

SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA POPAYÁN

JORDY FELIPE GÓMEZ ORTEGA

DIEGO ALEXANDER RECALDE GETIAL



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



POPAYAN-CAUCA

MAYO, 2023

SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA POPAYÁN

JORDY FELIPE GÓMEZ ORTEGA

DIEGO ALEXANDER RECALDE GETIAL

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo

Asesora

KAROL NATHALIA LARA ESPINOSA

Psicóloga, Magíster en Psicología con énfasis en Investigación.



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



POPAYAN-CAUCA

MAYO, 2023

### **Dedicatoria**

Las metas son caminos de incertidumbre, que una vez alcanzadas se convierten en oportunidades infinitas.

Jordy Felipe Gómez Ortega

Este importante proyecto se lo dedico a mis perros y a mi gato por todos los ladridos y maullidos que me brindaron.

Este interesante proyecto va dedicado a mi hijo Diego Alejandro Recalde por ser mi compañero constante y por la paciencia brindada durante mi proceso académico.

### **Agradecimientos**

Primeramente, toda la gloria y la honra para Dios por la vida y la salud brindada, por los proyectos y metas propuestos que de su mano se cumplirán, quiero agradecer especialmente a mis padres por todo el apoyo brindado incondicionalmente, a mi hermano por ser el motor de vida, a mi abuela María Erika Ortiz QEPD, por su enseñanza sobre valentía de la vida y el amor, a mi abuela Aura Amalfi por su apoyo constante y a todos mis familiares, que estuvieron siempre pendientes en dar una mano.

Primero que todo agradezco a Dios por darme vida y salud, a mis padres por haberme enseñado el valor de la vida y a mi hermano Edison Fernando Recalde por el apoyo brindado durante mi carrera profesional.

Le agradecemos a nuestra asesora Karol Nathalia Lara Espinoza, por la dedicación y las enseñanzas que nos brindó durante la realización de este proyecto. Agradecemos a la docente Deidy Maca por su voto de confianza que depositó en nosotros.



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



**NOTA DE ACEPTACIÓN**

La mesa de jurados del proyecto de investigación titulado SALUD MENTAL EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA FUNDACION UNIVERSITARIA POPAYÁN presentado por Jordy Felipe Gómez Ortega y Diego Alexander Recalde notifica que una vez revisado el informe final y aprobada su sustentación este trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:

BUENO:

SOBRESALIENTE:

EXCELENTE (Distinción meritoria):



Evaluador(a)

1982

Popayán, 1 de junio de 2023

ANIVERSARIO

2022

### **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo analizar la percepción de los docentes universitarios acerca de su salud mental, basándose en el enfoque biopsicosocial de la psicología de la salud. Para ello, se empleó una metodología cualitativa con diseño fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas como técnica de recolección de información. En total, se entrevistó a cuatro docentes psicólogos con maestría que laboran en la Fundación Universitaria de Popayán.

Los resultados obtenidos indican que los docentes perciben su bienestar subjetivo de manera positiva, y cuentan con diversas estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas. Además, hacen uso de sus recursos como factores protectores para mantener una buena salud mental. No se encontraron evidencias significativas de malestar en su salud mental, lo cual puede atribuirse en parte al hecho de que son psicólogos y, por tanto, poseen conocimientos y habilidades para afrontar adecuadamente las adversidades.

***Palabras Clave:*** Salud mental, Docentes, Psicólogos, Factores de riesgo y protectores.

**Abstract**

The objective of this research is to analyze the perception of university professors about their mental health, based on the biopsychosocial approach of health psychology. For this, a qualitative methodology with a phenomenological design was used, using semi-structured interviews as a data collection technique. In total, four psychologist teachers with a master's degree who work at the Fundación Universitaria de Popayán were interviewed.

The results obtained indicate that teachers perceive their subjective well-being positively, and have various coping strategies in adverse situations. In addition, they make use of their resources as protective factors to maintain good mental health. No significant evidence of discomfort in their mental health was found, which can be partly attributed to the fact that they are psychologists and, therefore, have knowledge and skills to adequately face adversities.

Keywords: Mental health, Teachers, Psychologists, Risk and protective factors.

## **Introducción**

La psicología de la salud se dedica al estudio de los sucesos psicológicos y de comportamiento relacionados con la salud y la enfermedad. Su objetivo principal es comprender qué factores, ya sean psicológicos, conductuales o culturales, influyen en el estado de salud o enfermedad de las personas. En este contexto, se ha llevado a cabo un estudio con un grupo de cuatro docentes universitarios psicólogos con maestría con el fin de explorar su percepción acerca de su salud mental. Esta población ha sido elegida debido a la escasez de información sobre el tema en este grupo específico. Para abordar esta investigación, se ha adoptado un enfoque cualitativo que se basa en entrevistas semiestructuradas.

A través de estas entrevistas, se evidenció que la población entrevistada cuenta con mecanismos de protección, estrategias de afrontamiento debido a los conocimientos obtenidos durante su formación como psicólogos con relación al cuidado de su salud mental. Esto permite concluir que, este grupo de profesionales a medida que se van capacitando y actualizando sus conocimientos, han adquirido nuevas destrezas que han fortalecido sus capacidades personales e intelectuales.

Además, se puede deducir que, al contar con conocimientos en psicología, esta población ha logrado adaptarse de manera eficiente a la docencia. En contraste, los docentes que no disponen de estos recursos formativos podrían enfrentar dificultades. Esto puede explicar por qué los resultados obtenidos durante este proyecto de investigación son favorables para estas personas, ya que no se encontraron indicadores relevantes que afecten su salud mental.

## **Índice**

Introduccion	8
Planteamiento Problema	11
Antecedentes	12
Justificación	17
<b>Objetivos</b>	<b>18</b>
<b>Objetivos General</b>	<b>18</b>
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>18</b>
Referentes Teórico - Conceptuales	19
<b>Psicología de la salud</b>	<b>19</b>
<b>Modelo biopsicosocial</b>	<b>20</b>
Salud Mental	21
<b>Problema mental</b>	<b>24</b>
<b>Trastorno mental</b>	<b>24</b>
<b>Factores Protectores y factores de riesgo</b>	<b>25</b>
Metodología	25
Aspectos Éticos	27
Resultados y discusión	28
Conclusiones	38
Recomendaciones	39



### **Planteamiento Problema**

La salud mental es un tema de gran importancia en todo el mundo, ya que el acelerado ritmo de vida actual exige a las personas vivir en un constante cambio, debido a las múltiples actividades que realizan y los compromisos que adquieren, como, por ejemplo, jornadas laborales extensas, cuidado de hijos, relaciones de pareja, enfermedades y situaciones económicas. Estos compromisos pueden ser desencadenantes de alteraciones en la salud mental, lo que puede manifestarse en síntomas como estrés, ansiedad, fatiga y burnout (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Se ha evidenciado que aproximadamente mil millones de personas sufrieron algún tipo de trastorno mental en el año 2019, y de ellos, un 14% eran adolescentes. Estas afecciones suelen ser causadas por situaciones adversas, como el abuso sexual, la inequidad social y los conflictos armados, siendo el suicidio el más relevante. Además, se ha observado que las personas que padecen trastornos mentales no suelen sobrepasar los 50 años de edad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En Colombia, se han establecido políticas públicas de salud mental basadas en la Ley 1616 de 2013, que establece que la salud mental es un derecho en el país y otorga prioridad a la población más vulnerable, como niños, niñas y adolescentes. La ley también ordena la implementación de estrategias para promover la salud mental y prevenir trastornos mentales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Basándose en los datos estadísticos proporcionados por entidades de salud de renombre mundial, como la OMS, es evidente la importancia de abordar el tema de la salud mental. Además, es crucial considerar cómo se aborda y se trata la salud mental desde diferentes campos, Para este proyecto de investigación se describirá la salud mental partiendo desde el modelo biopsicosocial,

ya que este integra el factor biológico, psicológico, y social de la persona, por lo tanto, se obtienen mejores resultados, considerando el área de la salud en el plano educativo que se considera vital para el desarrollo social de un país. En este contexto, los docentes universitarios desempeñan un papel importante y es fundamental que mantengan un óptimo bienestar físico y psicológico. En consecuencia, se hace necesario trabajar en la prevención y promoción de la salud de esta población, así como en la creación de políticas que garanticen su bienestar, teniendo en cuenta el ámbito laboral, familiar y social (Villamizar et al., 2015).

Después de tener un panorama más amplio sobre salud mental a nivel internacional y nacional, es relevante dirigir esta información a un entorno local con el fin de obtener resultados que permitan conocer de cerca la realidad existente. En este sentido, se considera relevante tomar como referencia la ciudad de Popayán, capital del departamento del Cauca y sede de la mayoría de universidades de la región. Específicamente, se enfocará en la Fundación Universitaria Popayán, que cuenta con programas dedicados a la salud mental, como la carrera de psicología. Por esta razón, se realizará un estudio con la población de docentes del programa de psicología con el objetivo de conocer su percepción sobre su propia salud mental en la Fundación Universitaria Popayán.

### **Formulación del problema**

¿Cuál es la percepción que tienen los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria Popayán sobre su salud mental?

### **Antecedentes**

Con el objetivo de informar sobre la salud mental, se llevó a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica en diversas plataformas científicas, como Scielo, Redalyc y Google Académico,

examinando trabajos investigativos relacionados con el tema de estudio. Basándonos en esta información, se busca presentar la perspectiva de los docentes del programa de psicología acerca de su propia salud mental.

### **Antecedentes internacionales**

El artículo de los autores Cordich, et al. publicado en el año 2019, en La Universidad Nacional de La Matanza Argentina, plantean que el objetivo será reforzar los conocimientos en salud mental para las nuevas generaciones de profesionales, eliminando el modelo obsoleto que existe en la actualidad, para desarrollar esta investigación se utilizará un enfoque metodológico con una combinación cuali-cuantitativa para ello se utilizó una triangulación de instrumentos. El cual es un proceso escalonado en el cual se construyó un instrumento, que se utilizó como guía de tipo cuantitativo el cual se adquirió de un trabajo de campo cualitativo, por tal motivo concluyeron que es muy importante la inclusión del conocimiento en salud mental para los estudiantes en formación de profesiones ligadas a la salud como enfermería, kinesiología y psicología, después de revisar el artículo se pueden establecer similitudes entre los enfoques de investigación ya que los dos son de tipo cualitativo, y diverge entorno a la muestra ya que para el artículo se enfocó en estudiantes, mientras que la presente investigación se enfoca en docentes.

El presente texto según los autores Álava, et al. (2018), publicado en Ecuador, plantean que la presencia de estrés genera daño en la salud mental de los docentes universitarios para ello se utilizó un estudio cuali-cuantitativo hermenéutico, por ende se concluye que los problemas si se evidencian de forma física, además no existe un sistema adecuado de promoción y prevención de la salud mental para los docentes, sumado a esta problemática no se cuenta con herramientas que permitan a los docentes sobrellevar el estrés y el adecuado espacio de trabajo; de esta manera se considera que existen similitudes entre la muestra a tratar ya que son docentes universitarios,

mientras que existen diferencias entre los enfoques de estudio, puesto que el artículo revisado es de enfoque cuali-Cuantitativo hermenéutico, mientras que la presente investigación tiene un enfoque cualitativo- descriptivo fenomenológico.

Con respecto al artículo según el autor Paniagua (2018), realizado en Perú, pretende conocer la habilidades y los recursos que poseen los estudiantes y docentes de la Universidad Nacional Jorge Basade Grohman Tacna, lo cual para este estudio se empleó una metodología con enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal, descriptivo-correlacional, con método de deductivo, así mismo se concluye que hay una relación considerable entre la salud mental y lo que percibe el personal docente, además el exceso de carga laboral produce estrés crónico, también se evidencia que los administrativos desconocen el tema relacionado a la salud mental, a partir de la revisión del artículo se puede evidenciar que converge con el presente proyecto investigación en el tema de percepción en salud mental, y difiere en su enfoque de investigación porque el artículo revisado es de enfoque cuantitativo, y el proyecto en curso es de tipo cualitativo-descriptivo.

Según el artículo del autor Orrego, publicado en el año 2020, en Chile, propone analizar el estado de salud mental del personal docente durante el confinamiento, de esta manera se estableció una metodología con enfoque cuantitativo descriptivo, después de analizado el artículo se concluye que la pandemia afectó a toda la población, y en específico al personal docente el cual no tenía las herramientas suficientes para afrontar el cambio de la presencialidad a la educación remota, luego de hacer un análisis sobre el artículo se revela que hay convergencia en la población docente, y existe divergencia en el contexto actual.

### **Antecedentes Nacionales**

Teniendo en cuenta el artículo de los autores García y Gómez, realizado en el año 2021, en Colombia, tiene como objetivo mostrar el conocimiento de los docentes en su salud mental y cómo implementaron autocuidados durante la educación remota, de esta manera la metodología empleada fue un enfoque cualitativo, concluyendo que existen diferencias considerables en el aprendizaje, debido a la manera de percibir de cada docente, además, de la diferencia de género que juega un papel importante en las respuestas, ya que se considera que el hombre es reacio a mostrar su parte emocional, también se evidenció que no se contaban con los recursos suficientes en educación remota y se considera que estos impases servirán como bases para enfrentar futuros inconvenientes, de este modo se puede decir que existe similitud en sus enfoques de tipo cualitativo, y diferencias con respecto a la forma de enseñanza.

Según los autores Villamizar et al, (2015), publicado en Colombia, tiene como objetivo establecer el estado de salud de los docentes respetando sus perspectivas, y a partir de ello crear estrategias donde la salud mental haga parte de la política institucional, con el fin de obtener resultados dirigidos a la necesidad de trabajar en la prevención de riesgos personales y colectivos, además de crear el plan de promoción y prevención de forma general, cuya metodología es descriptiva, de tipo transversal, de esta manera se concluye que el sistema de creencias influye en los niveles de salud mental de los individuos, a partir de ello el artículo y el proyecto de investigación converge en que abordan las mismas categorías, y difiere en su metodología.

El presente artículo de los autores Rodríguez y Tovar, publicado en la ciudad de Cartagena Colombia en el año 2021, pretenden dar a conocer cómo influye el estrés laboral en los docentes y como este afecta a la salud mental, de esta manera se emplea una metodología cuantitativa de tipo descriptiva, para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población, en base a

esto se concluye que el estrés estuvo más presente en los docentes de los programas de la salud y en especial en el personal femenino, luego de revisar el artículo se puede decir que hay similitud en el tema que se pretenderá conocer, y se encuentra una diferencia en la metodología empleada.

El presente artículo según los autores Narváez y Vallejo, publicado en el año 2020, en la Universidad Pedagógica Nacional de la ciudad de Bogotá Colombia, plantean que el síndrome de burnout o trabajador quemado el cual afecta la salud mental del docente, cuya metodología estuvo orientado desde el paradigma interpretativo; la revisión se desarrolló en tres fases, en la primera fase se realizó la búsqueda de los documentos, en la segunda se organizó la información en una matriz de Excel y en la tercera fase se llevó a cabo el análisis y la interpretación, en consecuencia a esto se concluye que para analizar el estado de salud mental en los docentes de educación básica primaria se deben conjugar diferentes disciplinas científicas para que el resultado sea más eficiente, a partir de ello cabe mencionar que hay similitudes entre el desarrollo de las fases para realizar del proyecto, y hay diferencias en la muestra ya que el artículo se enfoca en docentes de primaria y secundaria, mientras que el proyecto en curso tiene como muestra docentes universitarios.

### **Antecedes Locales**

Con respecto al artículo de los autores Ipia et al, publicado en el año 2018, en la ciudad de Popayán Cauca Colombia, plantean que el objetivo se da en conocer cómo se está afrontando la problemática psicosocial que existe en los docentes de las diferentes áreas académicas de la institución universitaria, para abordar este tema se establece un método descriptivo, a raíz de esto se puede concluir que a pesar de que los docentes buscan la forma de contrarrestar los factores que afectan a la salud mental a un no es suficiente para enfrentar el problema y se considera que faltan recursos para fortalecer las estrategias implementadas. Dado la revisión del artículo se puede

mencionar que existen similitudes entre la población a tratar ya que son docentes universitarios, mientras que difiere en la metodología de investigación.

El presente artículo de los autores Correa et al, publicado en el año 2019, en Popayán, proponen analizar el causante de los diferentes síntomas presentes en los docentes a causa de la fatiga laboral, para ello se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo, de esta manera se puede concluir que los síntomas de fatiga están presentes generalmente en mujeres por falta de realizar funciones referentes a falta de descanso, con la revisión de este artículo se puede deducir su convergencia en cuanto a la población como objeto de estudio ya que son docentes del programa de psicología, y diverge a partir del enfoque metodológico.

### **Justificación**

La psicología de la salud considera relevante abordar la temática de la percepción en salud mental de los docentes, ya que esta disciplina se enfoca en el estudio de los fenómenos y sus causas, así como en la creación de programas de prevención y promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de las personas. Basándose en el paradigma Biopsicosocial, que integra los sistemas biológico, psicológico y social para comprender cómo los factores genéticos, las conductas y el pensamiento influyen en la actividad humana y en el desarrollo de enfermedades o discapacidades (Arrieta & Guzmán, 2021).

Este trabajo investigativo es de gran importancia, ya que aborda un tema importante en la actualidad como la percepción en salud mental. El objetivo es obtener una visión más amplia sobre cómo las personas perciben su salud mental, y cómo esto afecta su vida personal, laboral y social. Para lograr esto, se ha revisado un conjunto de artículos científicos sobre la percepción en salud mental de docentes universitarios y otros grupos considerables. Aunque se encontraron algunos estudios locales sobre salud mental en docentes, estos abordan el tema desde una perspectiva

organizacional. Este trabajo se enfoca en la psicología de la salud y busca llenar esta brecha de información.

La presente investigación tiene como objetivo conocer la percepción de los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán sobre su salud mental. Además, es importante destacar que, desde la perspectiva de la psicología, abordar este tema permitirá comprender la relación entre los docentes y su salud mental, así como identificar los factores protectores y de riesgo que influyen en la determinación de su salud. Con esto, se busca obtener una visión más clara de la población de docentes y su bienestar, lo que contribuirá a mejorar las políticas y programas en prevención y promoción de la salud en el ámbito educativo.

## **Objetivos**

### **Objetivos General**

Describir la percepción de los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán sobre su salud mental.

### **Objetivos Específicos**

Indagar los aspectos asociados al bienestar subjetivo de los docentes del programa de psicología de la FUP.

Identificar los la forma de afrontar situaciones estresantes de los docentes del programa de psicología de la FUP.

Reconocer los determinantes de la salud mental en los docentes del programa de psicología de la FUP.

### **Referentes Teórico - Conceptuales**

Durante el desarrollo de esta investigación, se identificaron conceptos clave que permitieron ampliar los conocimientos sobre el tema abordado. Por lo tanto, resulta relevante definirlos, ya que serán fundamentales en la discusión del proyecto. A continuación, se presentarán de manera estructurada.

#### **Psicología de la salud**

Teniendo en cuenta las nociones conceptuales sobre salud mental, es esencial destacar la relevancia de la psicología de la salud como referente de una perspectiva amplia en los temas abordados en esta investigación. La psicología de la salud se enfoca en la promoción y prevención de una buena calidad de vida y hábitos saludables, así como en la mitigación de la prevalencia de enfermedades y circunstancias que pueden afectar la salud mental y física de las personas (Mebarak et al., 2009).

En línea con esto, Mebarak et al. (2009) definen la psicología de la salud como "el agregado específico de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la disciplina de la psicología para la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad" (p. 94). Estas ideas son fundamentales para comprender la importancia de la psicología de la salud en la promoción del bienestar y la prevención de enfermedades tanto físicas como mentales.

La psicología de la salud se enfoca principalmente en la promoción de la salud, en lugar de la prevención de los síntomas o problemas específicos. Surgió como una respuesta a la necesidad de abordar la promoción y prevención de la salud, integrando conocimientos de otras disciplinas. Los profesionales en psicología de la salud tienen como objetivo proponer procesos que creen conceptos relacionados con los padecimientos y problemáticas existentes en la realidad social

diaria, además de comprender cómo los estilos de vida se relacionan con la enfermedad, teniendo en cuenta aspectos sociales, culturales y económicos. Trabajan bajo proyectos que evidencian el contexto social. La formación académica en psicología de la salud es rigurosa y organizada, y busca contribuir en la mejora de la salud en las instituciones (Van-der Hofstadt, 2022).

Se considera que la psicología de la salud hace una contribución importante a diversos contextos y profesiones, ya que funciona como complemento para mantener una buena salud. Aunque otras áreas también han aportado a esta tarea, se reconoce que la psicología es especialmente relevante, pues es la base fundamental para que el proceso funcione y se obtengan resultados positivos (Marín, 1998).

La psicología de la salud juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades. Su enfoque científico se centra en estudiar los problemas de salud que afectan a las personas, siempre buscando promover el bienestar y un estilo de vida saludable. En este sentido, la psicología de la salud realiza un importante aporte a la sociedad al ayudar a prevenir enfermedades y contrarrestarlas si ya están presentes, fomentando buenas prácticas y hábitos saludables (Oblitas, 2008).

### **Modelo biopsicosocial**

Engel (1977, citado en Arrieta y Guzmán, 2021) propuso el modelo Biopsicosocial en respuesta al modelo médico predominante en ese momento, que tenía una comprensión limitada de las afecciones, trastornos físicos y psicológicos que estaban asociados con factores orgánicos como lesiones y anomalías. En este sentido, el modelo Biopsicosocial considera la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión y tratamiento de las condiciones de salud, lo que permite una perspectiva más integral y holística de la atención médica (Arrieta & Guzman, 2021).

## **Salud**

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Otra definición de salud afirma que es la forma de adaptación al entorno, es un proceso que sufre variaciones constantemente y que las personas presentan cambios tanto a nivel interno, como físico y psicológico, lo cual repercute en la forma de relacionarse con los demás, y esto hace que se genere una reorganización constantemente en la estructura interna de las personas (Mebarak et al,2009).

A lo largo del tiempo, se ha definido la salud como una condición fundamental para el bienestar del ser humano. Es una forma de mantener el organismo en óptimas condiciones, promoviendo buenas prácticas para lograrla. Dado que la salud es tan importante, debe ser un derecho constitucional para todos, sin discriminación alguna. La búsqueda constante de mantener el cuerpo equilibrado y fuerte para evitar que se vea afectado por agentes externos que puedan causar daño es crucial. La salud proporciona la capacidad de enfrentar cualquier situación, ya que estar saludable es una de las riquezas más valiosas que puede tener el ser humano (Vélez, 2007).

## **Salud Mental**

A lo largo del tiempo, el concepto de salud mental ha sido construido gracias a los aportes de diversas disciplinas. La OMS Actualmente, ha consolidado que la salud mental no se trata solo de la ausencia de enfermedades mentales, sino que es un estado completo de bienestar físico y emocional. Es importante entender que el ser humano es un ser social por naturaleza y necesita relacionarse con el mundo para sentirse productivo y capaz de manejar las situaciones que se le presenten en el día a día, así como recibir reconocimiento por sus logros para sentirse satisfecho.

Para lograr un óptimo desarrollo en la sociedad, es fundamental que el hombre adquiriera ciertas características y condiciones (OMS, 2022; Restrepo & Jaramillo, 2012).

Desde el final de la Segunda Guerra Mundial, se ha dado una mayor importancia al tema de la salud mental debido a las secuelas que dejó el conflicto en la población que lo vivió de cerca. A pesar de esto, definir el término "salud mental" no es una tarea fácil por la variedad de fuentes que han contribuido en su construcción desde distintos enfoques, como la medicina, la sociopolítica, la psicología y la espiritualidad, lo que genera complejidad en su conceptualización, sin embargo, junto con la OMS se ha llegado a una definición que considera la salud mental como el bienestar subjetivo y la percepción de la propia eficacia, autonomía, competencia, dependencia generacional y autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales. Esta definición reconoce que la salud mental no es solo un estado de ausencia de enfermedades, sino que se trata de un estado completo de bienestar en el que el individuo se siente capaz, competente y satisfecho con su vida (OMS, 2022; Restrepo & Jaramillo, 2012).

La Organización Mundial de la Salud OMS 2022, ha definido la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es capaz de utilizar sus habilidades, manejar el estrés común de la vida diaria, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir positivamente a su comunidad. Este concepto es principal, ya que la salud mental se refiere a un estado placentero en el ámbito mental que prepara a las personas para enfrentar situaciones adversas y potenciar sus habilidades para realizar sus actividades de manera efectiva, además, la salud mental es un derecho humano fundamental que permite el desarrollo adecuado a nivel personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022; Allende et al, 2022).

Existen diversas causas que pueden afectar la salud mental, como trastornos mentales, discapacidades psicosociales y otros factores psicológicos relacionados con ansiedad, discapacidad

funcional y el riesgo de adquirir comportamientos que puedan afectar la salud de personas, por eso es crucial prestar atención a los problemas de salud mental. En muchos países, los trabajadores abandonan su empleo debido a problemas de salud mental, lo que afecta a la economía y a la sociedad en su conjunto. Además, hay grupos específicos de la población activa que tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental (OMS, 2022; Allende et al, 2022).

A pesar de las múltiples definiciones en torno a la salud mental, se puede entender como el estado en el que un individuo se encuentra en un determinado entorno sociocultural, tanto desde el punto de vista psicológico como social. Este estado se caracteriza por la presencia de estados de ánimo y afectos tanto positivos, como el placer, la satisfacción y la comodidad; como negativos, como la ansiedad, el estado de ánimo depresivo y la insatisfacción. La salud mental también puede ser vista como un proceso que implica la adopción de estrategias para afrontar los desafíos de la vida, como luchar por conseguir la independencia y la autonomía. Además, puede entenderse como el resultado de una confrontación aguda o debido a la presencia constante de un factor estresante. Por lo tanto, la salud mental no solo puede ser vista como un proceso o un resultado, sino también como una característica personal que influye en nuestro comportamiento. En resumen, la salud mental es un concepto complejo y necesario para el bienestar individual y social (OMS, 2022; Allende et al,2022).

Aunque la psiquiatría y la psicología tienen definiciones propias, ambas disciplinas coinciden en que el cuidado de la salud mental es fundamental para el bienestar de las personas. Mantener un nivel adecuado de equilibrio mental resulta muy positivo, ya que esto facilita llevar una vida normal en cualquier contexto. Es decir, tener una buena salud mental es un determinante clave en la calidad de vida y el desarrollo humano (OMS, 2022; Hiriart, 2018).

**Problema mental**

Para comprender el campo de la salud mental, es importante tener en cuenta el concepto de problema mental. Este se refiere a un malestar y a una dificultad para manejar las emociones, lo que impide la integración con los demás, y puede ser generado por situaciones estresantes que no son tan graves como los trastornos mentales. Entre estos problemas mentales, se pueden incluir momentos traumáticos, como agresiones físicas o sexuales y la muerte de los padres, así como síntomas depresivos, como cambios en el apetito, dolores de cabeza, calambres y problemas digestivos. El consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas también puede formar parte de los problemas mentales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Se ha determinado que muchos docentes experimentan problemas de salud mental debido a las múltiples situaciones estresantes en su trabajo, incluyendo problemas con estudiantes, agresiones físicas y verbales entre estudiantes, y largas jornadas laborales. Además, los docentes a menudo deben tomar decisiones rápidas en situaciones impredecibles, lo que puede generar sentimientos de culpa y auto juicio, lo que a su vez puede ser un factor desencadenante del estrés (Marengo & Ávila, 2016).

**Trastorno mental**

Se puede entender como trastorno mental a una condición que se caracteriza por la presencia de anomalías a nivel intelectual, emocional y conductual en una persona. A diferencia de los problemas mentales, los trastornos mentales se distinguen por el grado en que se presentan los síntomas y el impacto psicosocial que estos generan (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Además, el trastorno mental está altamente relacionado con el riesgo de suicidio en las personas que lo padecen. Según la OMS, se considera que las primeras semanas después del

diagnóstico son de alto riesgo para el suicidio, ya que la persona puede estar experimentando una confusión total. Por lo tanto, es importante brindar un tratamiento adecuado, que incluya medicación y atención psicológica, con el fin de regular el riesgo de suicidio (López & Ots, 2017).

## **Determinantes de salud mental**

### ***Factores Protectores y factores de riesgo***

Existen varios factores de riesgo asociados a los problemas y trastornos mentales, tales como la mala alimentación, la falta de actividad física y la mala gestión del tiempo libre. También es importante tener en cuenta la vivienda en lugares que no cumplen con las condiciones óptimas de vida, lo que afecta a la mayoría de la población en Colombia. Los malos hábitos y estilos de vida no saludables también se relacionan con enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos mentales. Los factores protectores, por otro lado, pueden reducir la exposición a diferentes tipos de riesgos y ayudar en la adaptación al entorno. Esto puede incluir la fortaleza interna, autoestima, confianza y una red de apoyo de figuras significativas. En cuanto a los docentes, hay varios factores que pueden afectar su calidad de vida, pero es importante implementar nuevas prácticas para mitigar los riesgos y mejorar su bienestar. Los factores protectores pueden manifestarse en diferentes escenarios, como el ambiente en el que se desenvuelve el individuo y en su vida personal. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, Morales, 2021, Cajigal, 2021, Díaz et al., 2017, López et al, 2017).

## **Metodología**

### **Enfoque**

Para llevar a cabo este proyecto de investigación, se utilizará el enfoque cualitativo, lo que permitirá recopilar datos detallados sin utilizar medición numérica. El objetivo es conocer la

percepción que tienen los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán. La investigación cualitativa es un método práctico de descripción que puede valerse de textos, discursos e imágenes para generar una mayor comprensión de la vida de las personas (Valladolid & Chávez, 2020).

### **Diseño**

La investigación se basará en un diseño Fenomenológico, pues se considera que es una corriente de pensamiento perteneciente al campo filosófico de investigación cualitativa que se enfoca sobre lo individual, y sobre la experiencia subjetiva (Rodríguez et al, 1949).

### **Técnicas**

Para recolectar la información se hará a través de una entrevista semiestructurada la cual le dará tiempo al investigador para la preparación de preguntas antes de programar la entrevista, se entiende que la entrevista semiestructurada es un instrumento con el cual se pueden trabajar diferentes personalidades ya que se adapta a ello, consiste en trabajar con lo que narra el entrevistado y con lo que manifiesta sentir para entenderlo desde su interioridad (Toscano, 2009).

### **Instrumento**

Por medio de la construcción de una guía de preguntas para la entrevista en base a las preguntas estructuradas por el investigador dados sus objetivos específicos.

### **Población**

Para esta investigación se trabajará con docentes del programa de psicología de la fundación Universitaria Popayán teniendo en cuenta los siguientes criterios:

### ***Criterios de inclusión***

Docentes de la FUP sede Popayán

Profesionales en psicología con formación posgradual

Mínimo 1 año laborando

Sin distinción de género

***Criterios de exclusión***

Incapacidad del docente

Negación a participar

Compromisos externos

Disponibilidad de tiempo

**Aspectos Éticos**

Se tuvieron en cuenta el código deontológico y bioético para el ejercicio de la psicología en Colombia, establecido en la ley 1090 del 2006, que incluye aspectos éticos como confidencialidad, beneficencia, fidelidad, responsabilidad, justicia y respeto por los derechos de las personas. Para garantizar cumplimiento de estos principios, los entrevistados autorizarán su participación mediante el consentimiento informado. Es importante mencionar que esta investigación se llevará a cabo con fines académicos y se regirá por la resolución 8430 de 1993, que establece los aspectos éticos en investigaciones con seres humanos, siguiendo normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Según el artículo 11 de esta resolución, la investigación se clasifica como de riesgo mínimo, ya que se hará un seguimiento a un grupo de individuos que son similares en muchos aspectos, pero que difieren en ciertas

características, y se recopilarán y controlarán datos mediante procedimientos comunes, que pueden incluir exámenes físicos y psicológicos (Ministerio de Salud,1993).

### **Resultados y discusión**

Se llevó a cabo una entrevista semiestructurada con cuatro docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán, quienes cuentan con posgrados en la disciplina. Los cuales para reservar sus nombres se utilizarán los siguientes seudónimos **AT,WB,EP,AI**, La entrevista constó de diez preguntas, organizadas en tres categorías en donde cada una consta de 3 subcategorías, la primera categoría corresponde al bienestar subjetivo del docente y las subcategorías son (percepción, autorrealización, realización, laboral), como segunda categoría está el afrontamiento y sus subcategorías como (estrés y situaciones adversas), y la tercera categoría es los determinantes con sus subcategorías como (factores de riesgo y protectores), con el objetivo de Describir la percepción de los docentes del programa de psicología de la FUP sobre su salud mental.

### **Salud física y mental**

Se pudo evidenciar después de realizar la entrevista que algunos docentes presentan problemas en su salud a nivel físico, aunque no necesariamente relaciona con la labor desempeñada, pues **AT**, manifiesta que, *“desde el último COVID- 19 porquería que me dio siento un cansancio eterno, sueño eterno, ganas de dormir todo el tiempo”*. Según un estudio realizado en países que tuvieron más tiempo para enfrentar la pandemia, se ha constatado que el COVID-19 puede dejar secuelas a nivel pulmonar, lo que afecta significativamente la calidad de vida de las personas y puede causar problemas respiratorios en aquellos mayores de 50 años con antecedentes médicos, además, se han observado otros efectos secundarios en pacientes recuperados, como

dolores en el tórax sin causa aparente, arritmia cardíaca e inflamación del miocardio. Asimismo, se pueden presentar síntomas como cefalea, cansancio y confusión transitoria, así como alergias y dermatitis, a nivel psiquiátrico, los pacientes recuperados pueden experimentar apatía, insomnio, estrés postraumático, trastornos alimenticios y de ansiedad. Por tanto, es crucial que se tomen medidas adecuadas para prevenir la propagación del virus y para garantizar una atención médica integral y oportuna a los pacientes que han padecido la enfermedad (Jauregui, 2021).

**WB** refiere que *“tengo colesterol, problemas cardiovasculares propios de la edad.”* El desarrollo de enfermedades degenerativas, tales como las cardiovasculares, cáncer, diabetes y respiratorias, es un proceso lento y progresivo que tiene un gran impacto en el desarrollo de los países. Estos problemas se extienden a nivel social y económico, lo que puede afectar negativamente a una sociedad en general. Estos factores de riesgo tienen su origen en diversos agentes comportamentales, como el consumo de tabaco y alcohol, trastornos alimentarios y la falta de actividad física, así como factores metabólicos como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad mórbida, es importante destacar que, según estimaciones, los hombres tienen mayor tendencia a presentar sobrepeso y obesidad que las mujeres. Por tanto, es fundamental tomar medidas adecuadas para prevenir y tratar estas enfermedades en ambos sexos y fomentar estilos de vida saludables (Ochoa et al,2021).

Por otra parte, **AI**, si relaciona su salud física con su labor pues manifestó que, *“la condición física está más enfocada hacia el estar sentado mirando un computador, calificando o haciendo procesos de lectura, durante sus funciones como docente”*. Este problema representa un factor de riesgo significativo para los docentes universitarios debido a su falta de actividad física, sedentarismo y una alimentación poco saludable. Además, el consumo de alimentos ricos en calorías que se ofrecen en los lugares donde los docentes se alimentan durante su jornada laboral

puede contribuir a agravar este problema de salud. La falta de atención que se presta a la elección de alimentos y la importancia de una buena alimentación también pueden ser factores contribuyentes. Además, el progreso tecnológico ha hecho que el trabajo sea menos activo, ya que los docentes no tienen que desplazarse tanto como antes, lo cual puede tener un efecto negativo en su salud física (Balladares et al, 2018). De los cuatro docentes entrevistados solo **EP** se encuentra en condiciones óptimas en su salud física, pues comento que *“mi estado físico lo defino como saludable, no presento ninguna sintomatología y considero que tengo funcionalidad para desempeñarme en diferentes áreas ”*.

En lo relacionado con la salud mental de los docentes mencionados el panorama es muy diferente, ya que todos coinciden en tener una buena condición en lo cual **AT** comentó que *“tiene un trabajo adecuado, le gusta lo que está haciendo , trabajando en lo que le gusta”* y eso es vital para su salud mental, al igual que **WB** argumentó que *“en cuanto a mi salud mental es muy, muy emocionante estable efectivamente estable”*, mientras que **EP** afirma que *“he creado estrategias tanto personales, emocionales y espirituales, que me han permitido ir sobrellevando algunas circunstancias que se presentan día a día”*. Por último, **AT** comentó que *“ a nivel mental considero que es un proceso más equilibrado en cuanto a la estabilidad mental, manejo de emociones”*. En contraste se pueden encontrar estudios que mencionan que el estrés laboral es común en profesionales de la salud mental, debido a que, el desempeño de sus funciones puede convertirse en un problema crónico que desencadena el síndrome de burnout, lo cual, puede afectar su salud debido al exceso de carga emocional que enfrentan en su trabajo. Es importante destacar que los docentes entrevistados tienen estrategias adecuadas para hacer frente a las demandas internas y externas puede aumentar la probabilidad de afectar su salud mental (Guilla et al,2019).

### **Experiencias asociadas a la salud mental**

Respecto a las experiencias asociadas a la salud mental, **AT** manifestó que *"ser jefe de personal ahora me trae presiones de otras índoles por las cuestiones personales o pues del personal que se tiene allá'*, por otro lado, **WB** manifestó que *"los cambios al interior de la familia, porque mi esposa terminó contrato y esto implica que se realizó unos ajustes dentro de la casa"*, además, **EP** respondió que *"he presentado algunas situaciones de estrés en la adolescencia, en la juventud, teniendo en cuenta pues... la formación académica"* y **AI** menciona que *"cada vez su proceso cognitivo va siendo más maduro, vas madurando mucho, mucho, mucho y esto hace que básicamente tu comiences a generar esquemas a nivel de salud mental"*.

Es evidente que cada una de las personas presenta diferentes dificultades, a lo largo de la vida es inevitable enfrentarse a situaciones adversas que generan malestar y conflicto interno, lo que puede causar estrés. Como primera medida es reconocer las emociones y encontrar la forma adecuada para manejarlas. Las estrategias de afrontamiento, permiten confiar en la capacidad de resolver los problemas y buscar ayuda cuando sea necesario. Además, se pueden llegar a aprender a sacar cosas positivas de momentos difíciles, ser más tolerantes ante la frustración, pensar en positivo y, sobre todo, entender que cada persona tiene la capacidad de cambiar a sí misma. (Rodríguez et al,2018)

### **Satisfacción con la vida**

Respecto a esta subcategoría **AT**, manifestó que *"superé todas las expectativas que en algún momento tenía, jamás pensé ser docente universitario y mucho menos tener una maestría y menos estudiar una universidad ni nada de eso, entonces digamos que bajo ese criterio me siento cómodo y bien contento"*. Por otro lado, **WB**, respondió que *"no tengo dificultades, no tengo*

*problemas y creo que me siento realizado, o sea que estoy realizando lo que me gusta, estoy en el espacio que me gusta, estoy desarrollando la actividad que me gusta, entonces eso me tiene satisfecho*". De igual manera **EP**, refiere que *"en relación a mi proyecto de vida ha sido dentro de unas metas a corto, media y largo plazo que se han dado no solamente en el área profesional, si no personal, académico, laboral y social"*, mientras que **AI** dijo que *"yo te coloco un porcentaje de 1 a 100 un 90% porque lo que me he trasado se ha ido cumpliendo"*. Es importante resaltar, que la autorrealización implica aprovechar la libertad que como personas tenemos para crear situaciones y establecer metas que satisfagan nuestras necesidades personales. Para lograrla, es fundamental tener en cuenta que es un proceso intrínseco y que solo la persona que está realmente satisfecha con sus logros puede considerarse que ha superado los obstáculos y ha alcanzado sus objetivos. Para lograrlo, es necesario ser coherente con uno mismo, ser ético y tener en cuenta que nuestra conciencia es quien determina si lo que hemos logrado es justo. Además, se debe ser original y tolerante durante todo el proceso, hasta alcanzar nuestras aspiraciones personales (Zaffaroni, 2020).

### **Relaciones interpersonales**

Respecto a la calidad de las relaciones interpersonales **AT**, menciona que, *"en general son muy bien, no tengo pues directamente problemas con nadie"*, además agregó que: *"entonces pienso que mi relación interpersonal está bien y adecuada a lo que yo hago y pienso, superperfecto"* mientras que **WB** respondió que, *"es algo que cuido mucho sabes, o sea que para mí la fraternidad es muy importante la fraternidad entre los seres humanos"*. Por otro lado, **EP** respondió que *"considero que hoy por hoy el círculo que me rodea es un círculo que contribuye a mi bienestar"* dentro de esta misma pregunta **AI**, respondió que *"bueno en las relaciones interpersonales en*

*cuanto a calidad yo, yo opino que son adecuadas*". Esto se relaciona con la psicología positiva ya que, sostiene que nuestras relaciones interpersonales se van construyendo desde la infancia, y se van consolidando en la juventud y la edad adulta. La calidad de las interacciones influye en el bienestar psicológico, y pueden ser una fuente importante de fortalecimiento de la autoestima y el respeto hacia los demás. A pesar de que hoy en día contamos con diversas formas de relacionarnos a través de las redes sociales, es recomendable priorizar las relaciones cara a cara para una mayor salud mental (Betancourt,2022).

### **Impacto de la labor en la comunidad**

El entrevistado **AT** relató que *"yo trato de darle lo mejor a los estudiantes que aprendan lo mejor y pues que tengan un sentido de pertenencia por la psicología y la comunidad, y agregó que "si usted tiene un estilo de personalidad pues potencie eso y vuélvalo funcional para la psicología"* del mismo modo **WB**, opino que, *"a mí me están pagando por algo que yo tengo que propiciar, entonces lo propicio de manera transparente y además de manera generosa"*, agregando en su mismo discurso que: *"en lo que conozco y en lo que soy capaz de compartir y si lo trabajo entonces lo comparto con generosidad y transparencia"*, durante la entrevista **EP**, mencionó que *"considero que es una contribución que por medio de mis conocimientos y orientación pueda dejar y pueda permitir conocimientos, desarrollar destrezas y demás en los estudiantes quien luego van a servir a la comunidad"*, mientras que **AI**, refirió que, *"considero es el impacto que estoy generando en este momento, que estoy tratando de fortalecer y que poco a poco pero se han ido dando caminitos cortos, pero si ayudando en unos de tantos estudiantes."*

En este sentido, el rol del docente ha ido adquiriendo una creciente importancia en la sociedad, ya que el mundo continúa evolucionando constantemente, lo que exige la adopción de nuevas habilidades. Es ahí donde el docente juega un papel fundamental al aportar conocimiento a

su comunidad de estudiantes, fomentando un pensamiento crítico en ellos y, por ende, ayudándoles a resolver conflictos. Es importante entender que los docentes son agentes de cambio para los estudiantes, tanto dentro como fuera del aula de clases, basándose en la colaboración, la fijación de metas y el fomento de una cultura y clima laboral positivos. Todo esto, a partir de un diálogo reflexivo que permite al docente ser un líder, haciendo uso de todos sus recursos para que los estudiantes puedan desempeñarse de manera armónica y lograr un bienestar personal satisfactorio (Cabezas et al,2021).

### **Estrategias para manejar el estrés**

En esta subcategoría **AT**, respondió que, *“exteriorizar y soltar todo para no quedarme con nada además de desactivarme después del trabajo, por muchos problemas que haya pues igual si no los puedo arreglar pues nada se puede hacer y si los puedo arreglar no los voy arreglar en casa”*, el entrevistado **WB**, considero que, *” al interior de mi casa nosotros cuidamos mucho el estado de salud mental”*, y además de ello manifestó que, *“trato de organizar mi tiempo, trato de organizar mis actividades”*, en esta misma línea **EP**, contestó que, *“considero que la educación emocional, y la inteligencia emocional son dos capacidades y herramientas fundamentales para ello”*, en este mismo contexto **AI**, afirmo que *“hago muchísimas técnicas de meditación, muchísima técnica de respiración pausas activas”*.

De acuerdo con los relatos es importante mencionar que en el mundo actual es altamente cambiante y el avance de la tecnología hace que los docentes deban tomar decisiones rápidas para estar a la altura de las exigencias laborales, al mismo tiempo que atienden sus responsabilidades personales. Esto eleva significativamente la probabilidad de experimentar altos niveles de estrés. Sorprendentemente, los docentes han aprendido a lidiar con estas cargas, enfocándose en sacar el mayor provecho de las situaciones adversas, convirtiéndolas en positivas mediante el

establecimiento de metas y la creación de estrategias de autocuidado. Además, cabe destacar su gran capacidad de adaptabilidad, la cual les permite enfrentar las situaciones estresantes con tranquilidad y afrontar con mayor claridad los acontecimientos de la vida diaria. (Palacios & Pernas, 2023).

### **Situaciones adversas**

Por otra parte, **AT**, indicó que *“si tengo un problema elijo prioridades, si es un problema con alguien pues voy para esa persona directamente,”* en tal sentido **WB**, afirmó que *“mi disponibilidad y mi capacidad para entender que no todo es certero, no todo es seguro, entonces es una capacidad de lo que yo te decía, no solo de pensamiento, si no de actitud frente a los cambios”*, luego **EP**, afirmó que, *“las habilidades tener capacidad de resiliencia es fundamental”*. Por otra parte, **AI**, consideró que, *“esas estrategias están vinculadas al pensar antes de actuar”*. En este sentido, los docentes suelen enfrentarse a diversas adversidades, tanto dentro como fuera del aula de clase. En primer lugar, dentro del aula, se encuentran con un gran número de estudiantes que pueden presentar problemáticas en su comportamiento, lo que puede dificultar el proceso de enseñanza.

Por otro lado, los docentes también se enfrentan a adversidades externas, relacionadas con su situación personal, como su autoestima, estado de ánimo, percepciones, miedos, inseguridades y vida personal. La combinación de estas adversidades puede generar problemas tanto dentro como fuera de la universidad y afectar la calidad de la enseñanza que se imparte. Por ello, es crucial que los docentes desarrollen la resiliencia para afrontar estas situaciones adversas, lo que les permitirá enfrentar de manera más efectiva situaciones traumáticas y lograr un equilibrio físico y mental adecuado (Cosser & Ramos, 2020).

### **Consumo de sustancias SPA**

Al momento de dar respuesta los cuatro entrevistados coincidieron de manera general que no consumen sustancias de ningún tipo debido a su claridad mental, a sus roles y a que entienden que este tipo de sustancias son nocivas para la salud como lo refiere **AT** *“jamás he tenido un cigarrillo en la boca”*. Es de suma importancia mantener un estilo de vida saludable, lo cual requiere tener claridad sobre el concepto de sustancias psicoactivas y los daños que estas pueden causar en nuestro organismo y en nuestra salud mental. A partir de esto, es fundamental fomentar hábitos saludables que nos permitan mantener el equilibrio en nuestra vida y en la sociedad en general. Al evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, se reduce significativamente el riesgo para nuestra salud, facilita la interacción y convivencia con los demás y nos permite enfocarnos en el trabajo, la familia y el aprovechamiento del tiempo libre. Esto se convierte en un factor protector esencial para el óptimo desarrollo humano. (Mujica & Escobar,2018).

### **Factor de riesgo**

Continuando con los determinantes de la salud mental 3 entrevistados respondieron que no, por lo menos hasta la fecha no se han enfrentado a ninguna situación de nivel mental que afecte a un miembro de sus familiares, por el contrario, **EP**, manifestó que *“creo que una tía tiene ansiedad.”* La ansiedad generalizada se caracteriza por la presencia de síntomas como el pánico constante, la preocupación excesiva y los problemas para llevar a cabo las actividades diarias, lo que puede interferir en la concentración. En la actualidad, es fundamental que las personas diagnosticadas con este trastorno reciban información suficiente para ser conscientes de su situación y puedan colaborar para que su tratamiento sea realmente efectivo. Los organismos de salud deben mantener a los pacientes informados acerca de su condición y explicar a sus familiares

lo que implica tener un ser querido con ansiedad generalizada, de manera que puedan comprender la situación y brindar un acompañamiento óptimo a su familiar. (Amor et al, 2017)

### **Factores protectores**

**AT**, contestó que *“bastante autocontrol, capacidad de analizar con tranquilidad”* luego de ello **WB**, manifestó que *“flexibilidad de adaptarme al cambio, la tolerancia, la humildad, resiliencia, manejo de frustración, comunicación, trabajo en equipo”*, en el mismo contestó **EP**, respondió que *“la toma de decisiones, el reconocimiento, la información de las emociones, la identificación de las mismas, regulación emocional, capacidad de resiliencia y solución de conflictos y problemas”* por último **AI**, reconoció que *“mis habilidades emocionales, la alegría, la espontaneidad”* Desde una perspectiva psicosocial, el autocuidado es un componente esencial para la salud mental de los psicólogos. Dado que estos profesionales se enfrentan a diario con situaciones complejas que presentan sus pacientes, es fundamental que desarrollen competencias de autocuidado. De lo contrario, podrían experimentar desgaste profesional, frustración al enfrentarse a casos difíciles sin contar con los recursos necesarios, o incluso, no obtener los resultados esperados en sus intervenciones, por lo tanto, es crucial que los psicólogos cuenten con buenas habilidades de autocuidado para reconocer sus emociones y afrontar las diferentes situaciones que se presenten, manteniendo su equilibrio emocional y controlando su integridad. Así podrán gestionar adecuadamente su salud mental, integrando factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales en su estrategia de autocuidado. (Holguín et al,2020)

### **Prácticas para cuidar la salud mental**

**AT**, respondió *“la desactivación trato de comer bien, comer lo que me gusta, estar tranquilo, ósea tener el menor conflicto con las personas”* de este modo **WB**, afirmó que *“hago*

*algo de meditación, mindfulness, hago deporte, me gusta salir en bicicleta,” en este mismo orden EP, respondió que “identificación, autorregulación emocional, automotivación a nivel espiritual, conectarme, hacer yoga, reflexión, contar con el apoyo de ciertos familiares, identificar amistades que considero contribuyen en mi bienestar,” y por último AI, manifestó que “manejo muchísimo mi gestión de tiempo, mi cronograma, doy cumplimiento y no se a lo que me propongo en el día a día para evitar después que se me acumulen trabajos.”*

Los docentes que cuentan con habilidades emocionales bien desarrolladas, son capaces de reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva. Al hacerlo, pueden manejar de forma adecuada situaciones estresantes y lograr mantener un estado de bienestar emocional. Además, estos docentes hacen un buen uso de su tiempo libre para descansar y recargar energías, lo que les permite mantenerse motivados y enfocados en sus labores, es importante también mencionar que los docentes que se preocupan por su bienestar físico, hacen un esfuerzo por alimentarse de manera saludable, lo que les permite tener un mejor desempeño en sus actividades diarias. Asimismo, es fundamental que estos profesionales distribuyan su tiempo laboral y su dedicación en la familia de manera adecuada, encontrando un equilibrio entre su vida personal y profesional, en resumen, cuando los docentes tienen habilidades emocionales bien desarrolladas, hacen un uso adecuado de su tiempo libre, cuidan su bienestar físico y distribuyen su tiempo y dedicación en la familia de forma equilibrada, logran mantener un estado de bienestar integral que les permite desempeñarse de manera efectiva en su trabajo (OMS, 2022).

### **Conclusiones**

Los docentes poseen la formación y la capacitación necesarias para desempeñar un papel de liderazgo en la orientación y guía de sus estudiantes en su desarrollo académico y en la definición de sus proyectos de vida.

valoran en gran medida sus relaciones interpersonales y procuran evitar en la medida de lo posible los conflictos tanto dentro como fuera de la universidad, ya que consideran que estas relaciones son esenciales para su bienestar mental.

Muestran una gran capacidad de resiliencia, lo que les permite hacer frente a situaciones adversas, adaptarse a ellas y reconstruirse tras sufrir sucesos traumáticos.

Son altamente organizados en el desempeño de sus actividades laborales, lo que les permite contar con tiempo libre para dedicarlo a actividades recreativas y evitar caer en la monotonía de la rutina.

Tienen la capacidad de autoevaluarse, reflexionar sobre su propia práctica y a partir de ello, tomar decisiones y acciones que promuevan su bienestar físico y mental.

Utilizan su tiempo libre de manera efectiva, dedicándolo a actividades como el ejercicio físico, una alimentación saludable, la meditación y compartir con su familia.

### **Recomendaciones**

En función de los resultados obtenidos en este proyecto, se considera relevante destacar las fortalezas identificadas en los docentes entrevistados, para que puedan servir como base de información en futuras investigaciones sobre salud mental en el ámbito educativo.

Asimismo, se recomienda ampliar el estudio a docentes de otras áreas y facultades para contrastar los hallazgos obtenidos en este proyecto de investigación.

Además, se debe promover la importancia de la salud mental en la comunidad estudiantil, ya que ellos son el futuro del profesionalismo.

Es importante destacar que en el departamento del Cauca y en la ciudad de Popayán, la investigación sobre la salud mental de los docentes es limitada, por lo que se sugiere continuar abordando este tema para ampliar la comprensión y conciencia en la comunidad en general.

### Referencias Bibliográficas

Alava, L. A. R., Cantos, I. D. B., MacÃas, E. I. P., & Pico, U. C. D. (2018). El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 3. [estresdocentes-universitarios.pdf](#)

Allande-Cussó R, García-Iglesias JJ, FagundoRivera J, Navarro-Abal Y, Climent-Rodríguez JA, GómezSalgado J. Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo. *Rev Esp Salud Pública*. 2022; 96: 21 de enero e202201006. <https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Salud-mentaltrastornos-mentales-lugares-trabajo.pdf>

Amor, G., Vega, A., Villena, A., Gómez-Ocaña, C., Morales-Asencio, J. M., & Hurtado, M. M. (2018). Implicación de usuarios diagnosticados de Trastorno de Ansiedad Generalizada en la elaboración de una guía de práctica clínica. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1–10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.17-2.iudt>

Arrieta Villarreal, J. L., & Guzmán-Saldaña, R. (2021). Modelo Biopsicosocial: De la teoría a la clínica. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(19), 101-102. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.8033>

Arrieta Villarreal, J. L., & Guzmán-Saldaña, R. (2021). Modelo Biopsicosocial: De la teoría a la clínica. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(19), 101-102. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.8033>

Balladares-Burgos, J. (2018). Diseño pedagógico de la educación digital para la formación del profesorado. *Revista Latinoamericana De Tecnología Educativa - RELATEC*, 17(1). <https://doi.org/10.17398/1695-288X.17.1.41>

Cabezas, Verónica, Gómez, Constanza, Orrego, Vanessa, Medeiros, María Paz, Palacios, Pilar, Nogueira, Amanda, Suckel, Marcela, & Peri, Armando. (2021). Professional Learning Communities in Chile: Dimensions and Development Stages. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(3), 141-165. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000300141>

Cajigal, E. M. (2021). Docentes resilientes. Elementos centrales en el programa universitario de tutoría. *revista de investigación educativa de la Rediech*. Vol. (12) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103324>

Cordich, V. N., De León, M. V., Marín, J. A., Molina, S. C., Moreira, S. K., Osella, N. P., & Pertusi, D. S. (2022). Saberes y prácticas en Salud Mental: representaciones sociales de docentes

universitarios de las carreras de Enfermería, Kinesiología, Medicina y Nutrición (UNLaM). Ediciones UNLa. <https://repositorioicyt.unlam.edu.ar/handle/123456789/1256>

Correa, m. P. B., puentes, m. A. R., & Ceballos, d. C. T. (2019) Estudio de variables sociodemográficas y su relación con el síndrome de burnout en 25 docentes pertenecientes al programa de psicología de la fundación universitaria de Popayán. <Http://unividafulp.edu.co/repositorio/files/original/f0851221e7be3550ae90f74f63397783.pdf>

Cosser Ilares, F. D. M., & Ramos Piñas, D. (2022). Resiliencia docente y desempeño docente en la facultad de ingeniería de la Universidad Peruana Los Andes 2020. Universidad Peruana de Ciencias e Informática (UPCI). <http://repositorio.upci.edu.pe/handle/upci/672>

Díaz, C. Maturana, P. Pereira, V. Silva, B. Ventura, V. (2017). Estrés docente: factores protectores y de riesgo. Seminario de Grado. [https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/18066/a122462\\_Diaz\\_C\\_Estres\\_docente\\_factores\\_2017\\_Tesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=Dentro%20del%20%C3%A1mbito%20educativo%2C%20los,desencadene%20un%20cuadro%20de%20estr%C3%A9s.](https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/18066/a122462_Diaz_C_Estres_docente_factores_2017_Tesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=Dentro%20del%20%C3%A1mbito%20educativo%2C%20los,desencadene%20un%20cuadro%20de%20estr%C3%A9s.)

García, L. F. & Gómez, Y. E. (2021). Percepción de la salud mental y estrategias para su autocuidado en docentes de dos colegios urbanos de Norte de Santander durante la enseñanza remota a causa de la pandemia de la Covid-19. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/15337>.

Gilla, María Antonella, Belén Giménez, Silvina, Moran, Valeria E., & Olaz, Fabián O.. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit*, 25(2), 179-193. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.04>

Hiriart, G. M. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Utopía y Praxis Latinoamericana, Vol. (23) <https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>

Holguín-Lezcano, A., Arroyave-González, L., Ramírez-Torres, V., Echeverry-Largo, W. A., y Rodríguez-Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, (39), pp. 149-167. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.3760> <https://repositoriocyf.unlam.edu.ar/handle/123456789/1256>  
<https://repositoriocyf.unlam.edu.ar/handle/123456789/1256>

Ipia, I. C. C., Solano, M. C. M., & Suarez, Y. A. T. (2018). Evaluación de riesgo psicosocial y estrategias de afrontamiento en docentes de los programas de psicología y de ingeniería de sistemas en la fundación universitaria de Popayán en el primer semestre. Trabajo de Grado, FUP <https://univida.fup.edu.co/repositorio/files/original/4be58898b9d5fc124be94c5d36054caf.pdf>

Jáuregui-Buitrago, M. T., (2021). Secuelas del COVID-19, ¿qué viene ahora? *MedUNAB*, 24(2), 276-

278. <https://doi.org/10.29375/01237047.4063>

Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73. <https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>

López, R., Ots, C. (2017). ¿Qué es el Trastorno Mental Grave y Duradero? *Edupsykhé*. revista de psicología y educación, Vol. (16-1). PP. (4-14). <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/4079/2999>

López, V., P. Madrid, N., V. Salas, I., J. (2016). Cuáles son los Factores Protectores y de Riesgo en la deserción escolar de Alumnos acogidos por programa PARE. <https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/601/T371.2913%20L925c%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

M C Rodríguez et al. (2018) Factores psicosociales y estrategias de afrontamiento asociadas al estrés en profesores universitarios. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* 2018; 27: 197-203

<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v27n4/1132-6255-medtra-27-04-197.pdf>

Marenco-Escuderos, A., Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 91-100.

Marín, R. J. (1998). *Psicología de la Salud y Psicología Clínica*. Departamento de Psicología de la Salud. Facultad de Medicina. Universidad "Miguel Hernández" de Elche (Alicante)

Mebarak, M., De Castro, A., Del Pilar Salamanca, M., & Fernanda Quintero, M. (2009). *Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Mebarak, M., De Castro, A., Del Pilar Salamanca, M., & Fernanda Quintero, M. (2009). *Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Mebarak, M., De Castro, A., Del Pilar Salamanca, M., & Fernanda Quintero, M. (2009). *Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Mebarak, M., De Castro, A., Del Pilar Salamanca, M., & Fernanda Quintero, M. (2009). *Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Ministerio de Salud (s.f). Resolución Numero 8430 de 1993  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacionalsalud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacionalsalud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacionalsalud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Política Nacional de Salud Mental

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacionalsalud-mental.pdf>

Morales, S, O. (2021). Factores de riesgo como causantes de depresión asociado a la salud mental de los adolescentes afectados por su entorno familiar, académico, social y personal.

[https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2126/FACTORES\\_RIESGO\\_COMO\\_CAUSANTES\\_DEPRESION\\_ASOCIADO\\_SALUD\\_MENTAL\\_ADOLESCENTES\\_AFFECTADOS\\_POR\\_ENTORNO\\_FAMILIAR\\_ACADEMICO\\_SOCIAL\\_PERSONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2126/FACTORES_RIESGO_COMO_CAUSANTES_DEPRESION_ASOCIADO_SALUD_MENTAL_ADOLESCENTES_AFFECTADOS_POR_ENTORNO_FAMILIAR_ACADEMICO_SOCIAL_PERSONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mujica España, S. A., & Escobar, M. B. (2018). Previniendo consecuencias laborales: Programas de prevención de consumo y hábitos saludables. *Boletín Informativo CEI*, 5(2), 24–30. Recuperado a

partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1640>

Narváez mora, j. D. J., & vallejo Ovalle, y. C. (2021). Salud mental de docentes de primaria y secundaria: aproximaciones. *Revista electrónica educyt*, 1(extra), 577–588.

<https://die.udistrital.edu.co/revistas/index.php/educyt/article/view/68>

Nizama Valladolid, M., Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú, Nizama Chávez, L. M., & Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú. (2020). El enfoque cualitativo en la investigación jurídica, proyecto de investigación cualitativa y seminario de tesis. *Vox juris*, 38(2), 69–90.

Oblitas, L.A. (2008). *Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Ochoa-Vigo, K., Alvarado-Zúñiga, C. R., Mendoza-Ramírez, M. G. del C., & Roca-Mauricio, L. E. (2022). Factores asociados con enfermedades no transmisibles en el personal docente y administrativo de una institución universitaria. *Revista Médica Herediana*, 32(4), 224-233.

<https://doi.org/10.20453/rmh.v32i4.4119>

Organización Mundial de la Salud (2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos.

Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. (s/f).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f). *Constitución de la OMS*.

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Orrego Tapia, V., & Pontificia Universidad Católica de Chile. (2022). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 12–

29. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>

Palacios Sánchez, B. M., & Pernas Álvarez, I. A. (2023). ESTRÉS Y BURNOUT EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA. *Revista Cubana De Educación Superior*, 38(4 especial).

Recuperado a partir de <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2271>

Paniagua, N (2018). Percepción sobre la Responsabilidad Social Universitaria y la Salud Mental de los Actores Internos de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tesis

[http://tesis.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3326/1465\\_2018\\_paniagua\\_nina\\_al\\_facso\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=1](http://tesis.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3326/1465_2018_paniagua_nina_al_facso_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=1)

Restrepo O, Diego A., & Jaramillo E, Juan C.. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. Retrieved May 05, 2023, from

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120386X2012000200009&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120386X2012000200009&lng=en&tlng=es).

Rodríguez Orozco, G. D. C., & Tovar Tapias, L. M. (2021). Salud mental y estrés laboral en docentes de una universidad privada de Cartagena en el periodo 2020. Universidad del Sinú, seccional Cartagena. Trabajo de grado

<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/226/SALUD%20MENTAL%20Y%20ESTRES%20LABORAL%20EN%20DOCENTES%20DE%20UNA%20UNIVERSIDAD%20PRIVADA%20DE%20CARTAGENA%20EN%20EL%20PERIODO%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, L., Bermello, A., Pinargote, E., & Durán, U. (2018). salud mental de los docentes universitarios. Caribeña de Ciencias Sociales, marzo.

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>

*Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* (s/f). Who.int. Recuperado el 6 de mayo de 2023, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

*Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* (s/f). Who.int. Recuperado el 6 de mayo de 2023, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

*Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* (s/f). Who.int. Recuperado el 6 de mayo de 2023, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Tonon, G. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. Capítulo 2. Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. (UNLAM-Argentina).

[https://colombofrances.edu.co/wpcontent/uploads/2013/07/libro\\_reflexiones\\_latinoamericanas\\_sobre\\_investigacin\\_cu.pdf#page=4](https://colombofrances.edu.co/wpcontent/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=4)

Una fórmula para una buena salud: tiremos las grasas trans al basurero de la historia y ofrezcamos opciones saludables a la población. (n.d.). Who.int. Retrieved May 4, 2023, from <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/a-recipe-for-good-health--banish-transfat-to-history-s-dust-bin-and-offer-people-healthy-options>

van-der Hofstadt Román, C. J. (2021). Psicología de la Salud: ¿para cuándo en la cartera de servicios? *Revista de psicología de la salud*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.880>

Vélez, A.L. (2007). Nuevas dimensiones del concepto de salud: el derecho a la salud en el estado social de derecho. Universidad de Caldas. Vol. (12). PP. 63 – 78

Villamizar, D. J., Sarmiento, S. L. P., & Canal, O. M. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. *CES Salud Pública*, 6(2), 146–159.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>

Villamizar, D. J., Sarmiento, S. L. P., & Canal, O. M. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. CES Salud Pública, 6(2), 146–159.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>

Villamizar, D. J., Sarmiento, S. L. P., & Canal, O. M. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. CES Salud Pública, 6(2), 146–159.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>

Villamizar, D. J., Sarmiento, S. L. P., & Canal, O. M. M. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. CES Salud Pública, 6(2), 146–159.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5526135>

Zaffaroni, Giuseppe. (2020). AUTORREALIZACIÓN, EDUCACIÓN Y MORALIDAD: UNA INTERPRETACIÓN ZUBIRIANA SELF-REALIZATION, EDUCATION AND MORALITY: A ZUBIRIAN INTERPRETATION.

[https://www.researchgate.net/publication/344306028\\_AUTORREALIZACION\\_EDUCACION\\_Y\\_MORALIDAD\\_UNA\\_INTERPRETACION\\_ZUBIRIANA\\_SELF-REALIZATION\\_EDUCATION\\_AND\\_MORALITY\\_A\\_ZUBIRIAN\\_INTERPRETATION](https://www.researchgate.net/publication/344306028_AUTORREALIZACION_EDUCACION_Y_MORALIDAD_UNA_INTERPRETACION_ZUBIRIANA_SELF-REALIZATION_EDUCATION_AND_MORALITY_A_ZUBIRIAN_INTERPRETATION)



Anexos



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Alexandra Iro Collazo, con cédula de ciudadanía # 1061695050 reconozco que se me ha informado sobre los propósitos y objetivos que se llevarán a cabo en esta investigación denominada **SALUD EN DOCENTES DE PSICOLOGÍA**, cuyo objetivo es *Describir la percepción de los docentes del programa de psicología sobre su salud*. Por lo tanto, autorizo a **Diego Alexander Recalde Getial** identificado con CC. **1295918**, y **Jordy Felipe Gomez Ortega** identificado con CC. **161020813** estudiantes de décimo semestre de psicología de la Fundación Universitaria Popayán para la realización de una entrevista semiestructurada y la grabación de la misma.

Soy consciente que por mi participación no recibiré ningún ingreso económico, que la información suministrada será confidencial y que soy libre de retirarme en cualquier etapa del proceso sin que esto genere consecuencias negativas para mí, además si tengo alguna duda o inquietud puedo comunicarme con Karol Nathalia Lara Espinosa, la asesora de tesis al siguiente correo [karol.lara@docente.fup.edu.co](mailto:karol.lara@docente.fup.edu.co)

Firma entrevistado:

Fecha: 29 de Marzo - 2023.

Transcripción de la encuesta: esta percepción de salud mental en docentes de la FUP

	Nombre:	
	Fecha:	
	Profesión:	
	Hora:	

#### Bienestar Subjetivo

##### Percepción

1. ¿Desde tu percepción: Como describirías usted su estado actual de salud física y mental?
2. ¿Podría describir su experiencia personal en relación a su salud mental?

##### Auto-realización

1. ¿Cómo describirías tu nivel de satisfacción con tu vida y los logros que has alcanzado hasta el momento?

##### Realización

1. ¿Qué opinas sobre la calidad de tus relaciones interpersonales?

##### Laboral

1. ¿Cómo crees que tu trabajo o labor impacta en la comunidad?

##### Afrontamiento

##### Estres

1. ¿Cuáles son las estrategias que utiliza para manejar el estrés en su vida diaria?

##### Situación: Adversa:

1. ¿Cuáles son tus estrategias para enfrentar situaciones adversas en la vida?

#### DETERMINANTES

##### Factores de Riesgo

1. ¿Podría comparar conmigo si hay algún tipo de sustancia que consuma regularmente, como tabaco, alcohol o drogas?
2. ¿Has tenido algún familiar que haya recibido un diagnóstico relacionado con su salud mental?

##### FACTORES PROTECTORES

1. ¿Podría describir las habilidades emocionales que considera poseer?
2. ¿Qué tipo de prácticas ha implementado para cuidar su salud mental?

FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Erika Johana Pantoja T., con cédula de ciudadanía 1001.752.290 reconozco que se me ha informado sobre los propósitos y objetivos que se llevarán a cabo en esta investigación denominada **SALUD EN DOCENTES DE PSICOLOGÍA**, cuyo objetivo es **Describir la percepción de los docentes del programa de psicología sobre su salud**. Por lo tanto, autorizo a **Diego Alexander Recalde Getial** identificado con CC. **1295918**, y **Jordy Felipe Gomez Ortega** identificado con CC. **161020813** estudiantes de décimo semestre de psicología de la Fundación Universitaria Popayán para la realización de una entrevista semiestructurada y la grabación de la misma.

Soy consciente que por mi participación no recibiré ningún ingreso económico, que la información suministrada será confidencial y que soy libre de retirarme en cualquier etapa del proceso sin que esto genere consecuencias negativas para mí, además si tengo alguna duda o inquietud puedo comunicarme con Karol Nathalia Lara Espinosa, la asesora de tesis al siguiente correo [karol.lara@docente.fup.edu.co](mailto:karol.lara@docente.fup.edu.co)

Firma entrevistado: \_\_\_\_\_

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

29/03/2023



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Andrés Torres Cao, con cédula de ciudadanía 7.067.726.045 reconozco que se me ha informado sobre los propósitos y objetivos que se llevarán a cabo en esta investigación denominada **SALUD EN DOCENTES DE PSICOLOGÍA**, cuyo objetivo es **Describir la percepción de los docentes del programa de psicología sobre su salud**. Por lo tanto, autorizo a **Diego Alexander Recalde Getial** identificado con **CC. 1295918**, y **Jordy Felipe Gomez Ortega** identificado con **CC. 161020813** estudiantes de décimo semestre de psicología de la Fundación Universitaria Popayán para la realización de una entrevista semiestructurada y la grabación de la misma.

Soy consciente que por mi participación no recibiré ningún ingreso económico, que la información suministrada será confidencial y que soy libre de retirarme en cualquier etapa del proceso sin que esto genere consecuencias negativas para mí, además si tengo alguna duda o inquietud puedo comunicarme con **Karol Nathalia Lara Espinosa**, la asesora de tesis al siguiente correo [karol.lara@docente.fup.edu.co](mailto:karol.lara@docente.fup.edu.co)

Firma entrevistado: Andrés Torres Cao

Fecha: 27/03/2023



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Wilson Burgos F, con cédula de ciudadanía 77'608.089 reconozco que se me ha informado sobre los propósitos y objetivos que se llevarán a cabo en esta investigación denominada **SALUD EN DOCENTES DE PSICOLOGÍA**, cuyo objetivo es *Describir la percepción de los docentes del programa de psicología sobre su salud*. Por lo tanto, autorizo a **Diego Alexander Recalde Getial** identificado con CC. 1295918, y **Jordy Felipe Gomez Ortega** identificado con CC. 161020813 estudiantes de décimo semestre de psicología de la Fundación Universitaria Popayán para la realización de una entrevista semiestructurada y la grabación de la misma.

Soy consciente que por mi participación no recibiré ningún ingreso económico, que la información suministrada será confidencial y que soy libre de retirarme en cualquier etapa del proceso sin que esto genere consecuencias negativas para mí, además si tengo alguna duda o inquietud puedo comunicarme con **Karol Nathalia Lara Espinosa**, la asesora de tesis al siguiente correo [karol.lara@docente.fup.edu.co](mailto:karol.lara@docente.fup.edu.co)

Firma entrevistado: \_\_\_\_\_

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

27 de Marzo / 23