

VIVENCIAS DE SALUD MENTAL DEL DOCENTE DESDE EL MODELO DEL ESTADO COMPLETO DE SALUD MENTAL

Teachers' experiences of mental health from the complete mental health state model

65

*Ingrid Cecilia Rada Romero - ingridrada27@hotmail.com
Estudiante del programa de maestría en psicología de la Universidad del Norte.*

*Edgar Andrés Carpintero Reales - carpinteroedgar@coruniamericana.edu.co,
Julio Cesar Cañarete Meyer - canaretejulio@coruniamericana.edu.co
Natalia Dávila Castellar - davilanatalia@coruniamericana.edu.co
Sebastián Moisés Polo Bossio - polosebastian@coruniamericana.edu.co
Estudiante de noveno semestre del Programa de Licenciatura en Educación Bilingüe,
Institución Universitaria Americana, Sede Barranquilla.*

*Tutora: Sara Concepción Maury Mena
Docente investigadora y Líder del Grupo de Investigación TES del Programa de Licenciatura en Educación Bilingüe de la Facultad de
Educación de la Institución Universitaria Americana, Sede Barranquilla. Saramaury66@yahoo.com*

Resumen

En el presente artículo se exhibirán los resultados del análisis y estudio de vivencias de salud mental de los docentes de una institución educativa del departamento del Atlántico, población que estuvo conformada por dos docentes de diferentes aéreas, para ello se utilizó un muestreo por conveniencia. El estudio estuvo enmarcado en un enfoque cualitativo, basado en la fenomenología-hermenéutica buscando el acercamiento de experiencias de los docentes, partiendo del método de estudio de caso, mediante las técnicas de entrevista en profundidad, el análisis del discurso y diarios de campo dividido en tres etapas procedimentales. Muchas personas tienen dificultad para compaginar las exigencias del trabajo, el crecimiento personal y las tareas familiares, tanto que cuando el trabajo no compagina inciden en la eficacia y eficiencia organizacional, es por esto que para el estudio se tuvo en cuenta el ambiente laboral de sus diferentes estresores en la salud como docentes, tanto fuera de este contexto como la familia que genera estresores que el docente puede llevar a su vida laboral. En los resultados se pudo realizar una comprensión de la salud mental del docente, describiendo elementos importantes de su bienestar subjetivo como componente esencial para su calidad de vida, teniendo en cuenta su convivencia diaria de la Institución Educativa para la que labora y sus vivencias personales.

PALABRAS CLAVE: Bienestar subjetivo; Docentes; Convivencia; Experiencias; Modelo de Salud Mental; Salud mental.

Abstract

This article will show the results of the analysis and study of mental health experiences of teachers of an educational institution in the department of Atlántico, a population that consisted of two teachers from different areas, for which a convenience sampling was used. The study was framed in a qualitative approach, based on phenomenology-hermeneutics, seeking the approach of teachers' experiences, based on the case study method, through in-depth interview techniques, discourse analysis and field diaries divided into three procedural stages. Many people find it difficult to combine the demands of work, personal growth and family tasks, so much so that when the work does not fit together it affects organizational effectiveness and efficiency, which is why the study took into account the work environment and its different stressors on their health as teachers, both outside this context and the family that generates stressors that the teacher can bring to their work life. In the results it was possible to understand the mental health of teachers, describing important elements of their subjective wellbeing as an essential component for their quality of life, taking into account their daily coexistence in the Educational Institution for which they work and their personal experiences.

KEYWORDS: Subjective Well-being; Teachers; Coexistence; Experiences; Health Model; Mental Health.

INTRODUCCIÓN

El bienestar mental del docente es fundamental para la calidad educativa y el ambiente laboral sano. Por tanto, es importante desarrollar el concepto de salud mental y bienestar de manera exhaustiva, incluyendo los aspectos que la integran, teniendo en cuenta las teorías que desarrollan estos conceptos como lo son el bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social, que se integran en el Modelo del Estado Completo de la Salud.

66

La investigación se compone de un marco teórico que sustenta los postulados sobre la teoría del bienestar, el modelo del estado completo de salud mental, algunas preguntas orientadoras, reflexiones metodológicas, resultados, conclusiones y recomendaciones generales, donde con ayuda de una buena metodología cualitativa se plantea para abordar el estudio y se incluyen los principios de dignidad, apoyo mutuo, solidaridad, vida con calidad, enfoque de derechos, enfoque de género y desarrollo humano integral.

La literatura señala que los problemas de salud mental de los docentes están influenciados por características demográficas como el género y el estado civil, afectando más a las mujeres debido a la dificultad en la autoeficacia. Los docentes también sufren de estrés debido a las presiones laborales, incluyendo largos periodos de trabajo y esfuerzos fuera del aula, impactando negativamente en su salud mental y emocional. Además, hay pocos mecanismos de intervención para ayudar a los profesionales a reducir sus niveles de agotamiento y estrés.

En el caso específico de Barranquilla, el agotamiento emocional y la despersonalización de los docentes encuestados fue del 23% y 22,5% respectivamente, y los docentes con hijos tienden a presentar menos problemas somáticos debido al apoyo emocional que reciben de sus familias. Las vivencias de los docentes también revelan las condiciones laborales y las dificultades personales que enfrentan en la convivencia escolar.

Esta investigación busca que crezcan las experiencias y reflexiones en torno a la salud y los elementos que la influyen, dando una mirada integral que incluya factores subjetivos, psicológicos y sociales. En la psicología se han desarrollado dos perspectivas para el estudio del bienestar: el enfoque hedónico, centrado en la felicidad, y el eudaimónico, que se enfoca en la autorrealización. Sin embargo, estas perspectivas no consideran el bienestar social. El concepto de bienestar es mixto y combina características de diferentes tipos, como la calidad de vida y la satisfacción personal.

Ferrans (1990) define “calidad de vida general como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella” (p. 62).

Hornquist (1982) “la define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural” (p.62).

Además, diferentes autores han identificado diversos estresores que están presentes en la labor docente, incluyendo la estructura salarial, la actitud de los padres, las actitudes de los estudiantes hacia el aprendizaje, la carga de trabajo y las condiciones laborales, lo que puede incidir en la salud y calidad del trabajo de los profesores a largo plazo, es por esto que se considera la enseñanza como una profesión de alto riesgo debido a los desafíos que enfrentan los profesores, como la desmotivación de los alumnos, la presión de los padres y la falta de recursos, dado esto se considera que el bienestar psicológico es importante para el desarrollo humano y se relaciona con la capacidad de las personas para alcanzar su potencial en este caso del docente al alumno.



En un contexto internacional, según una investigación realizada por Ewing y Smith (2003), una proporción significativa de docentes principiantes en países occidentales, entre un 25% y un 40%, abandona la profesión de enseñanza en los primeros años. La razón principal es la gran carga de trabajo y la falta de apoyo adecuado, lo que resulta en niveles de bienestar insuficientes para los docentes.

El impacto de esta investigación se refleja en el desarrollo de nuevos saberes relacionados con el bienestar, desarrollo docente; y fungir como fuente, a futuros trabajos investigativos, posibles intervenciones de campo que se realicen dentro de la institución educativa, así como en poblaciones similares, donde se examinaron conceptos como el bienestar, la salud mental y las vivencias, en el marco del enfoque psicosocial y con la colaboración de los docentes.

67

El objetivo de la presente investigación es determinar los aspectos más influyentes (tanto positivos como negativos) de la salud mental de los docentes.

METODOLOGÍA

Este artículo es derivado de la tesis homónima de la magister Ingrid Cecilia Rada Romero presentada en el año 2018 como proyecto de grado para el programa de Maestría en Psicología.

Tipo de investigación: La presente investigación se desarrolló con base al enfoque cualitativo, en este se plantea que observadores competentes pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de lo que han observado del mundo social, así como de las experiencias de terceros. Este tipo de investigación se caracteriza por ser inductiva, ya que parte de datos en vez de teorías establecidas, ser contextual donde en esta los participantes de la investigación son considerados como un todo y no como parte de una variable y por último, se es comprensiva donde se hace el máximo intento de identificarse con los docentes para comprender sus experiencias de una manera objetiva.

La metodología usada en este trabajo de investigación fue el estudio de caso, pues es un proceso de indagación crítica del fenómeno y de generación del conocimiento, que permite mirar la particularidad, unicidad del caso (Sabino, 2014).

En esta investigación el caso es una Institución del departamento del Atlántico, tomándola como un escenario o situación fáctica de las instituciones educativas, ya que como lo menciona (Maquilón, 2011) esta encuentra inmersa en un proceso de transformación constante, el cual se encuentra definido por una serie de factores, tales como, la realidad social, cambios en los educandos, políticas de estado, el contexto escolar, entre otros, lo que ha conllevado a los educadores, a proponerse nuevas estrategias para alcanzar la calidad educativa.

Población y muestra: En este estudio de caso el muestreo fue intencional, debido a que se entrevistó a dos docentes de educación básica que laboran en una institución educativa del departamento del Atlántico.

El participante #1 es docente del área de matemáticas oriundo de un municipio del departamento de la costa atlántica, el cual ha prestado sus servicios como docente en la institución 40 años, casado y con hi-

jos. La participante #2 es una docente del área de idiomas oriunda de Barranquilla, con 8 años de servicio en la institución, vive en unión libre y con hijos de su unión anterior.

Ambos docentes son reconocidos por su responsabilidad en su cargo, liderazgo y tiempo de permanencia en el magisterio, difiriendo en el régimen de vinculación, siendo el participante #1 del régimen 2277 y la participante #2 del régimen 1278.

68

Caracterización: El presente estudio se centra en la caracterización de la salud mental de un docente de 60 años, con una amplia trayectoria en la enseñanza de matemáticas y física. Posee una especialización en Evaluación Educativa con énfasis en aprendizaje. Con una experiencia laboral de 40 años, actualmente se desempeña como profesor de tiempo completo.

El docente reside en Cascajal, Atlántico, y comparte su hogar con su esposa y dos de sus cuatro hijas. Esta información contextual resulta relevante para comprender el entorno en el que se desenvuelve y las posibles influencias en su salud mental.

El objetivo de esta caracterización es explorar las vivencias y experiencias de este docente, considerando aspectos como las demandas laborales, la conciliación entre la vida profesional y familiar, y los posibles factores estresantes que puedan afectar su bienestar psicológico. A través de la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos, se busca comprender los desafíos y las fortalezas que este docente ha experimentado a lo largo de su carrera, con el fin de ofrecer insights valiosos para la promoción de la salud mental en el ámbito educativo y el diseño de estrategias de apoyo adecuadas para los docentes

Para un artículo académico sobre la salud mental de los docentes basado en las vivencias de un docente, se puede crear el siguiente punto de caracterización utilizando la información proporcionada: La investigación se enfoca en la caracterización de la salud mental de un docente que ha criado cinco hijos, incluyendo un hijo adoptado, y ha compartido un tiempo significativo de convivencia con sus cuatro hijas. Actualmente, el docente cuenta con hijos de edades que oscilan entre los 22 y 34 años.

Es importante destacar que el docente manifiesta haber aprendido a enfrentar cada día con una actitud positiva, buscando obtener lo mejor de cada experiencia. Antes de iniciar su jornada laboral, el docente invoca la bendición de Dios y su esposa, solicitando que su día transcurra de manera favorable tanto en su desempeño con las alumnas como en sus interacciones con los compañeros y la comunidad educativa en general.

Esta caracterización tiene como objetivo examinar cómo las responsabilidades familiares y las prácticas de apoyo emocional y espiritual influyen en la salud mental del docente. Se analizará cómo la crianza de los hijos y las dinámicas familiares pueden afectar su bienestar psicológico y cómo sus creencias y prácticas personales contribuyen a su capacidad para afrontar los desafíos diarios en el entorno laboral.

A través de un enfoque mixto que combina métodos cualitativos y cuantitativos, se explorarán las percepciones y vivencias del docente en relación con su salud mental y se buscarán posibles estrategias de promoción de la salud mental que puedan aplicarse en el ámbito educativo para apoyar a los docentes en su bienestar emocional y psicológico.

Técnicas e instrumentos: Las fuentes primarias más pertinentes utilizadas fueron: la entrevista abierta en profundidad, en donde esta fue utilizada como fuente primaria de recolección de información; esta se



llevó a cabo, a través del enfoque cualitativo; es por ello que no hubo preguntas predeterminadas que condicionarán las respuestas de los docentes, sino una guía general de contenido, en todo momento buscando las vivencias, anécdotas y emociones con referencia al tema. Así como también se hizo uso del diario de campo en donde se mostraron cada una de las cosas que no se pudieron notar en las grabaciones como por ejemplo detalles de los lugares donde fueron realizadas las entrevistas, impresiones, emociones frente a las preguntas, etc. Dando así mayor peso a las entrevistas. Y por último se hizo uso del análisis de la información usado en el primer momento en el que se llega al campo, cuando se observa lo que sucede organizando las unidades por categorías, subcategorías y al comprender en profundidad el contexto respondiendo al interrogante ¿Qué hacemos con la información que se obtuvo de las entrevistas y los diarios de campo?

RESULTADOS

En este apartado, se presentarán los resultados correspondientes a la tercera fase de la investigación. Aquí se presentan las percepciones obtenidas a partir de las entrevistas detalladas, el diario de campo y las reuniones de socialización. Además, se comparan con las teorías planteadas por otros autores con el fin de profundizar en la reflexión sobre los descubrimientos. En la sección de discusión se explican y se presentan pruebas acerca del bienestar subjetivo, psicológico y social de los maestros.

Como se mencionó en la metodología, en este apartado, se tomarán los encuentros efectuados con los dos docentes con el fin de reconstruir lo que ellos identifican como salud mental. A ambos se les aplicaron dos entrevistas en profundidad, con sus correspondientes diarios de campo y socializaciones, logrando conocer sus experiencias directas y cómo influyen en la vida personal y laboral.

El primer docente, con 40 años de experiencia afirma estar satisfecho con su profesión y su vida, expresándose al momento de evaluar su bienestar con un 99%, pues para él, el tiempo le ha dado la experiencia para mejorar como docente, además el término “satisfacción” es directamente usado en su discurso. Llama la atención el valor otorgado a este aspecto pues menciona que sufre desde hace 26 años, una enfermedad incapacitante llamada “espondilitis anquilosante”. Esa satisfacción antes mencionada se puede apreciar tanto en el área personal, familiar como laboral, el docente se siente realizado al haber cumplido con su labor como formador, resaltando en las entrevistas en las que usaba expresiones que denotaban satisfacción con respecto a su labor docente.

En el caso de la segunda docente enfocada en la estructura situada. En esta podemos resaltar muchos aspectos negativos totalmente complicados, como los son la depresión en ciertos momentos de la vida de esta docente los cuáles tienen una raíz desde la juventud por decisiones que no se siente satisfecha como menciona la maestra. El factor de tener una hija a una corta edad la hizo razonar de una manera totalmente distinta de la vida, de cómo afrontar su ámbito laboral con su ámbito más personal o familiar. En el ámbito laboral la docente manifiesta que se siente muy bien con su trabajo, sus metodologías pedagógicas, su relación con sus estudiantes de los cuales son una pieza fundamental en su día a día porque le recuerdan lo exitosa que ha sido y lo bien estudiada que es. Sin embargo, no se pueden dejar de lado los aspectos negativos que se generan en aula tales como, la poca autonomía de sus estudiantes, el que ellos no acaten sus órdenes durante la clase generan un disgusto en la maestra.

Hasta ahora, se ha realizado un análisis de las entrevistas, las socializaciones y de los diarios de campo,

en el que se han examinado las experiencias asociadas al bienestar de los participantes. Estas experiencias también proporcionan información sobre la salud mental, ya que los dos conceptos son similares en este aspecto. En la sección siguiente se desarrollan las semejanzas y diferencias encontradas entre los dos conceptos, con referencia a las experiencias descritas. Esta exploración es pertinente porque las condiciones de trabajo de los participantes son comparables, ya que ambos son profesores que trabajan con alumnos de secundaria, aunque existen diferencias en cuanto a la edad y la disciplina.

Los profesores que participaron en la investigación tienen experiencias similares en cuanto a la satisfacción con su trabajo y expresan sentimientos positivos sobre su labor, especialmente en la enseñanza y el apoyo a los alumnos en sus dificultades. Tanto el docente #1 como la #2 valoran su rendimiento en relación con sus expectativas y están de acuerdo con estos aspectos. Los profesores mantienen relaciones positivas con los alumnos, se centran en su desarrollo personal más allá de lo académico e intentan cambiar actitudes negativas o superar dificultades. Ambos coinciden en que es importante utilizar estrategias innovadoras para crear un entorno de aprendizaje propicio que incluya flexibilidad, creatividad, humor y dinamismo. Ambos profesores están orgullosos de las amistades que han hecho con los alumnos, que es una categoría importante. También coinciden en que son modelos de conducta y encajan en determinados perfiles. El docente #1 reconoce su papel de adulto y la necesidad de comportarse en consecuencia, mientras que la docente #2 se ve a sí misma como un espejo en el que lo que piensa, hace y dice debe ser coherente.

Las relaciones con los compañeros son mayoritariamente positivas, aunque tanto el docente #1 como la docente #2 han recibido críticas por su forma de trabajar. A el docente #1 se le critica por hablar con los padres por teléfono, mientras que a la docente #2 se le critica por involucrarse demasiado en los problemas de los alumnos. En cuanto a las relaciones con los padres, ambos miembros del personal las describen como positivas, ya que reciben retroalimentación y se les apoya en la consecución de los objetivos escolares y de convivencia.

La dimensión espiritual de sus vidas es similar en el sentido de que tiene un significado importante para ambos, especialmente en relación con su trabajo y su familia.

El docente #1 experimenta esta relación más intensamente y ha llegado a creer que su satisfacción en la vida es respondida por Dios. Tanto el docente #1 como la docente #2 experimentan cierto grado de autonomía en su trabajo, pero también encuentran dificultades debido a las políticas y directrices institucionales. En algunas situaciones logran ejercer cierto grado de autonomía, pero en otras evitan el conflicto.

La docente #2 aplica estrategias en su labor docente, mientras que el docente #1 se atreve a proponer ideas aun sabiendo que pueden ser rechazadas. En definitiva, ambos justifican la búsqueda de una mayor independencia en sus decisiones y actividades.

Estas diferencias en la evaluación del bienestar pueden estar relacionadas con factores individuales como la personalidad y las experiencias previas. También es posible que las diferentes situaciones y contextos experimentados por el docente #1 y la #2 influyen en su percepción del bienestar. Es importante señalar que la enfermedad crónica del docente #1 no limita necesariamente su capacidad para experimentar satisfacción y realización en otros aspectos de su vida, mientras que las dificultades familiares de la docente #2 pueden tener una influencia más general en su bienestar emocional. Por último, es importante reconocer que el bienestar es un concepto complejo y multidimensional que depende no sólo de factores externos o internos, sino de la interacción entre ellos.



En cuanto a las relaciones, el docente #1 tiene una relación estable y satisfactoria con su mujer, mientras que la docente #2 tiene una relación complicada con su pareja, lo que afecta a su estado de ánimo y a su capacidad de concentración en el trabajo. En resumen, los docentes difieren en distintos aspectos de su vida personal, lo que repercute en su estado emocional y en su capacidad de concentración en el trabajo.

Es importante tener en cuenta estas diferencias para colaborar eficazmente y apoyarnos mutuamente en nuestras debilidades. Además, es importante establecer una comunicación abierta y respetuosa, para poder expresar las preocupaciones y necesidades de cada uno y buscar soluciones juntos. También es importante definir claramente los objetivos del proyecto y el papel de cada docente en la consecución de estos objetivos, para que todos estén en la misma sintonía y puedan trabajar por un objetivo común.

Por último, es importante reconocer y apreciar los puntos fuertes y las capacidades de cada docente y utilizarlos para maximizar el éxito del proyecto. La colaboración no consiste solamente en trabajar juntos, sino también en complementar y enriquecer el proceso de investigación. Cada persona tiene conocimientos, habilidades, experiencias y perspectivas únicas que pueden ser de gran valor para el desarrollo de un proyecto de investigación.

Es importante establecer una comunicación abierta y fluida entre los docentes para aprovechar al máximo sus puntos fuertes y habilidades. También es importante que cada uno tenga un papel claro y definido en el proyecto para evitar confusiones y solapamientos. Además, es esencial crear una atmósfera de respeto y confianza mutuos, en la que cada docente se sienta apreciado y apoyado en su trabajo. De este modo, se puede lograr una verdadera colaboración científica que conduzca a la consecución de los objetivos y metas deseados.

DISCUSIÓN

Esta investigación permitió afirmar partiendo de un exhaustivo análisis de las vivencias narradas en las entrevistas, los registros del diario de campo y las interacciones sociales, así como de la estructura conceptual y las preguntas orientadoras, que cada uno de los docentes experimenta de manera única y distinta una serie de aspectos relacionados con su salud mental y bienestar subjetivo, psicológico y social, así mismo como describir los aspectos que influenciaron e hicieron participe en el estudio para el resultado final.

Teniendo en cuenta cada uno de los aspectos trabajados, se examinaron minuciosamente cada una de las dimensiones del bienestar en relación con los docentes y las compararemos con las teorías existentes, teniendo en cuenta los dos enfoques de abordaje en salud mental seleccionados para este artículo, para esto también se llevó a cabo un análisis de las categorías y subcategorías de cada docente que mejor se ajustaban a los interrogantes planteados en cada aspecto del bienestar. Esto se realizó con el respaldo de los diarios de campo y las interacciones sociales.

En relación con el bienestar subjetivo, que se define como un concepto amplio que abarca emociones agradables, bajos niveles de humor negativo y alta satisfacción vital (Diener, 2002), nos enfocamos en investigar las vivencias de satisfacción con la propia vida de los docentes de una Institución Educativa del Departamento del Atlántico.

Las categorías que mejor respondieron a esta pregunta fueron las siguientes:

Para el docente #1: Satisfacción (específicamente en relación con el trabajo). Situaciones difíciles (incluyendo problemas salariales, dificultades con superiores, enseñar asignaturas que no le gustan y actitudes negativas de los estudiantes). Sentimientos (alegría, rabia, preocupación y tranquilidad).

Para la docente #2: Situaciones de sentirse bien (sentirse satisfecha con su trabajo, disfrutar lo que hace, completar sus tareas y compensar lo que no funciona). Situaciones agradables (considera su trabajo como una bendición de Dios, se siente satisfecha con su labor, disfruta de una jornada agradable y experimenta un resurgimiento en los estudiantes). Sentimientos (rabia versus miedo en las relaciones, compromiso versus indiferencia, responsabilidad versus complacencia, tristeza, agobio, dureza, frustración, rabia, miedo, preocupación, tranquilidad, impotencia y alegría). Manejo de situaciones (buscar el trasfondo de los problemas, enfrentar desafíos al defender sus puntos de vista, controlarse emocionalmente, experimentar estrés e impotencia). Bienestar (una sensación de bienestar incompleto). Situaciones difíciles (enfrentar dificultades con un grupo complicado y no sentirse competente)

Esta evaluación lleva al docente #1 a sentirse realizado, satisfecho o con bienestar, incluyendo las dificultades que hay en su vida y a la docente #2, a sentirse infeliz, insatisfecha porque una parte de su vida se encuentra en fracaso, tal como se describe en el párrafo anterior, es decir, “Los individuos viven y sienten su realidad más allá de lo que perciban”.

Rojas (2011) considera que las experiencias de tipo cognitivo del bienestar subjetivo se encuentran relacionadas con los deseos o aspiraciones que tiene el individuo. Es por lo que se considera que estas, se encuentran asociadas positivamente con el alcance de metas y aspiraciones, es decir los logros; y negativamente con los fracasos. Así mismo, las emociones frecuentes y la valoración positiva de su vida mostraron una fuerte relación, encontramos emociones positivas en el sujeto que evalúa como bueno su bienestar y mayor cantidad de emociones negativas en el sujeto que evalúa su vida como incompleto.

En cuanto a los aspectos encontrados, la variable bienestar psicológico que consiste en la evaluación cognitiva de situaciones de la vida (Ryff, 1989), se respondieron preguntas orientadoras sobre “Relaciones positivas, autonomía, autoconcepción, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal”.

En ambos docentes hay puntos de encuentro, como también divergencias en este aspecto. Para ambos las relaciones con las estudiantes tienen un gran significado en su vida laboral, mencionan vivencias positivas como negativas, predominando las experiencias positivas.

En cuanto a la autoconcepción, el tiempo de experiencia parece influir bastante; el docente #1 puede apreciar resultados de su vida laboral a poco tiempo de pensionarse, como también familiar. La docente #2, por el contrario, apenas comienza su vida laboral, con algunos resultados en su vida familiar que no acepta; pudiendo afirmar que este aspecto se encuentra afectado en la docente #2.

Y, por otro lado, a pesar de la diferencia en edad, ambos docentes tienen claros propósitos en su vida y en sus vivencias pasadas también se observan el cumplimiento de metas como haber terminado una carrera profesional, y mejorar su labor académica a través de diferentes estrategias. El docente #1, ya cumplió con varios propósitos, pero aún mantiene fines que se orientan más a su vida familiar como arreglar la casa, ayudar a los hijos, pero no abandona logros de su profesión o labor educativa.

En cuanto a su crecimiento personal, los docentes tienen esta sensación de crecimiento a nivel laboral, se preocupan por actualizarse académicamente y de mejorar sus debilidades.

En relación con el bienestar subjetivo, se propone mirar otros factores que permiten una consideración más completa de las condiciones necesarias para el desarrollo humano (Fernández y Gutiérrez, 2013). En donde se analizaron dimensiones de Integración, Aceptación, Contribución, Actualización y Coherencia social.

En la integración, se observó que los docentes se sienten pertenecientes a una comunidad, en este caso, la comunidad educativa. Ellos han creado lazos sociales con estudiantes, docentes y superiores, y el clima laboral que manifiestan como bueno lo favorece.

Por parte de la aceptación social, ambos docentes se sienten pertenecientes a la Institución Educativa, motivados para trabajar con objetivos retadores como, por ejemplo, ajustar a una estudiante a un perfil. En cuanto a la contribución social, los docentes así lo reflejan cuando quieren ir más allá de su labor en un área específica trabajando integralmente en la formación del estudiante, donde ambos reflejan alto nivel de contribución social a través de sus vivencias.

De estos resultados se obtiene importante información que puede ser de gran utilidad para las instituciones educativas en términos de proyección de los tipos de intervención de ayuda psicológica y entrenamiento a los profesionales, tales como grupos de apoyo, de tal modo que puedan promover el mejoramiento de calidad de vida, el ajuste y la retención docentes, dado que es clara la importancia de dirigir los esfuerzos para evaluar la salud mental incluso desde una visión integral de todos los componentes que a esto abarca, no solo desde la presencia o ausencia de problemática, sino también para generar una comprensión limitada del fenómeno en cuestión.

Se deben tener en cuenta mucho más factores y campos que pueden influenciar en la salud mental tal como Kestel (2019) describe la existencia de factores del entorno laboral intervinientes en la salud mental que también deben ser importantes a la hora de estudios, entre los cuales prevalecen nuevamente las condiciones laborales como horarios de trabajo rígidos, acoso psicológico, interacción inadecuada entre el equipo de trabajo, entorno organizativo y directivo, escaso poder de decisión del trabajador, bajos niveles de apoyo social a la comunidad, entre otras circunstancias.

En este tipo de ambientes se podrían implementar modelos tales como el de la Salud Mental Positiva Ocupacional (SMPO), el cual comprende una estructura de seis factores: bienestar personal en el trabajo, relaciones interpersonales positivas en el trabajo, filosofía de vida laboral, empoderamiento en el trabajo, fortalezas personales en el trabajo, e inmersión en la tarea, trabajando en los niveles de validez y confiabilidad adecuados, siendo un instrumento bastante relevante precedentemente utilizado para la descripción del nivel de salud mental positiva ocupacional en docentes.

Varios autores hablan de estos estresores que se encuentran en la naturaleza de las funciones de los docentes (Wright y Davis, 2003), lo que nos hace ver la complejidad de la profesión y a futuro pueden incidir en la salud y la calidad de la labor docente, por lo que se debería igualmente buscar enfoques de romper mitos y vencer algunas creencias estereotipadas, como el temor e idea de peligrosidad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta las experiencias narradas por los docentes, se pudo realizar una comprensión de la salud mental de los docentes, describiendo elementos importantes de su bienestar subjetivo, y psicosocial. Al analizar a ambos docentes surgió la duda de cómo estaba cada una de las áreas del bienestar que se integran en el modelo del estado completo de la salud.

74

El bienestar subjetivo se pudo observar en la evaluación que realizan de su vida teniendo en cuenta las emociones frecuentes experimentadas, entre esas, la satisfacción de su vida teniendo en cuenta las dimensiones, su bienestar psicológico y la percepción que tenían de este, la autonomía, la autoaceptación, etc.

El hecho de que ambos docentes hayan vivido experiencias diferentes permite apreciar que el bienestar depende de la percepción de cada persona como también de otras cualidades que intervienen en el desarrollo de las personas y los retos de su vida. En el caso del primer docente, su nivel de bienestar subjetivo le permite hacer una valoración positiva de su vida, sin embargo, en la segunda docente una dificultad familiar la lleva a síntomas depresivos y una valoración regular de su bienestar.

De acuerdo con Caballo et al. (1996), una sensación de bienestar subjetivo es un componente esencial para una buena calidad de vida, al experimentar sensaciones de insatisfacción, depresión o ansiedad, resultará difícil caracterizar a un individuo con una buena salud mental.

El bienestar estuvo determinado tanto por situaciones a nivel laboral como situaciones de carácter personal, pues tal como mencionó el docente #1, a pesar de tener situaciones complejas a nivel personal, ha desarrollado buena relación con sus estudiantes a lo largo del tiempo, llegando a afirmar que se siente realizado al haber cumplido con su labor docente.

El discurso de los profesores enfermos no es un tema en el que se pueda generalizar, pues se trata de un pensamiento que centra su interés solamente en las carencias. Sin embargo, mediante la investigación cualitativa se logró conocer la realidad de los dos docentes mencionados con anterioridad, teniendo en cuenta aspectos tanto positivos como negativos de la vida de ambos.

Con base a la información presentada con anterioridad, se sugiere a los directivos de las instituciones educativas realizar un análisis exhaustivo acerca de la situación personal y familiar de su planta docente, pues en ocasiones los problemas en el ámbito familiar y personal pueden afectar el desempeño laboral, dando lugar a situaciones de tensión, momentos de estrés y conflictos ya sean internos o externos.

REFERENCIAS

Acero Moreno, A. M., Ordoñez Paredes, B. A., Toloza Guardias, H. P. y Vega Palmera, B. (2023). Análisis estratégico para la empresa Imbocar, seccional Valledupar – Colombia. *Región Científica*, 2(2), 202395. <https://doi.org/10.58763/rc202395> Caballo, V. E., Buela-Casal, G. & Sierra, J. C. (1996). *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*. Siglo XXI

Diener, E. (2002). Subjective Well-Being. En C. Snyder, y S. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*



gy, pp. 63-73. Oxford University Press.

Ewing, R. A. & Smith, D. L. (2003). Retaining quality beginning teachers in the profession. *English Teaching: Practice and Critique*, 2(1), 15-32. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjtlaadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1956969](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjtlaadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1956969)

Fernández, L. y Gutiérrez, M. (2013). Bienestar social, económico y ambiental para las presentes y futuras generaciones. *Información tecnológica*, 24(2), 121-130.

Ferrans, C. (1990) Quality of Life: Conceptual Issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6, 248 - 254. DOI: [10.1016/0749-2081\(90\)90026-2](https://doi.org/10.1016/0749-2081(90)90026-2)

Gómez Cano, C. A. (2022). Ingreso, permanencia y estrategias para el fomento de los Semilleros de Investigación en una IES de Colombia. *Región Científica*, 1(1), 20226. <https://doi.org/10.58763/rc20226>

Hoyos Chavarro, Y. A., Melo Zamudio, J. C. y Sánchez Castillo, V. (2022). Sistematización de la experiencia de circuito corto de comercialización estudio de caso Tibasosa, Boyacá. *Región Científica*, 1(1), 20228. <https://doi.org/10.58763/rc20228>

Hornquist J. O. (1982) The concept of quality of life. *Scandinavian Journal of Social Medicine*. 10, 57-61. DOI: [10.1177/140349488201000204](https://doi.org/10.1177/140349488201000204)

Kestel, D. (2019). *La salud mental en el lugar de trabajo: orientaciones a nivel mundial*. World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace>

Maquilón, J. (2011). *La Formación del profesorado en el siglo XXI: propuestas ante los cambios económicos, sociales y culturales*. Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=684838>

Rojas, M. (2011). El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. *Realidad, datos y espacios*. 2(1), 64-77. <https://rde.inegi.org.mx/index.php/2011/01/09/el-bienestar-subjetivo-su-contribucion-a-la-apreciacion-y-la-consecucion-del-progreso-y-el-bienestar-humano/>

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación*. Editorial Episteme.

Wright, B. & Davis, B. S. (2003). Job Satisfaction in The Public Sector. *The American Review of Public Administration*, 33(1), 70-90. <https://doi.org/10.1177/0275074002250254>