

**A DOS AÑOS DE LA PANDEMIA: SALUD MENTAL, FELICIDAD SUBJETIVA,
DESGASTE PROFESIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES
SECUNDARIOS**

**TWO YEARS INTO THE PANDEMIC: MENTAL HEALTH, SUBJECTIVE HAPPINESS,
BURNOUT AND COPING STRATEGIES IN SECONDARY SCHOOL TEACHERS**

Autores: ¹Mauricio Mercado Aravena, ²Luis Jorquera Zapata, ³Camila Pérez Huenteo, ⁴Ximena Pino Sepúlveda y ⁵Rodrigo Sobarzo Ruiz.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3239-5695>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6185-3363>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4206-7193>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-4514-6926>

⁵ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6208-8093>

¹E-mail de contacto: mauriciomercado@unach.cl

³E-mail de contacto: camilaperez@unach.cl

⁴E-mail de contacto: ximenapino@unach.cl

⁵E-mail de contacto: rodrigosoobarzo@unach.cl

Afiliación: ¹*²* ³*⁴*Universidad Adventista de Chile, (Chile). ⁵*Universidad Santander (México)

Artículo recibido: 30 de Noviembre del 2024

Artículo revisado: 2 de Diciembre del 2024

Artículo aprobado: 27 de Enero del 2025

¹Licenciado en Psicología de la Universidad del Bío-Bío, Magíster en Psicología, de la Universidad de Concepción, candidato a Doctor en Psicología con Orientación en Neurociencia Cognitiva Aplicada, de la Universidad Maimónides. Está adscrito en la Universidad Adventista de Chile, y está a cargo de la Coordinación de Fondos Internos de Investigación en Psicología. Premio Espíritu de Escuela, Miembro de la Red Iberoamericana de Neurociencia Cognitiva y de American Psychological Association.

²Licenciado en Psicología de la Universidad del Bío-Bío. Está adscrito en la Universidad Adventista de Chile, como docente; Universidad del Bío-Bío, como encargado de carreras del programa tutores; e Instituto Nacional de Capacitación Profesional de Chile, como docente.

³Psicóloga, Magíster en Psicología con mención en Psicología de la Salud y Doctora en Psicología de la Universidad de Concepción (Chile). Además, es Doctora en Ciencias del Lenguaje, la Política, la Sociedad y la Educación graduada de la Università degli Studi di Salerno (Italia). Está adscrita a la Universidad Adventista de Chile como profesora instructora y miembro del núcleo académico del programa de Magíster con mención en Psicología Educacional.

⁴Licenciada en Psicología por la Universidad Adventista de Chile y posee un Magíster en Psicología con mención en Psicología Educacional por la misma universidad. Actualmente, se encuentra adscrita a la Universidad Adventista de Chile, donde desempeña el cargo de Directora de la Carrera de Psicología.

⁵ Profesor de Educación Física con mención en Educación Física Especial y Licenciado en Educación por la Universidad Adventista de Chile, obtuvo el grado de Magíster en Educación Física con mención en Actividad Física y Salud por la Universidad de Concepción, país Chile. Actualmente se encuentra cursando el Doctorado en Ciencias de la Educación y Estadística en la Universidad Santander de México. Laboralmente se desempeña como docente investigador, Director del Núcleo de Investigación en Educación en la Universidad Adventista. Gerente fundador del Centro de Investigación Multidisciplinario y Estudios en Ciencias ubicado en la ciudad de Chillán, país Chile, así también es editor de la Revista Boletín Internacional de Reflexiones Educativas CIMEC, Revista Caleidoscopio.

Resumen

La pandemia del COVID-19 afectó el bienestar emocional de los profesores situándose desde la salud mental ante las distintas eventualidades enfrentadas en un ambiente incierto para la enseñanza, transitando desde lo presencial a lo virtual. El objetivo de estudio es analizar los indicadores de salud mental, felicidad subjetiva, desgaste profesional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes de educación media, que ha ejercido su profesión de manera continuada durante los últimos cinco años, en establecimientos particulares

subvencionados, en un escenario postpandémico. La metodología consistió en un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo, con una muestra no probabilística con un total de 144 participantes docentes, siendo así se aplicaron las Escalas de Ansiedad, Depresión y Estrés (DASS-21), junto con la Escala de Felicidad Subjetiva, el Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Donde se obtuvo como resultado que el 70.1% presentó síntomas de depresión, el 76.4% presentó síntomas de ansiedad y el 50.7% mostró síntomas de estrés.

El 87% de los profesores se consideró altamente feliz y el 58.3% presentó alto desgaste profesional. El 53.5% de los participantes mostró un afrontamiento adecuado centrado en el problema. En conclusión, se discute el rol protector de la felicidad subjetiva y las estrategias de afrontamiento y la necesidad de abordar la salud mental de los docentes integralmente.

Palabras clave: Salud mental, Felicidad, Desgaste profesional, Estrategias de afrontamiento, Profesores, Covid 19.

Abstract

The COVID-19 pandemic affected the emotional well-being of teachers, placing them from a mental health perspective in the face of the different eventualities faced in an uncertain teaching environment, moving from face-to-face to virtual teaching. The objective of the study is to analyze the mental health indicators, subjective happiness, burnout, and coping strategies used by secondary school teachers, who have practiced their profession continuously for the last five years, in subsidized private establishments, in a post-pandemic scenario. The methodology consisted of a quantitative approach with a Descriptive design, with a non-probabilistic sample with a total of 144 teacher participants, thus applying the Anxiety, Depression and Stress Scales (DASS-21), together with the Subjective Happiness Scale, the Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS) and the Coping Strategies Inventory (CSI). The results showed that 70.1% presented symptoms of depression, 76.4% presented symptoms of anxiety and 50.7% showed symptoms of stress. 87% of teachers considered themselves highly happy and 58.3% presented high burnout. 53.5% of participants showed adequate problem-focused coping. In conclusion, the protective role of subjective happiness and coping strategies and the need to address teachers' mental health comprehensively are discussed.

Keywords: Mental health, Happiness, Burnout, Coping strategies, Teachers, Covid-19.

Sumário

A pandemia da COVID-19 afetou o bem-estar emocional dos professores, com foco na saúde mental diante das diversas eventualidades enfrentadas em um ambiente de ensino incerto, passando do presencial para o virtual. O objetivo do estudo é analisar os indicadores de saúde mental, felicidade subjetiva, esgotamento profissional e as estratégias de coping utilizadas pelos professores do ensino secundário, que exerceram a sua profissão de forma contínua durante os últimos cinco anos, em estabelecimentos privados subsidiados, num período pós-escolar. cenário de pandemia. A metodologia consistiu em uma abordagem quantitativa com desenho descritivo, com amostra não probabilística com total de 144 docentes, assim foram aplicadas as Escalas de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21), juntamente com a Escala de Felicidade Subjetiva, a Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS) e o Coping Strategies Inventory (CSI). Onde o resultado foi que 70,1% apresentaram sintomas de depressão, 76,4% apresentaram sintomas de ansiedade e 50,7% apresentaram sintomas de estresse. 87% dos professores consideraram-se muito felizes e 58,3% apresentaram alto desgaste profissional. 53,5% dos participantes demonstraram enfrentamento adequado focado no problema. Em conclusão, discute-se o papel protetor da felicidade subjetiva e das estratégias de enfrentamento e a necessidade de abordar de forma abrangente a saúde mental dos professores.

Palavras-chave: Saúde mental, Felicidade, Burnout, Estratégias de enfrentamento, Professores, Covid-19.

Introducción

La pandemia de COVID-19 alteró las rutinas establecidas en diversos ámbitos a nivel mundial (Trotta et al., 2024). Uno de los principales cambios radicó en las cuarentenas y la limitación de aforos permitidos, afectando a diversas instituciones, entre ellas los establecimientos educativos (Faúndez et al., 2023). Siendo modificado su funcionamiento

desde lo presencial a lo virtual en el periodo de los años 2020-2021, obteniendo como consecuencia la adaptación del profesorado y estudiantes al aprendizaje en línea, trasladando el aula tradicional al entorno virtual (Belmar-Rojas et al., 2021), como medida de distanciamiento social implementada para prevenir el contagio del virus (Aranguren, 2022).

En marzo de 2022, los centros educativos chilenos comenzaron con el regreso presencial de la comunidad educativa (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2021), bajo protocolos de seguridad que facilitaron la continuación de los procesos de enseñanza (Kuzmanic et al., 2024). Sin embargo, el cambio de modalidad provocó la generación de procesos de adaptación a lo presencial consigo alteraciones en la salud mental no solo en estudiantes, sino que también en los docentes (Troncoso, 2022; Urzúa et al., 2020).

Considerando lo anterior, ha crecido el interés por evaluar diferentes aspectos que componen el bienestar en el profesorado (Guzmán et al., 2023), debido a que los cambios en las rutinas establecidas pueden tener un impacto en diversas áreas de desarrollo psicosocial y laboral (Espinoza et al., 2023). Por ejemplo, se tienden a reportar niveles altos de alteraciones en salud mental (Jerrim et al., 2020), mostrándose inversamente proporcional a la felicidad subjetiva percibida (Herrera y Perandones, 2017). De acuerdo con Guzmán et al. (2023), un 85% de los profesores chilenos reportaba sentirse estresado o muy estresado, posterior al reingreso presencial. Estos síntomas pueden provocar un desgaste emocional en el ámbito laboral (Guzmán et al., 2023; Ramos et al., 2023). Siendo así valioso el poder analizar los indicadores de salud mental, felicidad subjetiva, desgaste profesional y las estrategias

de afrontamiento utilizadas por docentes de educación media, que ha ejercido su profesión de manera continuada durante los últimos cinco años, en establecimientos particulares subvencionados, en un escenario postpandémico.

Desarrollo

Salud Mental

De acuerdo con los postulados de la American Psychological Association ([APA], 2019), la salud mental se define como un estado que una persona presenta bienestar emocional, comportamientos adaptativos, niveles de ansiedad reducidos, relación saludable y manejo efectivo de las demandas vitales. Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS] 2022), la salud mental se ve influenciada por factores individuales, sociales y biológicos, considerándose un estado de bienestar psicológico que ayuda a las personas a afrontar el estrés, mejorar sus habilidades, instruirse y desempeñarse eficazmente para beneficiar a su comunidad.

En particular, los profesores pueden ver afectada su salud mental a partir de la falta de insumos, dificultades con apoderados, desmotivación académica, entre otras condiciones, que pueden incidir en la aparición de síntomas asociados a depresión, ansiedad y estrés (Téllez, 2022). Sumado a esto, si las condiciones de infraestructura del establecimiento educativo no cubren adecuadamente las necesidades laborales, estas pueden intensificar los síntomas descritos, además incidir negativamente en la comunicación interpersonal entre pares (Jojoa et al., 2021; Nazali et al., 2021).

Felicidad subjetiva

La felicidad es una emoción compleja que ha sido ampliamente estudiada en psicología (Galián & Ato, 2023; Scurtu-Tura et al., 2024).

Una de las definiciones más aceptadas de felicidad es la que se expresa en el modelo de bienestar subjetivo, entendida como una evaluación positiva de la propia vida (Diener et al., 1999). Dentro de este modelo, la definición de felicidad está compuesta por el afecto positivo (experimentar emociones positivas), el afecto negativo (experimentar emociones negativas) y la satisfacción con la vida, con prevalencia de las experiencias emocionales positivas sobre las negativas (Diener et al., 2009). En particular, el concepto de felicidad subjetiva reconoce que cada persona define la felicidad en sus propios términos, así como también en qué momentos es feliz y en qué momentos no lo es (Lyubomirsky, 2008). Es importante tener en cuenta que la felicidad subjetiva no se trata de una emoción positiva momentánea, sino de un estado duradero (Extremera & Fernández-Berrocal, 2014).

En la última década, se ha señalado la importancia de investigar la relación entre felicidad subjetiva en el contexto escolar considerado como un espacio laboral (Bakker & Oerlemans, 2016). Se ha observado que la felicidad y la autoestima favorecen la salud de los docentes, especialmente, en aquellos que declaran sentirse felices en su lugar de trabajo (Benevene et al., 2019). Respecto a la labor docente, una de sus principales características es que se desarrolla en medio de interacciones sociales de alta implicación emocional (De Stasio et al., 2019) y está profundamente orientada a atender a las necesidades de los demás (Mahipalan & Sheena, 2018). Como es esperable, la inteligencia emocional también se ha asociado positivamente con la felicidad subjetiva de los docentes, mientras que el estrés se ha asociado de manera negativa. No obstante, factores centrados en la persona del docente, como la evaluación, el uso y la regulación de las emociones son un importante predictor de la

felicidad subjetiva, más allá del estrés experimentado (Mérida-López et al., 2023).

Desgaste Profesional

El desgaste profesional (DP), también conocido como síndrome de burnout, quemarse por el trabajo o estar quemado, es un término psicológico definido como una respuesta prolongada e inadecuada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo (Marrau, 2005; Maslach et al., 2001). En línea con esto, la definición operativa más aceptada para este concepto es el modelo multidimensional de tres componentes (Maslach, 1993). El primero de ellos, es el agotamiento emocional, referido a los sentimientos de estar sobreexigido emocionalmente y agotamiento de los recursos emocionales de la persona. El segundo, es la despersonalización, referida a una respuesta emocional negativa, insensible o excesivamente desapegada hacia otros individuos, generalmente los receptores de los servicios o cuidados brindados. Finalmente, el tercer componente es la baja realización personal en el trabajo, el cual alude al declive de los sentimientos de competencia y logro en el trabajo (Maslach, 1993; Maslach et al., 1997). Dentro de este modelo, el DP, no se considera solo una reacción a los estresores laborales, sino que también como un indicador de las dificultades en la interacción entre el individuo y su entorno laboral (Maslach et al., 1997; Schaufeli et al., 2009).

En los últimos años, el desgaste profesional (DP) ha sido ampliamente estudiado en el contexto laboral educativo (Arís, 2008; Saloviita et al., 2021). En particular, en los docentes, el DP se relaciona tanto con un deterioro de la salud mental como con una disminución en el desempeño laboral y en las relaciones humanas dentro de la comunidad

educativa (Hakanen et al., 2006; Kyriacou, 2001; Schonfeld & Bianchi, 2016).

El DP afecta negativamente la capacidad de enseñanza de los docentes, menoscabando el proceso de aprendizaje de los estudiantes (Kyriacou, 2001). Dentro de los factores de riesgo asociados al DP en docentes se encuentran la carga de trabajo, la presión para cumplir metas académicas, el apoyo administrativo insuficiente y las relaciones tensas con padres y/o apoderados (Hakanen et al., 2006; Tatar & Horenczyk, 2003). Sin embargo, existen factores protectores como la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento (Klassen et al., 2011).

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se definen como esfuerzos voluntarios cognitivos y conductuales realizados para responder a demandas internas o externas (Lazarus & Folkman, 1984). En general, se ha distinguido entre aquellas centradas en el problema, que serían más efectivas en reducir sintomatología de salud mental, y aquellas basadas en la evitación o supresión emocional (Conte et al., 2024). Cuando las estrategias de afrontamiento no son las apropiadas, las personas pueden sentir estrés, ansiedad y una serie de emociones negativas (Barría-González, et al., 2023).

Las estrategias de afrontamiento son un factor decisivo en el mejoramiento de la salud emocional de los profesores, sin embargo, la evidencia en torno a esta relación aún es escasa (Emeljanovas et al., 2023). De acuerdo con Martínez et al. (2020), aquellos profesores que experimentan mayor agotamiento emocional y despersonalización presentarían una mayor tendencia a adoptar estrategias de afrontamiento disfuncionales, tales como la auto-crítica, la resignación o las actitudes hostiles. Por otra

parte, los profesores con mayores niveles de realización personal y menos agotados emocionalmente tendrían más posibilidades de emplear estrategias positivas, tales como la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo y la reestructuración positiva. En esta línea, se ha señalado que la capacidad de responder apropiadamente ante las demandas estaría condicionada por los niveles de estrés y desgaste (Conte et al., 2024).

Algunas recomendaciones para fomentar la resiliencia y las adecuadas estrategias de afrontamiento en profesores incluyen la maximización de factores protectores tales como mantener una vida saludable, disfrutar tiempo con familia y amigos y establecer lazos de apoyo (Baker et al., 2021). Durante la pandemia, el uso de formas funcionales de afrontamiento entre algunos profesores podría haber sido alentada, precisamente, por la mayor disponibilidad de tiempo para socializar con su entorno y una mayor autonomía para organizar su trabajo; sin embargo, se requieren nuevos estudios para comprender los mecanismos empleados por los profesores para afrontar eventos adversos (Ghasemi et al., 2023).

De acuerdo con los antecedentes descritos, el presente estudio tiene por objetivo general analizar los indicadores de salud mental, felicidad subjetiva, desgaste profesional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes de educación media, que ha ejercido su profesión de manera continuada durante los últimos cinco años, en establecimientos particulares subvencionados de la ciudad de Chillán. Para el cumplimiento de esto, se busca: a) caracterizar aspectos sociodemográficos; b) evaluar la salud mental percibida, c) establecer el nivel de felicidad subjetiva; d) determinar el nivel de desgaste profesional; y e) examinar las

estrategias de afrontamiento secundarias utilizadas por los docentes.

Materiales y Métodos

El estudio se enmarcó en una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental transeccional de alcance descriptivo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia (Golzar et al., 2022), compuesta por 144 participantes. Los criterios de inclusión fueron: a) ejercicio docente continuo en el establecimiento durante los años 2019-2023, b) contrato vigente a la fecha de evaluación, c) ejercer horas lectivas en aula, y d) tener al menos cinco años de experiencia profesional.

Para evaluar la salud mental percibida, se utilizaron las Escalas de Ansiedad, Depresión y Estrés, en su formato abreviado (DASS-21), la cual se encuentra adaptada y validada al contexto chileno por Antúnez y Vinet (2012). La confiabilidad global del instrumento dada por Alfa de Cronbach (α) corresponde a .91. Esta escala se compone por tres dimensiones, ansiedad, con un α de .73, depresión con un α de .85; y estrés con un α de .83. Además, presenta una validez constructo, mediante un análisis factorial exploratorio, con valores adecuados (KMO= .909; Barlett significativo con valor $p = .000$; ítems presentaron valores mayores a .30). Cada dimensión se compone por siete aseveraciones incluyendo un total de 21 ítems. Las opciones de respuesta se encuentran en formato Likert de cuatro puntos. También se utilizó la Escala de Felicidad Subjetiva, validada por Vera-Villaroel et al. (2011). Este instrumento cuenta con una confiabilidad, según α de Cronbach de .78, mientras que el análisis factorial exploratorio arroja valores aceptables (KMO= .75; Bartlett=397.24; $p < .01$). Su adaptación mantiene los cuatro ítems propuestos

Lyubomirsky & Lepper (1999), con cinco opciones de respuestas tipo likert. En complemento, se aplicó el Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS), en su adaptación chilena realizada por Olivares-Faúndez et al. (2014). Cuenta con un total de 22 reactivos separados en las dimensiones de: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo (Gil-Monte, 2002). Su modalidad de respuesta es en formato Likert de siete puntos, que van desde nunca a todos los días. El análisis de fiabilidad general, como de sus dimensiones, se mostró apropiado, al igual que los valores obtenidos en el análisis factorial comprobatorio ($\chi^2/gl = 4.93$; GFI= .93; AGFI= .91; RMSEA= .063), de acuerdo con lo descrito por Olivares-Faúndez et al. (2014).

Se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, por su sigla en inglés), adaptado al español por Cano et al., (2007) y validado en Chile por Burgos-Gallegos et al. (2022). El instrumento consta de 40 ítems, distribuidos en ocho dimensiones primarias, entre las que se encuentran: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, y autocrítica. A partir de estas, se pueden constituir cuatro factores secundarios: a) Manejo Adecuado Centrado en el Problema ([MACP] unión entre resolución de problemas y reestructuración cognitiva); b) Manejo Adecuado Centrado en la Emoción ([MACE] respuestas constituidas a partir del apoyo social y expresión emocional); c) Manejo Inadecuado Centrado en el Problema ([MICP] conformada por evitación de problemas y pensamiento desiderativo); y d) Manejo Inadecuado Centrado en la Emoción ([MICE] compuestas a partir de las respuestas de retirada social y autocrítica). Las opciones de respuestas se construyen en formato Likert, de cinco

opciones, desde en absoluto hasta totalmente (Burgos-Gallegos et al., 2022). Consta con adecuadas propiedades psicométricas, tanto en confiabilidad como en el análisis factorial (Burgos-Gallegos et al., 2022; Cano et al., 2007). Además, se consultaron datos sociodemográficos como género, desempeño en el lugar de trabajo, antigüedad en el establecimiento educativo y edad del profesional.

La recolección de datos se llevó a cabo entre agosto y noviembre de 2023, mediante la autoadministración digital de los instrumentos, previa aceptación del consentimiento informado (Ferrero et al., 2022), y resguardando la confidencialidad de los datos (Winkler et al., 2018). El análisis descriptivo de los datos se realizó con el IBM Software Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, por su sigla en inglés), en su versión 25.

Resultados y Discusión

El presente estudio incluyó a un total de 144 personas que cumplieron adecuadamente con los criterios de inclusión y exclusión muestral. Del total, el 66% eran docentes femeninas y el 34% eran docentes masculinos.

Tabla 1: Desempeño en el lugar de trabajo

Desempeño	Frecuencia	Porcentaje
Jefatura	40	32.7
Aula común	84	58.3
Equipo directivo	20	13.9
Total	144	100

Fuente: Elaboración propia

Según se detalla en la Tabla 1, el 32.7% de la muestra corresponde a docentes de educación media que desempeñan funciones de jefatura, mientras que el 58.3% enseña en el aula común y solo el 13.9% tiene responsabilidades en el equipo directiva.

Tabla 2: Antigüedad en el establecimiento

Antigüedad	Frecuencia	Porcentaje
5 años	43	29.9
6 a 20 años	91	63.2
21 años o más	10	7.0
Total	144	100

Fuente: Elaboración propia

En relación con la Tabla 2, que muestra los años de antigüedad laboral en el mismo establecimiento educativo, se observa que un 29.9% de los participantes ha trabajado como docente durante los últimos cinco años. Además, un 63.2% ha ejercido su profesión entre seis y 20 años, mientras que sólo un 7% ha permanecido en el colegio por más de 21 años. En cuanto a la edad de los 144 participantes, se registró que el 56.9% tenía entre 26 y 40 años, un 39.6% tenía entre 41 y 60 años, y solo un 3.5% tenía más de 60 años.

Tabla 3: Análisis descriptivo de las variables

	SM	FS	DP	EA
Válido	144	144	144	144
Media	1.191			
Desviación Típica	0.708	0.786	0.686	0.517
Mínimo	1	1	1	1
Máximo	4	7	7	5

Fuente: Elaboración propia

Las respuestas entregadas por los docentes mostraron que en salud mental percibida el promedio se encontraba en “me ha ocurrido un poco” ($\bar{x}=1.191$; $s=.708$); en felicidad subjetiva fueron respuestas con tendencia a “generalmente feliz” ($\bar{x}=4.748$; $s=.786$); mientras que en desgaste profesional corresponden a “unas pocas veces al mes” ($\bar{x}=3.927$; $s=.686$); y finalmente, en estrategias de afrontamiento fue de la tendencia fue de “bastante” ($\bar{x}=2.908$; $s=.517$).

En relación con la salud mental percibida (Tabla 4), evaluada mediante el instrumento DASS-21, se obtuvieron los siguientes resultados: en cuanto a la sintomatología de depresión, el 29.9% de los encuestados reportó no presentar

estos síntomas, mientras que un 10.4% mostró síntomas leves, un 22.9% síntomas moderados, un 13.2% síntomas severos, y un 23.6% sintomatología extremadamente severa. Respecto a la ansiedad, el 23.6% no evidenció síntomas, un 8.3% presentó síntomas leves, un 22.2% moderados, un 16% severos, y un 29.9% extremadamente severos. En cuanto al estrés, el 49.3% no mostró síntomas, un 11.8% presentó síntomas leves, un 13.9% moderados, un 13.2% severos, y un 11.8% extremadamente severos.

Tabla 4: Salud Mental percibida

Sintomatología	Depresión		Ansiedad		Estrés	
	F	%	F	%	F	%
Sin Sintomatología	43	29.9	34	23.6	71	49.3
Leve	15	10.4	12	8.3	17	11.8
Moderada	33	22.9	32	22.2	20	13.9
Severa	19	13.2	23	16	19	13.2
Extremadamente Severa	34	23.6	43	29.9	17	11.8
Total	144	100	144	100	144	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5: Felicidad Subjetiva

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medianamente feliz	57	39.6
Altamente feliz	87	60.4
Total	144	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6: Desgaste profesional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	60	41.7
Alto	84	58.3
Total	144	100

Fuente: Elaboración propia

En relación con los resultados obtenidos con la Escala de Felicidad Subjetiva (Tabla 5), se encontró que 57 profesores se consideran medianamente felices, mientras que los 87 restantes se perciben como altamente felices. Además, en lo que respecta al desgaste profesional (Tabla 6), se observó que un 41.7% experimenta síntomas moderados de desgaste profesional, mientras que un 58.3% evidenció un nivel alto.

Tabla 7. Resultados obtenidos

Utilización	MACP		MACE		MICP		MICE	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baja	13	9	59	41	47	32.6	82	56.9
Media	54	37.5	52	36.1	62	43.1	50	34.7
Alta	77	53.5	33	22.9	35	24.3	12	8.3
Total	144	100	144	100	144	100	144	100

Fuente: Elaboración propia

En relación con las estrategias de afrontamiento secundarias utilizadas por los profesores de educación media, se determinó que el MACP, el cual incluye la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, fue utilizado en un nivel alto por el 53.5% de los participantes. En contraste, el MACE, que involucra el apoyo social y la expresión emocional, fue utilizado de manera baja, obteniendo un 41% de las respuestas de los docentes. A nivel desadaptativo se encuentran el MICP, que incluye la evitación de problemas y el pensamiento desiderativo, y el MICE, compuesto por la retirada social y la autocrítica. Los resultados mostraron que un 24.3% de los profesores utilizó de manera alta el MICP, mientras que un 56.9% utilizó de manera baja las estrategias con el MICE.

Este estudio tuvo por objetivo analizar los indicadores de salud mental, felicidad subjetiva, desgaste profesional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por docentes de educación media, que ha ejercido su profesión de manera continuada durante los últimos cinco años, en establecimientos particulares subvencionados, en un escenario postpandémico, considerando los procesos de adaptación elicitados por el retorno al aula (Troncoso, 2022).

La mayor representación estuvo dada por profesores secundarios pertenecientes a la adultez joven, ya que un 59.6% de ellos se encontraba entre los 26 y 40 años. Este antecedente se podría considerar un factor de observación al momento de evaluar la salud

mental percibida. La percepción de sintomatología asociada a depresión, ansiedad y estrés estuvo presente en más de la mitad de los participantes. No obstante, hubo un 49.3% de los profesores que no refirió síntomas de estrés, siendo distinto a lo expresado por Jerrim et al. (2020). De igual manera, Guzmán et al. (2023), mencionan que los profesores chilenos tendían a reportar sobre un 85% los niveles de estrés post reincorporación a las actividades presenciales de manera regular. Sin embargo, la salud mental percibida no puede ser entendida sólo a partir del estrés referido, sino que al momento de considerar el reporte de sintomatología depresiva se ha encontrado que un 23.6% de los encuestados presentaba síntomas considerados extremadamente severos. De igual manera, un 29.9% se presenta en ese rango en ansiedad y un 11.8% en estrés. Considerando los criterios de inclusión y exclusión muestral, se evidencia que este porcentaje de docentes se ha desarrollado profesionalmente en el mismo establecimiento educativo, y sin presentar ausencias laborales, durante los últimos cinco años. De acuerdo con lo descrito por Téllez et al. (2022), los reportes obtenidos de salud mental percibida deberían ser un indicador para evaluar y potenciar el cuidado de esta.

La felicidad subjetiva podría considerarse como un factor preponderante en la salud mental de los profesores, puesto que a una mayor presencia de felicidad subjetiva menor sería el estrés presentado (Mérida-López et al., 2023). De acuerdo a los resultados obtenidos en la Escala de Felicidad Subjetiva, el total de profesores se encontraba mediana y altamente felices, lo que a su vez, podría identificarse en que el 49.3% de los encuestados no presentaba sintomatología al estrés. No obstante, factores centrados en la persona del docente, como la evaluación, el uso y la regulación de las

emociones son un importante predictor de la felicidad subjetiva, más allá del estrés experimentado. A pesar de que el 60.4% de los profesores se presentaba altamente feliz, un 58.3%, evidenciaba un alto desgaste profesional, en complemento con un 41.7% que presentó niveles moderados. Esto podría indicar que la felicidad subjetiva funciona como un protector social del desgaste profesional (Klassen et al., 2011; Lyubomirsky, 2008). Además, la ausencia de indicadores bajos de desgaste profesional podría revelar la sintomatología severa y extremadamente severa de depresión (36.8%), ansiedad (45.9%) y estrés (25%), caracterizada en la muestra.

De acuerdo con las estrategias secundarias de afrontamiento, se ha encontrado que los profesores de educación secundaria han presentado una utilización alta, superior al 53%, lo que se asocia con lo postulado por Conte et al. (2024) quienes expresan que estas estrategias serían más efectivas al momento de reducir la sintomatología que afecta la salud mental. No obstante, en la muestra se presentan alteraciones en salud mental, como también en el manejo inadecuado centrado en la emoción, lo que podría ejemplificarse en estrategias disfuncionales (Baker et al., 2021).

Conclusiones

Con base a los antecedentes recopilados, es fundamental avanzar hacia un proceso integral de promoción y prevención de la salud mental en el ámbito educativo. De acuerdo a la salud mental percibida, los datos muestran que más de la mitad de los docentes reporta síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Este hallazgo evidencia las posibles alteraciones que presentan los docentes en esta área. En complemento, el desgaste profesional se presenta en niveles moderados y altos en toda la muestra, no así la valoración de la felicidad

subjetiva. Sin embargo, la caracterización de los altos niveles de desgaste profesional y de altos niveles de felicidad subjetiva, evidencia que esta última podría considerarse un factor protector frente al desgaste profesional o la presencia de alteraciones en la salud mental. Considerando que los docentes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema de manera alta, podría indicar el hecho que un 49.3% de los profesores no evidenció síntomas de estrés. Esto es alentador, ya que sugiere que una parte significativa de los docentes emplea métodos efectivos para manejar el estrés.

Una limitación dada por el alcance del estudio no permite determinar si el tiempo de contratación afecta en el nivel de desgaste profesional referido por los docentes. Esto, sin duda, entregaría una visión más completa de los factores que contribuyen al desgaste profesional en el contexto educativo. Por tal motivo, es necesario realizar estudios complementarios con una mayor profundidad de análisis, además de avanzar hacia un proceso integral de promoción y prevención de la salud mental en los docentes, ya que los niveles descritos en este estudio indican la necesidad de realizar intervenciones que atiendan estas problemáticas.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (19 de abril de 2018). APA Dictionary of Psychology. mental health. <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- Antúñez, Z., & Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Aranguren, G. (2022). El distanciamiento social y físico durante la pandemia del COVID - 19 y el papel de la Escuela Inteligente. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(46), 398-414. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n46.2022.022>
- Arís, N. (2005). El síndrome de Burnout en los docentes de educación infantil y primaria en la zona del Valle Occidental. Tesis Doctorals en Xarxa <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=74923>
- Baker, N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., & Overstreet, S. (2021). The experience of COVID-19 and its impact on teachers' mental Health, coping, and teaching. *School Psychology Review*, 50(4), 491-504. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1855473>
- Bakker, B., & Oerlemans, G. (2016). Momentary work happiness as a function of enduring burnout and work engagement. *The Journal of Psychology*, 150, 755-778.
- Barría González, J., Postigo, A., Pérez Luco, R., Henríquez Mesa, P., & García Cueto, E. (2023). Co-Active Coping Inventory: Development and validation for the Chilean population. *The Spanish Journal of Psychology*, 26: e22. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.24>
- Belmar Rojas, C., Fuentes González, C., & Jiménez Cruces, L. (2021). La educación chilena en tiempos de emergencia: Educar y aprender durante la pandemia por COVID-19. *Revista Saberes Educativos*, 7, 1-25. <https://doi.org/10.5354/2452-5014.2021.64099>
- Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J., & Barni, D. (2019). Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work. *Frontiers in Psychology*, 10, 2449.
- Burgos Gallegos, C., Marabolí Fuentes, M., & Montoya Velásquez, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista*

- Costarricense de Psicología, 41(1), 67-80.
<https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v41i01.04>
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf
- Conte, E., Cavani, V., & Ornaghi, V. (2024). Exploring stress factors and coping strategies in Italian teachers after COVID-19: Evidence from qualitative data. *Education Sciences*, 14(2),
<https://doi.org/10.3390/educsci14020152>
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Boldrini, F., Ragni, B., Pepe, A., & Maldonado Briegas, J. (2019). Subjective happiness and compassion are enough to increase teachers' work engagement?. *Frontiers in Psychology*, 10, 2268.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., & Smith, L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14:1276431.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
- Espinoza, I., Tous, J., Lucas, S., Valdivieso, L., & Vigil, A. (2023). Psychological well-being of teachers: Influence of burnout, personality, and psychosocial climate. *Frontiers in Psychology*, 14(23), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211280>
- Extremera, N., & Fernández Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473-481.
<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0497-2>
- Faúndez, C., Almuna, C., Donoso, C., Retamales, L., Saravia, T., Sazo, L., & Castillo, F. (2023). Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 231–236.
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.94971>
- Ferrero, A., De Andrea, N., & Lucero, F. (2022). Una revisión de la contribución de la ética en la investigación con seres humanos. *Algunos aportes al ámbito de la psicología. Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 11(21), 53-83.
<https://doi.org/10.54255/lim.vol11.num21.654>
- Galián, M., & Ato, E. (2023). El papel mediador del afecto negativo en la relación entre funcionamiento familiar y felicidad subjetiva en estudiantes universitarios españoles. *Anales de Psicología*, 39(2), 239-251.
- Ghasemi, F., Herman, K., & Reinke, W. (2023). Shifts in stressors, internalizing symptoms, and coping mechanisms of teachers during the COVID-19 pandemic. *School Mental Health*, 15(1), 272-286.
<https://doi.org/10.1007/s12310-022-09549-8>
- Gil Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública*, 44(1),33-40.
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72-77.
<https://doi.org/10.22034/ijels.2022.162981>
- Guzmán, P., Varela, J., Oriol, X., Canales, A., & Quintana, A. (2023). Docentes en Chile durante la Pandemia COVID: Un estudio cuantitativo sobre sus emociones, bienestar y desgaste profesional. *Estudios Pedagógicos*, 49(2), 243-262.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052023000200243>
- Hakanen, J., Bakker, A., & Schaufeli, W. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal Of School Psychology*, 43(6), 495-513.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Herrera, L., & Perandones, T. (2017). Felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en la docencia. *International Journal of*

- Developmental and Educational Psychology, 3(1), 401-410.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Jerrim, J., Sims, S., Taylor, H., & Allen, R. (2020). How does the mental health and wellbeing of teachers compare to other professions? Evidence from eleven survey datasets. *Review of Education*, 8(3), 659-689. <https://doi.org/10.1002/rev3.3228>
- Jojoa, M., Lázaro, E., García Zapirain, B., González, J., & Urizar, E. (2021). The impact of COVID 19 on university staff and students from Iberoamerica: Online learning and teaching experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115820>
- Klassen, R., Tze, V., Betts, S., & Gordon, K. (2011). Teacher efficacy research 1998–2009: Signs of progress or unfulfilled promise? *Educational Psychology Review*, 23(1), 21-43. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9141-8>
- Kuzmanic, D., Meneses, F., Valenzuela, P., Rodríguez, P., & Claro, S. (2024). Inequalities in learning loss during the COVID-19 pandemic in Chile: The significance of school effectiveness. *School Effectiveness & School Improvement*, 35(2), 95–115. <https://doi.org/10.1080/09243453.2024.2328016>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Mahipalan, M., & Sheena, S. (2019). Workplace spirituality and subjective happiness among high school teachers: Gratitude as a moderator. *Explore*, 15(2), 107-114.
- Marrau, M. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en Humanidades*, 5(10), 53-68. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2004369.pdf>
- Martínez, J., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández Sogorb, A., & García Fernández, J. (2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 11, 591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00591>
- Maslach, C. (2017). Burnout: A multidimensional perspective. En *Routledge eBooks* (pp. 19-32). <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mérida López, S., Quintana Orts, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Teachers' subjective happiness: Testing the importance of emotional intelligence facets beyond perceived stress. *Psychology Research and Behavior Management*, 317-326.
- Ministerio de Educación. (11 de noviembre de 2021). A partir de marzo de 2022 la asistencia a clases presenciales será obligatoria. <https://www.mineduc.cl/en-marzo-del-2022-la-asistencia-a-clases-presenciales-sera-obligatoria/>
- Nazali, M., Razali, S., Ariaratnam, S., Ahmad, Y., & Nawawi, H. (2021). The 2019 Universiti Teknologi MARA, Malaysia staff survey: Determining the level and predictors of quality of life. *Frontiers in Psychiatry*, 12(8), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705018>
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching And Teacher Education*, 97, 103221. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>

- Schonfeld, I., & Bianchi, R. (2015). Burnout and depression: Two entities or one? *Journal Of Clinical Psychology*, 72(1), 22-37. <https://doi.org/10.1002/jclp.22229>
- Olivares Faúndez, V., Mena Miranda, L., Macía Sepúlveda, F., & Jélves Wilke, C. (2014). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS) en profesionales chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(1), 1-28. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-1.vfmb>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramos, C., Monge, L., Castañón, M., & Almendra, Y. (2023). El Desgaste Profesional en el Ámbito Educativo ¿Cómo Prevenirlo?. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 1843-1857. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8817
- Schaufeli, W., Leiter, M., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Scurtu-Tura, M. C., Fernández-Espinosa, V., & Obispo-Díaz, B. (2024). The emotion of gratitude as a mediator between subjective happiness, positive and negative affect, and satisfaction with life in spanish adults. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 40(2), 335-343.
- Tatar, M., & Horenczyk, G. (2003). Diversity-related burnout among teachers. *Teaching And Teacher Education*, 19(4), 397-408. [https://doi.org/10.1016/s0742-051x\(03\)00024-6](https://doi.org/10.1016/s0742-051x(03)00024-6)
- Téllez, C. (2022). Salud Mental en profesores de Educación Superior. *Revista de Investigación e Innovación de Salud*, 6(5), 37-47. <https://doi.org/10.23850/rediiis.v6i5.3796>
- Troncoso, J. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 16(1), 94-99. <https://dx.doi.org/10.7714/cnps/16.1.206>
- Trotta, E., Serio, G., Monacis, L., Carlucci, L., Marinelli, V., Petito, A., Celia, G., Bonvino, A., Calvio, A., Stallone, R., Esposito, C., Fantinelli, S., Sulla, F., Di Fuccio, R., Salvatore, G., Quarto, T., & Palladino, P. (2024). The effects of the COVID-19 pandemic on Italian primary school children's learning: A systematic review through a psycho-social lens. *PloS One*, 19(6), e0303991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303991>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118.
- Vera, P., González, R., Celis, K., & Córdova, N. (2012). Adaptación de la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper en Chile. *Terapia Psicológica*, 30(1), 49-57.
- Winkler, M., Villarroel, R., & Pasmanik, D. (2018). La promesa de confidencialidad: Nuevas luces para la investigación científica y la práctica profesional en salud mental. *Acta Bioethica*, 24(1), 127-136. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2018000100127>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Mauricio Mercado Aravena, Luis Jorquera Zapata, Camila Pérez Huentee, Ximena Pino Sepúlveda y Rodrigo Sobarzo Ruiz.

