadas en tres temas principales: Factores estresores, percepción del entorno institucional y estrategias de afrontamiento, las cuales se describen seguidamente.

Figura 1

Categorización y temas



Factores estresores

Sobrecarga de responsabilidades: Uno de los temas que estuvo más presente en las entrevistas fue el exceso de trabajo, el cual abarca tanto actividades administrativas como pedagógicas, para lo que la mayoría indicó que además de planificar e impartir clases, tienen que cumplir con una cantidad de tareas que consideran burocráticas, lo que genera sobrecargas que impactan en su bienestar emocional. Uno de ellos, indicó: "siento que mi tiempo lo ocupo más en trámites administrativos, que en la enseñanza en sí y entonces, esa presión por los informes, la acreditación y el cumplir con evaluaciones hace que el enseñar se convierta a veces en algo agotador".

Falta de equilibrio entre vida laboral y personal: Los profesores, expresaron que tenían dificultad para marcar límites entre la vida profesional y personal, particularmente quienes trabajan a tiempo completo, siendo la exigencia de responder a correos fuera del horario laboral y el preparar frecuentemente material didáctico, lo que les impediría desconectarse del trabajo, en torno a lo cual una de las opiniones, señala: “No existen horarios definidos e inclusive, los fines de semana debo estar revisando trabajos, responder dudas que tengan los alumnos y además, hacer las planificaciones”.

Exigencias académicas y adaptación tecnológica: Constantemente se cambian los métodos pedagógicos y los docentes se enfrentan a la necesidad de actualizarse en herramientas tecnológicas, lo que indican que les causa ansiedad, particularmente siendo más evidente en quienes tienen más años de experiencia, a lo que se une la falta de formación institucional para estos temas, lo que señalaron, les causa estrés; uno de ellos, dijo: “Nos exigen que nos adaptemos a plataformas nuevas, pero no nos dan cursos para esto y nos toca no más aprender por nuestra cuenta, lo que genera entonces más carga de trabajo”.

Percepción del entorno institucional

Apoyo institucional insuficiente: Muchos de estos profesionales, tienen la idea de que no existen programas efectivos de apoyo emocional dentro del instituto y espacios donde puedan gestionar el estrés y la falta de reconocimiento laboral, los cuales consideran, son aspectos que aumentan su sensación de agotamiento, en torno a lo que un participante expresó: “La institución exige bastante, sin embargo, no es que se cuenta con una red de apoyo que funcione para los docentes y no se nos incentiva ni se nos reconocen los esfuerzos extras que venimos haciendo”.

Relaciones interpersonales y clima organizacional: Las relaciones que se dan entre directivos y colegas, fueron un aspecto destacable para la salud mental de estos profesionales, pues si bien algunos indicaron que sentían que había un ambiente colaborativo, otros manifestaron que había falta de comunicación con la administración, lo que dificulta el resolver problemas, para lo que uno de ellos indicó: “El trabajar en equipo con mis compañeros, es algo que me motiva; sin embargo, no es que sienta que existe una comunicación efectiva con los directivos en cuanto a lo que como trabajadores necesitamos”.

Falta de recursos para la enseñanza: Algunos docentes, indicaron que el no contar con recursos adecuados para enseñar, y algunas fallas en la infraestructura de la institución, dificultan la labor educativa, lo que aumenta su estrés laboral; en este sentido, un profesor dijo lo siguiente: “A veces hay que improvisar con lo que se tiene, pero hay ocasiones en que uno se puede frustrar cuando no tiene algún recurso con el cual dar una clase de mayor calidad”.

Estrategias de afrontamiento

Organización del tiempo y manejo del estrés: Algunos de los profesionales entrevistados, indicaron que han aplicado estrategias de gestión del tiempo con el fin de equilibrar la carga de trabajo y evitar agotarse emocionalmente; no obstante, manifestaron que algunas veces, estas estrategias solamente dependen de su propia iniciativa; en este sentido, uno de ellos dijo: “Yo intento organizar mi tiempo usando listas de tareas y planificando anticipadamente, pero muchas veces es inevitable trabajar demás”.

Apoyo social y trabajo colaborativo: El apoyo entre colegas y la creación de redes colaborativas, se mostraron como mecanismos que han empleado estos profesionales para poder llevar la presión laboral, en torno a lo cual uno de los entrevistados manifestó: “Cuando nos reunimos entre los

compañeros docentes y podemos compartir experiencias o darnos consejos, sentimos alivio porque de algún modo es como saber que no estamos solos y eso, ayuda bastante”.

Desconexión digital y actividades de relajación: Algunos de los docentes participantes, indicaron que intentaban marcar límites en cuanto a la disponibilidad fuera del horario de trabajo y desarrollan algunas actividades de recreación, lo que les permite reducir el impacto del estrés, en relación a lo cual, uno de ellos opinó lo siguiente: “Algunas veces me propongo no revisar correos de noche y por el contrario, me pongo a hacer alguna actividad con la que me pueda relajar y esa, es la única manera que he conseguido como para desconectarme un poco del trabajo”.

Luego de haber llevado a cabo el análisis cualitativo de forma exhaustiva, se pudo identificar, que los principales factores que, en la actualidad, afectan la salud mental de los docentes encuestados, están relacionados con la sobrecarga de responsabilidades que tienen, la falta de apoyo por parte de la institución y las dificultades para establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal. Sin embargo, algunos docentes, han aplicado estrategias individuales y grupales para disminuir los niveles de estrés, entre las que resaltan la organización del tiempo, el apoyo social y la realización de actividades relajantes.

Estos resultados, indican que es sumamente importante, implementar medidas dentro de la institución, con las cuales, reducir la carga laboral y promover el bienestar de los profesionales de la docencia, generando así, un entorno laboral mucho más saludable.

DISCUSIÓN

Analizar los resultados que pudieron obtenerse durante este proceso de investigación, permite obtener una mayor comprensión, sobre el impacto que los factores psicosociales, dejan en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, resultados en los que se visualiza una realidad importante de abordar, donde factores como el estrés laboral, el síndrome de burnout y la insatisfacción laboral, son causantes de la falta de bienestar emocional del personal docente, incluyendo a la vez, en la calidad de la educación que ofrecen. Seguidamente, se contrastan los resultados obtenidos con estudios anteriores y teorías relevantes, con la finalidad de realizar una interpretación que permita entender las implicaciones que esta situación problemática acarrea y proponer estrategias que contribuyan a disminuir esta situación.

Interpretación de los resultados

Los resultados que se pudieron obtener durante este proceso de investigación, reflejan que la salud mental de quienes forman el cuerpo docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, está viéndose afectada por la combinación de algunos factores psicosociales, entre los que se pueden mencionar la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo por parte de la institución, el estrés que genera la presión académica y el reto diario de mantener un equilibrio entre la vida profesional y personal. Estos resultados, muestran coincidencia con estudios anteriores, en los que se ha podido abordar la salud mental en docentes y han destacado la importancia de desarrollar estrategias que posibiliten disminuir el impacto que dejan estos factores en el bienestar emocional de estos profesionales.

Uno de los puntos más importantes encontrados en esta investigación, es el alto porcentaje de docentes que indicaron experimentar niveles altos o moderados de estrés, con un total de 85% y síndrome de burnout, con un porcentaje del 75%, lo que coincide con teorías científicas, que defienden la idea de que el estrés laboral, es un factor de riesgo que afecta notablemente a los profesionales de la educación. Según lo que plantea el Modelo de Estrés Laboral de Karasek (1979), los docentes, se

exponen constantemente a altas demandas en el entorno de trabajo y poseen un bajo control sobre estas cargas, lo que aumenta el riesgo de padecer burnout. En investigaciones anteriores, como la llevada a cabo por Ramos et al. (2020), se indica que el estrés docente puede ser un factor que afecte la calidad de la educación, además de influir en la motivación de los alumnos y causar efectos negativos en las relaciones interpersonales de los miembros de la comunidad educativa.

Igualmente, los resultados, mostraron que el 50% de los docentes, indican tener una insatisfacción laboral media y el 30% baja, lo que indica que la relación existente entre el bienestar emocional y el ambiente institucional es significativa, lo que coincide con lo encontrado en estudios como el de Benavidez y Altamirano (2020), quienes manifestaron, que el clima organizacional cuando es negativo, o se ve la falta de reconocimiento profesional, se pueden generar ambientes de trabajo hostiles, por lo que se afecta tanto la motivación, como la productividad de los docentes. En relación a esto, el Modelo de Apoyo Social de House (1981, indica que es importante, que las instituciones, brinden apoyo y reconozcan el esfuerzo de los trabajadores, lo que se convierte en factores protectores contra el estrés y la insatisfacción laboral.

Otro de los resultados considerados importantes en el que se pudo indagar, es la relación que hay entre la sobrecarga laboral y el agotamiento a nivel emocional, pues en el estudio, la mayoría de los encuestados, indicó que eran muchas las responsabilidades administrativas y académicas, considerándose un factor estresante, lo que coincide con los resultados que pudo obtener Saldivar (2023), investigador que indicó que cuando los docentes acumulan muchas responsabilidades, no solo se sienten fatigados, sino que a su vez, se afecta la capacidad de estos para generar innovaciones educativas y ofrecer una enseñanza de calidad. En tal sentido, el Modelo de Demandas-recursos de Bakker y Demerouti (2007), ha podido explicar, cómo es que el agotamiento, surge como consecuencia de la existencia de altas exigencias laborales y una falta de recursos para afrontarlas, lo que deteriora progresivamente la salud mental de los docentes.

Así mismo, en la investigación, se demostró que la falta de equilibrio personal, conforma otro factor de riesgo importante de abordar, en torno a lo cual la evidencia científica existente, ha mostrado cómo la hiperconectividad o la expectativa de poder estar disponible fuera del horario de trabajo, afectan emocionalmente a los trabajadores. En relación a este aspecto, el Modelo de Balance Trabajo-Vida de Greenhaus y Beutell (1985), plantea que cuando no se tiene la capacidad para establecer límites claros entre el plano laboral y personal, se generan conflictos que consecuentemente, pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad, afeitándose el bienestar general. Esto, coincide con las estadísticas generadas por Sapien Laps (2023), quienes encontraron que el 35% de los docentes que evaluaron, habrían reportado sentir agotamiento emocional, lo que atribuían a la falta de equilibrio entre la vida profesional y personal.

Por otro lado, se puede destacar, que los docentes que poseen un mejor nivel de percepción en torno al apoyo institucional, indicaron tener menores niveles de estrés y burnout, lo que indica, que es importante generar políticas de bienestar para estos profesionales, un aspecto que destacan Murcia y Restrepo (2024), para quienes las instituciones educativas, son responsables de implementar programas de bienestar y generar espacios donde se pueda promover el diálogo e igualmente, tener disponibles, recursos con los cuales, los docentes tengan la posibilidad de manejar el estrés de una forma efectiva.

Finalmente, es importante considerar, el hecho de que las estrategias de afrontamiento que por cuenta propia han venido aplicando algunos docentes, como el organizar su tiempo, buscar apoyo social o desconectarse fuera del horario de trabajo, poseen coincidencia con investigaciones previas, en las que se ha demostrado, que el desarrollar inteligencia emocional y alcanzar capacidades de resiliencia,

podrían convertirse en factores protectores ante una carga laboral exigente. No obstante, cuando no existen programas a nivel de las instituciones en los que se establezcan estos factores de protección, se amerita que se generen intervenciones por parte de quienes dirigen las instituciones educativas.

Limitaciones del estudio

Esta investigación, genera aportes significativos en torno a los factores psicosociales que afectan la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins; sin embargo, hay que reconocer, que existieron durante el proceso de investigación, algunas limitaciones, que pudiesen influir en la interpretación de los resultados obtenidos, entre las que se destacan las siguientes:

El estudio, utilizó un diseño transversal, por lo que los datos recogidos, se obtuvieron en un período puntual de tiempo y aunque con ello, se obtuvo una panorámica clara de cómo se encuentra en la actualidad la salud mental de los docentes en la institución, no se realizó una evaluación de los factores psicosociales, o la progresión que pudiesen tener el estrés y el burnout a lo largo del tiempo; en este sentido, es importante acotar, que si se realizan investigaciones con diseños longitudinales, se podría analizar la relación existente entre factores como la sobrecarga laboral, la salud mental o el apoyo institucional en diversos períodos académicos, hecho que ayudaría a obtener información específica en cuanto a los efectos acumulativos que causa el estrés en los docentes.

En este estudio, se utilizaron cuestionarios estandarizados y entrevistas para la recolección de la información, lo que siempre deja un margen de sesgo en las respuestas, pues específicamente los cuestionarios relacionados con el estrés, el burnout o los niveles de satisfacción laboral, van a depender de la percepción particular de cada participante, lo que podría generar respuestas con un carácter subjetivo, que estarían influenciadas por factores emocionales o contextuales propias del momento en el cual fueron aplicados estos instrumentos y algunos docentes, pudiesen haber respondido de una forma socialmente aceptable, pudiendo haber o bien minimizado, o bien exagerado sus percepciones, por lo que en futuras investigaciones, podría complementarse esta información, con evaluaciones objetivas o reportes de terceros, para reducir el sesgo.

Finalmente, se considera que a pesar de que en este estudio se incluyeron docentes de diversas áreas y modalidades en los horarios de trabajo, este proceso de investigación, se limitó al campo del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins, por lo que no se podrían generalizar los resultados a otras instituciones o contextos más amplios y entonces, factores como el tipo de institución, el contexto socioeconómico o las cargas laborales, podrían ser distintos en otros entornos educativos, por lo que sería importante, llevar a cabo estudios comparativos, en los cuales, se pueda evaluar si estos mismos factores psicosociales encontrados en este estudio en particular, afectarían a los docentes de otras instituciones.

Recomendaciones

De acuerdo a los resultados que se pudieron obtener durante este proceso de investigación, se considera que, a futuro, se pudiesen desarrollar investigaciones para las que se sugiere centrarse en los siguientes aspectos:

Por el hecho de que en esta investigación se utilizó un diseño de tipo transversal, sería recomendable llevar a cabo estudios longitudinales, con los que se pueda evaluar cómo los niveles de estrés, el burnout o la insatisfacción laboral, evolucionan en los docentes a medida que transcurre el tiempo. Esto, ofrecería la posibilidad de analizar la existencia de patrones que se repitan en períodos puntuales

y la efectividad de posibles estrategias implementadas por las instituciones para la mejora del bienestar de sus trabajadores.

Otra línea de investigación futura, podría enfocarse en comparar los factores psicosociales que afectan la salud mental de docentes en diversos contextos o niveles educativos, con lo que sería posible identificar, si ciertas condiciones laborales, contribuirían de mayor o menor forma en algunos tipos de instituciones y en consecuencia, diseñar estrategias puntuales, dirigidas a cada contexto.

Finalmente, por el hecho de que uno de los hallazgos más importantes que se encontró en este estudio, es la percepción que tienen los docentes en cuanto a la falta de apoyo institucional, lo que consideraron un factor de estrés, sería interesante, desarrollar investigaciones en las que se pueda medir el impacto que tendrían diversos programas de bienestar y apoyo para los formadores. En relación a esto, en futuros estudios, podrían analizar, si es que iniciativas como la formación en estrategias para la gestión del estrés, la reducción de cargas administrativas, los programas para incentivar el reconocimiento profesional o la disponibilidad a apoyo psicológico, tendrían efectos positivos en la disminución del burnout, el estrés y el incremento de la satisfacción laboral.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio, indican que es importante, abordar la salud mental del personal docente en el Instituto Superior Universitario Bernardo O'Higgins de una manera integral, puesto que se evidenció que factores psicosociales como la sobrecarga laboral, la presión académica, la falta de apoyo institucional y la dificultad para equilibrar la vida personal y laboral, impactan bastante el bienestar emocional de los docentes, lo que confirma que el estrés y el síndrome de burnout, son problemas que afectan la estabilidad emocional y el desempeño, lo que influye en la calidad de la educación impartida.

También es importante señalar, que el apoyo por parte de la institución, es importante, ya que con ello, se puede disminuir el estrés en los docentes. Los resultados, reflejaron que los docentes que percibían un mayor nivel de apoyo institucional, experimentaban menor agotamiento emocional y se encontraban más satisfechos en el trabajo; igualmente, las estrategias de afrontamiento que algunos de estos profesionales han podido implementar, han sido valiosas para gestionar la carga laboral; sin embargo, el que no existan programas específicos en la institución para el bienestar docente, hace que sea necesario que se trabaje en este sentido.

Otro aspecto importante de señalar, es la relación que existe entre la falta de reconocimiento profesional y la insatisfacción laboral que sienten los trabajadores, para lo que los resultados muestran que esta falta de reconocimiento, hace que se genere más desgaste emocional y que los docentes no se sientan motivados, lo que coincide con investigaciones anteriores, en las que se ha demostrado que cuando no se generan incentivos y no se reconocen los esfuerzos, se aumenta el riesgo de que se ocasione inestabilidad emocional y no se logre retener al personal.

Desde el punto de vista teórico, los resultados obtenidos confirman lo planteado en modelos como el Modelo de Estrés Laboral de Karasek (1979), el Modelo de Apoyo Social de House (1981) y el Modelo de Demandas-Recursos de Bakker y Demerouti (2007), en los cuales se explica cómo la disponibilidad de recursos y las condiciones laborales, causan afectaciones a la salud mental de los docentes.

Finalmente, en cuanto a implicaciones prácticas, los resultados obtenidos, dejan ver la necesidad de que se desarrollen estrategias a nivel institucional, enfocadas en la disminución del estrés y el síndrome de burnout en el personal docente, para lo que sería importante, implementar programas de

bienestar, lograr optimizar la carga administrativa, fortalecer el reconocimiento profesional y generar espacios de apoyo psicológico.

REFERENCIAS

Aguilar Acosta, A., & Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278. Recuperado de: Dialnet <https://dialnet.unirioja.es> › descarga › artículo

Dávila, E. (2023). El agotamiento invisible, ¿Cómo está el bienestar socioemocional de los profesores post pandemia?. Artículo. Lima, Perú. Recuperado de: PuntoEdu | UCP <https://puntoedu.pucp.edu.pe> › investigacion › como-es...

Education Support. (2023). Teacher Wellbeing Index 2023. Recuperado de: Education Support <https://www.educationsupport.org.uk> › twix_2023

Gómez Ortega, J. F., & Recalde Getial, D. A. (2023). Salud mental en los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria Popayán. Fundación Universitaria Popayán. Recuperado de: fupvirtual.edu.co <https://fupvirtual.edu.co> › files › original

Jaico, L. (2020). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes de educación básica. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de: Pontificia Universidad Católica del Ecuador | PUCE <https://repositorio.puce.edu.ec> › download

Jiménez Espinoza, Jackson Andrés, & Silva Caicedo, Rommel Fernando. (2024). Análisis sobre estrés laboral y salud mental en docentes del Instituto Tecnológico Mariano Samaniego. *Conrado*, 20(99), 39-51. Epub 30 de julio de 2024. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442024000400039&lng=es&tlng=es.

López, A. (2023) Informe de investigación sobre el síndrome de burnout y su relación con el clima social familiar en docentes universitarios. Tesis de licenciatura. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de: Repositorio UTA <https://repositorio.uta.edu.ec> › download

Medina-Benavides, J., & Altamirano-Hidalgo, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(4), 7-20. Recuperado de: Revista Estudios Psicológicos <https://estudiospsicologicos.com> › rep › download

Ministerio de Educación (2023). Estadística Educativa Volumen 4. Recuperado de: educacion.gob.ec <https://educacion.gob.ec> › uploads › downloads › 2023/11


Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2023). Informe sobre salud mental en Ecuador. Recuperado de: msh.gob.ec <https://intranet.msh.gob.ec> › ENLACES › Mishell

Murcia Duarte, V., & Restrepo Farfan, D. (2024). La salud mental: El nuevo reto de la educación en Colombia. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de: fupvirtual.edu.co <https://fupvirtual.edu.co> › files › original

Ramos, D., Carvajal, L., Rueda, D., Puchaicela, M., Cerda, V., & Espín, A. (2020). Estrés laboral y síndrome del agotamiento (Burnout) en docentes de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador: marzo 2019 - marzo 2020. *Revista de Investigación Académica Educación ISTCRE*, 4(1), 29-41. Recuperado de: revistaacademica-istcre.edu.ec <https://revistaacademica-istcre.edu.ec> › pdf › ES...

Saldivar Villanueva, H. G. (2023). Factores de riesgo psicosocial y salud mental en docentes universitarios. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Ica. Recuperado de: Repositorio Universidad Autónoma de Ica <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe> › bitstream

Sapien Labs. (2023). El estado mental del mundo en 2023. Artículo. Recuperado de: Mental State of the World Report <https://mentalstateoftheworld.report>

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