



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN PEDAGÓGICA
PROGRAMA DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN

PRÁCTICAS PROMOTORAS DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN MATEMÁTICA DE LA UMCE

DESARROLLO DE PRÁCTICAS QUE PROMUEVAN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA EN MATEMÁTICA DE LA UMCE

TRABAJO FORMATIVO EQUIVALENTE PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN PEDAGÓGICA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

AUTORA: CARLA CUEVAS LEIVA
PROFESOR PATROCINANTE: MAURICIO CONTRERAS

SANTIAGO DE CHILE, FEBRERO, 2025

I. DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo incondicional,
a la Cami por siempre estar conmigo, a mis sobrinos, mi hermano
y nuestras mascotas que llenan la vida.

II. AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente al profesor Patricio Escorza por su apoyo de siempre y por motivarme a tomar este magister, a mi profe guía Mauricio Contreras por colaborarme en el desarrollo de este proyecto.

III. RESUMEN

La salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de Educación Superior es un desafío crítico en la educación contemporánea a nivel global. En Chile del mismo modo, esta problemática ha ido más allá del ámbito meramente de la salud y de un tiempo a esta parte, se ha empezado a cuestionar fuertemente en las carreras universitarias del país la real incorporación y preocupación de las instituciones respecto a la salud mental de sus estudiantes.

Esto ha tenido gran repercusión en la extensa oferta de carreras universitarias del país, sin embargo, el problema se ha tornado más grave en las carreras ligadas a la educación. Con esto, la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) ha sido altamente interpelada al ser la institución universitaria que concentra la mayor cantidad de carreras que forman a las y los docentes del futuro. Por tanto, debiese ser esta institución una de las pioneras en cuanto a la formación disciplinar y práctica de las y los futuros profesores, no obstante, a lo largo de su historia se ha visto cuestionada por parte de sus estudiantes y comunidad educativa por el insuficiente acompañamiento que ofrecen a sus estudiantes en torno a la salud mental y bienestar emocional.

Considerando esto, el presente proyecto se enfoca en desarrollar e implementar prácticas que promuevan y fortalezcan el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE.

Palabras clave: Salud mental, Bienestar emocional, Educación Superior.

TABLA DE CONTENIDO

I. DEDICATORIA	4
II. AGRADECIMIENTOS.....	5
III. RESUMEN	6
TABLA DE CONTENIDO	7
IV. INTRODUCCIÓN	9
V. CONSTRUCCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	11
5.1 Contextualización – diagnóstico	11
5.1.1 Descripción institucional de la UMCE.....	11
5.1.2 Misión, visión y propósitos de la UMCE	11
5.1.3 Organización institucional de la UMCE	12
5.1.4 Descripción de la facultad y carrera	12
5.1.5 Diagnóstico de la problemática	15
5.2 Definición de la problemática	17
5.3 Objetivos y resultados esperados	19
5.3.1 Objetivo General	19
5.3.2 Objetivos Específicos.....	19
5.4 Justificación del proyecto.....	20
VI. ANTECEDENTES TEÓRICO CONCEPTUAL.....	22
6.1 Posición teórica conceptual	22
6.1.1 Salud Mental.....	22
6.1.2 Bienestar emocional.....	23
6.1.3 Competencias emocionales.....	24
6.1.4 Competencias sociales	29
6.2 Contribución a la innovación educativa	29

VII. DEFINICIÓN DE PLAN DE ACCIÓN	31
7.1 Coordinación entre profesional, participantes o grupos	31
7.2 Definición del campo de acción con la comunidad	31
7.3 Formulación de actividades	32
7.3.1 Sesión 1	35
7.3.2 Sesión 2	35
7.3.3 Sesión 3	35
7.3.4 Sesión 4	35
7.3.5 Sesión 5	35
7.3.6 Sesión 6	36
7.4 Cronograma de actividades	36
7.5 Recursos y presupuesto: operación e inversión	43
VIII. SISTEMATIZACIÓN REFLEXIVA	47
8.1 Reflexión del aprendizaje profesional	47
8.2 Limitaciones y proyecciones del proyecto	49
8.2.1 Limitaciones	49
8.2.2 Proyecciones	50
IX. BIBLIOGRAFÍA	51
X. ANEXOS	55
16.1 Cuestionario de preguntas orientadoras a los actores claves	55

IV. INTRODUCCIÓN

La salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes universitarios se han convertido en temas de creciente relevancia en el ámbito de la Educación Superior, especialmente en el contexto de la formación docente. Las exigencias académicas, sumadas a los desafíos propios de la vida universitaria pueden generar situaciones de estrés y ansiedad que impactan significativamente en el desarrollo integral de las y los futuros educadores.

En este contexto, la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE), como institución formadora de futuros docentes, enfrenta el desafío de no solo proporcionar una sólida formación académica, sino también de generar espacios y estrategias que contribuyan al cuidado de la salud mental de sus estudiantes. Particularmente, la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática presenta características específicas que ameritan una especial atención en este ámbito, considerando la complejidad propia de la disciplina y las presiones adicionales que esto puede generar en el estudiantado.

El presente escrito pretende desarrollar una propuesta de innovación educativa frente a esta problemática. Para su comprensión, el documento se organiza en cuatro secciones principales.

La primera de ellas, aborda la problemática central, evidenciando un panorama completo del contexto institucional de la UMCE y la carrera en cuestión. Se detallan aquí los objetivos del proyecto y se fundamenta su relevancia en el contexto educativo actual.

La segunda sección desarrolla el marco teórico, profundizando en los conceptos de salud mental, bienestar emocional y las competencias emocionales.

La tercera parte presenta el plan de acción, detallando la metodología de implementación del proyecto, incluyendo la definición del campo de acción con la comunidad educativa, el cronograma de actividades y los recursos necesarios para su ejecución.

Finalmente, la cuarta sección expone una reflexión sobre el proceso, analizando los aprendizajes profesionales obtenidos durante el desarrollo del presente proyecto. Además, de evidenciar las posibles proyecciones y limitaciones identificadas en su implementación.

V. CONSTRUCCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

5.1 Contextualización – diagnóstico

5.1.1 Descripción institucional de la UMCE

La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) es una universidad de carácter tradicional y estatal que es parte del Consejo de Rectores de las Universidades Chilenas (CRUCH). Su foco es impartir carreras de pedagogía de manera presencial en sus dos campus universitarios en la ciudad de Santiago: Campus Macul y Campus Joaquín Cabezas.

La institución dicta un total de 24 carreras de pregrado (diferentes especialidades de pedagogía) además de las carreras de Kinesiología, Psicología y Terapia Ocupacional. Además de ello, la UMCE entrega también algunos programas de postgrado-magíster (en diferentes áreas de especialización) y un Doctorado en Educación.

5.1.2 Misión, visión y propósitos de la UMCE

La misión y visión de la UMCE se caracteriza por desarrollar integralmente a sus estudiantes para que sean capaces de contribuir a la sociedad y en la labor docente. Así lo declara el Plan de Desarrollo Estratégico Institucional (UMCE, s/f):

a) Misión: Ser una Universidad estatal, autónoma y pública que forma personas y profesionales para el país, capaces de contribuir en los territorios y escenarios educativos, desde una perspectiva transdisciplinar, plurinacional, inclusiva, no sexista, sustentable e innovadora (UMCE, s/f).

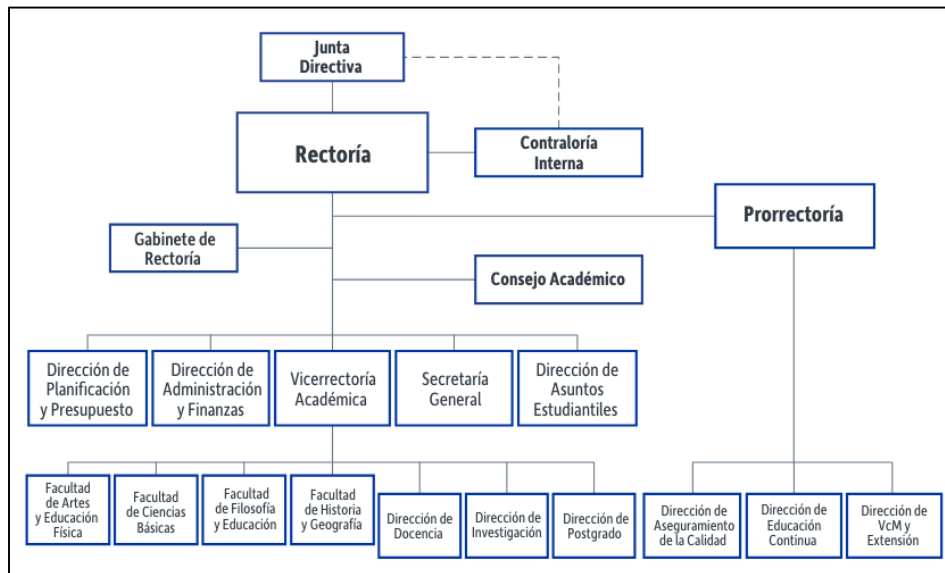
b) Visión: Ser la Universidad referente en el ámbito educativo a nivel nacional e internacional en clave latinoamericana, vinculando los saberes de los territorios, comprometida con la transformación social e impactando en políticas públicas nacionales (UMCE, s/f).

Sumado a esto, se encuentran los sellos educativos de la universidad, los cuales son principalmente competencias (sellos, genéricas y específicas) de reflexión crítica, de innovación educativa y de dimensión práctica (UMCE, s/f).

5.1.3 Organización institucional de la UMCE

La organización institucional de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación es de carácter jerárquica y está compuesta por una serie de departamentos que posibilitan la gestión y el funcionamiento de la institución, tal como se observa en la imagen que se presenta a continuación:

Imagen 1: Organigrama institucional UMCE



Fuente: Umce.cl

5.1.4 Descripción de la facultad y carrera

La carrera de Licenciatura en Educación Matemática y Pedagogía en Matemática se inserta dentro de la Facultad de Ciencias Básicas, la cual se articula con la misión de la universidad declarando que tiene por misión y visión:

- a) **Misión:** El cultivo de las Ciencias, mediante Investigación y Docencia, con la finalidad de propender a una Educación Científica y Tecnológica de excelencia, que considere el desarrollo de los últimos avances científicos y tecnológicos en el mundo y los escenarios futuros que le permita potenciar su liderazgo en la formación inicial y continua de

educadores y profesionales afines. Además, es misión de la Facultad de Ciencias Básicas la extensión académica, entendida como la difusión de su quehacer y la interacción cultural, científica y tecnológica con la comunidad nacional e internacional (UMCE, s/f).

- b) Visión:** constituirse como referente significativo en la formación de profesionales en el área científica y en la formulación de políticas públicas en el ámbito de las ciencias y matemática (UMCE, s/f).

Sumado a esto, la Facultad de Ciencias Básicas (donde se inserta la carrera de Licenciatura y Pedagogía en Matemática) tiene algunos propósitos y objetivos internos que corresponden a:

Tabla N°1: Propósitos y objetivos de la Facultad de Ciencias Básicas de la UMCE

Propósitos	
1	Formar educadores en el ámbito de la Educación en Ciencias y Matemática para que se desempeñen en el Sistema Nacional de Educación en forma creativa e innovadora.
2	Actualizar a los egresados de la Facultad de Ciencias Básicas a través de programas de formación continua.
3	Estimular la investigación en las diferentes especialidades que le son propia.
4	Vincularse con el medio externo con el objeto de difundir los logros de la Facultad de Ciencias Básicas en la comunidad nacional e internacional, en el ámbito educacional, científico, opinión pública en general, a través de publicaciones digitalizadas o impresas, seminarios, cursos, paneles, etc. Esta vinculación es de carácter bidireccional.
Objetivos	
1	Desarrollar la docencia en el área de las ciencias y la matemática propiciando calidad y liderazgo.
2	Ofrecer programas de formación continua a sus egresados: cursos de actualización, diplomados, postítulos y post-gradados en educación en ciencias y matemática.
3	Desarrollar proyectos de investigación en las diferentes líneas de investigación prioritarias tanto en ciencias básicas como en líneas de investigación en el campo de la Educación Científica (Biología, Física, Matemática, Química) y Entomología.
4	Mejorar permanentemente la vinculación con el medio para fortalecer la educación en ciencias y matemática.

Fuente: Elaboración propia según información Umce.cl (s/f)

Por su parte, ya en el contexto interno de la carrera de Licenciatura y Pedagogía en Matemática de la UMCE se puede analizar algunas características importantes como datos relacionados con la matrícula y tasa de titulación oportuna.

5.1.4.1 Cantidad de matrículas

Durante la última década se observa que en la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE ha habido un índice de matrículas mayoritariamente de personas de sexo masculino. Sumado a esto, se aprecia desde el 2014 en adelante hay un ingreso de estudiantes por sobre los 200, incluso más de 300 estudiantes en algunas cohortes.

En la siguiente tabla se visualizan los números de matrículas declarado por el Consejo Nacional de Educación (CNED) desde el año 2014 en adelante.

Tabla N°2: Tendencia en matrículas mujeres y hombres

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Mujeres	141	146	152	148	156	156	149	154	147	118	109
Hombres	143	179	204	213	199	234	220	215	193	158	161
Total	284	325	356	361	355	390	369	369	340	276	270

Fuente: CNED, índice carreras pregrado

5.1.4.2 Matrículas según establecimiento de origen

Con respecto a las matrículas dependiendo del lugar de origen se puede observar que más de la mitad de las y los estudiantes matriculados (58.5%) proviene de instituciones del ámbito particular subvencionado y le sigue con un 33.6% las instituciones municipales y servicios locales (Tabla N°3).

Tabla N°3: Porcentaje de matriculados según establecimiento de origen

Municipal y Servicios Locales	33.6%
Particular Subvencionado	58.5%
Particular pagado	7.4%
Corporación Administración delegada	1.5%

Fuente: Mifuturo.cl

5.1.4.3 Tasa de retención y titulación oportuna

En cuanto a la tasa de titulación oportuna de la carrera, se observa que en general no supera el 20% desde el año 2012 en adelante (ver Tabla N°4). Con esto, es evidente que la titulación de las y los estudiantes de la carrera se produce posterior a la duración formal de la misma.

Tabla N°4: Tasa de titulación oportuna

Cohorte				
2012	2013	2014	2015	2016
2017	2018	2019	2020	2021
16.9%	17.7%	19.7%	8.7%	17.5%

Fuente: UMCE, ficha institucional de datos 2022

5.1.5 Diagnóstico de la problemática

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) Chile ocupa el segundo lugar donde más ha incrementado la tasa de suicidio durante los últimos años. A la vez que ha experimentado un aumento considerable de patologías mentales en mujeres, niños/as, jóvenes y jóvenes adultos/as (Becerra, 2017 citado en Haddad, 2021).

Sumado a esto, el informe “Depresión y otros trastornos mentales comunes” realizado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2017, reportó la condición de vulnerabilidad que presenta nuestro país a las enfermedades mentales, advirtiendo que

sobre 1 millón de chilenos sufre ansiedad y cerca de 850 mil padecen depresión, representando al 6,5 y 5% de la población, respectivamente. En cuanto a Santiago de Chile, se indica que es una de las capitales con mayor número de trastornos de ansiedad y de depresión, causando consigo un incremento explosivo en el consumo de antidepresivos. (Jiménez y Radiszcz, 2012 citado en Haddad, 2021, p.21).

Sin duda que los problemas de salud mental están asechando a gran parte de la población de nuestro país y las cifras lo demuestran, pero si a estos datos se añade la presión académica que puede generar el ingreso y mantenimiento en una institución de

Educación Superior, se evidencian graves problemas en torno al bienestar de la salud mental y emocional de las y los estudiantes de nuestro sistema de Educación Superior.

Según los resultados del proyecto WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) liderada por la Universidad de Harvard, la prevalencia anual de problemas de salud mental en estudiantes de Educación Superior fue de 31%, siendo los trastornos depresivos y de ansiedad generalizada los más frecuentes, con un 18,5% y 16,7% respectivamente (Martínez, et. al., 2021). Esto se traduce en que; aproximadamente un tercio del estudiantado de Educación Superior posee al menos un trastorno relacionado con la salud mental y el bienestar emocional.

Por su parte, el primer diagnóstico institucional en salud mental del sistema de Educación Superior que se llevó a cabo por el Ministerio de Educación (MINEDUC) en nuestro país reveló un aumento del 22,2% en las consultas por salud mental en los planteles educativos entre los años 2018 y 2022 (salud mental en la Educación Superior en Chile, 2023), lo que se correlaciona con altas tasas de estrés de muchos/as jóvenes al sentirse sobrepasados por las exigencias académicas y a los múltiples estresores psicosociales que deben enfrentar para adaptarse a un nuevo contexto vital, así como también por las demandas propias del entorno universitario (Antúnez & Vinet, 2013; Baader et al., 2014 citado en Barrera y San Martín, 2021).

Esta situación quedó de manifiesto, cuando durante el primer semestre del 2019 las movilizaciones estudiantiles se tomaron la agenda e hicieron ver la importancia de la dimensión de salud mental en el desarrollo de las trayectorias formativas de las/los estudiantes y la necesidad de abordar estos problemas con una perspectiva institucional situada desde cada una de las instituciones de Educación Superior de nuestro país (Subsecretaría Educación Superior y Subsecretaría Salud Pública, 2024).

Ante este panorama la UMCE no queda excluida, pues a través de su primera “Encuesta de salud mental y relaciones comunitarias” se detectó que; el 87,1% de las y los estudiantes se ha sentido abrumado/a por las actividades académicas (UMCE, 2023).

Sumado a esto, la encuesta arrojó también que el 35,2% de las y los estudiantes refiere haber sido atendido/a por ansiedad mientras que, un 33,6% del estudiantado señaló haber sido atendido/a por depresión (UMCE, 2023).

Por último y no menos importante es que; 76,7% de las y los estudiantes siente que no puede responder a la exigencia académica que la universidad implica, un 70,3% del estudiantado se siente ansioso/a e inquieto/a, un 57,7% de las y los estudiantes refieren dificultades para conciliar y mantener el sueño y 41,9% indicó que no duermen bien producto de preocupaciones estudiantiles (UMCE, 2023).

Ahora, considerando esta problemática y para situarnos en la problemática como tal (desarrollo de prácticas que promuevan la salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE) es necesario señalar que la herramienta metodológica utilizada para recolectar datos sobre esta temática en la UMCE fue un breve cuestionario con preguntas orientadoras que se efectuó a agentes claves.

Para esto se prepararon cuatro preguntas de respuestas abiertas en relación con la temática del proyecto de intervención con la finalidad de conocer la percepción de las y los estudiantes en torno a cómo consideran ellas y ellos que se trata el tema de salud mental y bienestar emocional en la carrera.

5.2 Definición de la problemática

La Educación Superior representa uno de los ámbitos donde las necesidades en salud mental y el bienestar socioemocional de las comunidades educativas adquiere especial relevancia. Así dan cuenta diferentes reportes de política educativa en Chile y el mundo, las cuales han subrayado los desafíos únicos que supone la formación superior, tanto técnico profesional como universitaria para las y los estudiantes y la importancia de garantizar espacios formativos seguros y saludables para el adecuado desenvolvimiento de los procesos de aprendizaje y enseñanza (MINEDUC, 2024).

Por consiguiente, en el contexto educativo actual de nuestro país, la salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes universitarios representa un desafío

crítico que requiere atención prioritaria, especialmente cuando esto se visualiza desde el ámbito de la formación pedagógica.

Las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación se encuentran inmersos en un entorno académico caracterizado por altas demandas cognitivas, presión académica y desafíos profesionales complejos. A esto se suma la naturaleza inherentemente desafiante de la formación matemática, la cual, combinada con las exigencias pedagógicas, genera una considerable carga emocional y psicológica en el estudiantado, lo que puede contribuir significativamente al deterioro de la salud mental y el bienestar emocional de las y los futuros educadores.

La problemática detectada surge desde el contexto expuesto hasta aquí y desde la realización del pregrado en la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

Desde este punto de partida se evidencia que, el departamento de la carrera no promueve continuamente prácticas que ayuden al cuidado de la salud mental y bienestar emocional de sus estudiantes, aun cuando la carga académica, las metodologías y las prácticas evaluativas que se emplean, inciden considerablemente en el desarrollo de ansiedad y estrés académico por parte de las y los estudiantes que cursan su carrera de pregrado.

Por esto, resulta sumamente necesario que las carreras de Educación Superior se comprometan en desempeñar un papel fundamental en la mejora de la salud mental de las y los estudiantes mediante la implementación de estrategias y prácticas que fomenten el bienestar psicológico y esta propuesta de innovación se focaliza justamente en aquello, desarrollando una serie de talleres que contribuyan a mejorar la salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera en cuestión.

Considera esto, se postula que el presente proyecto de innovación se adscribe al área de productividad de inclusión y diversidad, puesto que, este núcleo de desarrollo contempla investigar y transformar desde la práctica aquellos fenómenos educativos vinculados con los procesos de inclusión social y diversidad cultural. De esta forma, con

esta propuesta, se considera el desarrollo de prácticas que promuevan el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE, promoviendo así instancias de inclusión y diversidad desde el paradigma de derechos humanos.

5.3 Objetivos y resultados esperados

5.3.1 Objetivo General

Implementar un taller de prácticas que promuevan el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y su expresión en una guía informativa para el cuidado de la ansiedad y estrés académico.

5.3.2 Objetivos Específicos

1. Identificar las prácticas específicas que conflictúan la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
2. Realizar taller de acompañamiento para establecer prácticas que promuevan el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
3. Establecer una guía informativa que sirva como plan de acción para el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.

5.4 Justificación del proyecto

Desde hace ya varias décadas que se evidencia un alza en problemáticas en torno a la salud mental de las personas en nuestro país. Recientemente el informe “Termómetro de la Salud Mental en Chile”, realizado por la Universidad Católica y la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) indicó que un 23,6% de los chilenos presenta sospechas o problemas de salud mental (Universidad Católica [UC], 2024), y esto resulta alarmante si se considera que en Chile hay frágiles políticas públicas que apunten a mejorar la salud mental y el bienestar emocional, además hay falta de centros especializados a nivel nacional y lo más preocupante aún, se evidencia una precaria situación para miles de estudiantes de Educación Superior de nuestro país se están formando; con falta de acompañamiento y capacitación en salud mental por parte de sus casas universitarias.

Y si bien, este es un problema estructural de nuestra sociedad donde 2 de cada 10 personas en Chile sufre de problemas relacionados a salud mental (Ministerio de Salud [MINSAL], 2017), es una problemática que se ha expandido más allá del ámbito meramente de la salud y actualmente todas las carreras universitarias deberían incorporar dentro de sus conocimientos un área que forme y eduque a sus estudiantes en temas de salud mental para desarrollar prácticas que les ayuden en su bienestar y prevenir cuestiones como la ansiedad y el estrés académico que genera el mismo proceso de cursar una carrera de Educación Superior.

Actualmente en nuestro país hay una amplia oferta de universidades que imparten carreras de pedagogía, pero es la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) la concentra la mayor cantidad de carreras que forman a las y los docentes del futuro. Por tanto, debiese ser esta institución educativa una de las pioneras en cuanto a la formación disciplinar y práctica de las y los futuros profesores, no obstante, a lo largo de su historia se ha visto constantemente interpelada por su federación de estudiantes y comunidad educativa por el insuficiente acompañamiento que ofrecen en salud mental a sus estudiantes a lo largo de su proceso educativo, y además, por la falta de formación en esta área dentro del currículo académico tradicional de las carreras de la institución.

Sin lugar a dudas, esto se evidencia a nivel institucional, sin embargo, es una problemática que se extrapola a carreras como la de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática donde el estrés académico y la ansiedad se hace sentir debido en gran parte a la extensa carga académica (hay 50 ramos a lo largo de la carrera).

Ante esta problemática, la forma adecuada de accionar sobre la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE, es mediante la realización de un proyecto de innovación educativa que a través de su objetivo general busque desarrollar la promoción del cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera a través de prácticas que lo promuevan y se expresen en un plan de acción que ampare el cuidado de la ansiedad y estrés académico del estudiantado.

De esta forma, las y los estudiantes se sentirían más acompañados y capacitados en relación a la salud mental (propia y de los demás) en su proceso de tránsito por la Educación Superior. Y se cumpliría en parte lo que proponen Cobo, Vega & García (2020), cuando señalan que las instituciones de Educación Superior pueden contribuir enormemente para avanzar en estas temáticas.

VI. ANTECEDENTES TEÓRICO CONCEPTUAL

6.1 Posición teórica conceptual

6.1.1 Salud Mental

Primeramente, es fundamental comenzar definiendo el concepto de salud mental, pues es la piedra angular de la cual se desprenden todas las otras categorías a abordar en cada una de las sesiones de los talleres a desarrollar dentro de este proyecto de intervención: bienestar emocional, competencias emocionales y sociales, entre otros.

En el año 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2009, p.1). De ahí en adelante han surgido una diversidad de estudios que afirman la existencia de una interdependencia entre la Salud física, mental y social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004 en Madrid, 2014).

Considerando entonces, la interrelación en estas dimensiones de la salud de una persona, se establece que la salud mental se configura como un bastión fundamental en el bienestar de las y los sujetos, sociedades y naciones, definiéndose como un “estado de bienestar emocional, afectivo y cognitivo que permite a [las y] los individuos desarrollar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades” (OMS, 2004 en Madrid, 2014, p.9).

Por tanto, la salud mental es según esta definición, un componente fundamental de la salud, con lo cual, una persona con buena salud mental puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades y entornos (Etienne, 2018).

Sin duda la OMS ha ido avanzando en cuanto a su noción sobre salud y salud mental y actualmente ha impulsado una noción mucho más integral en cuanto a estas, evidenciando una clara influencia del concepto de bienestar en la definición de salud mental dada por la misma organización (Muñoz, 2022, et. al).

De esta manera, el estado de bienestar influye en que el/la individuo sea consciente de sus capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida, no obstante,

la inclusión del concepto de bienestar para definir salud mental ha provocado que, en muchas ocasiones, se consideren estos conceptos, bienestar y salud mental, como sinónimos, sin embargo, difícilmente el bienestar por sí solo puede dar cuenta de la salud mental de una persona. (Muñoz, 2022, et. al, p.153)

6.1.2 Bienestar emocional

La OMS (2019) manifiesta que el bienestar emocional se traduce en la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad (OMS, 2019 en Gordillo, 2023). Del mismo modo, Pérez (2020) establece que el bienestar emocional es un “estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo” (Pérez, 2020, p.4).

Según Bisquerra (2008) el bienestar emocional se puede concebir como el grado en que una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida, tratándose así, de una apreciación subjetiva que tiene efectos en el estado emocional. De esta forma, si la persona valora favorablemente su vida, experimentará emociones positivas, en cambio la que juzga negativamente, se ve invadida por emociones negativas (Bisquerra, 2008 en Hué, 2012).

De esta manera, el bienestar emocional se refiere a aquello que sienten y perciben las y los individuos en relación con su propia vida en términos de satisfacciones con la calidad, estilos y modos de vida que en su conjunto se denomina felicidad. Esto quiere decir que, las personas con buen bienestar emocional viven y se sienten cómodas y tranquilas con sus emociones (Amador, 2023).

Por consiguiente, el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado con una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel y Tay, 2015 en Pérez,

2020). Por tanto, un buen bienestar emocional además de

denotar el buen estado de salud mental, incluye otra diversidad de evaluaciones que las personas suelen hacer de sus vidas en relación con la percepción de la totalidad de sus experiencias financieras, sociales y similares. (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2013 en Amador, 2023, p.7)

Ahora, si bien el bienestar emocional y la salud mental componen dos categorías de análisis diferente, pueden considerarse profundamente relacionadas y contenidas la una en la otra, con espacios comunes, e interrelaciones, ya que, lo que ocurre en una de ellas modifica y define de manera recíproca y determinante el estado de la otra (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, s.f).

6.1.3 Competencias emocionales

Antes de definir las competencias emocionales, es preciso comprender el concepto de competencia, el cual según los postulados de Bisquerra (2003) es un “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra, 2003, p.21). En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser.

Con el dominio de una competencia, se puede producir un número infinito de acciones no programadas (Bisquerra, 2003) y he aquí la relación con las competencias emocionales (como una forma de denominar, como mínimo un subconjunto de las competencias básicas para la vida).

El surgimiento de las competencias emocionales tiene sus orígenes en los planteamientos de Saarni (1999), quien es reconocida por ser la primera en establecer una base sólida en cuanto a estas competencias, separándolas del constructo de inteligencia emocional¹ (Sánchez et al., 2019 en Anabalón, et. al., 2024).

De esta forma, las competencias emocionales son un derivado procedimental de

¹ La Inteligencia Emocional es un tipo de inteligencia social que implica una relación entre el afecto y los pensamientos (Prieto & González, 2022, p.235).

las habilidades incluidas en la Inteligencia Emocional y son entendidas como el “conjunto de estrategias que una persona posee para identificar, comprender, expresar, regular, y usar o administrar sus propias emociones” (Mikolajczak et al., 2009 en Prieto & González, 2022, p.226). Del mismo modo, Saarni (1999) las define como “un conjunto articulado de capacidades y habilidades que una persona necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante, con una mejor capacidad de adaptación y confianza en sí misma” (Saarni, 1999 en Anabalón, et. al., 2024, p.260).

La importancia primordial de las competencias emocionales es que ponen “énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo” (Bisquerra & Pérez, 2007, p.12), por lo que, bajo ningún punto se pone en cuestionamiento su importancia y necesidad de adquirirlas.

Según los planteamientos de Bisquerra (2003) entre las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques. El primero de ellos tiene que ver con las capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal), es decir, identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.

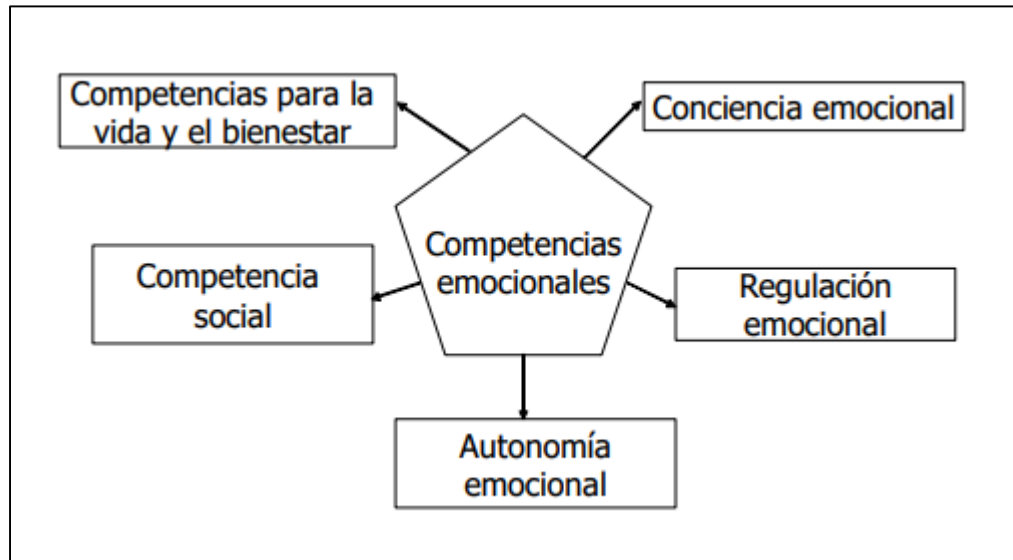
Por su parte, el segundo bloque hace alusión a la habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal), lo que se traducen en; habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (Bisquerra, 2003).

Esta clasificación conforma un

proceso gradual que va desde la capacidad de definir y dar cuenta de las propias emociones, hasta establecer la importancia que ellas poseen en la propia vida y en la de los demás. Estas diferentes competencias favorecen el desarrollo afectivo de una persona y su desenvolvimiento social a lo largo de la vida y en variadas circunstancias. (Prieto & González, 2022, p.226)

Estos dos grandes bloques de competencias emocionales de los cuales habla Bisquerra (2003) se subdivide en cinco dimensiones básicas detalladas por el mismo autor: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía, inteligencia interpersonal o competencia social y habilidades de vida y bienestar.

Imagen 1: Competencias emocionales



Fuente: Bisquerra & Pérez, 2007.

6.1.3.1 Conciencia emocional

La conciencia emocional es la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2003, p.23).

De esta forma, para poder percibir, identificar y comprender las emociones de uno mismo/a y en los demás se utiliza la expresión verbal y no verbal, la cual incluye cosas como: expresión facial, tono de voz, expresividad corporal, manejo del lenguaje emocional, empatía por las/los otros, entre otras (Vidal, 2024).

6.1.3.2 Regulación emocional

La regulación emocional por su parte, es la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra, 2003, p.23).

En este sentido, es preciso dentro de la regulación emocional; (1) conocer las interacciones entre emoción, pensamiento y conducta, (2) tener la capacidad para

expresar las emociones apropiadamente, (3) reconocer y tener la capacidad de regular algunos sentimientos y emociones para prevenir estados emocionales negativos como estrés, ansiedad, depresión, entre otros, (4) contar con habilidades para hacer frente a las emociones negativas empleando estrategias de autorregulación y (5) de manera complementaria y muy necesaria, es la capacidad para autogenerar y experimentar emociones positivas (alegría, amor, humor) de manera consciente y voluntaria (Vidal, 2024).

6.1.3.3 Autonomía

Dentro de la autonomía se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos y la autoeficacia emocional (Bisquerra, 2003).

De esta manera, esta competencia incluye una diversidad de características y actitudes relacionados con la autogestión, es decir, características personales que permitan que los estímulos externos no afecten de manera drástica a la persona, permitiendo ser sensibles, pero con cierta capacidad de autoprotección (Vidal, 2024).

Para ello, es preciso que la persona tenga: (1) una autoestima positiva, (2) capacidad para automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida, (3) actitud positiva y automotivación ante la vida, con sentido constructivo del yo, (4) capacidad para asumir con responsabilidad las decisiones, implicarse en comportamientos saludables y seguros, (5) capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales, (6) capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y (7) capacidad para afrontar de manera resiliente situaciones adversas.

6.1.3.4 Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal es la “capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la

comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.” (Bisquerra, 2003, p.25).

Para esto es esencial que se dominen las habilidades sociales básicas de comunicación y escucha receptiva. Pero no solo eso, ya que, además es crucial que se tenga actitudes prosociales y de cooperación y respeto por las diferencias individuales y grupales.

Sumado a esto, tiene que haber habilidad para compartir emociones de manera adecuada a la estructura de la relación y contexto y habilidades para prevenir y solucionar problemas o conflictos (Vidal, 2024) a través de la asertividad, es decir, capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos (Bisquerra, 2003, p.25).

6.1.3.5 *Habilidades de vida y bienestar*

Finalmente, las competencias relacionadas a las habilidades de vida y bienestar se definen como la “capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p.25).

Es decir, saber afrontar desafíos cotidianos y situaciones excepcionales de manera adaptativa y responsable, de manera que permita organizar la vida de manera saludable y equilibrada, lo que contribuye a experimentar satisfacción y bienestar (Vidal, 2024).

Para lograr esto, es primordial (1) identificar los problemas, (2) la capacidad para establecer objetivos positivos, alcanzables y realistas, (3) capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales y (4) la capacidad para disfrutar conscientemente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa (Vidal, 2024).

El buen desarrollo de estas competencias emocionales es crucial y un aspecto más que importante en la ciudadanía efectiva y responsable. Con su dominio se potencia

una mejor adaptación al contexto y se favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito (Bisquerra & Pérez, 2007).

De esta forma, el identificar, conocer y mejorar las competencias emocionales ayuda a manejar de mejor manera el mundo emocional, y no solo eso, ya que también aportan en la construcción de una mejor relación con los demás y facilitan la consecución de metas y objetivos, en definitiva, hacen progresar el bienestar y crecimiento personal (Vidal, 2024).

6.1.4 Competencias sociales

Es de vital importancia considerar que entre las competencias emocionales se encuentran las competencias sociales (Anabalón, et. al., 2024). Ambas deben ir en concordancia para potenciar así el bienestar personal y social de cada sujeto/a.

Las competencias sociales aluden a la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas, por lo que están intrínsecamente relacionadas con la competencia emocional de inteligencia interpersonal. De esta manera, las competencias sociales implican dominar habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. (Bisquerra, s/f).

6.2 Contribución a la innovación educativa

Hace una década atrás Garay (2012) definía la innovación como una transformación a pequeña escala que buscaba hacer cambios específicos en el sistema educativo. No obstante, la Oficina para la Cooperación y Desarrollo Europeo (OCDE) en 1969 definió la innovación como "la búsqueda de cambios conscientes y directos que buscan mejorar el sistema educativo" (Garay, 2012, p. 85).

En la actualidad, se considera que la innovación educativa debe ser abordada desde distintos ámbitos, ser flexible y adaptable con un enfoque en la inclusión (Palacios et al., 2021, p. 143). Por esto, debería incorporar nuevos enfoques, métodos, técnicas, tecnologías o ideas en el ámbito de la educación con el objetivo de mejorar la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que, con ello se trata de encontrar y aplicar

formas revolucionarias de educar y adaptarlas a las necesidades y características de las y los estudiantes (Educrea, s/f).

En este sentido, la innovación educativa busca romper con las prácticas tradicionales y explorar nuevas maneras de transmitir conocimientos, desarrollar habilidades y promover el aprendizaje significativo (Educrea, s/f).

Considerando esto, es que este proyecto contribuye a la innovación educativa, ya que, actualmente no existe de manera oficial y continua en la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE una preocupación o un plan de acción respecto del cuidado de la salud mental y bienestar emocional de sus estudiantes, los cuales pueden verse conflictuados por la alta exigencia académica que conlleva cursar una carrera universitaria.

Este proyecto apunta a través de un ciclo de talleres desarrollar prácticas que promuevan el cuidado de la salud mental y bienestar emocional del estudiantado, y su expresión en una guía informativa para el cuidado de la ansiedad y estrés, la cual será de gran ayuda para el proceso académico que cursan las y los estudiantes, ya que, desarrollar un proceso educativo que considere la salud mental crea un ambiente de aprendizaje más positivo y seguro. De esta forma, es probable que las y los estudiantes se sientan emocionalmente acompañados y se comprometan más y estén más dispuestos a participar activamente de su proceso educativo.

Por consiguiente, incorporar estrategias de salud mental y bienestar emocional en la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE puede llevar a desarrollar métodos de enseñanza más innovadores. Un ejemplo de ello podría ser el aprendizaje socioemocional, el cual se puede integrar en diversas materias y contenido matemático, promoviendo una educación holística que atienda tanto a las necesidades académicas como emocionales del estudiantado.

De esta forma, al comprender estas necesidades en torno a la salud mental, las y los futuros educadores podrían adaptar sus métodos de enseñanza para abordar estas necesidades de manera personalizada y así aprovechar el potencial individual de cada estudiante.

VII. DEFINICIÓN DE PLAN DE ACCIÓN

7.1 Coordinación entre profesional, participantes o grupos

El objetivo del presente proyecto de innovación es desarrollar un taller de prácticas que promuevan el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y su expresión en una guía informativa para el cuidado de la ansiedad y estrés académico.

Para esto se propone realizar un cuestionario de preguntas orientadoras a actores claves, quienes puedan entregar información para complementar el diagnóstico realizado en este trabajo.

Todos los cuestionarios deberán centrarse en la importancia que tiene la salud mental y bienestar emocional del estudiantado de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE, considerando en esto la experiencia que ha tenido cada actor clave. Por lo que, cada persona entrevistada deberá contar, desde su experiencia, cómo creen que influiría incorporar prácticas sistemáticas de promoción del cuidado de la salud mental y bienestar emocional en las y los estudiantes de la carrera en cuestión.

Considerando esto, se cree que es importante integrar en esta propuesta a varios actores de la comunidad educativa: docentes, estudiantes y ex estudiantes, ya que, a través de sus experiencias se podría considerar un abanico de conflictos en torno a la salud mental y bienestar emocional que podrían subsanarse a través de acciones como las propuestas en este proyecto de innovación.

7.2 Definición del campo de acción con la comunidad

El presente proyecto de innovación educativa está diseñado para la Universidad Metropolitana de las Ciencias de la Educación (UMCE), una institución de Educación Superior de carácter tradicional y estatal perteneciente al denominado Consejo de Rectores de las Universidades Chilenas (CRUCH).

La propuesta está diseñada para el Departamento de Matemática (dependiente de la Facultad de Ciencias Básicas), específicamente para la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática y está pensado para que se lleve a cabo de manera presencial en el Campus Macul, ubicado en la comuna de Ñuñoa, Santiago.

Este proyecto beneficiará de manera directa a las y los estudiantes de la carrera antes mencionada, ya que, serán ellas y ellos los beneficiarios de los talleres sobre bienestar de la salud mental. Y, además, la guía informativa también apunta directamente a actuar como plan de acción para resguardar la salud mental de aquellas/os estudiantes en caso de requerirlo.

Dentro de las características de la UMCE se destaca que esta se enfoca en una educación caracterizada por aspirar a

distinguirse como referente significativo de la formación de profesionales de la educación y de áreas afines a su misión en el país, de tal modo que su contribución académica se extienda a una participación influyente en la formulación de políticas públicas en educación. (UMCE, s/f)

Respecto a sus estudiantes, se considera que las y los estudiantes que ingresan a la institución provienen preferentemente de familias ligadas a la clase media con ubicación dentro de la Región Metropolitana, así como también de comunas aledañas a esta. Debido a esto, se considera que el estudiantado de la UMCE tiene una significativa dependencia de becas y créditos estudiantiles.

Finalmente, las y los estudiantes que ingresan y permanecen en la UMCE se caracterizan por tener; conciencia social profunda y comprometida, alta participación en movimientos estudiantiles y sociales y pensamiento crítico sobre realidades educativas y políticas nacionales.

7.3 Formulación de actividades

Para la implementación del presente proyecto de innovación se establecen una serie de acciones y actividades que dan cuenta de cómo se irá desarrollando la propuesta

fase a fase. Para aquello se expondrá a continuación cada uno de los momentos de desarrollo de estas actividades y posteriormente se presenta una Carta Gantt.

7.3.1 Fase I: Presentar el proyecto a la comunidad educativa

En la primera fase se pretende dar a conocer el proyecto de innovación a la comunidad educativa relacionada a la carrera de implementación de la propuesta; estudiantes, profesores/as y personal administrativo.

La propuesta se implementará durante todo un año y esta fase empezará a desarrollarse durante el último mes del año anterior a la realización del proyecto de innovación y finalizará en el mes de marzo del año de aplicación de la propuesta. Así, se espera que en este periodo la comunidad educativa se apropie de los diferentes elementos que conformarán el proyecto de innovación.

7.3.2 Fase II: Implementar el proyecto de innovación mediante sesiones de talleres

Durante esta fase se llevarán a cabo diversas sesiones de talleres sobre salud mental y bienestar emocional para implementar y poner en práctica el proyecto de innovación con el estudiantado. Esta etapa está calendarizada para llevarse a cabo dentro de los meses de abril a junio correspondiente al año de aplicación del proyecto.

7.3.3 Fase III: Evaluar el proyecto de innovación

En esta fase se evaluará el desarrollo y los resultados obtenidos a lo largo del proyecto de innovación. Esta etapa debe ser llevada a cabo por parte del equipo que dirige el proyecto en conjunto con representantes de la comunidad educativa. El desarrollo de esta fase está calendarizada para iniciar a comienzos del segundo semestre académico (meses de agosto y septiembre).

7.3.4 Fase IV: Sistematizar la información del proyecto de innovación

Esta actividad busca organizar y documentar la información recopilada durante la ejecución del proyecto, para posteriormente poder difundir los resultados obtenidos en el mismo con la comunidad educativa. Esta etapa debe desarrollarse a más tardar a fines

de octubre del año académico en curso de la propuesta, ya que, los meses de noviembre y diciembre están propuestos para la difusión de los resultados obtenidos en el proyecto de innovación.

7.4 Cronograma de actividades

7.4.1 Carta Gantt

En la siguiente Carta Gantt se proponen las actividades a desarrollar para la implementación del proyecto de innovación educativa, donde se contempla un periodo estimado de diciembre a diciembre.

Tabla N°5: Carta Gantt de actividades propuestas en el proyecto de innovación

		Periodo estimado											
Fase	Actividad	Dic	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
I	Dar a conocer el proyecto de innovación a la comunidad educativa relacionada a la carrera	X											
	Interiorizar a la comunidad educativa sobre los elementos que constituirán el proyecto de innovación	X	X										
II	Implementar el proyecto de innovación mediante sesiones de talleres			X	X	X							
III	Evaluar el proyecto de innovación							X	X				
IV	Sistematizar la información obtenida durante la realización del proyecto de innovación									X			
	Difundir los resultados obtenidos en el proyecto de innovación										X	X	

7.4.2 Taller sobre salud mental y bienestar emocional

Los talleres de prevención y cuidado de la salud mental y bienestar emocional para estudiantes de la carrera de Matemática de la UMCE se desarrollarán a través de 6 sesiones de trabajo, las cuales tienen por objetivo el desarrollo de diversas competencias emocionales, tal como se detalla a continuación:

7.4.3 Sesión 1

La sesión 1 tiene que ver con el desarrollo de competencias de conciencia emocional, propiciando en las y los estudiantes el reconocimiento de las emociones propias y las de otros/as, aprendiendo técnicas para un manejo asertivo de las mismas.

7.4.4 Sesión 2

La sesión 2 por su parte, se centra en la competencia de regulación emocional. Aquí se busca enseñar y desarrollar en las y los estudiantes habilidades que les permitan gestionar de buena manera sus emociones en el periodo académico.

7.4.5 Sesión 3

En la sesión 3 se propiciará en las y los estudiantes el desarrollo de la autonomía y toma de decisiones, enseñándoseles estrategias para aplicar estos en situaciones cotidianas, como también en su desarrollo personal y profesional como docente.

7.4.6 Sesión 4

La sesión 4 tiene que ver con las competencias de inteligencia interpersonal, poniendo en práctica algunas técnicas de comunicación efectiva que permitirá al estudiantado desarrollar asertivamente la inteligencia interpersonal para mejorar las relaciones y la comunicación con las y los otros.

7.4.7 Sesión 5

En la sesión 5 se pretende conseguir el desarrollo competencias emocionales ligadas a las habilidades de vida y bienestar. Para esto se busca que las y los estudiantes

sean capaces de reconocer su propio bienestar emocional, físico y mental para llevar una vida cotidiana equilibrada y saludable que puedan compatibilizar con la vida académica.

7.4.8 Sesión 6

La sesión 6 se relaciona con la competencia de elaborar una guía informativa (tríptico) con toda la información revisada en las sesiones anteriores y que actué como plan de acción en torno al cuidado de la salud mental y bienestar emocional que sirva de apoyo para las y los estudiantes en caso de requerirlo.

7.5 Cronograma de actividades

El objetivo general de los talleres es promover la salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes de la carrera de Matemática de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) a través del desarrollo de competencias emocionales y sociales que los ayuden con el cuidado de la ansiedad y estrés a lo largo del año académico.

Para fortalecer el desarrollo de dichas habilidades dentro de las competencias emocionales y sociales se llevarán a cabo una serie de 6 sesiones de talleres denominados “Talleres de prevención de salud mental y bienestar emocional”.

A continuación, se presenta el objetivo general, la metodología y la forma de evaluación a utilizar dentro de los talleres y la programación de cada una de las sesiones.

Tabla N°6: Objetivo, metodología y evaluación de talleres de salud mental y bienestar emocional

Talleres de prevención y cuidado de la salud mental y bienestar emocional
Objetivo General:
Promover la salud mental y el bienestar emocional a través del desarrollo de competencias emocionales y sociales.
Metodología:
a) Participativa y dinámica: uso de actividades prácticas y discusiones grupales. b) Adaptación según las necesidades del grupo: flexibilidad para ajustar las actividades según el grupo.
Evaluación:
a) Autoevaluación: reflexiones personales al final de cada sesión. b) Evaluación grupal: discusiones y feedback al final de cada sesión.

Tabla N°7: Programación sesión 1

Sesión 1: Conciencia emocional
Competencias emocionales de conciencia emocional:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la habilidad de identificar y comprender las propias emociones. 2. Mejorar la capacidad de reconocer las emociones de los demás. 3. Aprender técnicas para manejar las emociones de manera efectiva.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de aplicar los elementos conceptuales respecto de las competencias de conciencia emocional a través del reconocimiento de las propias emociones y las de otros/as.
Contenido:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición e importancia de la inteligencia emocional. 2. Identificación de emociones propias. 3. Técnicas para reconocer las emociones de otros/as y desarrollo de empatía. 4. Estrategias para manejar las emociones de manera saludable.
Actividades:
<p>1. Presentación: Explicación de objetivos y estructura de la sesión.</p> <p>2. Dinámica de grupo: “Mapa de emociones” donde las y los participantes identifican y comparten sus emociones actuales.</p> <p>Apertura: Se comienza con una respiración profunda para relajar y luego se hace una identificación de emociones. Para esto hay una lista con emociones y se discute cómo estas se manifiestan en el cuerpo y en la mente. Además, se reflexiona sobre cuándo se ha sentido esas emociones recientemente.</p> <p>Desarrollo: Creación del Mapa de Emociones (para esto se dibuja un cuerpo humano en el papel y mediante el uso de colores y palabras se indica dónde se sienten las distintas emociones en el cuerpo). Posteriormente se produce una reflexión y discusión para luego compartir los mapas de emociones de quien esté dispuesto a socializarlo y explicar su proceso.</p> <p>Cierre: Se repasa lo aprendido dentro de la dinámica y se realiza un ejercicio de cierre, el cual consiste en una breve meditación guiada para cerrar esta parte de la sesión.</p> <p>Charla interactiva: Se refuerzan las nociones básicas sobre las competencias de conciencia emocional.</p>

Tabla N°8: Programación sesión 2

Sesión 2: Regulación Emocional
Competencias emocionales de regulación emocional:
<ol style="list-style-type: none">1. Comprender la importancia de la regulación emocional.2. Identificar técnicas para manejar las emociones de manera efectiva.3. Desarrollar habilidades para mantener el equilibrio emocional en situaciones de estrés.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de llevar a la práctica diferentes técnicas de regulación emocional que les permitirán gestionar de mejor manera sus emociones en el periodo académico.
Contenido:
<ol style="list-style-type: none">1. Definición e importancia de la regulación emocional.2. Estrategias para reconocer y regular las propias emociones.3. Técnicas de autocontrol y manejo del estrés.4. Ejercicios de respiración, meditación y relajación.
Actividades:
<ol style="list-style-type: none">1. Ejercicio de respiración: Realización de técnicas de respiración profunda.2. Taller práctico: Estrategias para la regulación emocional. <p>Apertura: Se da inicio a la sesión con una identificación de estrés y ansiedad. Para ello, se conversa sobre cómo se siente el estrés y la ansiedad y sus principales síntomas. Además, se reflexiona sobre las propias experiencias recientes.</p> <p>Desarrollo: Se explican y practican algunas técnicas de respiración. Se comienza con técnicas de respiración profunda como la respiración diafragmática y la respiración 4-7-8. Luego se practican técnicas de relajación muscular progresiva y visualizaciones guiadas, para finalizar la parte práctica con técnicas de organización del tiempo (herramientas para gestionar el tiempo y reducir el estrés asociado con la sobrecarga académica).</p> <p>Cierre: Se finaliza la parte práctica socializando las estrategias que consideraron más útiles. Se repasa las estrategias de respiración aprendidas, para terminar con un breve ejercicio de gratitud o meditación para cerrar con una nota positiva los ejercicios.</p> <p>Discusión en grupo: Se comparten experiencias y técnicas personales en cuanto a cómo regulan sus emociones dentro del año académico.</p>

Tabla N°9: Programación sesión 3

Sesión 3: Fomentando la autonomía
Competencias emocionales de autonomía:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender el concepto de autonomía y su importancia. 2. Desarrollar habilidades para fomentar la autonomía en uno mismo/a y en los demás en situaciones diversas.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de comprender y desarrollar habilidades relacionadas con el concepto de autonomía en uno mismo/a y en otras personas.
Contenido:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición autonomía y su relevancia en el desarrollo personal y profesional. 2. Relación entre el autoconocimiento y la autonomía. 3. Estrategias para desarrollar habilidades de toma de decisiones. 4. Estrategias para aplicar la autonomía en situaciones cotidianas.
Actividades:
<p>1. Presentación: Explicación de objetivos y dinámica del taller.</p> <p>2. Dinámica de grupo: Importancia de tomar decisiones de manera autónoma.</p> <p>Apertura: Se comienza la actividad presentando el objetivo y actividad a trabajar durante la sesión, poniendo énfasis en la relevancia que tiene la toma de decisiones de manera autónoma en diferentes situaciones de la vida.</p> <p>Desarrollo: Se divide a las y los participantes en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo recibirá una tarjeta con un escenario que requiera tomar una decisión. Frente a esto, los equipos tendrán 15 minutos para discutir la situación, analizar las opciones y tomar una decisión frente al escenario que les correspondió. Posteriormente cada grupo de trabajo representará su escenario (mediante actuación y/o diálogo) y explicará la decisión tomada ante el resto de las y los participantes.</p> <p>Cierre: Se enfatiza la importancia de seguir practicando la toma de decisiones autónomas y se da un espacio para discusión grupal sobre experiencias personales de empatía, poder de decisión y comprensión mutua.</p> <p>Charla interactiva: Se refuerzan las nociones básicas sobre las competencias emocionales de autonomía.</p>

Tabla N°10: Programación sesión 4

Sesión 4: Desarrollo de la inteligencia interpersonal
Competencias emocionales de inteligencia interpersonal:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Entender el concepto y la importancia de la inteligencia interpersonal. 2. Desarrollar habilidades para mejorar las relaciones y la comunicación con los demás. 3. Aplicar estrategias para resolver conflictos de manera efectiva.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de poner en práctica diferentes técnicas de comunicación efectiva que les permitirán desarrollar asertivamente la inteligencia interpersonal para mejorar las relaciones y la comunicación con las y los demás.
Contenido:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición y características de la inteligencia interpersonal. 2. Habilidades de comunicación efectiva: escucha activa. 3. Estrategias para manejar y resolver conflictos. 4. Desarrollo de la empatía y la comprensión mutua en relaciones interpersonales.
Actividades:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación: Realización de técnicas de comunicación efectiva. 2. Taller práctico: Estrategias para el desarrollo de competencias sociales. <p>Apertura: Se da inicio a la actividad presentando los principios de la comunicación efectiva (escucha activa, lenguaje corporal, etc.).</p> <p>Desarrollo: Se explica a las y los participantes que practicarán técnicas de comunicación efectiva en situaciones simuladas. Para ello, se solicita que formen parejas, asignando a cada uno de los/as participantes el rol de “hablante” u “oyente”.</p> <p>Quien ocupe el rol de “hablante” deberá compartir una experiencia o anécdota personal, mientras que el/la “oyente” debe practicar técnicas de escucha activa (parafrasear, hacer preguntas de seguimiento y demostrar interés por el discurso del “hablante”).</p> <p>Luego, deberán intercambiar roles y repetir la actividad.</p> <p>Cierre: Se finaliza la parte práctica compartiendo las impresiones de la actividad y se procede a discutir de manera grupal sobre las dificultades y aprendizajes de la escucha activa.</p> <p>Discusión en grupo: Se enfatiza en la importancia de desarrollar la inteligencia interpersonal para mejorar las relaciones y la comunicación con las y los demás.</p>

Tabla N°11: Programación sesión 5

Sesión 5: Desarrollo de habilidades de vida y bienestar
Competencias emocionales de habilidades de vida y bienestar:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar habilidades prácticas para la vida cotidiana. 2. Promover el bienestar emocional, físico y mental. 3. Fomentar una vida equilibrada y saludable.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de reconocer y aplicar los elementos conceptuales sobre las habilidades de vida y bienestar a través del reconocimiento del propio bienestar emocional, físico y mental.
Contenido:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición y tipos de habilidades de vida y su importancia en el bienestar general. 2. Bienestar físico y mental: Importancia del ejercicio físico y la alimentación saludable. 3. Prácticas para mantener un equilibrio emocional y mental.
Actividades:
<p>1. Presentación: Explicación de objetivos y dinámica de la sesión.</p> <p>2. Dinámica individual: Importancia del bienestar emocional, físico y mental.</p> <p>Apertura: Se entrega a cada participante una plantilla de la "Rueda de la Vida" (una circunferencia dividida en 8 áreas: salud, relaciones, trabajo/estudios, finanzas, crecimiento personal, ocio, espiritualidad y contribución). Se indica a cada uno de ellos/as que deben evaluar cada área de su vida en una escala del 1 al 10, marcando con un punto el nivel correspondiente en cada sección de la rueda. Posteriormente se solicita que de manera individual unan los puntos marcados en la rueda para formar una figura geométrica.</p> <p>Desarrollo: Se pide a las y los participantes que analicen la forma de la rueda y reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las áreas más desarrolladas y cuáles necesitan más atención?, ¿Qué habilidades de vida podrían ayudar a mejorar las áreas menos desarrolladas? Y ¿Qué cambios o acciones podrían implementar para lograr un mayor equilibrio en su vida?</p> <p>Cierre: Se finaliza la dinámica pidiendo a las y los participantes que anoten sus ideas, reflexiones y que quien esté dispuesto a socializarlo lo haga.</p>

Tabla N°12: Programación sesión 6

Sesión 6: Elaboración de guía teórica
Competencias:
1. Elaborar una guía informativa (tríptico) que actúe como plan de acción en torno al cuidado de la salud mental y bienestar emocional que sirva de apoyo para las y los estudiantes en caso de requerirlo durante algún episodio de estrés, ansiedad u otro dentro del año académico.
Resultados de Aprendizaje:
Las y los participantes serán capaces de aplicar los elementos conceptuales adquiridos en los talleres para diseñar una guía informativa en torno al cuidado de la salud mental y bienestar emocional.
Contenido:
1. Conceptos relevantes sobre salud mental y bienestar emocional.
Actividades:
<p>1. Presentación: Explicación de objetivos y dinámica de la sesión.</p> <p>2. Dinámica individual: Importancia de las competencias emocionales en el periodo académico.</p> <p>Apertura: Se solicita a las y los estudiantes que se agrupen en parejas para el desarrollo del “Plan de acción en salud mental y bienestar emocional”. Este consiste en un tríptico informativo que sirva de apoyo para las y los estudiantes en caso de requerirlo durante algún episodio de estrés, ansiedad u otro dentro del año académico.</p> <p>Desarrollo: Se entregan materiales como; hojas de papel, lápices, plumones, etc. Y se indica a las y los estudiantes que deben crear un tríptico con la información que consideren importante de las sesiones vistas dentro de los talleres y que sirva de apoyo para el estudiantado en caso de requerirlo.</p> <p>Cierre: se finaliza la actividad socializando los trípticos con el resto de parejas y abriendo un debate sobre el producto de cada uno de ellos. Se identifican las coincidencias entre los trabajos y se define la información oficial que irá en el tríptico general del curso</p>

7.6 Recursos y presupuesto: operación e inversión

En el siguiente apartado se describen los recursos a utilizar para poder implementar y desarrollar el proyecto de innovación, detallando la cantidad y los costos particulares de cada uno.

Resumen de recursos utilizados

Montos expresados en pesos			
Ítems presupuestarios	Años 2024	Año 2025	Total
Gastos de operación	\$109.300	\$109.300	\$218.600
Bienes durables	\$1.209.872	\$0	\$1.209.872
Servicios (personal)	\$3.500.000	\$7.000.000	\$10.500.000
Totales	\$4.819.172	\$7.109.300	\$11.928.472

Descripción de los recursos utilizados

Gastos	Descripción de recursos
Gastos de operación	Compra de materiales de trabajo necesario a utilizar dentro de las sesiones de trabajo-talleres (contemplando elementos como: plumones, hojas, lápices de colores, etc.).
Bienes durables	Compra de materiales tecnológicos como: computador e impresora para confección de material a aplicar dentro de las sesiones de trabajo-talleres. Se contempla, además, la compra de un proyector, y un disco duro externo para grabar las sesiones y resguardar la información del proyecto y de cada sesión de los talleres.
Servicios (personal)	Contratación de personal profesional afín con las necesidades del proyecto. Se contempla la contratación de un/a encargado/a general del proyecto por las 6 sesiones del taller y un/a encargado/a de las comunicaciones del proyecto.

Presupuesto año 2024

Para el año 2024 se consideran los siguientes gastos de operación:

Gastos de operación año 2024				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
Plumones	Para utilización en las sesiones de trabajo-talleres	15	\$550	\$8.250
Hojas impresión	Para confección de material pedagógico y uso dentro de las sesiones de trabajo-talleres	2	\$5.600	\$11.200
Lápices de colores	Para utilización en las sesiones de trabajo-talleres	15	\$5.990	\$89.850
Total				\$109.300

Bienes durables año 2024				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
Computador	Para confección de material y difusión de las sesiones de trabajo-talleres	1	\$769.992	\$769.992
Impresora	Para confección de material de las sesiones de trabajo-talleres	1	\$186.900	\$186.900
Proyector	Para presentar las sesiones de trabajo-talleres	1	\$169.990	\$169.990
Disco duro externo	Para resguardar la información del proyecto y de las sesiones de trabajo-talleres	1	\$82.990	\$82.990
Total				\$1.209.872

Servicios (personal) año 2024				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
Profesional afín	Encargado/a de las comunicaciones del proyecto	1	\$3.500.000	\$3.500.000
Total				\$3.500.000

Presupuesto año 2025

Para el año 2025 se consideran los siguientes gastos de operación:

Gastos de operación año 2025				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
Plumones	Para utilización en las sesiones de trabajo-talleres	15	\$550	\$8.250
Hojas impresión	Para confección de material pedagógico y uso dentro de las sesiones de trabajo-talleres	2	\$5.600	\$11.200
Lápices de colores	Para utilización en las sesiones de trabajo-talleres	15	\$5.990	\$89.850
Total				\$109.300

Bienes durables año 2025				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
No aplica	Los gastos se realizaron en el año 2024	---	---	---
Total				

Servicios (personal) año 2025				
Concepto	Justificación	Cantidad total	Valor unitario	Total
Profesional afín	Encargado/a de las comunicaciones del proyecto	1	\$3.500.000	\$3.500.000
Profesional afín	Encargado/a general del proyecto por las 6 sesiones del taller	1	\$3.500.000	\$3.500.000
Total				\$7.000.000

SISTEMATIZACIÓN REFLEXIVA

8.1 Reflexión del aprendizaje profesional

La salud mental y el bienestar emocional de las y los estudiantes universitarios se ha convertido en uno de los temas de mayor relevancia en el ámbito de la Educación Superior a nivel global. Las exigencias académicas, sumadas a los desafíos propios de la vida universitaria pueden generar situaciones de estrés y ansiedad que influyen significativamente en el desarrollo integral de las y los futuros profesionales.

Justamente esto es lo que me llevó a moldear esta propuesta, pues el desarrollo humano nos enfrenta a constantes procesos de formación y cambios y en el proceso de ingreso y estadía en la universidad todo se torna más estresante, debido a las altas exigencias académicas que no sólo pueden provocar estrés, sino que también ansiedad, factores que influyen profundamente en el bienestar emocional y la salud mental de quienes están sujetos a ello.

Esta relación teórica la llevé a cabo gracias a los postulados y conceptos adquiridos en la actividad curricular llamada “Fundamentos socioeducativos de la Educación Superior” dentro del transcurso de este magíster. En ella comprendí la necesidad de llevar cotidianamente una buena salud mental y un bienestar emocional óptimo para desarrollar y desplegar la condición humana a tal punto de formarse como una persona (sujeto/a) con mirada crítica y activo dentro de la sociedad.

Al tener una salud mental deficiente, las personas no logran desenvolver por completo la condición humana, pues el desarrollo de esta conlleva tener un control de las emociones propias, así como también identificar las de los otros y otras. Esto es fundamental para un buen desenvolvimiento en la Educación Superior, ya que, en este proceso se requiere de comunicación efectiva y un buen dominio de las emociones para poder dialogar y relacionarse con el resto de los individuos.

Sumado a esto, es importante mencionar que para la elaboración de este proyecto hubo algunos autores que me entregaron los conceptos claves para poder articular la

propuesta del taller de salud mental y bienestar emocional que se presente dentro de este escrito.

Algunos de estos autores fueron Julia Vidal y Rafael Bisquerra, quienes a través de sus lineamientos sobre competencias emocionales me ayudaron a establecer un sólido marco teórico como base fundamental para la propuesta del taller.

Finalmente, y en cuanto a mi labor como docente de la carrera de Licenciatura y Pedagogía en Matemática me he dado cuenta que cuando hay estudiantes que tienen problemas de aprendizaje de la asignatura matemática como tal, muchas veces va acompañado de que cuentan con derivaciones por temas de salud mental. De esta forma, al estar las y los estudiantes estresados o sintiéndose presionados por la exigencia propia de la vida académica. hace que el proceso de aprendizaje se vea influido por esta temática y muchas veces los docentes no estamos preparados para enfrentar este problema de buena manera.

Por esto, considero que la elaboración de esta propuesta es fundamental y esencial en ella la participación del estudiantado en el taller para que así las y los futuros docentes logren identificar las emociones de sus estudiantes y puedan actuar de manera efectiva y oportuna.

8.2 Limitaciones y proyecciones del proyecto

8.2.1 Limitaciones

La identificación de las limitaciones inherentes a todo proyecto de innovación en el ámbito educativo constituye un ejercicio fundamental para su desarrollo exitoso. Su reconocimiento permite a quienes lideran la iniciativa anticiparse y gestionar de manera efectiva los posibles obstáculos que puedan surgir durante la implementación de la propuesta. Al comprender las restricciones y desafíos potenciales, el equipo responsable puede desarrollar estrategias más realistas y acorde a lo que el contexto de implementación del proyecto, optimizando así los resultados del mismo.

En consecuencia, el ejercicio de identificar y aceptar las limitaciones no debe verse como un obstáculo, sino como una herramienta estratégica que incrementa las probabilidades de alcanzar los objetivos propuestos y genera aprendizajes significativos para el desarrollo de futuros proyectos educativos innovadores.

Dentro del marco de esta propuesta, se considera que una limitante importante que podría enfrentar el proyecto, es la alta burocracia que tiene la UMCE como universidad estatal. Con esto, podría suceder que haya una demora en la entrega de los recursos necesarios para el desarrollo de la propuesta.

Por otro lado, y como segunda limitante, debido a la misma burocracia de la institución podría haber demora en la contratación de un/a docente especialista en temas acorde a la salud mental y bienestar emocional que imparta el taller en la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática.

Ahora, a pesar de considerar estos elementos como limitantes al momento de llevar a cabo el proyecto, es esencial considerar esta propuesta como una inversión que busca entregar a las y los estudiantes herramientas para poder fomentar el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional, lo que les serviría para ponerlo en práctica dentro de su proceso formativo y posteriormente en su ejercicio docente.

8.2.2 Proyecciones

Dentro de las proyecciones estimadas en esta propuesta, se considera que a corto plazo las y los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Matemática de la UMCE adquieran mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y la gestión emocional, debido a su participación activa en el taller y actividades propuestas dentro de este proyecto.

Esto podría impactar académicamente en la reducción de los índices de deserción estudiantil dentro de la carrera por factores relacionados con la salud mental. Además de mejorar el rendimiento académico general, especialmente en periodos de alta exigencia.

Considerando esto, se postula que esta propuesta de innovación se podría llevar a cabo en otras carreras de la universidad, ya que, la implementación de talleres enfocados en fortalecer las competencias emocionales del estudiantado puede establecerse como una actividad que promueve la colaboración intrainstitucional, fortaleciendo no solo los lazos entre las y los estudiantes, sino que también la relación pedagógica del estudiantado con el cuerpo docente.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Amador, C. (2023). Salud Mental: Evolución del concepto. *Revista Avances en Salud*, 7(1).

Anabalón, Y., Concha M., Lagos N., & López, V. (2024). Caracterización de las competencias emocionales del estudiantado de una universidad del centro sur de Chile. *Interciencia*, Vol. 49 N.º 4.

Barrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé*, 30(1).

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, RIE, ISSN 0212-4068, Vol. 21, Nº 1, págs. 7-43. España.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (s/f). Competencia social. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencia-social/#:~:text=La%20competencia%20social%20es%20la,competencia%20social%20son%20las%20siguientes>

Cobo, R., Vega, A., & García, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en universitarios frente al Covid-19. *CienciAmérica*, vol. 9, no. 2, pp. 277–284.

CNED. (s/f). Matrícula total por carrera e institución. https://www.cned.cl/indices_New_~/pregrado_carreras.php

Educrea. (s/f). 7 ejemplos de innovación educativa que puedes aplicar en el aula. <https://educrea.cl/7-ejemplos-de-innovacion-educativa-que-puedes-aplicar-en-el-aula/#:~:text=La%20innovaci%C3%B3n%20educativa%20se%20refiere,proceso%20de%20ense%C3%B1anza%20y%20aprendizaje.>

Etienne C. (2018). Mental health as a component of universal health. *Rev Panam Salud Publica*.

Haddad, M. (2021). Salud mental y aumento del malestar en Chile. La arquitectura como parte del proceso de sanación. Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile.

Hué, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, (12), 47–68.

Garay, V. (2012). Innovación educativa con TIC. Google docs, una herramienta para la construcción social del conocimiento en la FID. *Revista Educación y Tecnología*, N° 1, año 2012, 83-109.

Gordillo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428.

Madrid, C. (2014). Salud Mental y Calidad de Vida: Estudio descriptivo-correlacional en adolescentes que cursan la enseñanza media en colegios de la comuna de Graneros. [Tesis de grado, Universidad de Chile]. Repositorio académico de la Universidad de Chile.

Martínez, P., Jiménez, Á., Mac-Ginty, S., Martínez., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia psicológica*, 39(3), 405-426.

Mifuruto. (s/f). Ficha de carrera. <https://www.mifuturo.cl/buscador-de-carreras/?tipo=carrera>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (s.f). Bienestar emocional en el ámbito educativo. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>

MINEDUC. (2024). Recomendaciones y orientaciones del consejo asesor en Salud mental para la Educación Superior. <https://educacionsuperior.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/49/2024/05/Recomendaciones-y-Orientaciones-Salud-Mental-Educacion-Superior.pdf>

Ministerio de Salud. (2017). Plan nacional de Salud Mental 2017-2025.

Muñoz A., Cardona, D., Restrepo, D., & Calvo, A. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Rev. CES Psico*, 15(2), 151-168.

Organización Mundial de la Salud. (s/f). Salud Mental. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (2009). Documentos básicos 47ª edición. Ginebra: Autor.

Palacios, M., Toribio, A., y Deroncele, A. (2021). Innovación educativa en el desarrollo de aprendizajes relevantes: una revisión sistemática de literatura. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(5), 134-145.

Pérez, A. [et al.]. (2020). GUÍA promoción del bienestar emocional. Logroño: Universidad de La Rioja

Prieto, C., & González, M. (2022). Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes de séptimo y octavo de educación básica. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 323-341.

Salud Mental en la Educación Superior en Chile. (2023). <https://psicometrix.cl/blog/salud-mental-en-la-educacion-superior-en-chile/#:~:text=El%20Primer%20Diagn%C3%B3stico%20Institucional%20en,las%20instituciones%20no%20cuenta%20con>

Subsecretaría de Educación Superior y Subsecretaría de Salud Pública. (2024).

UC. (2024). Termómetro de salud mental: uno de cada cuatro chilenos presenta síntomas de ansiedad. <https://www.uc.cl/noticias/termometro-de-salud-mental-uno-de-cada-cuatro-chilenos-presenta-sintomas-de-ansiedad/>

UMCE. (2023). I Encuesta “Salud Mental y Relaciones Comunitarias”.

UMCE. (s/f). Misión y visión. <https://www.umce.cl/index.php/fac-ciencias-facultad/fac-ciencias-mision-vision>

UMCE. (s/f). Propósito, visión y principios. <https://www.umce.cl/index.php/universidad/institucionalidad/universidad-proposito-vision-principios>

UMCE. (s/f). Estructura orgánica: Facultades, funciones y atribuciones de las unidades de la UMCE. <https://www.umce.cl/index.php/estructura-organica-facultades-funciones-atribuciones>

UMCE. (s/f). UMCE inaugura Año Académico de los Programas de Postgrado. <https://www.umce.cl/index.php/noticias-universidad/item/1431-inauguran-programa-pg>

Vidal, J. (2024). Competencias emocionales: adaptación y satisfacción. Guía de conocimiento y mejora emocional. <https://www.areahumana.es/competencias-emocionales/>

IX. ANEXOS

9.1 Cuestionario de preguntas orientadoras a los actores claves

N°	Pregunta
1.	¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por las responsabilidades académicas?
2.	¿Te sientes apoyado/a por tus compañeros/as y profesores en caso tener alguna dificultad en el cumplimiento de algún requerimiento académico?
3.	¿Consideras que dentro de la carrera se dan espacios que propicien el cuidado de la Salud Mental y Bienestar Emocional de sus estudiantes?
4.	¿De qué manera crees que la carrera debiera aportar en la orientación sobre temáticas como gestión del tiempo y reducción del estrés asociado con la sobrecarga académica?