

Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar el impacto mental que implica la enseñanza, hoy en día, en Costa Rica

Impact of an adequate mental health for teachers of the M.E.P, and in this way mitigate the mental impact of teaching in Costa Rica today

María Carolina Barahona Rodríguez¹

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), 2024.

Resumen.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de OCDE son acciones globales enfocadas en la erradicación de problemáticas sociales, ambientales y humanas. Por lo que, el objetivo # 3 en la agenda del 2030, es “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades, por lo que con esta investigación se intenta promover una vida sana mediante la salud mental y el bienestar integral de los docentes, pilares de la sociedad costarricense de todos los tiempos.

Hoy en día, la educación se ha debilitado mucho desde el punto de vista social; ya que muchas personas critican la enseñanza y los más afectados con el tema son los docentes; pues, en las últimas décadas, se les ha impuesto roles que no les corresponde, roles que generan desgaste emocional y laboral. Por esta razón, esta investigación se centró en analizar el impacto que tiene la salud mental hoy en día en los docentes y en recopilar algunas de las recomendaciones beneficiosas para mitigar este impacto. Para ello, se encuestó a cincuenta y seis docentes activos del Ministerio de Educación Pública que conviven, día a día, con el impacto que genera la educación; también se entrevistó a dos profesionales en psicología y en nutrición para que pudieran dar sus recomendaciones como profesionales en la salud.

La investigación llega a la conclusión de que se debe realizar urgentemente un cambio en la forma de ver la educación pública. Este cambio no es solo de un gobierno o de unas cuantas personas, el cambio debe ser de toda una comunidad estudiantil (gobierno, centros educativos, docentes, estudiantes y padres de familia), pues, este modelo del sistema escolar, está generando deterioro de la educación y ha generado algunas lesiones en la salud mental de los docentes.

Palabras clave.

Salud mental, problemáticas educativas, hábitos saludables, roles del docente, ambiente laboral

¹ Licenciada en Contaduría Pública y cursando una maestría en Gestión de Proyectos en la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), actualmente tesorera de una institución educativa nacional y de carácter internacional sui generis.

Código ORCID: 0009-0004-8358-2225

mbarahonar581@ulacit.ed.cr

Abstract

The OECD Sustainable Development Goals are global actions focused on the eradication of social, environmental and human problems. Therefore, goal # 3 in the 2030 agenda is "Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages, so this research aims to promote a healthy life through mental health and the integral well-being of teachers, pillars in the society of all times.

Nowadays education has weakened a lot from the social point of view; since many people criticize teaching and the most affected with this issue are teachers; because in the last decades they have been imposed roles that do not correspond to them, roles that generate emotional and labor wear. Therefore, this research focused on analyzing the impact that mental health has today on teachers and on compiling some of the beneficial recommendations to mitigate this impact. For this purpose, fifty-six active teachers of the Ministry of Public Education who live day by day with the impact generated by education were surveyed; two professionals in psychology and nutrition were also interviewed so that they could give their recommendations as health professionals.

The conclusion of this research is that a change in the way public education is viewed is urgently needed. This change is not only of a government or a few people, the change must be of the entire student community (government, schools, teachers, students, and parents), because the only thing that is generating is the deterioration of education and the profession of teachers.

Key words (5 Keywords)

Mental health, educational issues, healthy habits, teacher's roles, work environment

Introducción.

Según la Organización Mundial de la Salud, de ahora en adelante O.M.S, en su Plan de Acción Integral sobre salud mental 2013-2030 (2022), "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p,2); como parte de una vida sana es sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y con nuestras emociones; tener un desbalance entre cuerpo y la mente puede conllevar a trastornos que interfieren en nuestra vida y actividades cotidianas.

Algunas de las causas por las que la salud mental se puede ver afectada, son las siguientes: la pobreza extrema, estar expuesto a la constante marginación, abuso de sustancias, genética, violencia, exceso de trabajo y estrés.

Por otro lado, la O.M.S en su Plan de Acción Integral sobre salud mental 2013-2030 (2022), indica que "Las personas con trastornos mentales presentan tasas desproporcionadamente elevadas de discapacidad y mortalidad. Así, por ejemplo, las personas con depresión mayor o esquizofrenia tienen una probabilidad de muerte prematura un 40% a 60% mayor que la población" (p,2); por esto, es importante que las personas pongan atención a la salud mental y entiendan que la salud mental no es un juego, que no ponerle la adecuada atención conlleva a enfermedades físicas y mentales que nos pueden ocasionar la muerte.

Descripción del proyecto.

Esta investigación quiso dar a conocer el impacto que implica una vida saludable para las personas que sufren de ansiedad y que, haciendo ejercicio constante, llevando una alimentación adecuada y balanceada, teniendo buenas relaciones interpersonales y conviviendo en un ambiente sano, ayudará a encontrar bienestar, trabajar de forma productiva y a desarrollar las capacidades necesarias para convivir en sociedad.

Justificación del trabajo de investigación.

La salud mental de un docente en su vida laboral es un tema que no debe pasar desapercibido y debe ser urgente y obligatorio brindarle apoyo profesional. Proteger la salud mental de los docentes es proteger el equilibrio entre docente y estudiante; dado que un desequilibrio entre alguna de las partes, puede ser perjudicial no solo para el estudiante sino, también, para el docente y para el sistema educativo del país.

En Costa Rica existen algunos proyectos que trabajan en mejorar el entorno mental educativo, enfocándose principalmente en la salud de los estudiantes, que busca capacitar a los docentes en la detección temprana o en la prevención de afecciones mentales en los estudiantes, tales como ansiedad y depresión; pero el foco siempre está principalmente en los estudiantes. Los docentes cuidan de los estudiantes; pero ¿quién cuida de la salud mental de los docentes?

Es preocupante ver cómo, día a día, la salud mental de los docentes va en decadencia, debido al exceso de trabajo y desgaste emocionalmente, debido a una sociedad que ya no quiere cuidar y educar a sus hijos e hijas, queriendo que los docentes enseñen aparte de matemáticas, biología o español, también enseñen valores humanos y disciplina.

Beneficios del trabajo de investigación.

El propósito de esta investigación es contribuir con la salud mental del personal docente costarricense; es necesario entender que los trastornos mentales no son un problema con el que se tenga que sufrir por el resto de la vida; y que tomando acciones se puede tener una vida llena de bienestar y totalmente plena de hábitos alimenticios y físicos saludables, espacios sociales donde puedan solazarse y espacios familiares seguros; además, con ayuda de profesionales en salud mental, los docentes y las docentes del país, puedan mantener una buena salud mental.

Formulación de la pregunta de investigación.

¿Cuál es el impacto de la salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (MEP), con el propósito de mitigar el impacto mental que implica la enseñanza, hoy día, en Costa Rica?

Objetivo General.

Exponer el impacto de la salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (MEP), con el fin de mitigar impacto mental que implica la enseñanza, hoy día, en Costa Rica.

Objetivos Específicos:

1. Determinar la importancia de mantener una vida saludable en los docentes del M.E.P.
2. Indicar cuáles son los principales hábitos para mantener una salud mental integral sana.
3. Identificar los principales problemas que enfrentan los docentes en el aula y que los puede llevar a problemas de salud mental, hoy día.
4. Recomendar hábitos y formas de vida beneficiosas para promover la salud mental en los docentes.

Forma de alcanzar dichos objetivos.

En esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo mediante una investigación descriptiva, con el propósito de alcanzar los objetivos propuestos inicialmente. Se utilizaron fuentes de información, tales como: documentación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), fuentes de búsqueda electrónica como: Google Académico o EBSCO, al igual que artículos con opiniones de expertos verificados. Al mismo tiempo, se utilizaron fuentes secundarias según metodologías aplicadas, tales como 50 encuestas a docentes para obtener información sobre su entorno, perspectivas, entre otros y entrevistas a 3 expertos en el tema de la salud mental, alimentación y deporte.

Marco Teórico.

Salud Mental.

La Organización Mundial de la Salud (2022), considera que la salud mental corresponde “a un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. De acuerdo con esta definición, podemos asegurar que la salud mental construye integralmente todo nuestro entorno y que si, en algún momento hay algún desbalance en la salud mental, nuestro entorno puede verse afectado, pues influye en nuestra vida laboral, familiar, social, económica y personal; esto puede llevar a que nuestras emociones, pensamientos, decisiones o formas de actuar se vean realmente afectadas.

Según la pirámide de Maslow, hay cinco necesidades básicas que son las que motivan y mueven al ser humano a vivir; dentro de estas cinco necesidades está la “seguridad”; esta necesidad no solo se refiere a seguridad física o a la propiedad privada, sino a la seguridad de empleo, de recursos económicos, seguridad familiar y de la salud; según esta pirámide es una necesidad de alto impacto en la vida de las personas, pues se encuentra en los niveles más bajos de la pirámide. Por lo que se

puede decir que, una persona que tiene la seguridad de estar bien tanto física como mentalmente, es capaz de disfrutar y enfrentar las situaciones que se le presenten.

Hábitos para una buena salud mental.

Según el Canal Aprendamos Psicología, si la persona desea tener una salud mental sana, es necesario adoptar hábitos de higiene mental; pues, pensando solo cosas buenas no vamos a lograr una salud mental sana, para ello son necesarios implementar en la rutina diaria algunos hábitos que mejorarán la calidad de vida (2022, 0m35s). Algunas de esas recomendaciones, son las siguientes:

1. *Realizar actividad física:* cuando se habla de actividad física no se indica que se deba correr una maratón o gastar mucho dinero en un gimnasio; pues según la Organización Mundial de la Salud (2022), un adulto entre los 18 y 64 años debe realizar entre 150 y 300 minutos a la semana de actividades físicas aeróbicas, las cuales pueden ser caminar, correr, bailar, saltar la cuerda, entre otras. Algunos beneficios de hacer estas actividades pueden ser: previene diabetes, fortalece los músculos, previene lesiones, disminuye el estrés y ansiedad.
2. *Dormir y descansar bien:* Es necesario una higiene del sueño; pues descansar bien ayuda al cuerpo a mantenerse alerta, mantiene el rendimiento físico e intelectual. Por otro lado, el no dormir bien puede bajar nuestra energía, baja la capacidad de mantenerse activo; esto puede repercutir en nuestro entorno social, familiar, laboral y personal.
 - a. Según el Hospital del Mar en Barcelona (n.d), algunas recomendaciones para una buena higiene del sueño podrían ser: ser constante en las horas de acostarse y levantarse, usar la cama solo para dormir (no para comer, ver televisión o trabajar), evitar usar el celular o la televisión antes de acostarse, no ingerir alcohol, evitar actividades o alimentos estimulantes antes de dormir o al menos una hora antes.
3. *Mantener una alimentación sana:* Según el Centro para el control y prevención de enfermedades (2022), para tener una alimentación saludable se debe consumir alimentos altos en fibra como por ejemplo verduras crudas como apio o zanahorias, avena integral, frijoles o lentejas, también es importante aumentar la ingesta de vitamina D y el calcio, esto ayuda a la salud ósea, por otro lado el potasio ayuda al funcionamiento de los riñones, músculos y nervios por lo que se puede consumir remolacha, jugos de ciruela o naranja 100% natural, además limitar los azúcares añadidos: además de contribuir con el peso, disminuir los azúcares añadidos evita enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad o enfermedades del corazón. Algunas recomendaciones son: beber al menos 2 litros de agua por día, evitar bocadillos muy azucarados, entre otros y por último reducir el consumo de sodio: el alto consumo de sodio (sales) puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, ataques cardíacos, entre otros.
4. *Evitar las sustancias nocivas para la salud:* Según la Organización Panamericana de la Salud (s.f.) indica que “Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos,

emociones y el comportamiento”, por lo que las sustancias nocivas pueden afectar o empeorar nuestra salud mental.

5. *Tener tiempo para nuestros pasatiempos*: Tener pasatiempos ayuda a la mente a desconectarse por un espacio de tiempo y eso permite que la mente desvíe la atención de las preocupaciones o problemas diarios. Algunos ejemplos de pasatiempos pueden ser: hacer crucigramas, leer, bailar, salir a caminar por la montaña (hiking), entre otros. El pasatiempo puede ser estático o dinámico, todo dependerá de la personalidad y gustos de las personas.
6. *Tener propósitos en la vida*: Según la psiquiatra española Marian Rojas Estapé en su libro *¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?* “Quien no tiene ese proyecto, quien no conoce en qué se quiere convertir, y que no encuentre sentido a su vida no puede ser feliz” (p.31), tener propósitos ayuda a tomar decisiones propias enfocadas en un propósito; puede que en el camino se torne un poco confuso o incierto, pero lo importante es tener un enfoque que ayude a retomar ese camino de propósito.

Rol de los docentes en la enseñanza.

Hoy en día, se supone que los docentes deben ser agentes de cambio para la sociedad de las generaciones futuras; pues Costa Rica y el mundo entero se encuentra en constante cambio, debido a la globalización, tanto en los sistemas políticos, sociales, tecnológicos y culturales. Esto obliga a los docentes a estar en constante aprendizaje, en busca de herramientas que mejoren y favorezcan sus habilidades y capacidades de enseñanza.

María Guadalupe Veytia, profesora investigadora del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades, indica lo siguiente al respecto:

“El papel del docente es un guía, un mediador, una persona que va acompañando a los estudiantes para la construcción de conocimiento tanto de manera individual, como de forma colaborativa. Podemos ubicar el papel del docente desde un modelo constructivista en donde tanto el estudiante como el docente tienen un papel activo” (UAEH, s.f., parr.4).

El rol del docente puede ser bastante agobiante o abrumador, pues en ellos recae parte de la responsabilidad de formar a seres humanos que cuenten con criterio, con capacidades investigativas y analíticas, competencias de vida y valores, adquiriendo un compromiso con los estudiantes y con la sociedad.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO,2023), en la actualidad hay una escasez global de docentes. En el mundo hacen falta aproximadamente 44 millones de docentes para cubrir toda la demanda que requiere la educación primaria y secundaria. Una de las razones de la escasez es la falta de atractivo que hay en la profesión y de los nuevos retos que impone la profesión (parr.1).

La enseñanza en Costa Rica en el 2024.

Según el último informe del Estado de la Educación (2023), la educación pública en Costa Rica ha venido en decadencia en los últimos periodos, dejando algunas

carencias en temas de educación, que ha empobrecido la calidad de lo que algún día fue la educación costarricense. Y menciona algunos hallazgos:

- Desactualización y deterioro en los instrumentos de macroevaluación, como los son las Pruebas Nacionales de Bachillerato (PNB).
- Falta de capacidades administrativas y técnicas para transformar resultados y mejorar la calidad y equidad educativa.
- Falta de destrezas claves para el ejercicio de la profesión.
- Existencia aún de brechas de género que generan desigualdad y limitación de oportunidades.
- Aprendizajes deficientes en áreas de lectura, escritura y comprensión.
- Rezagos y carencias de aprendizaje dejando un importante vacío en la educación superior, obligando a esta a atender.
- Falta de respuestas institucionales a los problemas identificados.

La salud mental como parte de la salud ocupacional.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2022), en el 2019, se estimó que el 15% de los adultos que estaban en edad de trabajar tenían un trastorno mental, esto debido a riesgos laborales como discriminación, cargas excesivas de trabajo, inseguridad laboral, entre otras; además, también, indica que a nivel mundial se pierden aproximadamente 12 000 millones de días de trabajo, por trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, al año.

En general, el objetivo principal de la salud ocupacional es fomentar mediante acciones preventivas y de seguridad, la prevención de enfermedades, lesiones o accidentes relacionados con el trabajo; esto le permite al trabajador mantener un alto grado de bienestar físico, mental y social, independientemente de su ocupación.

Muchas veces las personas relacionan la salud ocupacional únicamente con prevención de accidentes o lesiones físicas y no tienen en cuenta enfermedades como la ansiedad o la depresión generada por factores internos laborales como el exceso de trabajo, acoso laboral, jornadas largas o interminables de trabajo; esto puede generar enfermedades físicas causadas por una mala salud mental ocupacional; por ejemplo, se pueden desarrollar trastornos del sueño, trastornos dermatológicos, presión arterial alta o inflamaciones musculares de espalda, hombros o cuello; todos estos dolores físicos pueden ser causados por exceso de estrés o trastornos mentales que la salud ocupacional debe tomar en cuenta.

Metodología de la Investigación.

Enfoque de la Investigación.

El enfoque de esta investigación se realizó basado en el enfoque mixto. De acuerdo con Hernández Sampieri (2014).

“Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta,

para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.” (Hernández, 2014, p.534)

Se eligió el enfoque mixto, pues este método permite recaudar más información, permite una perspectiva más amplia y profunda en la investigación; además, con este método se obtiene una mejor comprensión, dado que se toman en cuenta datos más “ricos” y variados para la “explotación y exploración” del problema. (Hernández, 2014).

Tipo de Investigación.

Esta investigación se realizó basándose en calidades de la investigación descriptiva, pues según Hernández (2014), únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren; esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (p.92, parr.1).

Tamaño de población, muestra y tipo de muestreo.

La población de interés para esta investigación estuvo conformada por los docentes de primaria y secundaria activos del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (M.E.P).

Según lo indicado por Hernández Sampieri (2014), según el planteamiento de este estudio, el tipo de muestra será “a conveniencia”; debido a que estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso. (p.390)

Hipótesis.

La hipótesis de esta investigación parte de que actualmente en los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P) se observa una mayor incidencia en casos relacionados con la salud mental, incluyendo estrés laboral, ansiedad, desmotivación en sus labores, entre otros. Esta situación genera que muchos docentes a la fecha se incapaciten por dolencias emocionales o físicas generadas por las emociones o la salud mental, causando pérdidas económicas, educativas y de salud al país, convirtiéndose en un tema de interés público.

Instrumentos para la recolección de datos.

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de 50 cuestionarios, por medio de la plataforma “Microsoft Forms”. Según Hernández (2014), los cuestionarios consisten en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir y debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis. (p. 2017).

Por otro lado, se aplicaron 2 entrevistas a profesionales de la salud mental y en nutrición de forma presencial o de forma virtual, mediante la plataforma “teams”. Como lo indica Hernández (2014): La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta que la cuantitativa. Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado). (p. 403).

Planteamiento de la hipótesis.

Si todos los centros educativos o al menos la mayoría tienen algún tipo de programa dirigido a fomentar la salud mental de los docentes o, al menos, actividades que promuevan el manejo del estrés de forma integral y que minimicen el deterioro de la

salud mental de los docentes, esto en consecuencia genera un mejor ambiente educativo, tanto para el docente como para los estudiantes.

Análisis de resultados.

Con el fin de dar respuesta a la pregunta de investigación y validar la hipótesis planteada, se aplicaron 56 cuestionarios a docentes activos actualmente, entre los 30 y 60 años en adelante, en el Ministerio de Educación Pública; también, se aplicaron 2 entrevistas a profesionales de la salud, una entrevista se le realizó a una profesional en psicología de forma presencial y la otra entrevista se le realizó a una profesional en nutrición de forma virtual, mediante la plataforma "teams" de Microsoft. A continuación, se presentará el análisis de la información.

Determinar la importancia para los docentes del M.E.P de mantener una vida saludable.

Con el fin de determinar la importancia que le dan los docentes a la salud mental en los centros educativos; se les consultó sobre la importancia de la salud mental en los centros educativos y todos los encuestados concuerdan en que es algo primordial que se debe tener como prioridad en cada centro educativo, ya que esto promueve mejor calidad de vida laboral y puede dar mejores herramientas para enfrentar los desafíos que enfrentan, día con día, en las aulas.

Una de las respuestas de los encuestados fue: "Es necesario tener espacios para un día de relax como decimos; nuestra profesión es muy desgastante y el ambiente laboral no ayuda mucho. Se debería hacer un día al mes de actividades con el personal para mejorar nuestra salud mental".

Como no existen programas o actividades que visibilicen y maximicen la importancia de la salud mental, algunos docentes hoy en día tienen tabúes sobre el tema que les impide ver y reflexionar sobre ello.

Indicar cuáles son los principales hábitos para mantener una salud mental integral sana.

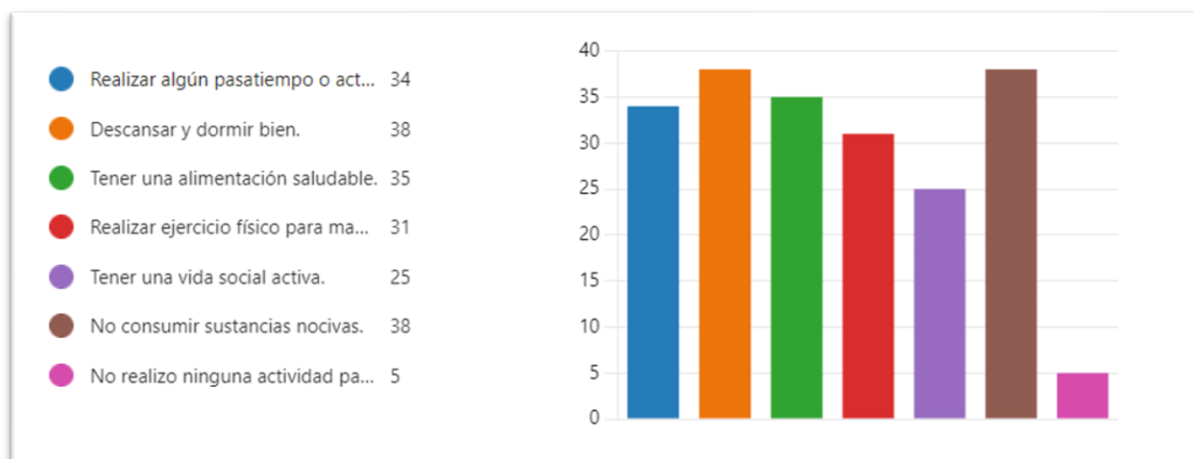
Según comentan los encuestados, los principales hábitos que practican para mantener una vida saludable, son los siguientes:

- El 68% de los encuestados indica que descansa y trata de dormir bien y también no consume sustancias nocivas.
- El 62% mantiene una alimentación saludable y realiza algún pasatiempo o actividades deportivas.

La mayoría de los encuestados trata de tener hábitos para mantener una salud integral adecuada; únicamente el 8.9% de los encuestados indicó que no realizaba ninguna actividad para mantener una adecuada salud mental.

Figura 1.

Hábitos que generalmente realizan los docentes para mantener buena salud mental.

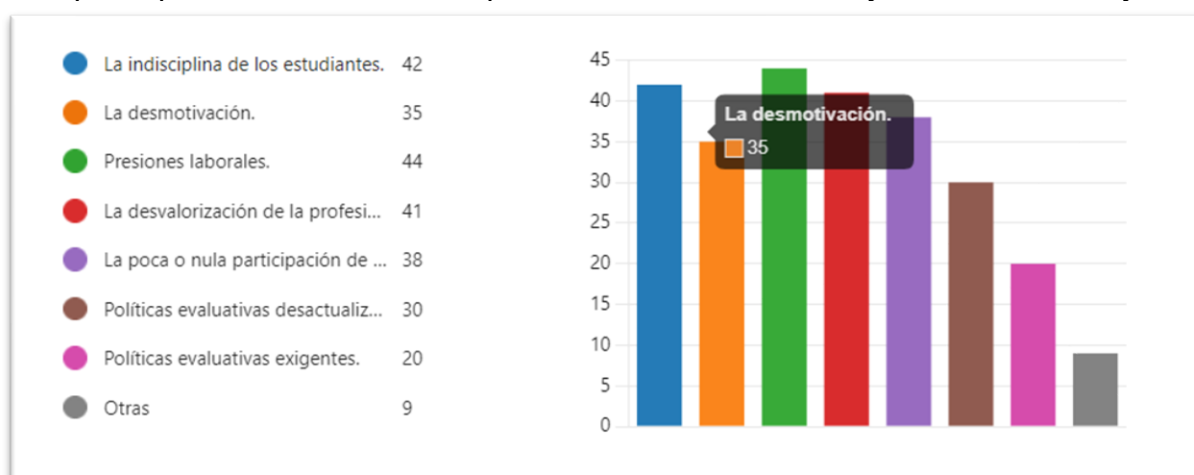


Identificar los principales problemas que enfrentan los docentes en el aula y que los puede llevar a problemas de salud mental, hoy en día.

Entre los principales problemas identificados que pueden generar problemas de salud mental están; las presiones laborales, la indisciplina de los estudiantes, la desvalorización de la profesión y la poca o nula participación de los padres de familia con sus hijos, entre otros problemas que deterioran la salud mental de los docentes día con día y afecta, directa o indirectamente, la educación de los y las estudiantes.

Figura 2.

Principales problemas educativos que enfrentan las docentes y los docentes, hoy día.

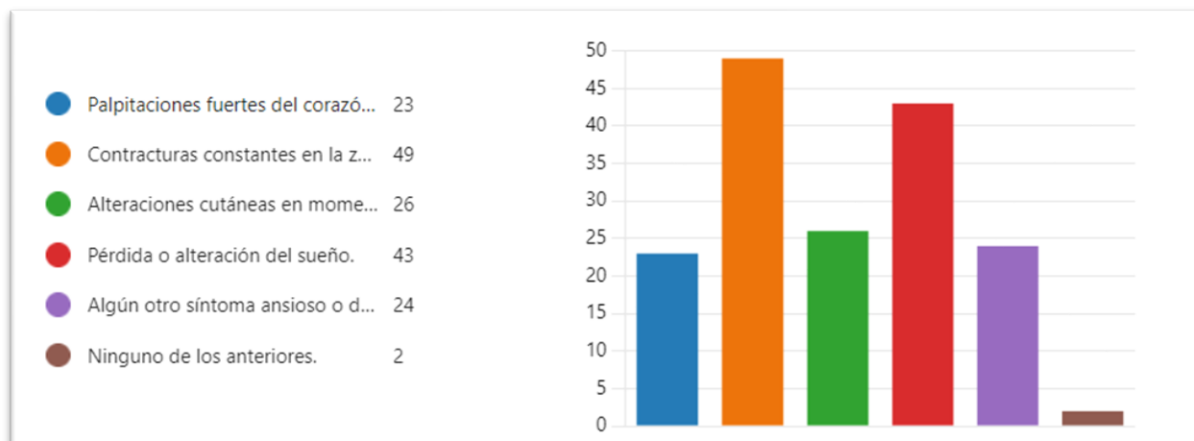


Dado que nuestra salud es integral, si alguna parte de nuestro sistema no está bien, esto genera desequilibrios en otros sistemas; por lo que las problemáticas anteriores claramente van a generar problemas físicos. Debido a esto, se les consultó a los docentes si en el periodo anterior tuvieron algunas somatizaciones en su cuerpo, relacionadas con la salud mental; el 96% de los encuestados indicó que sí tuvo alguna somatización.

De los síntomas más populares destacados, tenemos las contracturas en cuello, espalda u hombros, con un 87.5% y la pérdida o alteración del sueño con un 76.78% ; dos claros síntomas de alteraciones en el sistema nervioso.

Figura 3.

Sintomatología relacionada con la salud mental presentada por los docentes en el periodo lectivo anterior.



Recomendar hábitos y formas de vida beneficiosas para promover la salud mental en los docentes.

Según las entrevistas realizadas a las profesionales en psicología y en nutrición, ambas concuerdan en que la salud mental es un estilo de vida; dado que, para que nuestro cuerpo y mente estén en equilibrio, se debe mantener siempre un estilo de vida saludable.

La nutricionista en su entrevista nos indica que es necesario consumir carbohidratos saludables que nos ayuden a darle energía al cuerpo, los cuales pueden ser: arroz, avena, pastas integrales, algunos granos, etcétera; también, el cuerpo necesita el consumo de Omega 3, ya que éste es un excelente antidepresivo, también funciona como antiinflamatorio y ayuda a fortalecer las neuronas de nuestro cerebro. Estas grasas se pueden encontrar en el salmón, atún, sardinas, trucha, algunas semillas tales como; las nueces, chía, linaza molida, la soya, entre otras. Estas recomendaciones alimenticias siempre deben complementarse con ejercicio, ya que el ejercicio es vital para que el cuerpo pueda absorber todos los nutrientes de los alimentos.

Paralelamente, la psicóloga nos indica que la salud mental no es simplemente un concepto que se generalice para todos; ya que la salud mental depende de factores tales como el ambiente en el que nos encontremos y el estado físico y alimenticio de una persona; estos factores influyen en las emociones, comportamientos y pensamientos de cada personal.

Discusión.

De acuerdo con la investigación realizada y los datos recopilados, según los instrumentos aplicados a la población del estudio, se confirma la hipótesis planteada de que la salud mental de las docentes del Ministerio de Educación Pública está severamente afectada por todos los desafíos que conlleva, hoy en día, la educación; esto tiene repercusiones en la vida laboral y personal de cada docente.

Los hallazgos de esta investigación concuerdan con los datos indicados en el marco teórico de la misma, donde la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO,2023), indica que hay una escasez de docentes en el mundo y una de las razones es falta de atractivo y los retos actuales que conlleva esta profesión; y, en algunos casos, el poco o nulo compromiso de los padres de familia con los estudiantes, la políticas evaluativas exigentes, las presiones laborales, la desvalorización de la profesión hoy en día; estos y otros factores generan desmotivación en el personal docente costarricense.

Hoy en día, el rol de docente se puede ver severamente afectado, gracias a la poca o nula promoción del bienestar integral de los docentes; debido a que el rol actual del docente no concuerda con la definición que establece la profesora investigadora del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades, María Guadalupe Veytia, mencionada en el marco teórico de esta investigación; pues un docente con una salud mental o estilo de vida inadecuado no logrará ser un buen guía, un mediador, una persona que va acompañando a los estudiantes para la construcción de conocimiento, tanto de manera individual, como de forma colaborativa.

Es necesario y urgente que el Ministerio de Educación Pública (M.E.P), realice una investigación sobre las condiciones en las que los y las docentes laboran, sus condiciones físicas instaladas y emocionales, esto con el propósito de determinar los factores de riesgo que tienen el personal docente, actualmente, y así, se pueda mitigar y revalorar las condiciones laborales de este sector educativo; dado que un pequeño cambio en las instalaciones puede generar mejoría del bienestar emocional de un docente. Por ejemplo: generar más iluminación natural con la apertura de una ventana en un aula, puede lograr que un docente se sienta más a gusto con su espacio de trabajo, pues genera más concentración, más productividad y mejora el humor; estos sencillos cambios benefician la calidad de la enseñanza en los estudiantes y mejora la calidad de vida del docente.

La mayor parte de las personas encuestadas indicaron que tenían más de 1 año laborando para el Ministerio de Educación Pública, y, aproximadamente, el 96% de los encuestados indicaron que han sufrido de afecciones relacionadas con la salud mental, como por ejemplo: contracturas en el cuerpo, palpitaciones fuertes fuera de lo normal (síntomas de ansiedad), pérdida o alteración del sueño o algún otro síntoma ansioso o depresivo; esto es sinónimo de que hay afectación del bienestar laboral y es importante que las autoridades del MEP conozcan sobre el tema y asuman el compromiso de buscarle solución a la problemática de salud laboral.

Conclusiones

En cuanto a la importancia de mantener una vida saludable en los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), se encontró que para los docentes es un tema muy importante y que consideran que las autoridades del M.E.P., deberían de priorizar, pues, en muchos centros educativos no le dan la relevancia necesaria, pues, las mismas autoridades les imponen carga de trabajo y dejan de lado el tema de salud laboral de los docentes. Es importante que se visibilice el tema del bienestar mental; es lo que los docentes piden a gritos; pero la realidad es que no en muchos centros educativos existe el interés en la promoción de la salud mental, ya que el 73% de los

encuestados indicó que no hay campañas o actividades que promuevan una salud mental integral, en los docentes del M.E.P.

Con respecto a los hábitos que practican los docentes para mantener una salud mental integral sana, se concluyó que la mayoría de los docentes tiene al menos uno o dos hábitos que mejoran su calidad de vida mental; pero, hay que recordar que la salud mental es un estilo de vida integral, no se puede pretender tener salud mental adecuada si solo se tiene una buena higiene del sueño o solamente se sale a caminar 30 minutos, los fines de semana.

En cuanto a los principales problemas que enfrentan hoy en día docentes en el aula y que los puede llevar a problemas de salud mental, se puede inferir que hay varios principales problemas y desafíos a los que se enfrentan hoy en día los docentes; el principal corresponde a las presiones laborales y el segundo en importancia, coincide con la indisciplina de los estudiantes, donde el docente tiene pocas herramientas para corregir la indisciplina.

Con respecto a las recomendaciones de hábitos y formas de vida beneficiosas para promover la salud mental en los docentes, se encontró que la unificación de todos los hábitos y formas de vida beneficiosas se construye la salud mental.

Recomendaciones.

Se recomienda que el Ministerio de Educación Pública promueva el bienestar integral de los docentes; mediante campañas internas donde se creen redes de apoyo entre compañeros de trabajo, donde se promueva la comunicación efectiva en todos los niveles de mando; que no sea una comunicación solamente lineal entre compañeros, o inclusive comités internos donde el objetivo principal sea mejorar la calidad de vida laboral de todos los compañeros.

Como segunda recomendación, es conveniente que cada docente mantenga la cultura de salud mental integral sana; debe hacer una introspección y analizar si realmente el estilo de vida que lleva es adecuado para una salud integral adecuada; puesto que, pueden existir “n” cantidad de campañas y actividades para promocionar la salud mental, pero el estilo de vida es totalmente contrario a lo que se promueve, no puede visualizarse un cambio real y permanente.

Referente a los principales problemas que enfrentan hoy en día los docentes en el aula y que los puede llevar a problemas de salud mental, **se recomienda** que el Ministerio de Educación Pública les facilite estrategias y herramientas pedagógicas eficientes, con lo cual puedan reducir o eliminar trámites burocráticos que únicamente generan desgaste en los docentes y lo desenfocan de su objetivo principal, cual es la educación de los niños, niñas y adolescentes del país. Con respecto a la indisciplina de los estudiantes, se insta al Ministerio de Educación a dar más apoyo al docente; pues, el docente no tiene muchas herramientas para gestionar la indisciplina de los estudiantes. Como parte del apoyo, se recomienda incluir a los padres de familia en la formación disciplinaria de los estudiantes; pues muchos padres de familia olvidan que los primeros y principales docentes son ellos; y que su compromiso de vida es inculcar valores como el respeto, el desempeño escolar y el compromiso educativo con sus hijos e hijas, por una sociedad más solidaria, justa, soberana y próspera.

Finalmente, se detallan algunas recomendaciones básicas de hábitos y formas de vida beneficiosas para la salud mental:

- Tener una alimentación adecuada y balanceada para nuestro estilo de vida (esto no significa realizar dietas).
- Consumir alimentos que nutran el cuerpo y el cerebro como el Omega3, vitaminas del complejo B (se puede encontrar en el huevo) y carbohidratos saludables.
- Evitar el exceso de azúcares refinados y frituras.
- Mantener el cuerpo hidratado (al menos 2.5L de agua al día)
- Realizar ejercicio físico, el cual nos ayudará a aumentar la serotonina (hormona de la felicidad). Esto no significa pasar horas en un gimnasio; con una caminata de 30 minutos diarios o alguna actividad que nos guste, puede ayudar a despejar nuestra mente y a relajar nuestro cuerpo.
- Tener redes de apoyo (amigos, familiares, compañeros de trabajo cercanos) que ayuden a realizar descargas emocionales.
- En la medida de lo posible, trabajar en espacios iluminados (preferiblemente luz natural) y con salidas de aire.
- Realizar pausas activas dentro de la jornada laboral con los estudiantes para lograr que la mente se despeje y desvíe el cansancio.
- Ir al psicólogo. Ir al psicólogo no es sinónimo de locura.

Referencias

- Alvarado, S. M. (10 de enero de 2024). *Sueños truncados y la lucha por un futuro digno: la crisis de la educación pública costarricense*, Universidad de Costa Rica: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/1/10/suenos-truncados-y-la-lucha-por-un-futuro-digno-la-crisis-de-la-educacion-publica-costarricense.html>
- Centro para el control y prevención de enfermedades. (28 de julio de 2022). *Consejos para una alimentación saludable*, Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html>
- Consejo Nacional de Rectores. (2023). *Noveno Informe Estado de la Educación*. Programa Estado de la Nación. <https://estadonacion.or.cr/?informes=informe-estado-de-la-educacion-2023>
- Etapé, M. R. (2018). *¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?* Editorial Planeta S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/ Interamericana Editores S.A de C.V.
- Hospital del Mar - Barcelona. (n.d). *Recomendaciones sobre la higiene del sueño*, Hospital del Mar - Barcelona: <https://www.parcdesalutmar.cat/es/cirugia-maxilofacial/educacion-salud/trastornos-articulacion-temporomandibular/higiene-del-sueno/>
- Instituto Europeo de Posgrado. (26 de septiembre de 2019). *Las 5 fases de la pirámide de Maslow.*, Instituto Europeo de Posgrado: <https://iep.edu.es/las-5-fases-de-la-piramide-de-maslow/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (04 de octubre de 2023). *Día Mundial de los Docentes: Audrey Azoulay aboga por mejorar el estatus de los profesores para reducir la escasez global de docentes*, de UNESCO: <https://www.unesco.org/es/articulos/dia-mundial-de-los-docentes-audrey-azoulay-aboga-por-mejorar-el-estatus-de-los-profesores-para>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de julio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (05 de octubre de 2022). *Actividad física.*, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (28 de septiembre de 2022). *La salud mental en el trabajo.*, Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030.*
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Abuso de sustancias.*, Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.). *El papel del docente en el contexto actual.* Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://www.uaeh.edu.mx/gaceta/3/numero27/mayo/papel->

docente.html#:~:text=%E2%80%9CEI%20papel%20del%20docente%20es,in
dividual%2C%20como%20de%20forma%20colaborativa.
Youtube. (25 de septiembre de 2022). *¿Cómo empezar a cuidar mi salud mental?*,
Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=wfOHdfqqJTs>

Anexos

Anexo N.1. Cuestionario para educadores y educadoras.

Proyecto de integración para el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos.

María Carolina Barahona Rodríguez

El siguiente cuestionario forma parte del proceso de recopilación de datos para el proyecto de graduación para optar por el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), cuyo tema principal es: *“Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar impacto el mental que implica hoy en día la enseñanza en Costa Rica”*.

Sus respuestas son confidenciales y anónimas, por lo que no se comunicarán datos individuales.

Duración aproximada del cuestionario: 3 o 4 minutos.

Gracias por su participación y colaboración.

Información personal.

1. Edad ([Segmentación de los encuestados](#))

- De 20 a 29 años.
- De 30 a 39 años.
- De 40 a 49 años.
- De 50 a 59 años.
- De 60 años en adelante.

2. ¿Cuántos años lleva laborando como docente en el Ministerio de Educación Pública? ([Segmentación de los encuestados](#))

- Menos de un año.
- De 1 a 5 años.
- De 6 a 10 años.
- De 11 a 20 años.
- Más de 20 años.

Desarrollo del tema.

3. ¿Existen campañas o actividades que fomenten la salud mental de los y las docentes, en su lugar de trabajo? ([Objetivo específico N. 1](#))

- Sí.
- No.

4. ¿Qué piensa usted al respecto sobre la importancia de la promoción de la salud mental en los centros educativos? Detalle. ([Objetivo específico N. 1](#))

5. ¿Cuáles de los siguientes hábitos realiza usted como docente para mantener una buena salud mental? (Objetivo específico N. 2)
- Realizo pasatiempos o actividades que motiven.
 - Descansar y dormir bien.
 - Tener una alimentación saludable.
 - Realizo ejercicio físico para mantenerme activo.
 - Tener una vida social activa.
 - No consumir sustancias nocivas.
 - No realizo ninguna actividad para mantener una salud mental saludable.
6. De los siguientes problemas, ¿cuáles cree usted que son los principales problemas que enfrentan los y las docentes, y que afectan hoy en día la salud mental? (Objetivo específico N. 3)
- La indisciplina de los estudiantes.
 - La desmotivación.
 - Presiones laborales.
 - La desvalorización de la profesión.
 - La poca o nula participación de los padres de familia con sus hijos.
 - Políticas evaluativas desactualizadas.
 - Políticas evaluativas exigentes.
 - Otro. Detalle: _____
7. ¿Usted sintió alguno de los siguientes síntomas relacionados con la afectación de la salud mental, durante el periodo lectivo 2023? (Objetivo específico N. 3)
- Palpitaciones fuertes del corazón fuera de lo normal.
 - Contracturas constantes en la zona de los hombros, cuello o espalda.
 - Alteraciones cutáneas en momentos o periodos de alto estrés.
 - Pérdida de sueño.
 - Algún síntoma ansioso o depresivo que usted haya logrado identificar.
8. ¿Cree usted que la salud mental es un tema tabú entre los docentes? (Objetivo específico N. 1)
- Sí.
 - No.
9. Si la respuesta anterior fue afirmativa, indique cuáles cree usted que son las principales creencias que dirigen a la salud mental como tema tabú, hoy en día. (Objetivo específico N. 1)
-

Anexo N.2. Preguntas para un profesional en salud mental.

Proyecto de integración para el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos.
María Carolina Barahona Rodríguez

La siguiente entrevista forma parte del proceso de recopilación de datos para el proyecto de graduación para optar por el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT, cuyo tema principal es *“Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar impacto el mental que implica hoy en día la enseñanza en Costa Rica”*.

Duración aproximada de la entrevista: 20 minutos.

Gracias por su participación y colaboración.

(Todas las consultas van en función del objetivo específico 4).

1. ¿Qué es la salud mental?
2. ¿Qué componentes o requisitos tiene una adecuada salud mental?
3. ¿Por qué es tan importante la salud mental para un docente?
4. ¿Qué ámbitos en la vida de un docente se pueden ver afectados si no tiene una adecuada salud mental?
5. Como profesional en la salud, ¿cree usted que entre los docentes el tema de la salud mental es un tema tabú, hoy en día?
6. ¿Qué recomendaciones le daría a un docente para fomentar una salud mental e integral adecuada?

Anexo N.3. Preguntas para un profesional en nutrición.

Proyecto de integración para el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos.
María Carolina Barahona Rodríguez

La siguiente entrevista forma parte del proceso de recopilación de datos para el proyecto de graduación para optar por el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), cuyo tema principal es: *“Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar el impacto el mental que implica hoy en día la enseñanza en Costa Rica”*.

Duración aproximada de la entrevista: 20 minutos.

Gracias por su participación y colaboración.

(Todas las consultas van en función del objetivo específico 4).

1. ¿Por qué es importante una buena alimentación para la salud?
2. ¿Cómo influye la alimentación en la salud mental?
3. ¿Qué hábitos alimenticios debe tener una persona para mantenerse saludable?
4. ¿Qué alimentos son recomendables para fortalecer el cerebro o la salud mental?
5. ¿Qué alimentos o hábitos alimenticios pueden tener repercusiones en la salud mental de una persona?
6. ¿Qué recomendaciones alimenticias le daría usted como profesional en nutrición a un docente, para fomentar una salud integral adecuada?