



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**PERCEPCIÓN Y CAUSAS DE LA ANSIEDAD EN
DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SU LABOR
DOCENTE, EN COLEGIOS DE LA REGIÓN
METROPOLITANA, EN CHILE.**

**SEMINARIO PRESENTADO PARA
OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Gabriel Ignacio Arias Vásquez
Nicolás Alfonso Catrileo Díaz
Javier Ignacio Piña Medina
Javiera Elizabeth Valdés Ossa**

**PROFESOR GUÍA:
Douglas Paredes.**

**Santiago, Chile
2022**

Dedicatoria

La presente investigación va dedicada a quienes han sido parte fundamental para el término de este proceso, a nuestras familias, padre, madre, y hermanos/as quienes nos brindaron apoyo, cariño, guía y paciencia durante todo este proceso tan complejo pero satisfactorio para nosotros como futuros profesionales.

Agradecimientos

Al concluir con esta etapa de muchas subidas y bajadas en el camino, quiero extender un profundo agradecimiento, a quienes me brindaron el apoyo y la motivación para seguir adelante, aquellas personas que inspiraron para ser alguien en la vida, para esforzarme y ser alguien mejor. Esta mención va dirigida a mis padres, mi hermana y todas aquellas personas que aportaron en algún aspecto a mi formación.

Nicolás Alfonso Catrileo Díaz.

Me gustaría agradecer a todos aquellos que formaron parte de este importante proceso de investigación para nuestras vidas. En especial a nuestro profesor guía Douglas Paredes quien siempre nos brindó apoyo resolviendo dudas hasta la hora que fuera necesaria, a mis compañeros de investigación que me animaron en los momentos de más frustración cuando creía que no lo lograríamos. Finalmente, a todos nuestros seres queridos que sin su apoyo y cariño no hubiéramos logrado recargar energías de amor y fuerza para terminar este proceso.

Javiera Elizabeth Valdés Ossa.

Estudiando, logrando mis objetivos, tropezando en obstáculos, pero siempre encontré un respaldo gigantesco a la hora de poder levantarme, ese respaldo no es solo una palabra, si no, tiene nombres y apellidos; Elizabeth Medina Faundez, mi madre, la mujer de mi vida quien me enseñó a sonreír pese a los momentos más duros, Rodrigo Piña Severino, mi padre, el hombre que me enseñó el orden, la disciplina y la constancia, dar siempre todo por la familia y siempre ser leal y correcto, Abraham Yáñez Medina, mi hermano, a quien admiré toda mi infancia por sus innumerables aventuras. Pero por sobre todos a mis abuelos, tata Pedro, chabela, tata choche (QEPD) y mami lidia. Gracias por el apoyo incondicional en toda mi vida.

Javier Ignacio Piña Medina.

Quiero agradecer a cada persona que marcó una huella en este largo camino, tanto a los docentes formadores como compañeros que aportaron con su sabiduría, compañía y apoyo, pero por sobre todo a mi familia, padres y hermana que estuvieron presentes en cada momento difícil de esta travesía interminable de aprendizajes. Y un especial agradecimiento al equipo de investigación quienes son tremendas personas y serán excelentes profesionales sin duda alguna. Muchísimas gracias.

Gabriel Ignacio Arias Vásquez

Resumen

El desequilibrio emocional producido en los docentes es la premisa dominante que ha caracterizado a nuestro país en la educación física, donde la preocupación por el manejo de esto es cada vez mayor, debido al alto impacto que tienen en el desarrollo de sus clases. En la presente investigación se aborda la ansiedad como principal causa de desequilibrio emocional en los profesores, por este motivo nuestro objetivo es analizar la percepción de los/as docentes de educación física, sobre la ansiedad, aspirando a conocer las principales causas que producen ansiedad y lo relacionado a esto en su labor docente. La muestra está compuesta por 10 docentes del área de educación física, de distintos colegios de la región metropolitana de Chile. La investigación es de enfoque cualitativo de carácter descriptivo-comparativo, utilizando una entrevista semi estructurada, y consta de 12 preguntas abiertas, fue validada por juicio de experto como instrumento principal para la recolección de información. los resultados obtenidos en esta investigación se dividieron en 5 categorías, y los resultados más significativos que se puede evidenciar, a través de esta categorización es que más del 90% de los docente tiene conocimiento general sobre la ansiedad, por otra parte en cuanto a conocer las causa también se logró identificar el foco que genera más ansiedad a los docentes donde el 60% menciona los temas administrativos, y el resultado más relevante de nuestra investigación fue conocer que no existían, o no tenían conocimiento de la existencia de protocolos o apoyo dentro de los establecimientos educacionales, a los cuales pertenecían los docentes entrevistados. Por lo tanto, se concluye que este tema de investigación tiene mucha relevancia, ya que se da respuesta a las situaciones que generan mayor ansiedad en los docentes, como también deja en evidencia la falta de apoyo hacia los docentes en su labor.

Palabras Claves: Ansiedad, Educación Física, docentes, actividad física, Estrés.

Abstrac

The emotional imbalance produced in teachers, is the dominant premise that has characterized our country in physical education, where the concern for the management of this, is increasing, due to the high impact they have on the development of their classes. In the present research, anxiety is approached as the main cause of emotional imbalance in teachers, for this reason our objective is to analyze the perception of physical education teachers about anxiety, aiming to know the main causes that produce anxiety and what is related to this in their teaching work. The sample is composed of 10 physical education teachers from different schools in the metropolitan region of Chile. The research has a qualitative approach of descriptive-comparative character, using a semi-structured interview, and consists of 12 open questions; it was validated by expert judgment as the main instrument for the collection of information. The results obtained in this research were divided into 5 categories, and the most significant results that can be evidenced through this categorization is that more than 90% of the teachers have general knowledge about anxiety, on the other hand, in terms of knowing the causes, it was also possible to identify the focus that generates more anxiety to teachers where 60% mentioned administrative issues, and the most relevant result of our research was to know that they did not exist, or were not aware of the existence of protocols or support within the educational institutions, to which the interviewed teachers belonged. Therefore, it is concluded that this research topic is very relevant, since it provides an answer to the situations that generate greater anxiety in teachers, as well as it makes evident the lack of support for teachers in their work.

Keywords: Anxiety, Physical Education, teachers, physical activity, Stress.

Índice

Introducción	6
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
Planteamiento del problema.....	8
Pregunta de investigación	9
Justificación de la investigación.....	9
Objetivos	10
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos	10
Supuestos.....	10
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Definición de ansiedad según autores.....	11
2.2 Conceptualización del estrés y la ansiedad.....	11
2.3 Consecuencias, Síntomas y efectos del estrés	12
2.4 Ansiedad en la sociedad global.....	13
2.5 Ansiedad en los docentes	15
2.6 Ansiedad presente en los niveles educativos	17
2.7 Causas, síntomas de la ansiedad y trastorno de ansiedad.....	19
2.8 Actividad física y ansiedad.....	21
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	22
3.1. Paradigma.....	22
3.2 Enfoque.....	22
3.3 Tipo de investigación.....	22
3.4. Diseño de investigación.....	22
3.5 Variables del estudio o Categorías (cualitativo).....	23
3.6 Población y muestra o Participantes (cualitativo).....	23
3.7 Procedimiento	23
3.8 Instrumento	24
3.9 Plan de análisis de datos.....	24
3.10 Consideraciones éticas	24
CAPITULO IV. RESULTADOS	25

4.1 Conocer las causas principales que generan ansiedad en las/os profesores de Educación Física, en diversos contextos educativos de la región metropolitana	25
4.1.1 Categorización de datos: Conocimiento general de la ansiedad	25
4.2 Comparar las percepciones sobre la ansiedad que presentan los profesores de educación física en diversos contextos educativos de la región metropolitana.....	32
4.2.1. Categorización de datos: Comparación de la percepción.....	32
4.3 Establecer si existen profesionales, protocolos o apoyo formal al interior de los establecimientos que acompañen el manejo de la ansiedad en los diversos contextos educativos de la región metropolitana.	36
4.3.1 Categorización de datos: Protocolos y apoyo docente.....	36
CAPITULO V. CONCLUSIÓN.....	37
5.1 Conclusión	37
5.2 Discusión.....	39
REFERENCIAS.....	43
ANEXOS.....	45
Preguntas evaluada por juicio de experto.....	45
Consentimientos informados Profesor 1	47
Anexo III Entrevistas	56
PROFESOR 1	56
PROFESOR 2	59
PROFESOR 3	61
PROFESOR 4	63
PROFESOR 5	66
PROFESOR 6	68
PROFESOR 7	71
PROFESOR 8	73
PROFESOR 9	77
PROFESOR 10.....	81

Introducción

En la presente investigación tratamos un concepto importante que compete a la salud mental el cual tiene por nombre ansiedad, dentro de esta investigación buscamos saber cuáles son principales causas de esta en docentes de educación física, la percepción que tienen los docentes sobre la ansiedad y también saber si existen apoyos y/o protocolos para tratar los problemas que surjan respecto a la salud mental. Todo esto mediante una entrevista de preguntas abiertas. Donde daremos nuestras variables las cuales fueron mencionadas anteriormente. Como primera variable tenemos las causas de ansiedad en los docentes de educación física que es nuestra variable independiente, que vendría siendo el motivo por el cual a los educadores del área del movimiento y la salud les genera ansiedad y por otro lado tenemos nuestra variable dependiente que viene siendo la ansiedad como tal que se ve afectada mediante las causas que generan está en los docentes.

En el primer capítulo presentaremos todo lo que compete al planteamiento del problema donde trataremos el foco de la investigación, el cual es la salud mental donde daremos a conocer datos recopilados en base a la ansiedad dentro de la población tanto a nivel sudamericano como a nivel mundial.

Por otra parte, veremos las razones que llevaron a iniciar con esta investigación ligada a la salud mental. Esta nace por el buen estado de ánimo del docente como un aspecto primordial para la buena realización de su labor docente durante su estancia dentro de un establecimiento educativo la cual se ve alterado por una variedad de factores que se dan día a día.

Para poder recopilar información que pudiese aportar a esta investigación planteamos objetivos, tanto uno general como objetivos específicos que guiaron el trabajo realizado.

Para poder contextualizar y poder entender más de que trata se conocerá el concepto clave para nuestra investigación que lleva por nombre ansiedad, que logramos definir como “respuesta física y psicológica que surge ante situaciones de resultado incierto, de peligro, inquietud e inseguridad, que se mantiene durante un largo periodo de tiempo, afectando el cuerpo y la mente.” Así también lo diferenciaremos de un concepto el cual se suele confundir bastante, el Estrés, que se define según Uribe (2015) es una reacción natural en todas las personas y es un estado de alerta que se genera bajo diversos estímulos tanto positivos como negativos dependiendo de la capacidad de adaptación de cada persona. Y se presentarán además las causas, consecuencias, síntomas y efectos de este mismo.

Volviendo a los que compete con la ansiedad, se abordarán distintas aristas comenzando por lo que es la ansiedad a nivel mundial, latinoamericano, la cantidad de personas que sufren de esta, las campañas que existen para combatirla, y el presupuesto que se destina para la salud mental en otros países. Y así como se verán las causas y síntomas del estrés, también veremos las de la ansiedad y sus trastornos, cómo esta se da en los docentes mediante diversos factores que se expondrán a continuación. La actividad física y sus beneficios para la salud mental está científicamente comprobado y hay una variedad de estudios que avalan esto, uno de ellos es Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte (2001) que menciona el impacto positivo de la actividad física en unos muchos aspectos psicológicos como autoestima, mejora de autoconfianza, entre otras.

La presente investigación es de un paradigma interpretativo de carácter cualitativo ya que recopilaremos información mediante diálogo. Es de tipo descriptivo-comparativo con un diseño no-experimental ya que dentro del estudio no se manipula nuestra variable independiente. Donde nuestra variable independiente son las causas que generan ansiedad en los docentes de educación física y nuestra variable dependiente vendría siendo la ansiedad en los/as docentes de educación física. La muestra será de 10 docentes a los cuales se les realizará una entrevista semiestructurada que fue hecha basándose en La guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria (2008) apoyada y validada por expertos. Esta entrevista consta de 4 ítems, donde cada ítem tendrá entre 3 a 5 preguntas con un total de 12.

La entrevista mencionada anteriormente es el instrumento utilizado para recopilar información para la investigación que arrojaron datos importantes para cumplir con los objetivos, los cuales se darán a conocer más adelante. Al final de este documento podremos encontrar las entrevistas completas con las respuestas de los docentes que apoyarán nuestros resultados y conclusiones. Además, se encontrarán las referencias con los que fundamentamos nuestra investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Existe un gran problema en la sociedad actual, principalmente por la desinformación que existe, sobre los problemas de salud mental en especial cuando nos referimos a la ansiedad, donde gran parte de las personas suelen confundir o relacionar el estrés con la ansiedad, asimilando que sus problemas físicos y psicológicos son a causa del estrés, aun así, cuando este no es el caso. Es por este motivo que esta investigación pretende abordar la percepción que tienen los y las docentes de educación física sobre la ansiedad, durante su labor docente. Para esto debemos partir con la premisa de que las estadísticas sobre la ansiedad en el mundo demuestran que la salud mental es un problema global, según la OMS (2020), solo en América existen 57 mil personas diagnosticadas con problemas de salud mental, representando el 21% del total de casos en el mundo. De la misma forma, Baltodano (2019), menciona que el esfuerzo mental y psicológico de los docentes ha aumentado debido a la gran cantidad de estudiantes que presentan los salones de clases, en un entorno donde todos poseen comportamientos y maneras de aprender diferentes, problemas familiares y diversas necesidades, además de tener que tratar con los padres de sus estudiantes, citas particulares y otras organizaciones extracurriculares. Por otra parte, Espejo (2020), señala que serían las mujeres quienes encabezan el primer lugar en cuanto a problemas de salud mental con un 4,5%, mientras que los hombres presentan sólo un 2,6%.

Dicho lo anterior, según el estudio de Granados et al., (2020) la ansiedad, depresión y estrés está presente en los docentes, debido a alta carga laboral, donde los encargos “entendiéndose como todas aquellas actividades que deben desarrollar los docentes en su labor docente, ya sea planificar, asistir a reuniones, atención de apoderados(as), programar, guiar y evaluar sus clases”, se han incrementado en el último tiempo y donde los docentes; han tenido dificultades para utilizar las nuevas plataformas digitales, generando cansancio, agotamiento y fatiga a los docentes. Debido a la poca capacitación realizada por los establecimientos.

En el último tiempo la ansiedad en la población chilena ha ido en aumento y esto se ha debido a diversos factores como pueden ser sociales, personales, laborales, entre otros. Esto ha sido hasta tal punto que Chile presenta un crecimiento en este aspecto, tal que se ha convertido en el segundo país con mayor número de problemas de salud mental (OCDE 2021). En consideración con lo ya mencionado anteriormente los y las docentes cumplen una labor muy importante, ya que son los encargados de entregar conocimientos y herramientas que permitan a los y las estudiantes incorporarse de la mejor manera en la sociedad.

A causa de lo mencionado con anterioridad es que se escogió este tema, ya que gran parte de los docentes tiene una alta carga laboral, situación que ha aumentado los problemas de salud mental, donde muchos de los y las docentes terminan desertando de sus funciones o enferman, debido a que los establecimientos educativos en muchos casos no ofrece una contención o apoyo, cuando se trata de problemas de salud mental, y donde son los mismos docentes quienes deben buscar ayuda de psicólogos o psiquiatras, buscando tratar estos síntomas, por lo cual creemos es importante conocer las dificultades que afronta gran parte de la población docente. De esta misma manera, con tal de reducir en cierta medida los problemas de salud mental, en los últimos años estudios señalaron que realizar actividad física o deportiva podría ser un beneficio que ayude a reducir la ansiedad que aflige a muchos docentes.

Pregunta de investigación

En relación con los antecedentes entregados anteriormente, nos nace la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción que tienen los docentes de educación física, sobre la ansiedad en su labor docente?

Justificación de la investigación

El buen estado de ánimo de los docentes es un pilar fundamental para la atención de los problemas que surgen en el aula de clases, con los diferentes estudiantes, pero no siempre se puede estar bien o necesariamente sin ningún problema en nuestra vida que afecte nuestra salud mental. En relación con esto, nos encontramos con un factor determinante que produce un desequilibrio en nuestras emociones y estado de salud, la cual es la ansiedad. Revisando las distintas definiciones dadas por los autores presentes en nuestro trabajo, definimos la ansiedad como una respuesta que surge ante situaciones de resultado incierto, de peligro, inquietud o inseguridad, que se mantiene durante un largo periodo de tiempo, afectando el cuerpo psicológico como fisiológicamente.

Teniendo una definición pertinente para la ansiedad, aun así, no previene de ciertas confusiones con respecto a lo que es el estrés, miedo y la angustia, es por esto que cabe precisar en el estudio realizado por Valentín Martínez-Otero Pérez (2003), quien se encarga de dilucidar cada concepto para una mejor comprensión de estos, que veremos a continuación: Miedo y ansiedad, estos dos conceptos se asemejan bastante en cuanto a las respuesta que nos produce en nuestro cuerpo cuando aparece, por lo cual el autor nos esclarece que la fórmula para poder diferenciar es la proporcionalidad, destacando que el miedo se produce ante un peligro real y la ansiedad se produce ante una experiencia indeterminada, sin presencia de objeto. Ansiedad y angustia, si bien por mucho tiempo estos estados del ser humano estuvieron vinculados, el autor nos aclara que existe una diferenciación significativa, caracterizando a la ansiedad como una sintomatología de inquietud y con propiedades más psíquicas, mientras que la angustia la caracteriza como el predominio de síntomas más viscerales y corporales. Ansiedad y estrés, considerado lo más difícil de diferenciar entre todos los mencionado, ya que, sus elementos se entrelazan, en cuanto a la sintomatología producida cuando se están presentes en una persona, la diferencia principal, cabe recalcar, se determina por el componente subjetivo-cognitivo, la ansiedad es una distorsión cognitiva, siendo perjudicial para un individuo en un plazo prolongado, en cambio el estrés tiene un sentido de sobrecarga emocional producida por una fuerza externa, que a su vez, favorece a la adaptación del sujeto a las exigencias externas.

Esta ansiedad se ve presente en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, ya sea, por problemas económicos, emocionales y laborales. Enfocados en este último, los docentes mantienen una carga laboral demasiado grande, considerando que la gran mayoría, después de la jornada escolar, se mantienen trabajando en el mismo establecimiento o en sus casas. Al tener una carga elevada de trabajo administrativo, sumado a la labor docente en el aula y la presión de generar aprendizaje en los estudiantes, la idea de que los docentes muchas veces sufren cuadros de ansiedad, afectando principalmente su salud física, con falta de sueño, dolores de cabeza, sensación de cansancio, entre otras afecciones, no está muy alejada de la realidad, repercutiendo de forma directa a las niñas y niños en su percepción de las clases, utilizando como solución temporal la licencia médica para este problema de salud mental.

Considerando lo anterior como punto de partida, comprendemos que la labor docente engloba demasiados aspectos que pueden ser causantes directa o indirectamente de esta respuesta. lo que nos lleva a indagar sobre las causas más específicas que producen ansiedad en los docentes de educación física, develando la importancia de esta investigación cualitativa, con entrevistas personales y confidenciales hacia los profesores y profesoras de distintas instituciones. Siendo un aporte significativo para la salud mental de estos profesionales de la educación, debido a que, con los datos recopilados, se pueden generar diversas estrategias, que aborden de forma integral, la ansiedad con el fin de protegerla.

Así también uno de los fines de esta investigación es recopilar información nueva respecto a lo que conocemos como ansiedad, a pesar de ya haber artículos que se refieran a la ansiedad en docentes no existe una basada en el área de la educación física, donde se busca conocer tanto las causas que se dan en común en la docencia como las específicas que hacen que el profesorado de educación física perciba ansiedad.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar la percepción que tienen los docentes de educación física, sobre la ansiedad, en diversos contextos educativos de la región metropolitana.

Objetivos específicos

- Conocer las causas principales que generan ansiedad en las/os profesores de Educación Física, en diversos contextos educativos de la región metropolitana.
- Comparar las percepciones sobre la ansiedad que presentan los profesores de educación física en diversos contextos educativos de la región metropolitana.
- Establecer si existen profesionales, protocolos o apoyo formal al interior de los establecimientos que acompañen el manejo de la ansiedad en los diversos contextos educativos

Supuestos

- La ansiedad está presente en la labor docente de las/os profesores de educación física.
- Las/os docentes identifican y perciben presencia de ansiedad en su labor docente.
- Las causas, por la cual los/as docentes de educación física suelen percibir la ansiedad, es debido a la alta carga laboral que tienen sus establecimientos educacionales.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de ansiedad según autores

La ansiedad se puede definir de diversas maneras según cada autor, esto lo podemos ver enfocado en las respuestas físicas y psicológicas del cuerpo humano, que también depende de las vivencias de las personas y el cómo responden a las diversas situaciones que les pueden causar ansiedad, en consiguiente las definiciones de los autores que veremos a continuación hablan sobre la ansiedad vista desde distintas realidades y puntos de vista, lo que ayudará a generar una propia definición.

La ansiedad se comenzó a definir en el 2003 como una respuesta emocional, que engloba aspectos cognitivos, de tensión y aprensión; que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. (Sierra, Ortega, Zubeidat, 2003). Como se menciona anteriormente Sierra hace una definición de ansiedad llevado a la idea sobre lo emocional más que lo fisiológico, a diferencia de Carrillo (2018) que define la ansiedad como componentes psicológicos y fisiológicos que se relacionan con hechos negativos vividos por la persona, y que estos hechos negativos hacen sentir a la persona de manera amenazante. Siguiendo con la definición anterior encontramos otra que se relaciona y hace mención en que la ansiedad es una amenaza que surge por estímulos negativos, nacidos por una inquietud, preocupación e inseguridad. Por ende, la ansiedad se presenta como un mecanismo de defensa y respuesta fisiológica para evitar un daño (Macias et al, 2019)

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace referencia que en el año 2019 301 millones de personas sufrieron de un trastorno de ansiedad los cuales eran niños y adolescentes. Los trastornos de ansiedad se reflejan por pánico, miedo y diversas preocupaciones y trastornos del comportamiento. Existen diferentes tipos; trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, ansiedad social, ansiedad por separación, etc. Todos estos trastornos pueden abordarse con tratamiento psicológico. (OMS, 2022). Según el autor Chacón et al., (2022), la ansiedad es una reacción emocional que se genera al momento de vivir situaciones amenazantes o riesgosas en las personas, como patologías mentales que en largo plazo pueden provocar alteraciones físicas y cognitivas.

Considerando las definiciones expuestas por cada autor, se pueden apreciar diferentes causas y patologías que provocan ansiedad en las personas, estas respuestas dependen de los conocimientos y las vivencias de los individuos, ya que cada uno reacciona de diferentes maneras a las situaciones de estrés. Desde esta perspectiva definimos que la ansiedad es una respuesta física y psicológica que surge ante situaciones de resultado incierto, de peligro, inquietud e inseguridad, que se mantiene durante un largo periodo de tiempo, afectando el cuerpo y la mente.

2.2 Conceptualización del estrés y la ansiedad.

Cuando hablamos del concepto de ansiedad, normalmente existe una similitud y/o confusión con la definición de estrés, es por esto que se vuelve completamente necesario dilucidar las diferencias que existen entre ambos conceptos para una mayor comprensión. En primera instancia nos encontramos con Uribe (2015) que hace referencia a que el estrés es una reacción natural en todas las personas y es un estado de alerta que se genera bajo diversos estímulos tanto positivos como negativos

dependiendo de la capacidad de adaptación de cada persona, como también, el estrés es parte de una reacción fisiológica, donde se activa un mecanismo de defensa para situaciones amenazantes para el cuerpo, es algo natural que hace al ser humano sobrevivir en situaciones de riesgo, la excesiva respuesta para este factor de riesgo puede producir diversas enfermedades que provocan un mal funcionamiento (Physio Vallarta, 19 may 2020), apoyado a esto y de igual forma se define como un “proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento” (Belkis et al., 2015, como se citó en Burgos et al., 2020). De una forma más actualizada la Real Academia Española (RAE, 20022) establece que el estrés es una rigidez provocada por momentos angustiantes que provoca reacciones psicósomáticas o diversos trastornos. De esta forma se concluye que el estrés es una respuesta defensiva del ser humano que se produce ante situaciones de amenaza en el contexto en el cual se está desarrollando una persona.

Teniendo en evidencia las distintas conceptualizaciones de ansiedad y estrés, se puede inferir que ambos se definen como reacciones y procesos defensivos que adquiere el cuerpo humano ante situaciones de amenazas, pero su gran diferencia radica en que el estrés se produce debido al contexto social, económico o cultural, situaciones externas en el cual está inmerso un individuo. Por otro lado, la ansiedad es una respuesta a situaciones pensadas de resultado incierto anticipándose a lo que probablemente pudiese pasar, teniendo relación con el pensamiento interno de la persona.

2.3 Consecuencias, Síntomas y efectos del estrés

Según Emilio Ríos (2019) para definir que una persona sufre estrés hay que tomar en cuenta los aspectos que la rodean como su círculo social, su situación familiar, actividades laborales, recreativas, entre otras. Por ende, toda persona no importa la edad puede sufrir de esto llamado estrés que además, se pueden mostrar diferentes síntomas y reacciones lo que conlleva también a tener diferentes soluciones y modos de tratar dependiendo el paciente.

Las posibles consecuencias que puede tener el estrés sobre nuestra salud mental son variadas y muchas veces no nos damos cuenta de las consecuencias que causa en nosotros porque no sabemos cuál es la causa, pocas personas que sufren de estrés son diagnosticadas por un profesional ya que no todos le toman la importancia que requiere para acudir a uno. La mayoría de las veces se atribuyen estas consecuencias a otras enfermedades sin poder atender el foco principal de los síntomas.

Según Victoria Ambros (2020) especialista en técnicas de relajación y control del estrés en su libro llamado “Técnicas de reducción del estrés” habla sobre que el estrés nace de una respuesta fisiológica por estar en un suceso de peligro vital y el cuerpo reacciona para lograr salir de aquel peligro y mantenerse vivo. La respuesta del organismo es diferente según la fase en la que se encuentre y Victoria hace referencia a que existen 3 diferentes fases principales, la primera es la fase inicial o la de reacción de alarma, Luego la fase de resistencia y por último la fase o estado de agotamiento. En la fase inicial existe una activación del organismo donde las alteraciones desaparecen fácilmente cuando se suprime el factor estresor, en las fases de resistencia o estado de agotamiento ya los síntomas comienzan a ser patológicos y se comienza a desencadenar una enfermedad, y entre las muchas enfermedades que el estrés provoca podemos ver las siguientes:

- Trastornos cardiovasculares: Hipertensión arterial, enfermedades crónicas, arritmias cardiacas.
- Trastornos respiratorios: Asma, síndrome de hiperventilación, alergias
- Trastornos gastrointestinales: úlceras pépticas, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa
- Trastornos musculares: Tics, Temblores y contracturas, alteración de reflejos musculares.
- Trastornos dermatológicos: Acné, psoriasis.
- Trastornos Sexuales: Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, disminución del deseo.
- Trastornos Endocrinos: Hipertiroidismo, Hipotiroidismo.
- Trastornos Inmunológicos: Inhibición del sistema inmunológico.

Para todas estas reacciones Victoria Ambros (2020) nos da algunos ejercicios físicos los cuales podemos utilizar para reducir la intensidad del estrés o alguna tensión física. Nos centramos en los llamados mindfulness que según Pérez Porto (2019) define el mindfulness como la conciencia plena sobre la facultad para alcanzar la iluminación que es estar consciente de las motivaciones, pensamientos y actos que ejerce la persona, y por esto es importante trabajar diariamente para conseguirlo. Se considera que llegar a tal punto de conciencia plena minimiza los trastornos obsesivos compulsivos, la ansiedad, el estrés y combate la depresión.

Volviendo a los ejercicios mencionados por Victoria llevados al mindfulness, nos enseña ejercicios de atención a la respiración torácica y abdominal, meditaciones tomando atención a las respiraciones, Relajaciones guiadas por medio de la sensación física, entre otro tipo de ejercicios basados en lo que es la concentración respiratoria.

Por otro lado, Juan Marquez (2013), en su investigación llamada “Impacto Psicológico. El estrés, causas, consecuencias y soluciones. Intérprete de conferencias frente a intérprete en los servicios públicos”, señala que el estrés también puede darse por parte del ambiente laboral ya sea los espacios físicos, que son pequeños, feos, con poca iluminación, cochinos, desordenados, entre otros. Como también por el ambiente con el personal y compañeros de trabajo, que tenga problemas de socialización, peleas grupales, gritos, malas actitudes, poca disposición por parte del grupo trabajo, baja comunicación y así muchos más problemas interpersonales. Todos aquellos aspectos mencionados anteriormente pueden influir en el estado anímico del trabajador, y varios de los problemas o enfermedades psicológicas que podemos observar son las siguientes: Aumento del nerviosismo y la ansiedad, Irritabilidad, Presencia de pensamientos negativos, Falta de motivación, Dificultades de concentración, Conductas impulsivas y temerarias, Muestra social de hostilidad, Aumento del consumo de estimulantes o sustancias tranquilizantes, Aumento o disminución de ingesta de alimentos, Disminución del tiempo de ocio, vida social, vida íntima, entre otra.

2.4 Ansiedad en la sociedad global

En la actualidad la ansiedad afecta a 264 millones de personas a nivel mundial, y se muestra la sexta causa que disminuye la salud en las personas de diferentes edades. Un 4,5% de las mujeres en el mundo sufren ansiedad siendo un porcentaje que sobrepasa la cantidad de hombres con un 2,6%, el promedio de años que tienen las mujeres es de 40 a 50 y el promedio de los varones es de 15 a 19 años. (Espejo, 2020).

Podemos ver que a nivel latinoamericano la sociedad se ve alegre, trabajadora y próspera pero más del 20% de la población sufre dolencias mentales como ansiedad severa, ya sea por el trabajo,

problemas familiares, dolencias físicas, entre otras. En 2017 la World Health Organization estimó el número de personas con crisis ansiosas en países de Latinoamérica, en Brasil más de 11 millones de personas, en Paraguay más de 300 casos y en Chile se reportaron más de 800 personas, seguido por Uruguay con 150 casos. También podemos ver el caso de Perú, con más de 1,4 millones de personas que sufren de trastorno psicológico severo, Colombia con más de 2 millones de casos, Argentina con 1,9 millones de personas etc., y así con los demás países de Latinoamérica que rodean el millón de personas que sufren de algún trastorno psicológico ansioso. (Nuñez, Palomino, 2019).

A nivel América Latina los adolescentes entre 10 y 19 años sufren algún trastorno mental, lo que refiere a unos 16 millones de jóvenes siendo una de las tasas más altas a nivel mundial. Bajo esta mirada la OMS tiene una campaña llamada “Depresión: Hablemos” la cual existe para suprimir la falta de apoyo a los trastornos mentales, de hecho a nivel mundial un 50% de personas con trastorno ansioso no reciben ningún tipo de ayuda y los gobiernos solo aportan un 3% de presupuesto para el apoyo a la salud mental. Además de que muchas de las personas que sufren de trastornos mentales a nivel mundial y latino americano prefieren invertir su dinero en otro tipo de cuidados de salud. (Fleischmann 2017)

Referente a lo anterior muchos latinoamericanos emigran a Estados Unidos buscando mejores condiciones de vida y empleos, pero frecuentemente no logran obtener lo buscado y solo encuentran trabajos con un salario mínimo y circunstancias de vida precarias. Por ende Maritza Caicedo realiza una investigación sobre el hecho de estar sin recursos económicos ni estabilidad laboral provoca enfermedades mentales como la ansiedad y depresión en inmigrantes Latinoamericanos. El estudio analizó la salud mental de inmigrantes con y sin trabajo, sobre los 18 a 65 años. La salud mental de los inmigrantes latino americanos también depende de la integración por parte de la sociedad, y de la regularización que exista en el país.

A su vez en la revista digital de HispanoValpo (2020) hace referencia a que en latino América hay variedades de trastornos mentales y que los más frecuentes son los trastornos depresivos y ansiosos, la tristeza y la ansiedad son parte de los más comunes en las personas. El congreso Nacional de Chile menciona que trescientos millones de personas sufren trastorno de ansiedad y el 15% vive en América. Una de las causas mas comunes según la Organización Mundial de la Salud es que las victimas por suicidio sufren de algún trastorno ansioso y esto nos refleja la importancia de tratamiento profesional psicológico que se otorga por parte de los empleadores o de manera particular a todas las personas que den indicios de algún trastorno mental. El 74% de los adultos con trastorno mental graves o moderados no recibe el tratamiento adecuado y una de las razones es la falta de recursos monetarios, la falta de recursos de salud por parte del país, y el prejuicio de la sociedad sobre tratar la salud mental en las personas.

Según la Organización de las Naciones Unidas (2022) en su artículo llamado “En un mundo cada vez con mayor ansiedad, es necesario redefinir lo que es desarrollo” menciona que las sensaciones de protección, por parte de la población mundial se encuentran por debajo del mínimo en varios países, y los con mayores niveles de salud, educación y riqueza muestran mayor grado de ansiedad que hace 9 años. Y por segundo año consecutivo se muestra una caída en la esperanza de vida a nivel mundial debido al Covid-19 que va de la mano con un empeoramiento de los estándares de desarrollo humano, y no menos importante señal sobre el cambio climático que es un factor importante sobre los bajos estándares de vida y de sensación de protección de la población. Acgim Steiner, administrador del programa de la ONU hace referencia a que las personas tienen ansiedad

por la sensación de preocupación de lo que vendrá en el futuro, sensación que se ha visto agravada por la aparición de la pandemia del Covid-19.

Según otro artículo de la Organización de las Naciones Unidas (2022) llamado “La depresión y la ansiedad provocan la pérdida anual de 12 millones de días de trabajo y un billón de dólares” informa que mil millones de personas entrevistadas vivían con un trastorno mental ansioso y que el 15% eran adultos en edad laboral. Y por problemas como la ansiedad se pierden al año 12 millones de días de trabajo junto con la pérdida de un billón de dólares para la economía a nivel mundial, estudio que se realizó por la OMS y la Organización Internacional del trabajo.

Por estas causas se hace una recomendación sobre tomar medidas para afrontar las respuestas que generan los problemas de salud mental en trabajadores, como por ejemplo formar a los directivos para que logren evitar los entornos laborales hostiles y estresantes. Por otro lado, la intimidación y violencia psicológica llamada Mobbing, es una de las causas más relevantes sobre la salud mental en las personas, y por ende se hace referencia a que las organizaciones, empleadores y cargos elevados puedan generar métodos, tomar acciones, y ofrecer medidas de acción para el apoyo psicológico en sus trabajadores con problemas de salud mental.

El director general de la Organización Mundial de la Salud Guy Ryder, menciona que es momento de tomar atención a los efectos que provoca el trabajo en nuestra salud mental. Por otro lado, Tedros Adhanom (2022) menciona que el bienestar del trabajador es primordial y que una mala salud mental trae repercusiones en el rendimiento y la productividad del individuo por ende hay que tomar medidas al respecto para la mejora del ambiente laboral, lo que ayudará a prevenir situaciones negativas y ofrecer una protección y apoyo a la salud emocional necesaria para los trabajadores.

A lo largo del año 2020, los diversos gobiernos del mundo destinan solamente un 2% de los presupuestos sanitarios a la salud mental del país, sin contar los países con renta media-baja que solamente destinaron un 1% a su salud mental. El Atlas de salud mental de la OMS descubrió que el 35% de los países aseguraron contar con programas de prevención y promoción de la salud mental relacionada al trabajo, número que sigue siendo bajo para un estándar a nivel mundial.

2.5 Ansiedad en los docentes

En cuanto a la salud mental estudios han mostrado un significativo aumento de problemas de salud mental en docentes, un creciente desgaste emocional y físico, mostrando una amplia solicitud de licencias médicas, el consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Este hecho impactaría negativamente en la calidad de los educadores y en su capacidad de crear climas de aula apropiados para el desarrollo integral de los/as estudiantes y, también, sobre su propio crecimiento personal individual. Por su parte la UNESCO, 2005 establece que un tercio de los docentes latinoamericanos declaró haber sido víctima de amenazas a su integridad física, y la misma proporción percibe que existen formas de violencia organizada en la escuela. En este sentido Chile destaca tanto por su alto índice de desgaste emocional en la escala de burnout, como también por tener el mayor nivel de uso de licencias médicas entre los países involucrados en la investigación.

Esto podría explicar el aumento en bajas laborales, faltas "injustificadas" y aun abandono de la profesión. El alejamiento, parcial o total, de las actividades cotidianas permite aliviar la tensión,

pero rara vez acaba con el problema. Tan pronto como el profesor se reincorpora a su puesto retoma el malestar, en ocasiones agudizado. La calidad de la educación, por su parte, disminuye. Además del absentismo, no es extraño que el profesor busque protección replegando sobre sí mismo y disminuyendo su implicación en los procesos formativos. Cuando se extienden estos mecanismos defensivos el estilo docente del profesor se caracteriza por la rigidez, la rutina, la relación superficial y la frialdad. El docente por mí denominado "profesor-enseñante" (Martínez-Otero 2002)

Según la asociación Nacional de Profesorado Español (ANPE) (2021), la ansiedad es el principal problema de salud del profesorado español. La ANPE creó el servicio "El defensor al profesor" donde anualmente imparten cursos y ayudan a profesores que tienen dificultades o problemas con situaciones que les causan desajustes emocionales en su trabajo. Este sindicato anuncia que el 77% de los docentes atendidos en el año 2020 y 2021 presentaban ansiedad, la depresión afectaba a un 11% y un 10% ya se halla de baja laboral por todos estos problemas emocionales. El sindicato "El defensor al profesor" anuncia que los resultados concuerdan con un notorio deterioro de la salud mental de los docentes por parte del acoso y la violencia que se viven en los recintos educacionales, viendo que el 44% de los acosos ocurren bajo la educación primaria y el 38% bajo la educación secundaria.

La ANPE también logra anunciar que el incremento de estos problemas emocionales ocurre por parte de las familias de los estudiantes ya sea por el ciberacoso con un 4%, las denuncias un 3%, y faltas de respeto un 2%, no obstante lo más marcado por los familiares y apoderados son el acoso en general que abarca el 30% y las faltas de respeto con el 20%.

Por otra parte, gran causa de la ansiedad que sufre el docente ocurre a la hora de impartir las clases, ya que los estudiantes generan el 23% con faltas de respeto, el acoso, las amenazas y el ciberacoso rodean el 13% del total.

Tras estos datos la ANPE habla sobre la importancia de generar un plan estratégico de convivencia en los centros educativos, y llevar a cabo la Ley de Autoridad del Profesorado para generar un clima laboral óptimo.

El colegio de Profesoras y profesores de Chile en su artículo "Estudio sobre las emociones de los docentes en pandemia arroja preocupantes resultados" publicado en el año 2021, nombra un estudio realizado por el Centro de investigación y mejoramiento de la educación de la facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, sobre las emociones que presentan los profesores al momento de trabajar. La encuesta se realizó a 842 docentes, donde el 82% fueron mujeres y el 18% varones. Los profesores tienen un rango de edad de 30 a 50 años. El 35% trabaja en establecimientos públicos, el 33% en establecimientos subvencionados, el 24% en establecimientos particulares y el 5% en otro establecimiento. Al referirnos a las emociones el 77% reportó estrés sin dejar de lado las cifras menores que fueron, frustración, angustia, impotencia, inseguridad, desorientación y aburrimiento. Siendo los factores que hacen brotar estas emociones, la carga laboral, la falta de herramientas y la relación con estudiantes.

Al hablar de la sintomatología el 59% de los docentes representa ansiedad seguida por el insomnio, irritabilidad, aumento de apetito entre otras, y por parte de los estudiantes, el desánimo marca la diferencia con un 61%, seguido de la ansiedad con un 58% casi igual que los profesores.

En el siguiente gráfico podremos ver con más detalle las diferencias de la salud mental en establecimientos educacionales de diferentes índoles, públicas, subvencionadas y particulares.

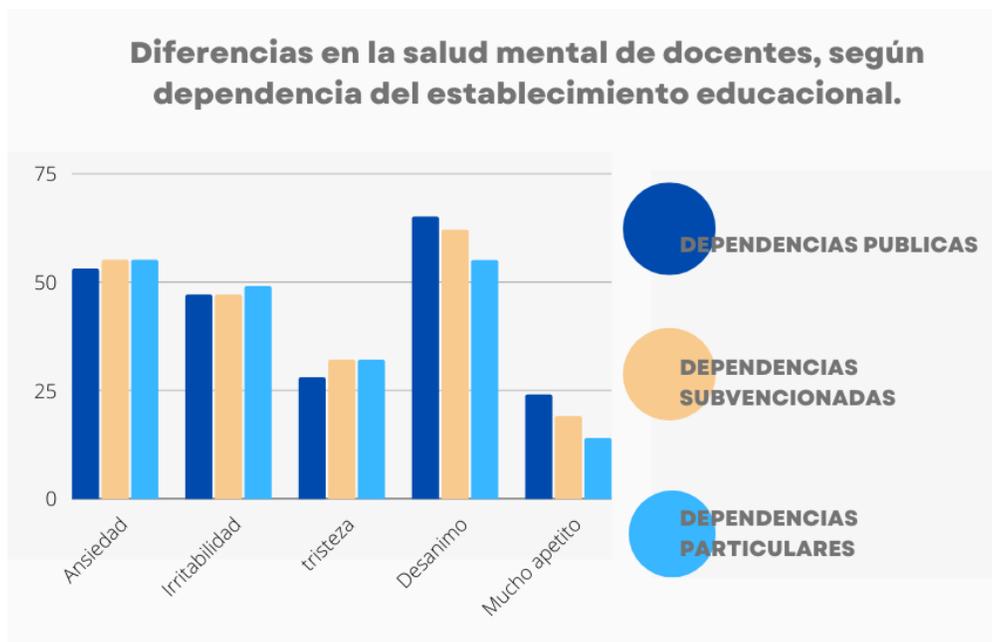


Gráfico 1. Fuente: Centro de investigación y mejoramiento de la educación UDD

Es muy importante notar que entre unos establecimientos y otros no se haya gran diferencia respecto al estado anímico de los docentes referente a la ansiedad, de hecho entre los establecimientos subvencionados y particulares la igualdad es mucha, pero sí es notable la sensación de desánimo y apetito excesivo que hay en los colegios públicos a diferencia de las otras dependencias.

El Presidente del Colegio de Profesoras y Profesores de Chile, Carlos Diaz señala que la causa de estas enfermedades mentales son por la baja claridad que tiene el establecimiento para informar a los docentes cuáles son sus responsabilidades primordiales, y también la poca ayuda y preocupación por parte del establecimiento, de atender las necesidades del profesorado.

Como hemos observado varias de las causas de ansiedad en los profesores son por el trato con apoderados, y los motivos mencionados anteriormente, es por eso que la Psicóloga Damaris Alvarez del centro de aprendizaje de la corporación de educación y salud de las Condes, en su artículo llamado “Cómo abordar una conversación complicada con un apoderado” publicado el 2019, nos enseña algunos tips para sobrellevar una buena conversación con los apoderados los cuales son los siguientes: Tener un espacio óptimo para la conversación, Establecer límites, Conversar con voz calmada y suave, entregar soluciones, empatizar con el apoderado, hablar con cariño e inteligencia.

2.6 Ansiedad presente en los niveles educativos

En diferentes países el tiempo de enseñanza en niveles preescolares es mayor que en el secundario superior, menos en Chile ya que a los docentes se les impone enseñar la misma cantidad de horas en los diferentes niveles, además el tiempo de trabajo en diferentes países se determina por el trabajo docente como el administrativo, que se imparte en la institución, ya sea trabajo colaborativo,

capacitaciones, evaluaciones de los estudiantes, preparación de lecciones, corrección evaluativa, servicio al establecimiento, reuniones o diversas actividades extracurricular, pero en ambas caras de la moneda se puede tomar como lo acordado en el contrato de la institución con los maestros de esta. Parte del trabajo docente va de la mano con el trabajo particular que se imparte en las vacaciones de los estudiantes, en los países como Israel las horas trabajadas rodea las 1.178 donde no se les pide a los profesores que trabajen durante las vacaciones estudiantiles, pero en Chile las horas trabajadas son de 1.998 donde tres semanas son trabajadas durante las vacaciones de verano de los estudiantes. (OCDE, 2021)

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2021) en un estudio sobre cuánto tiempo pasan profesores y directores trabajando en los colegios, que está basado en 17 países en el año 2021, menciona que Chile es el país con más horas trabajadas para los profesores, ya sea en horario escolar como fuera de este, también es el país con más horarios de trabajo para los directores por sobre la media con 1.997 horas. Turquía es el país con la menor hora trabajada por directores con 732 e Inglaterra el menor país con horas trabajadas para los profesores con 1.178. Bajo esta recopilación de información podemos dar a conocer nuestro interés y preocupación por saber cómo los docentes de educación física perciben la ansiedad a la hora de impartir clases en los colegios y también el cómo logran manejar esta situación para poder seguir trabajando.

Por su parte Amanda Céspedes psiquiatra titulada de la Universidad de Chile y con posgrado en neuropsicología y neuropsiquiatría, tiene un libro que habla referente al déficit atencional de niños y jóvenes, y se basa en poder educar las emociones de estos. En el libro de Amanda “Educar las emociones, educar para la vida” tiene un capítulo totalmente dedicado a hablar del profesor como agente en la educación de las emociones y para esto el profesor tiene que tratar de orientar y guiar a los estudiantes en su crecimiento dentro del establecimiento, como para que también logre desenvolverse en el ambiente de su vida diaria, ya sea el cómo tratar con la sociedad, con personas de autoridad, como trabajar la frustración, las responsabilidades y el cómo encontrar soluciones en los problemas cotidianos. Pero, podemos pensar el cómo un maestro puede lograr una educación afectiva en sus estudiantes y Amanda hace referencia a que debe tener un conocimiento sobre las edades madurativas en el aspecto psicológico de los niños, también deben tener un equilibrio psicológico con falta de aspectos psicopatológico y debe trabajar la comunicación efectiva y afectiva, entre otros aspectos que ayudan al docente a ser un guía para los estudiantes, pero ahora nos preguntamos cómo los docentes pueden trabajar su salud mental.

El bienestar de la salud mental en los profesores se va desgastando tras los años de ejercer en colegios, ya que el cerebro de los estudiantes logran leer las emociones que nacen de las personas con estrés o ansiedades crónicas, es decir que las emociones pueden llegar a contagiarse, sobre todo los profesores con el síndrome de burn out, esto provoca que los profesores a largo plazo no logren conectar ni manejar las emociones de los estudiantes y por ende no poder ayudar a los estudiantes con diversos problemas emocionales lo que debería ser una ayuda innata por parte del profesorado.

Es por esto la importancia del cuidado de la salud mental en las personas como en los profesores, esto se debe abarcar de una manera más completa con soluciones a largo plazo y no a corto plazo como se ve hoy en día con las licencias médicas por salud emocional. Las instituciones deberían trabajar la salud emocional de sus profesores ya sea con talleres en horario colaborativo, técnicas de manejo grupal, trabajos individuales y diversas estrategias del manejo de la ansiedad en momentos críticos.

2.7 Causas, síntomas de la ansiedad y trastorno de ansiedad.

Uno de los principales síntomas de la ansiedad más comunes son la inquietud, fatiga, desconcentración, irritabilidad, tensión muscular y trastorno del sueño, otros menos comunes que podemos encontrar son la sudoración, las náuseas, temblores, entumecimiento muscular entre otros. Las causas de la ansiedad no están diagnosticadas físicas y biológicas pero sí se puede hablar de las causas que más se repiten en niveles demasados altos, si bien se diferencian dependiendo de la persona, la edad, y contexto social o cultural, la ansiedad es un factor que puede ser difícil de definir por las diferentes variantes que existen en las personas, pero en general para los adultos se repite mucho las causas como el trabajo, la familia y los aspectos económicos de la persona, pero también pueden ser muchas otras que ocurren menos frecuentemente (Uribe, 2021)

Las enfermedades físicas más comunes detectadas en profesionales de la educación son los problemas cardiovasculares, problemas respiratorios, cervicalgias, úlceras, afonías entre otras, y los problemas psicológicos más comunes podemos mencionar la ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, tensiones y estrés. (Perla Carrera, 2021)

Debemos entender que la ansiedad es un tipo de desequilibrio mental, la cual, si no se trata con profesionales o se realizan estrategias para poder disminuir sus síntomas, puede convertirse en un trastorno severo. En una definición más asertiva, tenemos que trastorno de ansiedad (TA) es una alteración mental producida por miedo y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, teniendo consecuencias a nivel social, como también, económico, siendo una de las patologías mentales más frecuentes a nivel mundial (Chacón et al., 2021). Al ser una de las patologías más comunes, a nivel mundial, se presenta con un 12 - 15 % preponderante ante la población en general (Pelissolo, 2012) y en un estudio más reciente el TA va de un 3,8 % al 25 % sobresaliente en estimaciones globales (Chacón et al., 2021). Dada la característica y los síntomas que puede presentar los TA, la Asociación Americana de Psiquiatría desde 2013 mantiene en vigencia un Manual Diagnóstico y Estadístico de los Procesos Mentales (DSM-5), con el fin de poder garantizar el acceso a un diagnóstico y tratamiento psiquiátrico de calidad. Este manual nos aclara las distintas clasificaciones que puede tener este trastorno, especificando cada uno de ellos y sus síntomas más comunes.

Según el DSM-5 (2013) el TA se divide en:

- Trastorno de ansiedad por separación: Se caracteriza por cuadros de ansiedad excesiva e inapropiada del individuo, debido a la separación de aquellas personas por las que siente apego

- Mutismo selectivo: Alteración que se define por el fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en la que existe expectativa
- Fobia específica: Ansiedad intensa por un objeto o una situación específica.

- Trastorno de ansiedad social: Se caracteriza por padecer momentos de ansiedad intensa, en situaciones sociales en la que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas
- Trastorno de pánico: Aparición repentina e inesperada de miedo intenso que alcanza su máxima expresión en minutos. Se puede producir desde un estado de calma o desde un estado de ansiedad
- Agorafobia: Se identifica como ansiedad intensa en momentos de multitudes en espacios abiertos o cerrados, como también, estar fuera de casa solo, debido a la sensación de que escapar podría ser difícil o podría no disponer de ayuda.
- Trastorno de ansiedad generalizada: Preocupación excesiva ante diferentes sucesos y/o actividades, que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses
- Trastorno de ansiedad inducido: Tiene que existir un historial clínico como evidencia, por el cual se desarrollaron cuadros de ansiedad excesiva después de la intoxicación o abstinencia de una sustancia o exposición a un medicamento.

Respecto a lo anterior, podemos inferir que las consecuencias de la ansiedad se manifiestan en distintos niveles, transitando en síntomas de un impacto leve-moderado, hasta llegar a producir distintos trastornos, dependiendo de la incidencia que tenga el problema y su duración. Si bien existen distintas estrategias para poder combatir esta alteración del equilibrio mental en nuestras vidas, el autor Martínez-Otero, en su publicación “Estrés y ansiedad en los docentes” (2003), plantea una medida anticipatoria denominada *prevención del estrés y la ansiedad*, en la cual, destaca que la prevención en los docentes se resume en “humanizar los centros educativos” (p. 19), haciendo referencia a crear un entorno laboral que luche contra la contaminación generada por la adulteración social creada por la plutocracia. Enmarcado esto, el autor genera pautas preventivas para el malestar docente, en las que destacamos dos:

- “Disponer de un proyecto educativo que haga crecer como personas y profesionales. Dar entrada en el mismo a la participación de los demás. El espíritu de comunidad refuerza la energía vital y protege la personalidad” (p.19).
- “Intercambiar experiencias y opiniones con los colegas. La comunicación y las relaciones personales presididas por la cordialidad neutralizan los aspectos negativos del trabajo. El aislamiento a que a veces propende el profesor no hace sino acrecentar los problemas” (p. 19).

2.8 Actividad física y ansiedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puede definir la actividad física como aquellos movimientos que realizamos en la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas, mientras que (Devís y Peiró, 2010, como se citó en Granados y Cuéllar., 2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. Ahora bien, en el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Dicho lo anterior debemos saber que según estudios sobre **“Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte”** la práctica de actividad física ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de ámbitos, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Lo que produce beneficios físicos, psicológicos y sociales, desde este punto nos enfocaremos principalmente en la parte psicológica.

Desde esta perspectiva Paluska y Schwenk (2000) determinaron que la actividad física y el deporte proporcionan una asistencia significativa entre los niveles leve o moderado en las enfermedades de salud mental, principalmente en los trastornos relacionados a la depresión y la ansiedad. Y en cuanto a los síntomas de ansiedad estos también mejoran con el ejercicio regular y los efectos beneficiosos parecen ser iguales que los ejercicios de meditación o relajación. En una investigación realizada en Gran Bretaña se determinó que la actividad física y el deporte de larga duración (92 minutos al día) en hombres confieren un factor protector de los estados de ansiedad (Bhui y Flecher, 2000).

Olmedilla et al. (2010), menciona que el ejercicio físico es uno de los métodos de prevención que más interés despierta entre las personas, debido a la gran cantidad de beneficios biológicos y psicológicos que aporta. El ejercicio actúa sobre la capacidad biológica de la persona, aumentando la oxigenación de los órganos vitales, liberación de más hormonas que están relacionadas con el estado de ánimo (como la norepinefrina, serotonina, dopamina y endorfinas), y en el aspecto psicológico, mejorando la autoestima, la autoeficacia y la satisfacción vital. De hecho estudios recientes demuestran que las personas que realizan actividad física de forma activa consumen casi un 20% menos de medicamentos que las personas que nunca realizan actividad física (Fernández-Navarro et al., 2018).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Paradigma

Con el fin de situarse dentro de ciertos parámetros y buscar el mejor camino a seguir por parte de los investigadores, nace el concepto de paradigma, el cual se define como un modelo que organiza y que dirige la investigación científica en relación con los componentes ontológicos, axiológicos, epistemológicos y metodológicos (Finol & Vera, 2020). Dentro de esto, existen distintos tipos de paradigmas para clasificar una investigación, siguiendo este razonamiento, esta investigación se centra en el paradigma interpretativo, ya que, toma en cuenta las experiencias para el entendimiento del mundo y se fundamenta en las subjetividades (Miranda & Ortiz, 2020), teniendo un carácter cualitativo, como foco principal la comprensión de las distintas realidad de los docentes de educación física en los colegios, mediante una entrevista semiestructurada

3.2 Enfoque

Es evidente que independiente del tipo de investigación que se desarrolle sería correcto afirmar que son una fuente importante de recopilación y creación de conocimiento, pero al momento de trazar un objetivo de investigación lo recomendado es seleccionar un camino para la recopilación de información y el orden de la investigación, en el caso del diseño seleccionado para el estudio en cuestión corresponde a una investigación de enfoque cualitativo, debido a que nos basaremos en datos subjetivos, ya que nuestro instrumento será una entrevista con preguntas abiertas. Entendiendo que una investigación cualitativa, es aquella en la que se recopila información mediante diálogo, discurso o de manera escrita, en donde se puede además observar conductas del sujeto involucrado. Como se cita en Cueto (2020, “La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable (Taylor, S.J. y Bogdan R.,1986).”)

3.3 Tipo de investigación

Al seleccionar el tipo de investigación con la que se trabajara, se optó por una investigación de carácter descriptivo-comparativo la cual, tal como indica su nombre “Describen características del fenómeno estudiado, tomando varios de sus aspectos y midiéndose en forma independiente. Estas investigaciones poseen bases teóricas más que los estudios exploratorios” (F. Maureira- E. Flores, 2018). A su vez esta investigación también posee un carácter comparativo, ya que se estudiarán las distintas causas que provocan ansiedad en los docentes durante el año escolar.

3.4. Diseño de investigación

Debido a el camino en el cual se elabora la investigación y el enfoque que se le dará, se entiende que esta parte nos permitirá responder nuestra pregunta de investigación, para la estructuración seleccionamos un diseño no-experimental las cuales habitualmente corresponden a “estudios que no realizan manipulaciones de las variables independientes. Se observa cómo se presentan y se relacionan variables en un contexto natural sin alterar nada” (F. Maureira- E. Flores, 2018). Esta investigación es no-experimental, ya que solo se recopila la información y se compara

3.5 Variables del estudio o Categorías (cualitativo)

En esta investigación presenta dos variables:

- **La variable independiente:**

Corresponde a las causas, las cuales, generan ansiedad en los docentes de educación física, Uribe, 2021, menciona que las causas de la ansiedad no están diagnosticadas físicas y biológicas, pero sí se puede hablar de las causas que más se repiten en niveles demasiados altos, en el caso de los adultos se repite mucho las causas como el trabajo, la familia y los aspectos económicos de la persona, pero también pueden ser muchas otras que ocurren menos frecuentemente.

- **La variable dependiente:**

Corresponde a la ansiedad en los/as docentes, como menciona Chacón et al., (2022), la ansiedad es una reacción emocional que se genera al momento de vivir situaciones amenazantes o riesgosas en las personas, como patologías mentales que en largo plazo pueden provocar alteraciones físicas y cognitivas. Por lo cual, una persona puede apreciar diferentes causas y patologías que le pueden generar ansiedad, estas respuestas dependen de los conocimientos y las vivencias de los individuos.

3.6 Población y muestra o Participantes (cualitativo)

En la investigación cualitativa la importancia es conocer lo que tienen que decir sus actores o participantes, no quiere decir que se escogen aleatoriamente, sino que se escogen participantes que puedan representar la realidad de la investigación para obtener los resultados esperados.

Los participantes de la presente investigación serán profesores de educación física de distintos colegios, con dependencia municipal, particular-subvencionado y particular. Con el fin de poder realizar comparativas y cruces de información con las distintas realidades que se viven en cada colegio según su estrato económico.

3.7 Procedimiento

Basados en la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastorno de ansiedad en atención primaria (2008), se crea la pauta para la realización de una entrevista semiestructurada. Esta se divide en cuatro grandes fases, de la cual, solo utilizaremos tres, debido al fin de nuestra investigación; la primera sección tenemos fase preliminar, en la cual se realiza la bienvenida y la explicación sobre lo que se busca indagar, luego se encuentra la fase exploratoria (obtener información, de lo general a lo específico), y por último, fase final. En cuanto a la conformación de las preguntas, se realiza una pauta con una base de 4 ítems que a su vez, se dividen de 3 a 5 preguntas cada ítems, evaluadas por un juicio de expertos para su aplicación. Al ser una entrevista semiestructurada, existe la posibilidad de que surjan preguntas que no estén dentro de lo previsto, lo cual analizando su relevancia dentro de la investigación se añaden, para una mejor transparencia.

3.8 Instrumento

Teniendo en cuenta el paradigma, el enfoque y el tipo de investigación, se aplicará como instrumento una entrevista, la cual se define como proceso dialógico entre dos personas, con el fin de obtener información. (Lázaro, 2021). Esta entrevista será de tipo semiestructurada, la cual se caracteriza por tener una pauta de preguntas para el entrevistado, pero dentro de la conversación se pueden incorporar nuevas preguntas que no estaban dentro de la pauta, existiendo una mayor flexibilidad para la recogida de información.

Por otra parte además de este instrumento con el que obtendremos información en base a los que es la percepción y las principales causas de la ansiedad, también existen otros instrumentos con el cual podemos medir el grado de ansiedad que las personas poseen, y uno de estos es la escala de Zung que contiene 20 ítems con un total de 80 puntos donde los indicadores son, normal (20-35 pts), mínima a moderada (36-47 pts), moderada a severa(48-59), grado máximo (60-80 pts).

3.9 Plan de análisis de datos

El análisis de datos es el estudio de los datos que se recopilarán dentro de una población de docentes con el objetivo de obtener conclusiones significativas del estudio realizado. dentro de nuestra investigación se busca obtener las experiencias de los docentes en base a su labor en el colegio asociado a la ansiedad, posterior a esta obtención de información se buscarán experiencias, relatos o hechos comunes que tengan los participantes en sus entrevistas, dando así la información necesaria para la interpretación y la búsqueda de las causas percibidas, más comunes por los docentes, sobre la ansiedad en su labor docente.

3.10 Consideraciones éticas

Se informará con anticipación a los sujetos involucrados, en este caso a los docentes a entrevistar. Para realizar esta entrevista se explica en qué consiste la investigación, cuál es el fin de esta y que toda información que se obtenga en base a las preguntas será confidencial para uso único y exclusivo de la investigación. En concordancia con lo anterior, se les hará entrega de un consentimiento informado, en el cual, se explica de lo que trata la investigación, de qué forma utilizaremos la información recogida y el fin último de esta. Cabe recalcar que el participante no está obligado a participar de la investigación y que, en todo momento, incluso estando ya en la entrevista, puede retirarse.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Conocer las causas principales que generan ansiedad en las/os profesores de Educación Física, en diversos contextos educativos de la región metropolitana

4.1.1 Categorización de datos: Conocimiento general de la ansiedad

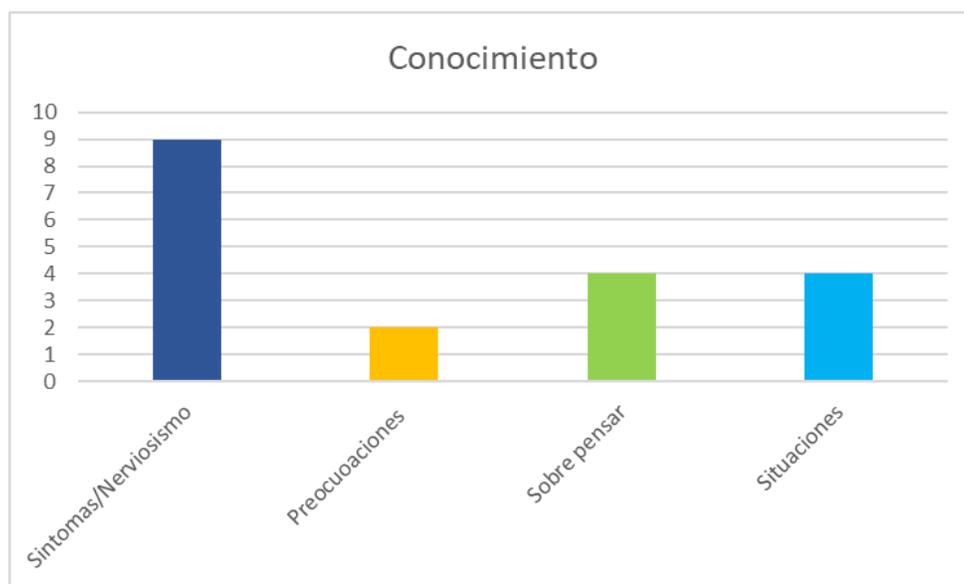


Gráfico 2. Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se muestra en nuestro gráfico los resultados que se obtuvieron respecto a nuestra primera pregunta realizada en las entrevistas, que es “Si yo le menciono ansiedad, ¿Que se le viene a la mente y cómo la describiría?”.

Cabe destacar que de los 10 entrevistados 5 daban más de una respuesta acorde a los datos relevantes que quisimos rescatar. Nueve entrevistados respondieron la pregunta dándonos síntomas y repitiendo la palabra nerviosismo lo cual si concuerda con nuestro significado de ansiedad. Luego, 2 de nuestros entrevistados mencionan y repiten la preocupación como ente de lo que se le viene a la mente con la palabra ansiedad, 4 profesores repiten el sobre pensar demasiado, siempre de manera negativa ante poniéndose a las situaciones y por ende 4 profesores mencionan que son por distintas situaciones dependiendo del contexto, siempre de manera desfavorable.

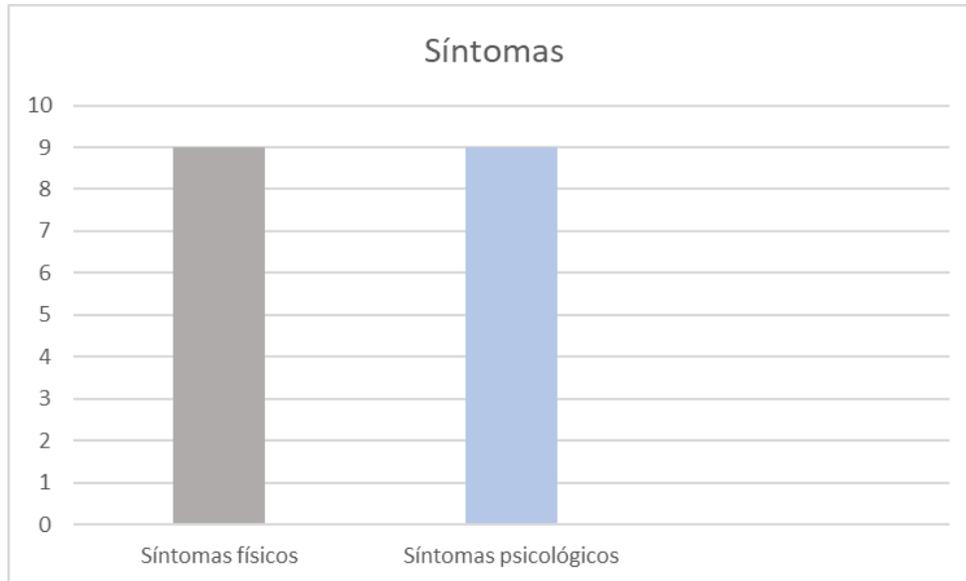


Gráfico 3. Fuente: Elaboración propia.

En nuestra segunda pregunta de entrevista que es “En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos?” los 10 entrevistados respondieron a la pregunta, pero uno solo respondió aspectos físicos y otro entrevistado solo respondió aspectos psicológicos, todos los demás abordaban ambos temas por ende se mencionan 9 síntomas físicos y 9 síntomas psicológicos. De los aspectos físicos los que más se repiten son los dolores musculares y el no poder dormir, en los dos casos fueron 4 profesores y 4 profesores. En lo psicológico podemos ver dos extremos ya que 4 profesores mencionan el pensar más de la cuenta y 2 profesores repiten el bloqueo mental en situaciones de ansiedad.



Gráfico 4. Fuente: Elaboración propia.

Sobre las estrategias que responden a nuestra pregunta tres la cual es “¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación” De los diez entrevistados seis dan más de una estrategia en su respuesta por ende se divide de la siguiente manera, ocho nombran estrategias físicas y de ellos cinco mencionan ejercicios de respiración como estrategia, las demás respuestas que no se repiten tanto pero se menciona como estrategias físicas son, salir a caminar, hacer diferente tipos de actividades o ejercicios, llorar. Tres entrevistados repiten como estrategia el comunicarse con otra persona que sea de confianza y cinco entrevistados mencionan el trabajar la organización para controlar esta ansiedad, ya sea en dividir tareas en micro tareas, escribir en un cuaderno, determinar horarios para las actividades entre otros.

4.1.2 Categorización de datos: Conocer las causas

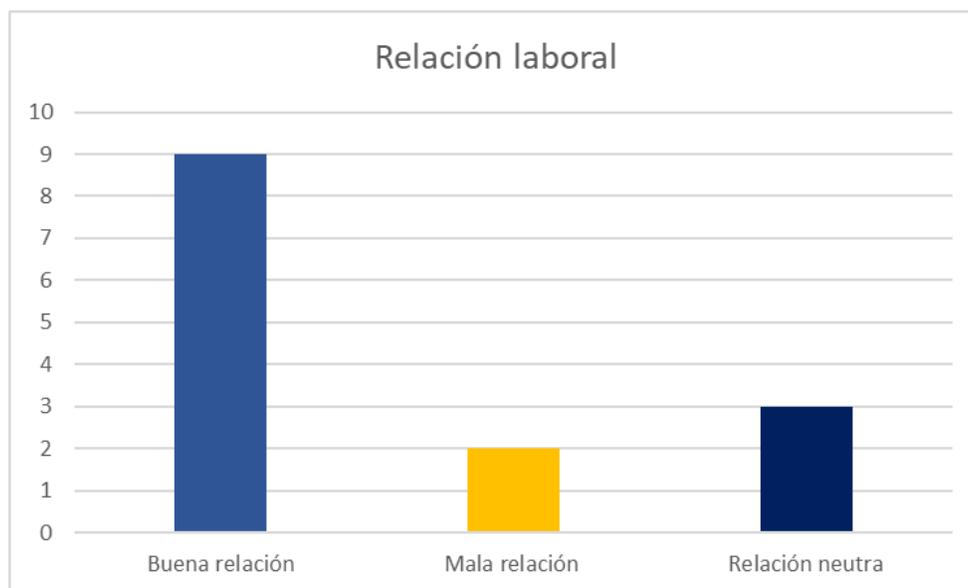


Gráfico 5. Fuente: Elaboración propia.

Para el gráfico de relación laboral se responde a nuestra pregunta número cinco de las entrevistas la cual es “¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?” De los diez entrevistados, cuatro dan más de una respuesta así que, sabiendo esto podemos ver que nueve dicen tener una buena o muy buena relación con sus colegas del colegio, dos mencionan que en ocasiones o con algunos colegas tienen mala relación, y tres entrevistados mencionan que con el cuerpo directivo o con algún compañero de trabajo es solo una relación neutra ya que se basa solo en lo profesional.

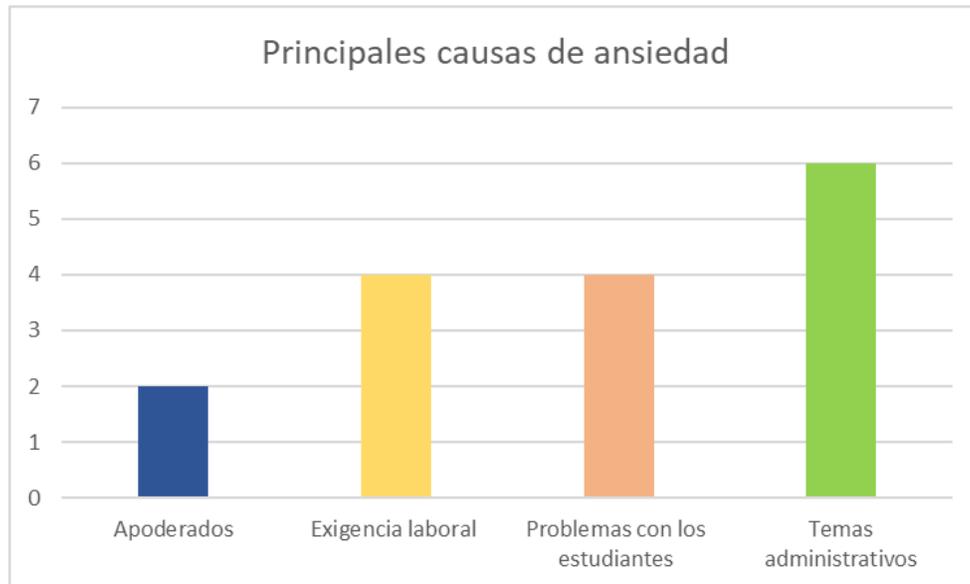


Gráfico 6. Fuente: Elaboración propia.

Para identificar las causas principales de ansiedad en el profesorado respondemos a la pregunta seis de nuestra entrevista la cual es “¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente? De los diez docentes 5 nombraron más de una causa en su respuesta. La causa más mencionada fue por seis profesores que hablaron sobre el trabajo administrativo, ya sean planificaciones, poner notas, poco apoyo a las ideas innovadoras para las clases y cambios programáticos que impiden cumplir. También los problemas con estudiantes junto con la exigencia laboral que pide el establecimiento es la segunda causa más mencionada por 4 profesores, en las exigencias laborales va por el estándar y exigencia que espera el establecimiento de los profesores, y por último el trato con apoderados es la tercera causa que más repetimos por dos profesores que mencionan que cada vez el trato es un desafío para el docente ya que sienten que los apoderados les encontraran todo malo sobre lo que dicen o hacen.

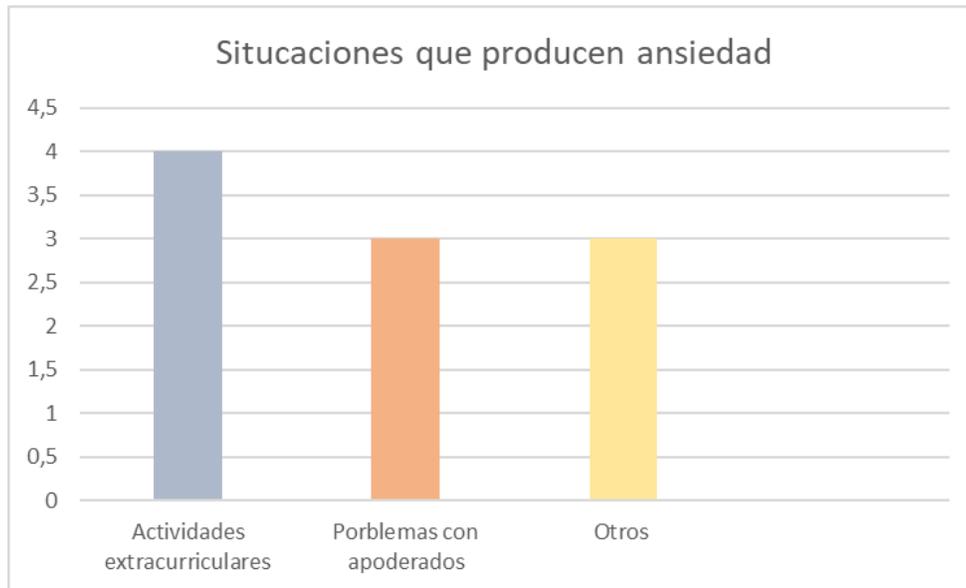


Gráfico 7. Fuente: Elaboración propia.

Para conocer la información sobre cuáles son las situaciones que más les causa ansiedad en la labor docente, hicimos nuestra pregunta siete de la encuesta la cual es “¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?”. Definitivamente la respuesta más común fue, las actividades extracurriculares por cuatro profesores, se menciona mucho el tener que cumplir con lo que ocurre en el colegio, ya sea eventos de fin de año, alianzas, bailes, entre otros, y todo hace que se le dedique más tiempo a las actividades que al cumplimiento con trabajo administrativo lo que provoca un atraso en todo el cumplimiento. En segundo lugar y como se mencionó en el gráfico anterior, tres profesores hablan sobre tener problemas con apoderados, peleas, conflictos, discusiones, desacuerdos verbales entre otros, ya que algunos colegios apoyan primero al estudiante, por último hacer reemplazos es un punto que nos llama la atención, ya que un profesor se centró en mencionar este punto.

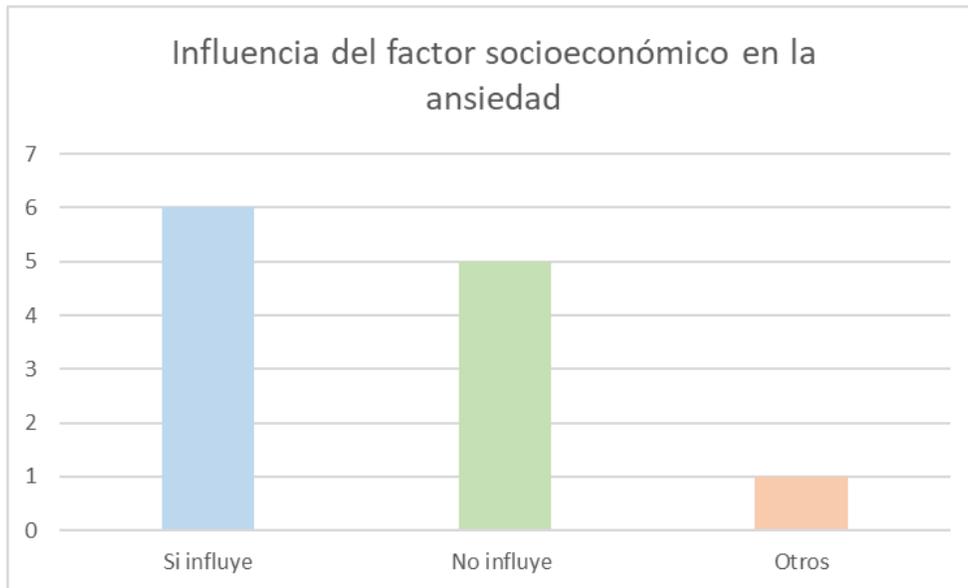


Gráfico 8. Fuente: Elaboración propia.

Para el siguiente gráfico se utilizó la pregunta ocho de la encuesta, la cual es “¿Usted considera que el factor socioeconómico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?, ¿por qué?” De los diez encuestados seis mencionan que, si influye el factor socioeconómico, de esas seis personas dos terminan diciendo dos respuestas, que sí y que no, que depende del contexto. Y de lleno tres personas mencionan que no influye en lo absoluto, sumando a los dos profesores que respondieron por ambas se da como resultado 6 respuestas mencionan que si influye y 5 mencionan que no. Y un encuestado menciona que no sabe con claridad ya que solo ha trabajado en un contexto toda su vida, lleva quince años en el mismo colegio y solo hace referencia a los estudiantes que más ansiedad le causan.

4.2 Comparar las percepciones sobre la ansiedad que presentan los profesores de educación física en diversos contextos educativos de la región metropolitana.

4.2.1. Categorización de datos: Comparación de la percepción

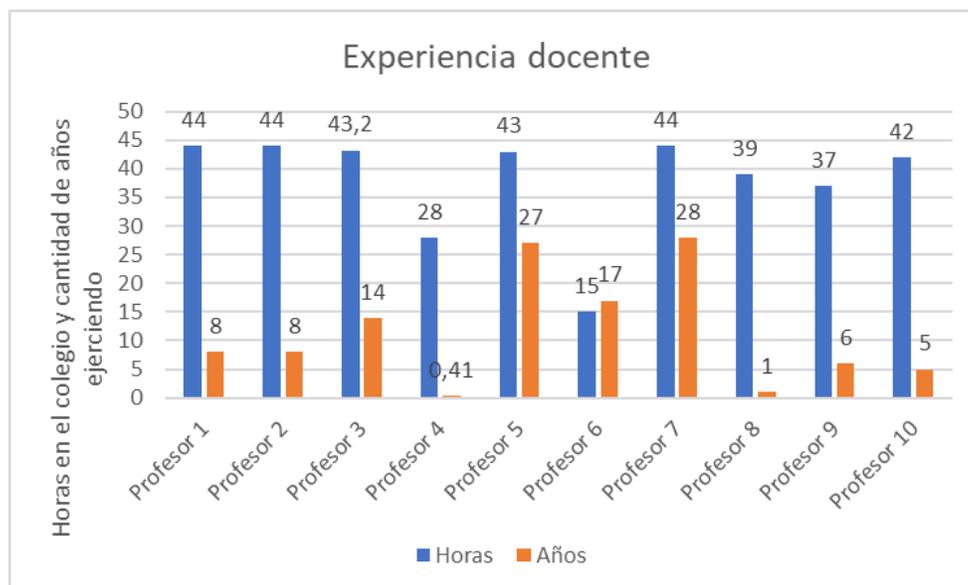


Gráfico 9. Fuente: Elaboración propia.

En la experiencia docente se muestra la cantidad de años que lleva ejerciendo el profesor en el contexto educativo con la barra de color rojo y la cantidad de horas que tiene actualmente que cumplir en el colegio con la barra de color azul. El profesor con más edad de 47 años cumple con 28 años de experiencia y 44 horas trabajadas actualmente, y el profesor más joven con 25 años, cumple con 1 año de experiencia y 39 horas de trabajo en el colegio.

4.2.2 Categorización de datos: Estilo de vida

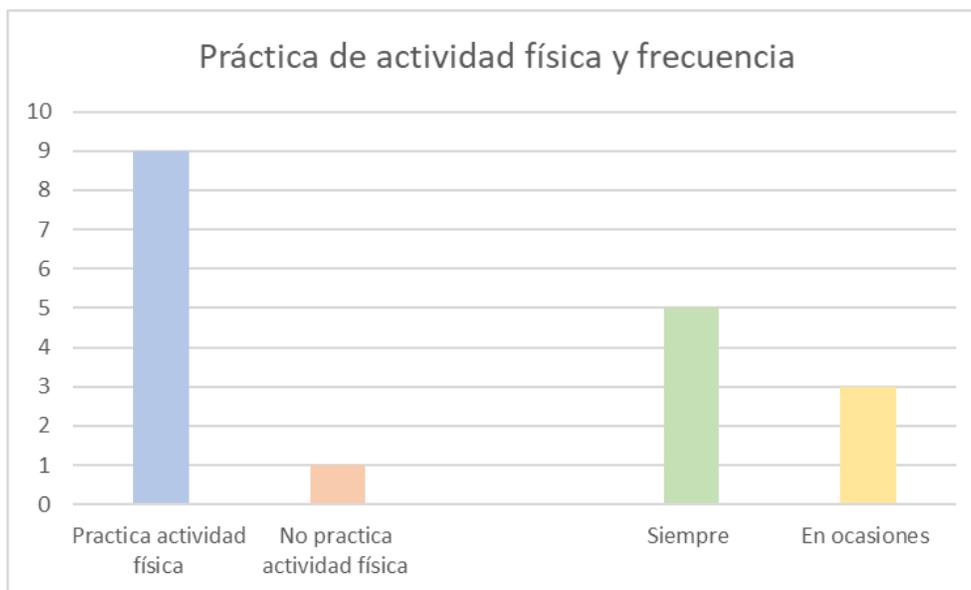


Gráfico 10. Fuente: Elaboración propia.

En nuestra pregunta diez de la encuesta la cual es “¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?” Se responde al siguiente gráfico sobre la práctica de actividad física en los docentes. Nueve encuestados mencionan que, si realizan actividad física durante la semana, 6 de esos nueve encuestados dicen realizar siempre actividad física en la semana, y esto se refiere a 2 a 3 veces cada semana sin parar, de manera regular. Tres de los nueve encuestados que dicen hacer actividad física mencionan que hacen en ocasiones 1 o 2 veces por semana si es que les da el tiempo. Finalmente, solo un profesor dice que no realiza actividad física.

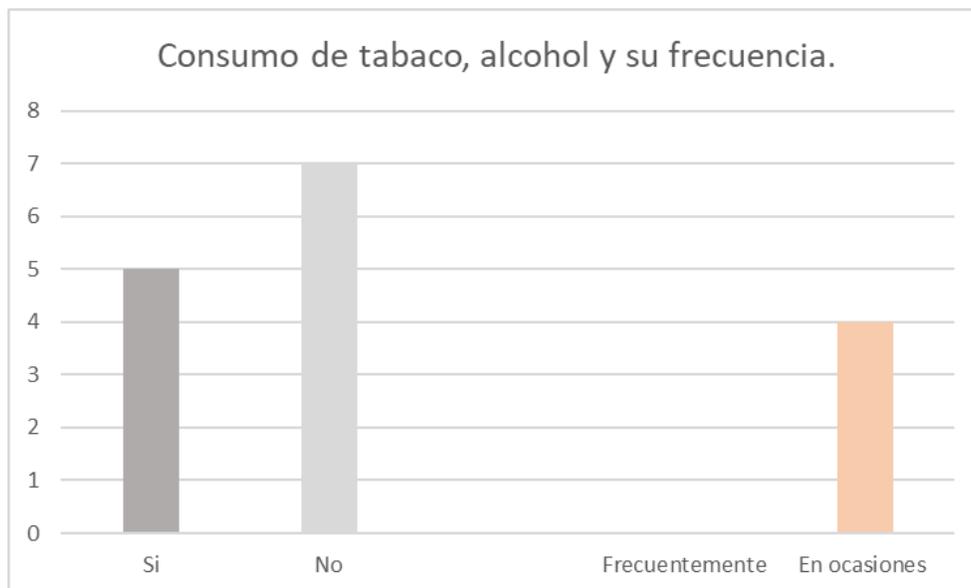


Gráfico 11. Fuente: Elaboración propia.

El gráfico a continuación hace referencia a la pregunta once de nuestra encuesta la cual es “¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?” De los diez encuestados cuatros dieron más de una respuesta ya que si toman alcohol, pero no fuman tabaco. Por ende, siete de los encuestados mencionan que no pero solo cinco realmente no consumen ni alcohol ni fuman tabaco, nada en absoluto. Cinco de los que mencionaron que si, solo toman alcohol y 4 mencionan que solo ocasionalmente, fines de semana, en una comida, o socialmente.



Gráfico 12. Fuente: Elaboración propia.

El siguiente gráfico responde a nuestra última pregunta de la encuesta, la cual es ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional? Como podemos ver los diez profesores mencionan que el deporte tiene mucha relevancia en el desarrollo de su vida personal, pero solo dos hacen hincapié en que también es importante para el desarrollo profesional. Y un solo docente menciona que el 70% de lo que uno vive va destinado a hacer ejercicio y deporte.

4.3 Establecer si existen profesionales, protocolos o apoyo formal al interior de los establecimientos que acompañen el manejo de la ansiedad en los diversos contextos educativos de la región metropolitana.

4.3.1 Categorización de datos: Protocolos y apoyo docente.

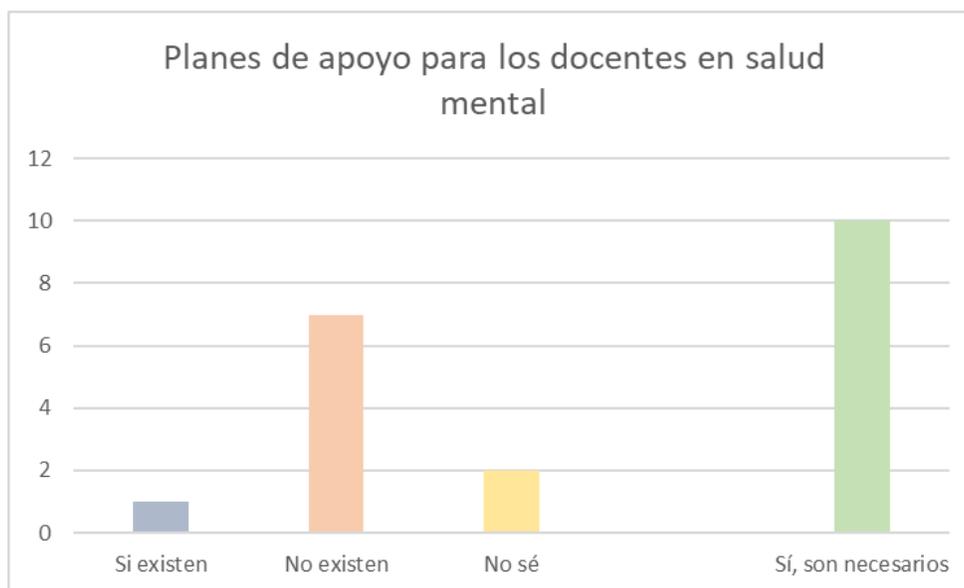


Gráfico 13. Fuente: Elaboración propia.

En el siguiente gráfico podemos observar que en la mayoría de los colegios y establecimientos no se cuenta con un plan de apoyo al docente relacionados con la salud mental. Siete de 10 profesores mencionaron que no había ningún proyecto ni apoyo para ellos sobre la ansiedad vivida durante la labor docente, dos profesores mencionan que no tienen conocimiento sobre si existe algún plan de apoyo y solo un encuestado menciona que sí, que sí se le otorgaría apoyo si lo requiriera pero, no lo encuentra factible ya que es mostrar debilidad en tu zona de trabajo y eso no es muy bien visto para el cuerpo de directores ni para los de recursos humanos entonces teme por ello. Se menciona que el apoyo de la salud mental debería estar a cargo por una institución externa al establecimiento y que el establecimiento debería mostrar una visibilidad sobre este apoyo de manera positiva. Por último los diez encuestados mencionan que si es necesario un apoyo a los docentes en todos los establecimientos.

CAPITULO V. CONCLUSIÓN

5.1 Conclusión

Nuestra investigación nace de la preocupación sobre la salud mental que sufren la sociedad actual en Chile, específicamente los docentes de educación bajo un contexto escolar. En este caso nos centramos en lo que es la ansiedad en los docentes, ya que son quienes se han visto afectados por la alta demanda de trabajo tanto administrativo, como extraprogramático que deben cumplir en sus establecimientos educacionales. Esto podemos verlo con mayor detalle gracias a un estudio realizado por la OCDE en el año 2021 que menciona a Chile como el país con más horas trabajadas para los profesores, ya sea en horario escolar, como fuera de este, es decir, con misma carga laboral, pero menos horas administrativas para cumplir con ello. Es por esto que nos llamó la atención y quisimos investigar sobre cuáles son las percepciones y causas que provocan ansiedad en los docentes de educación física en su labor docente en un contexto escolar.

A raíz de lo anterior, surge nuestro objetivo general, el cual propone analizar la percepción que tienen los docentes de educación física, sobre la ansiedad en diversos contextos educativos de la región metropolitana. Con el fin de poder indagar y responder al presente objetivo, se planteó la pregunta de investigación, ¿Cuál es la percepción que tienen los docentes de educación física, sobre la ansiedad en su labor docente?, dando paso a la aplicación de entrevistas semi estructuradas, a distintos docentes de educación física. Los resultados obtenidos responden de forma contundente, quedando en evidencia que los docentes entrevistados si perciben la ansiedad en su entorno laboral, debido a diferentes situaciones con estudiantes, apoderados o trabajo administrativo.

Referente a los objetivos específicos, el primero que podemos mencionar es sobre los docentes de educación física y su conocimiento de las causas que generan ansiedad en los diversos contextos educativos. Respondiendo a este objetivo nace la categoría que engloba la pregunta uno, dos, tres, cinco, seis, siete y ocho de la encuesta realizada a los docentes. Basándonos en estas respuestas, determinamos que la mayor causa que provoca ansiedad dicha por los docentes es el trabajo administrativo, ya que supera la media de entrevistados con un total de seis docentes coincidiendo en la respuesta, por otra parte, de la mano viene como segunda causa principal los problemas que se generan con los estudiantes, ya sea por insolencias y faltas de respeto. Además, se menciona el poco manejo para mediar estas situaciones, lo que causa una mayor preocupación por parte de los docentes. Como segundo objetivo específico buscamos la comparación de las percepciones sobre la ansiedad que presentan los profesores de educación física, en diversos contextos educativos. Para llegar a la respuesta de este objetivo nos centramos netamente en las pregunta cuatro, diez, once y doce de nuestra entrevista las cual nos muestran, cuántos años lleva ejerciendo el entrevistado y cuántas horas tiene que cumplir, estilo de vida y la importancia del deporte en su vida personal y profesional, de la mano con esto pudimos hacer una relación con las edades de cada docente y ver si eso influye en la percepción que logre tener sobre la ansiedad, ya sea por la mayor cantidad de experiencia laboral o la mayor cantidad de años que tenga. Además, pudimos comparar sus edades junto con los síntomas y estrategias que presentan durante momentos de ansiedad. Finalmente nos damos cuenta de que es demasiado amplio y ambiguo la comparación, ya que podría depender de varios factores más, pero aun así logramos observar las diferentes percepciones que nacen de cada docente entrevistado.

Para nuestro tercer objetivo específico que es, establecer si existen profesionales, protocolos o apoyo formal al interior del establecimiento que acompañen el manejo de la ansiedad en los diversos contextos educativos de la región metropolitana nos basamos en la pregunta nueve, evidenciando que el 70% de los docentes dan cuenta. de que no existen apoyo por parte del

establecimiento. Seguido a esto, y de igual forma, la pregunta plantea la necesidad de que existan estos planes para el apoyo de la salud mental, donde el 100% de los docentes entrevistados concuerdan, con que “si, deberían existir planes y protocolos de apoyo para la salud mental”. Concluyendo de forma óptima, una de las grandes debilidades que tienen los establecimientos educacionales, es la falta de preocupación por el personal profesional.

Por otro lado, basándonos en la investigación realizada por medio de la encuesta podemos asegurar, que, si se cumple con los supuestos planteados, ya que como se muestra en el gráfico número seis y número siete los entrevistados mencionan de manera reiterada que las principales causas que generan ansiedad en los docentes es la carga administrativa que les exige la institucionalidad y los problemas con los estudiantes. Además, en el gráfico siete que demuestra cuales son las situaciones, que producen ansiedad en los docentes, se menciona las actividades extracurriculares que son parte muchas veces de lo que impone el establecimiento y evita que los docentes logren cumplir con sus temas administrativos. Dicho lo anterior y desde esta perspectiva y en respuesta a nuestros supuestos se puede concluir que las causas por la cual, los/as docentes de educación física suelen percibir la ansiedad, se debe a la alta carga laboral que tienen sus establecimientos educacionales, de igual forma que los docentes, sí, logran identificar los factores por el cual siente ansiedad en su labor docente.

En relación con nuestra recolección de datos podemos decir que se realizó una encuesta basada en 12 preguntas las cuales pasaron por juicio de experto para poder orientar las preguntas lo más asertivamente posible para tener los resultados esperados. De la encuesta podemos mencionar que las preguntas se separaron en subcategorías, donde las tres primeras tratan sobre el conocimiento de la ansiedad, las tres siguientes abordan el tema de la ansiedad en la labor docente, las tres siguientes se centran en el ambiente laboral del docente y las últimas tres hacen referencia sobre qué estilo de vida lleva el docente encuestado. Posteriormente para poder organizar la información obtenida por las encuestas, realizamos una categorización donde separamos todas las respuestas de la misma pregunta en casillas para así poder hacer la recogida de datos más específicamente. Luego creamos subcategorías por pregunta para poder graficar, ya que más de un docente daba a conocer dos datos importantes en la misma respuesta. Finalmente se realizaron los gráficos lo cual nos ayudó de manera efectiva a mostrar todos los datos más importantes recopilados de nuestro procesamiento de datos.

Las limitaciones encontradas en el desarrollo del estudio hace referencia a la cantidad de factores que influyen en la comparación de las percepciones en los docentes como se mencionó anteriormente en nuestro segundo objetivo específico, ya que, para lograr una comparación concreta de las percepciones de la ansiedad nos dimos cuenta que habían muchas variables que influyen en ese resultado, como los años que lleva ejerciendo como docente, las estrategias que haya logrado desarrollar para el manejo de la ansiedad, la edad que tienen el profesor que puede influir en su desarrollo o manejo de las sensaciones tanto físicas como psicológicas. Otra de nuestras limitaciones de la investigación consta de la muestra que se basó en diez docentes de educación física, siendo una muestra reducida para hacer un levantamiento de información más significativo aún, respecto a la ansiedad que viven los docentes en el contexto Educacional, además de este levantamiento de información nos hubiera encantado hacer una comparación de las percepciones que tiene docentes varones con mujeres y así lograr abarcar un punto interesante respecto a los resultados obtenidos por la investigación, con respecto a esto no se logra hacer gran comparación ya que tuvimos 6 entrevistados varones y 4 entrevistados mujeres y no se logró obtener más encuestados que tuvieran el tiempo de realizar la entrevista y ser parte de la investigación, ya que además los encuestados no cumple con la igualdad de información para sacar dicho resultado. Siguiendo con la investigación, en lo que se realizó no se logra apreciar si existe una diferencia de cómo se percibe la ansiedad respecto al contexto escolar, refiriéndonos a esto como por docentes que trabajan en colegios particulares, particulares subvencionados o colegios públicos. De todos

modos, podemos ver en el estudio que realiza el colegio de profesoras y profesores de Chile en el año 2021 llamado “Las emociones de los docentes en pandemia arroja preocupantes resultados” Se aprecia que no hay un cambio significativo en la sensación de sentir ansiedad entre los profesores de dependencias subvencionadas, particulares y públicas.

En el marco metodológico damos cuenta de las distintas investigaciones realizadas con respecto a la ansiedad, si bien ha sido investigada en el área general de docencia, observamos que en la especialidad

de educación física se encuentran investigaciones enfocadas principalmente en los y las estudiantes. Es por esto, que nuestra investigación cobra una vital importancia, en lo que es el levantamiento de información significativa, identificando las causas de ansiedad percibidas por los profesores de educación física en su quehacer docente. En ello se destacan los puntos débiles, conocidos por los entrevistados, dando cuenta de la poca responsabilidad que tienen los establecimientos, con la salud mental de sus educadores, dando paso a la proyección de un estudio, con el objetivo de buscar e implementar estrategias de apoyo docente, en los distintos centros de educación escolar.

5.2 Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación proporcionan datos contundentes de la percepción que tienen los docentes, sobre la ansiedad en su labor docente, por una parte, podemos observar que algunos educadores tienen una confusión con respecto a la ansiedad, donde suele confundir la ansiedad con el estrés o enmarcan al estrés como un producto de la ansiedad, algunos ejemplos de esto es lo mencionado por el entrevistado N°3, N° 6 y N°8

“se me viene altiro a la mente como estrés, y la describiría como situaciones o minutos o contexto que pueden interferir en el fondo en mi estructura, de mis días, de mis años, de mi clase y que eso me genera como un poco de estrés en las situaciones, la ansiedad me genera el estrés”.

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado 3

“Como un Trastorno psicológico que puede ser multifactorial que generalmente es por estrés o sobrepensar.”

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado n°6

“Ansiedad lo veo como algo que estoy esperando como con ansias y que me genera como un cierto grado como de estrés a raíz de... de querer en algún caso saber lo que va a pasar o saber lo que voy a hacer, pero me produce como un grado de estrés”.

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado N°8

Esta confusión, se resuelve con la definición ya vista con anterioridad del autor Carrillo (2018) que define la ansiedad como componentes psicológicos y fisiológicos que se relacionan con hechos negativos vividos por la persona. Por otro lado, Uribe (2015) hace referencia a que el estrés es una reacción natural en todas las personas y es un estado de alerta que se genera bajo diversos estímulos tanto positivos como negativos dependiendo de la capacidad de adaptación de cada persona, por lo cual, se destaca claramente la diferencia entre ambos conceptos. Si bien evidenciamos respuestas

como las anteriores, también nos encontramos con descripciones bastante acertadas y percepciones enfocadas, más bien, a los síntomas de la ansiedad.

“Estar nervioso, situaciones que generan preocupaciones, es decir la ansiedad controla nuestras emociones de momento.”

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado N°1

“ansiedad, se me viene al tiro a la mente una sensación de nervio, o sea hay mucha gente que a veces tiene ansiedad y no lo sabe, pero a mi, se me viene a la mente al tiro una situación negativamente del día, una forma de pensar negativa sobre el día, eso se me viene a la mente.”

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado N°4

“Como una situación de angustia que viene a ratos, con sensaciones de inseguridad respecto a lo que pasa o haya pasado, nervios constantes que ahogan como si no pudieras respirar bien, siento que la ansiedad va de la mano con sensaciones de rabia, desesperación, sudoración y demasiados conflictos emocionales”

Véase en el apartado de anexo. Entrevistado N°10

Con la finalidad de analizar percepciones, no nos centramos en la búsqueda de una definición completamente acertada en lo que respecta a la ansiedad, sino más bien, que los profesores tuvieran cierta noción de este problema de salud mental en su vida como profesionales, y así de esta forma poder cumplir con los objetivos propuestos.

Otro de los aspectos observados en los resultados obtenidos es la manifestación de los distintos síntomas que presentan los docentes y a su vez las estrategias que plantean para disminuir su percepción de ansiedad. Teniendo en cuenta lo investigado por el autor Pelissolo (2012), quien da cuenta, que esta patología es una de las más preponderantes ante la población en general, entre un 12-15% a nivel mundial, no es utópico pensar en las distintas formas que se puede manifestar la ansiedad en los seres humanos. Si bien existen investigaciones que dan cuenta sobre la sintomatología a modo general de la población docente, no es el caso de la docencia en educación física, evidenciando las pocas investigaciones con respecto a este tema. En este ámbito presentamos lo dicho por algunos de los entrevistados en una tabla de elaboración propia.

Síntomas	Estrategias
“generalmente me pongo nervioso, sudor en las manos, me dan espasmos, tensión muscular, dolor en el cuello, espalda, psicológicamente me bloqueo, no veo soluciones, veo todo negativo”	“primero hablar con una persona de confianza, lo otro que hago es hacer alguna cosa que no esté relacionado con lo que me genere ansiedad con distintas actividades, además, elongación, posturas de yoga.”

<p>“a mi la ansiedad se me representa con palpitaciones, ando muy agitada como con una presión en el pecho, me cuesta dormir, pienso mucho, estoy todo el rato pensando cómo solucionar los temas que me traen ansiosa, me antepongo mucho a las circunstancias, siempre de manera negativa muchas veces, eso es como cuando estoy con ansiedad brigido, como crisis de ansiedad.”</p>	<p>“yo, racionalizar lo que estoy pensando, cuando estoy con pensamientos muy negativos o estoy muy acelerada en el tiempo por ejemplo tengo el seminario donde voy a participar en tu universidad, tengo mucha carga laboral que no me permiten tener los horarios para dedicarme bien al seminario, entonces comienzo con pensamientos negativos como no lo voy a lograr, me voy a equivocar, y para combatir eso, divido las tareas en micro tareas como estrategia para poder sobrellevar la carga de ansiedad, y lo otro es salir a cambiar por áreas verdes y comenzar a contar lento desde el uno en adelante para poder calmarme para que mi mente no siga anclada en los pensamientos ansiosos.”</p>
<p>“Personalmente el año pasado se manifestó, con situaciones como de asco en las mañanas, como de ganas de vomitar, temblores, desgano, eso principalmente.”</p>	<p>Si, bueno partiendo por tener horarios de descanso, alimentación y ejercicio, más meditación hice en algún momento, y ejercicio guiado de respiración.</p>

Fuente: elaboración propia. Véase en apartado de anexo. Entrevista N°1, N°6 y N°9

Pese a tener los síntomas identificados por los docentes, sumado a las estrategias que utilizan, se vuelve una dificultad determinar la eficacia que tienen, estas últimas, para controlar las manifestaciones de la ansiedad. Sumado a lo anterior, el hecho de la utilización de estos métodos en el momento que se manifiesta este problema de salud mental, y no antes de que se presente, discrepa de lo expuesto en nuestro marco teórico, del autor Martínez-Otero, en su publicación “Estrés y ansiedad en los docentes” (2003), quien nos propone una medida anticipatoria denominada “*prevención del estrés y la ansiedad*”, donde se enmarcan pautas preventivas para el malestar docente. Sin embargo, determinar, cual momento es el mejor para intervenir y con esto disminuir en gran medida la percepción de ansiedad, es completamente subjetivo, ya que, cada profesor ha generado estas estrategias a lo largo de sus años de experiencia en los colegios, en función de la necesidad experimentada.

Siguiendo con esta línea, de análisis, nos encontramos con los resultados obtenidos de las causas, por la cual, los docentes sienten ansiedad, y el ambiente laboral en el que se desarrollan. Contextualizando, la OCDE (2021) posiciona a Chile, como el país con más horas trabajadas por parte de los profesores con una carga laboral significativa. Esto teniendo bastante congruencia, con las respuestas dadas por los docentes a la pregunta “¿Cuáles considera usted son las causas principales

que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?”, donde el 60% de los docentes manifestaron que es la carga administrativa (Véase en el gráfico 6. Capítulo IV resultados). Por el contrario, respecto a la pregunta “¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?”, el 90% de los profesores, dice tener una relación buena en su ambiente laboral (Véase en el gráfico 5. Capítulo IV resultados), genera diferencias, a lo dicho por el autor Tedros Adhanom (2022), quien menciona que el bienestar del trabajador es primordial y que una mala salud mental trae repercusiones en el rendimiento y la productividad del individuo, por ende, hay que tomar medidas al respecto para la mejora del ambiente laboral, lo que ayudará a prevenir situaciones negativas y ofrecer una protección y apoyo a la salud emocional necesaria para los trabajadores. Pese a que los docentes entrevistados afirman tener un buen ambiente laboral con sus colegas de trabajo, no queda ausente la alta demanda que tienen en tareas administrativas y en carga laboral, estas siguen siendo las causantes primarias de este trastorno mental.

Por otra parte, debemos considerar la falta de protocolos y apoyo docente brindada por los diversos establecimientos educativos, un ejemplo de esto son las respuestas dadas por los docentes a la pregunta N°9 “¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?”, ¿Cree que sean necesarios?, donde el entrevistado 7 responde “*No, pero si es muy necesario hoy más que nunca*” (Véase en el gráfico 13. Capítulo IV resultados).

REFERENCIAS.

Aoyer, (2020) *La salud mental en América Latina*
<https://blogs.valpo.edu/hispavalpo/2020/09/28/la-salud-mental-en-america-latina/>.

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.

Carrera, P. (2021) *Salud mental del docente* <http://educacion.editorialaces.com/salud-mental-del-docente/#:~:text=Entre%20las%20enfermedades%20que%20m%C3%A1s%20se%20detectan%20entre,insatisfacci%C3%B3n%20laboral%2C%20ausentismo%20laboral%2C%20pasividad%2C%20tensi%C3%B3n%20laboral%2C%20estr%C3%A9s.>

Carrillo, A. (2018) *Las 3 principales teorías de la ansiedad: Un repaso a las explicaciones sobre el funcionamiento de la ansiedad, fenómeno psicológico común*
<https://psicologiymente.com/clinica/teorias-de-ansiedad.>

Castellanos Pintado, G. (2022). *Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios*.

Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., Murillo, R. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad*. *Revista cúpula*, 35, 23-36

Colegio de profesoras y profesores de Chile (2021) *Estudios sobre las emociones de los docentes en pandemia arroja preocupantes resultados* <https://www.colegiodeprofesores.cl/2021/05/24/estudio-sobre-las-emociones-de-los-docentes-en-pandemia-arroja-preocupantes-resultados/>.

Espejo, M. (2020) *Estadísticas sobre ansiedad: Lo que las estadísticas revelan sobre la ansiedad y trastornos mentales* <https://centroamicum.com/estadisticas-de-ansiedad-en-el-mundo/>.

Finol, M., & Vera, J. (2020). *Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico*. *Mundo Recursivo*, 3, 1-24.

Granados, L., Aparicio-Flores, M. D. P., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). *Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario*.

Grupo educar (2019) *Cómo abordar una conversación con un apoderado*
<https://www.grupoeducar.cl/noticia/como-abordar-una-conversacion-complicada-con-un-apoderado/>.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2021) *Panorama de la educación 2021: Indicadores de la OCDE* <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/b35a14e5-en/1/3/5/4/index.html?itemId=/content/publication/b35a14e5-en&csp=9689b83a12cab1f95b32a46f4225d1a5&itemIGO=oecd&itemContentType=book>.

Lázaro, R. (2021) *Entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres. Análisis de contenido*. En J. Tejero (Ed), *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitarios y sociosanitarios* (pp. 65-82). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
http://doi.org/10.18239/estudios_2021.171.00

Londoño, C. (2019) *La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones* <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/la-salud-mental-de-los-docentes-un-agente-clave-en-la-educacion-de-las-emociones/#:~:text=La%20salud%20mental%20de%20los%20profesores%20La%20salud,m%C3%BAltiples%20razones%2C%20deban%20enfrentarse%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20emocional.>

Macías-Carballo, M., Pérez-Estudillo, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L., & Morgado-Valle, C. (2019) *Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual*, *Neurobiología*, 10, 1 - 11. <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADas/HTML.html>.

Martínez-Otero, V. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*. *Pulso: revista de educación*, 26, 9-22.

Márquez Olalla, J. F. (2016). *Impacto psicológico. El estrés: causas, consecuencias y soluciones: intérprete de conferencias frente a intérprete en los servicios públicos*.

Miranda, S., & Ortiz, J. (2020). *Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa*. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11.

Organización de las Naciones Unidas (2022) *La depresión y la ansiedad provocan la pérdida nula de 12.000 millones de días de trabajo y un billón de dólares* <https://news.un.org/es/story/2022/09/1515371>.

Organización mundial de la salud (2022) *Trastornos mentales* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

Pelissolo, A. (2012). *Trastorno de ansiedad y neuróticos*. *EMC - Tratado de medicina*, 16, 1-10. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(12\)63397-2](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(12)63397-2).

Pérez, K. & Rodríguez, S. (2019). *Evaluación de la exposición a factores psicosociales laborales y su relación con la ansiedad y la depresión en personal docente y administrativo de un centro educativo de secundaria en San José, Costa Rica*. Seminario para optar al magister de licenciatura en Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Facultad de ingeniería, universidad técnica nacional, sede guanacaste, costa rica.

Physio Vallarta (2020). *¿Qué es el estrés?- Definición, tipos y consejos*.

Pérez, J. & Merino, M. (2019). *Definición de mindfulness - Qué es, Significado y Concepto*.

Real academia española, (2021) *Estrés* <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>.

Uribe, N. (2021) *Trastorno de ansiedad generalizada*, Memoria para optar al título profesional de animación digital 3D y al grado académico de licenciado en animación digital y efectos visuales

ANEXOS

Anexo I Preguntas evaluada por juicio de experto



¿Preguntas para la entrevista?

Ítems entrevista

1.0 Contexto personal

1.1 Sexo

1.2 ¿En qué año nació?

2.0 Conocimiento sobre la ansiedad

2.1 Si yo le menciono ansiedad, ¿Que se le viene a la mente y cómo la describiría?

2.2 En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos? Ejemplo: mayor cansancio, desmotivación, bloqueo mental entre otros.

2.3 ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación?

3.0 Labor docente

3.1 ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente, ¿cuántas horas debe cumplir en el colegio?

3.2 ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

3.3 De manera general cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

4.0 Ambiente laboral

4.1 Durante los años que lleva ejerciendo como docente, ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?

4.2 ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?, ¿por qué?

4.3 Dentro de su institución, ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?, ¿Cree que sean necesarios?

5.0 Estilo de vida

5.1 ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

5.2 ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

5.3 ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Camila J.

SI: 721059

Profesor 2

Consentimiento informado

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física, con el propósito así de analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes.

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 15 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en un sólo computador, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador Nicolas Catrileo, y en el correo electrónico ncatrileodiaz@gmail.com

Acepta participar en el presente estudio (Nombre, Firma y/o Huella Digital)

Barbara Faindez

Fecha: Santiago 19 / 10 / 2022
Ciudad Día Mes Año

Barb
Firma

Profesor 3

Consentimiento informado

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física, con el propósito así de analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes.

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 15 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en un sólo computador, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador Nicolas Catrileo, y en el correo electrónico ncatrileodiaz@gmail.com

Acepta participar en el presente estudio (Nombre, Firma y/o Huella Digital)

Guisselle Hewitt

Fecha: Santiago / 2 / noviembre / 2022
Ciudad Día Mes Año


Firma

Profesor 4

Profesor 4

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar **cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física,** con el propósito así de **analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes.**

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 12 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en un sólo computador, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador Nicolas Catrileo, y en el correo electrónico ncatrileodiaz@gmail.com

Acepta participar en el presente estudio (Nombre, Firma y/o Huella Digital)

____ Alosno _____

Fecha: _____ Santiago de Chile _____ / _____ / _____ Octubre _____ / _____ 2022 _____
Ciudad Día Mes Año

Alosno
Firma

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en **un sólo computador**, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador **Nicolas Catrileo**, y en el correo electrónico **ncatrileodiaz@gmail.com**

Acepta participar en el presente estudio (**Nombre, Firma y/o Huella Digital**)

____ Paulina Salas Dalmazzo _____

Fecha: ____ Santiago de Chile ____ / ____ 25 ____ / ____ Octubre ____ / ____ 2022 ____
Ciudad Día Mes Año

____ Dalmazzo _____
Firma

Profesor 7

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar **cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física**, con el propósito así de **analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes**.

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 12 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en **un sólo computador**, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador **Nicolas Catrileo**, y en el correo electrónico **ncatrileodiaz@gmail.com**

Acepta participar en el presente estudio (**Nombre, Firma y/o Huella Digital**)

____ Guillermo Gonzales Alvarado _____

Fecha: ____ Santiago de Chile ____ / ____ 21 ____ / ____ Octubre ____ / ____ 2022 ____
Ciudad Día Mes Año

Profesor 8

Consentimiento informado

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física, con el propósito así de analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes.

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 12 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en un sólo computador, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador Nicolas Catrileo, y en el correo electrónico ncatrileodiaz@gmail.com

Acepta participar en el presente estudio (Nombre, Firma y/o Huella Digital)

Benjamín Bravo Riquelme

Fecha: Santiago 104 Noviembre 2022
Ciudad Día Mes Año

BAB

Firma

Profesor 9

Consentimiento informado

A nombre del equipo de investigación del presente seminario, la/o saludamos cordialmente y agradecemos desde ya su tiempo y buena disposición para responder esta entrevista.

Nuestro trabajo consiste en investigar cuáles son las causas más comunes, según la percepción de los propios docentes, en relación a la ansiedad en su labor como profesores de educación física, con el propósito así de analizar las distintas perspectivas y generar conclusiones sobre la ansiedad en los docentes.

En esta investigación le pediremos participar en una entrevista de tipo semiestructurada constituida por 12 preguntas abiertas, estructuradas en 5 ítems: Contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, estilo de vida, labor docente y ambiente laboral

Toda la información que nos entregue será confidencial (no será identificado su nombre), usada únicamente para los fines de esta investigación, y estará protegida y resguardada en un sólo computador, donde sólo los investigadores pueden acceder a ella.

Si tiene alguna duda sobre la investigación o sobre su participación, el coordinador del grupo estará disponible para aclararlas.

Para ello puedes contactar al coordinador Nicolas Catrileo, y en el correo electrónico ncatrileodiaz@gmail.com

Acepta participar en el presente estudio (Nombre, Firma y/o Huella Digital)

Michael Darwin Abusteme González

Fecha: Stgo / 4 / 10 / 22
Ciudad Día Mes Año

Michael
Firma

Anexo III

Entrevistas

PROFESOR 1

Entrevistador: Todo esto es sobre lo que tu creas y por lo que tu sabes, si yo le menciono ansiedad ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente? Y ¿Cómo la describirías?

Entrevistado: bueno la ansiedad, yo creo que de acuerdo a lo que yo he experimentado y lo que yo se, para mi la ansiedad es como estar nervioso por, o situaciones que nos van generando preocupaciones, complicaciones donde nos vemos sobrepasado, por tareas problemas.

Entrevistador: ya perfecto, ósea esa es como tu descripción, son como situaciones donde uno esta nervioso, preocupado quizás, que pude pasa.

Entrevistado: y eso al final controla nuestra emoción de momento, ósea, lo único que queremos es que pase luego

Entrevistador: entonces la definición de tu ansiedad, agregas un poco el tema del control que tiene la ansiedad de tu cuerpo, física como psicológicamente.

Entrevistado: física por el tema, de tensión muscular y mentalmente, por un descontrol de pensamiento.

Entrevistador: vamos con la segunda pregunta, En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos? Te doy algunos ejemplos: mayor cansancio, desmotivación, bloqueo mental entre otros.

Entrevistado: generalmente, me pongo nervioso, en que sentido, físico como sudor en las manos, me sudan muchas las manos, he... hay veces que como que tiritó con espasmos, me dan espasmos tensión muscular, dolor en el cuello, espalda, psicológicamente me bloqueo, no veo soluciones, veo todo negativo.

Entrevistador: ya... perfecto, en caso de percibir la ansiedad, cuando te sientes ansioso ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación?

Entrevistado: si, primero hablar con una persona de confianza, lo otro que hago es hacer alguna cosa que no esté relacionado con lo que me genere ansiedad con distintas actividades, además, elongación, posturas de yoga.

Entrevistador: y como cuantos minutos, le dedicas a estas estrategias, como cuando te sientes con ansiedad

Entrevistado: yo creo como 15 minutos.

Entrevistador: bueno, ahora vamos a pasar al siguiente ítem que es sobre tu labor docente, que es conocer un poco sobre el contexto en el que tú trabajas.

Entrevistado: perfecto

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente, ¿cuántas horas debe cumplir en el colegio?

Entrevistado: desde el 2015, y en el colegio actual cumplo con 44 horas semanales

Entrevistador: ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

Entrevistado: con mis colegas hay un espacio muy ameno para trabajar, muy grato, hay mucho apoyo y nunca me he sentido sobrepasado trabajando con mis colegas se da un buen ambiente para ejercer mi labor y con dirección tengo la suerte de que mi coordinadora también es una persona que no presiona a la hora de trabajar, es decir, cada profesor sabe lo que tiene que hacer, y ella es de la idea de que si tu sabes lo que tienes que hacer, lo vas hacer en el momento en que tienes que hacer y sin mi presión, eso a mi me gusta y me mantiene tranquilo.

Entrevistador: sigamos con la próxima pregunta, ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Yo creo que cumplir metas de exigencia, cuando te dicen que el 80 por ciento de tu asignatura tiene que tener promedio “tanto”, eso es preocupación y eso al final uno no puede trabajar tranquilo.

Los problemas con los estudiantes, cosas que pasan en nuestra clase.

-El descontrol de las estudiantes (descontrol emocional), porque nosotros no tenemos el manejo para trabajar desde la psicología

-Cuando tu pides cosas, espacios, y no te los dan, genera ansiedad, pucha estaré bien en este colegio

-Que estén encima tuyo todo el rato, como te decía, “pucha se te olvidó entregar la planificación tal fecha”

-El tener poco tiempo para ti, dentro del colegio.

Entrevistador: Como contextualizas el no tener tiempo para ti en el colegio

Entrevistado: como un espacio de recreación, creo que sería bueno en el colegio, necesitamos por lo menos incluir un espacio de conexión con uno mismo, dentro del colegio.

Entrevistador: Muy bien mate, entonces ahora vamos con el ambiente laboral. Vamos con la primera que dice: durante los años que llevas ejerciendo como docente ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?

Entrevistado: Si, siento que hay presión de repente en que las actividades de la fiesta de la chilenidad, siento que pa mi es una presión. No soy especialista en folklor... y nos pasa a muchos profesores que tenemos que hacerlo igual porque está en el ministerio, y muchas veces nos vemos sobrepasados. También otra de las situaciones fue que me tocaron cursos que no quería tenerlos, porque realmente no querían hacer mi clase, sobre todo cuando me tocaba reemplazar... Cuando yo partí era profesor volante y profesor de educación física, tenía que cubrir, reemplazar otras asignaturas y yo la pasaba mal, cuando no es mi área yo lo paso mal.

Entrevistador: Bueno entonces, vamos con la otra pregunta que dice ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: El colegio tiene hartos implementos, que en el fondo te hacen anticiparte para no pasar ansiedad en el momento Y decir yo planifique con conos y no tengo conos, y eso ya genera ansiedad al profesor, llegar y que no esté el material que tu tenías planificado pa´ tu clase. Otro factor influyente es que pucha estoy haciendo tanta pega y aparte me están pagando tan poco que estoy chato. No, no es mi situación, a si que por ese lado no estoy descontento, porque el descontento también te genera esa como ansiedad, de querer irte, de pensarlo, de no querer hacer la clase, etc

Entrevistador: Bueno y complementado con una de las preguntas anteriores con respecto a la ansiedad y las causas en la labor docente. Dentro de la institución ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental? O sea que tu conozcas

Entrevistado: No, no lo conozco

Entrevistador: ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado: Si, completamente.

Entrevistador: bueno esas fueron como las preguntas de ambiente laboral y ahora vamos con el ultimo item, que es conocer un poco de tu estilo de vida. Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana?

Entrevistado: Si

Entrevistador: y ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

Entrevistado: practico actividades físicas 3 veces a la semana, todas las semanas distintas actividades. Escalada una hora, el fútbol una hora y el acondicionamiento 45 minutos.

Entrevistador: la siguiente pregunta es, ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: Tabaco, no fumo, nunca he fumado. Y alcohol social, bebo socialmente.

Entrevistador: y vamos con la última pregunta, ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: La actividad física para mi yo creo que, es un desarrollo, ósea trabaja mucho mi desarrollo humano, porque me hago más consciente de mí primero, y yo creo que cuando uno se hace consciente de su cuerpo, de su mente y de su espíritu, todo anda bien. Yo me preocupo de trabajar tres ambientes. Mas allá de creer en una religión lo que hago yo es como concentrarme en mis seres queridos, en mis deseo.

PROFESOR 2

Entrevistador: Hola muy buenos días, te explico un poco de la entrevista, es todo sobre lo que tu piensas y lo que conoces. Se compone de 5 ítem y son preguntas totalmente abiertas. Bueno vamos con la primera pregunta. ¿Sexo con el que te defines?

Entrevistado: Femenino

Entrevistador: y el ¿año en el que naciste?

Entrevistado: en el 90, 1990

Entrevistador: vamos con el conocimiento de ansiedad. Si yo le menciono ansiedad, ¿Qué se le viene a la mente y cómo la describiría?

Entrevistado: se me viene como nerviosismo, preocupaciones, problemas, comida.

Entrevistador: si pudieras dar como una leve descripción

Entrevistado: Situación, característica de algún momento que me genere una sensación

Entrevistador: En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos?

Entrevistado: me dan ganas de comer cosas chatarras, un dulce, un café, por lo general a veces duele un poquito la guata

Entrevistador: en caso de sentir ansiedad Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación?

Entrevistado: Trato de organizarme, trato de poder sentarme y darme una pausa.

Entrevistador: bueno vamos un poco con la labor docente. Que sería como ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física?

Entrevistado: 8 años

Entrevistador: Y actualmente, ¿cuántas horas debe cumplir en el colegio?

Entrevistado: tengo casi 44 pero no estoy 100 por ciento en aula, tengo solo cinco cursos, tengo horas administrativas por la jefatura del departamento.

Entrevistador: vamos con la siguiente ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

Entrevistado: Tengo una buena relación de trabajo, con mucho respeto y siempre trabajamos en equipo, y el equipo directivo yo no tengo una mala relación, ni he tenido ningún conflicto con ellos.

Entrevistador: De forma general ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Yo creo que hartó el tema administrativo, reuniones de apoderados, entrevistas con los apoderados, la carga emocional que a veces debemos como cargar de las niñas. Y también de qué forma pasar el contenido para que resulte bien.

Entrevistador: ya me parece, ahora vamos con el siguiente ítem, ambiente laboral. Durante los años que llevas ejerciendo en los distintos docentes ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso o ansiosa?

Entrevistada: Actividades como la fiesta de la chilenidad, uno igual se pone ansioso de que el trabajo que realizamos durante varios meses, lo que es preparación de baile, resulte que no haya mayores dificultades. Participar en actividades de nuestra área, o donde tengas que liderar la actividad

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistada: No, no creo que el factor socioeconómico de las niñas, nos genere mayor o menor ansiedad.

Entrevistador: y si lo llevamos a la implementación que tiene el colegio.

Entrevistado: Aquí tenemos hartó material, por lo menos en nuestra asignatura, entonces tampoco me genera mayor ansiedad.

Entrevistador: dentro de tu institución ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?

Entrevistada: no, ninguno

Entrevistador: ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado: Si, completamente.

Entrevistador: bueno, vamos con el siguiente ítem que es sobre tu estilo de vida. ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana?

Entrevistado: No, a lo más un par de ejercicios en mi casa para no sentirme tan sedentaria.

Entrevistador: y con que frecuencia lo realizas

Entrevistado: Una media hora, dependiendo del nivel de cansancio que tenga.

Entrevistador: ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: No, deje de fumar cuando me embarace y nunca he sido muy buena para el alcohol.

Entrevistador: y con respecto a la última pregunta de la entrevista. ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: Yo creo que es sumamente importante, parte como de una cultura familiar, porque es vital cuando los padres te motivan y te incentivan a practicar actividad física, uno desarrolla otras

habilidades... para mi el deporte es vital, te enseña; trabajo en equipo, perseverancia, superación personal, el poder ponerte metas, luchar por un objetivo, compartir, poder divertirse.

PROFESOR 3

Entrevistador: Muchas gracias por participar de esta entrevista, bueno vamos con la primera pregunta. Si yo le menciono ansiedad, ¿Que se le viene a la mente y cómo la describiría?

Entrevistado: se me viene al tiro a la mente como estrés, y la describiría como situaciones o minutos o contexto que pueden interferir en el fondo en mi estructura, de mis días, de mis años, de mi clase y que eso me genera como un poco de estrés en las situaciones, la ansiedad me genera el estrés

Entrevistador: En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos?

Entrevistado: si mayor cansancio mental, no físico es cansancio mental, más que sentir el cansancio físico, siento como dolores musculares, como que mi musculatura se contrae, desmotivación dependiendo de la situación y ya cuando es algo muy grande hay es como dolor de estómago, depende de la situación, del momento. Cuando ya me veo como internamente desbordada y ni lo puedo expresar por mi labor el cuerpo así como que me comienza a doler el estómago o empiezo a sudar, para no mostrar lo que me esta pasando. En lo psicológico me pongo un poquito más irritable o dependiendo también más sensible.

Entrevistador: y con respecto a disminuir la percepción o sentimiento de ansiedad. ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación?

Entrevistado: si, yo ocupo diferentes tipos de estrategias, dependiendo como lo que suceda trato de alejarme un poquito de si es con persona, de alejarme de esas personas para poder enfriar un poco la mente, antes de hablar o actuar, también como ejercicio como de respiración en ese momento para poder volver a mi centro y ya como fuera del momento lo que hago mucho es como escribir lo que me sucedió, como mi terapia o conversar con alguien que sea absolutamente ajeno al rubro y cuando ya no puedo llorar. Esas estrategias las aprendí acá en el colegio, nos hicieron capacitaciones, entonces como que diferentes capacitaciones yo iba sacando lo que a mi me acomodaba y me servía.

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente, ¿cuántas horas debe cumplir en el colegio?

Entrevistado: 14 años, en este colegio llevo 11 años y cumplo 43,2 horas.

Entrevistador: en cuanto al ambiente laboral, ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

Entrevistado: con mis colegas considero que es una relación profesional y cordial, de bastante respeto también, porque yo marco mucho mi espacio y que sea profesional, y por supuesto tengo un grupo muy chiquitito como cercano a mi esta, porque yo igual cuido mucho mi espacio en eso de separar colegas y colegas amigos en ese aspecto, pero tengo una buena relación con todos, con

todos puedo conversar si ocurre alguna dificultad o pasar un momento agradable, si podemos compartir, no tengo dificultad en eso y con los directivos ahí separó un poco, porque puedo separar de lo que es mi jefatura directa que es coordinación y siento que ahí la relación es como de mucha confianza, con mi jefa fuimos colegas también entonces se traspasa un poquito más el conocimiento desde mi labor docente, podemos conversar desde otra perspectiva, es un muy buen trato, tenemos mucho respeto, también muy profesional, es como muy cómodo también y con el resto de las personas creo que es similar como se encuadra con los docentes es un trato muy cordial, profesional, siento que puedo decir lo que pienso, como me siento.

Entrevistador: ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: yo creo que de repente, a mí me sucede que a mí me gusta hacer muchas cosas nuevas y me gusta hacer cosas distintas o también acercar a nuestro contexto, de este colegio, acercarlo a algo de ampliarle su cultura, no porque sea un colegio de riesgo social o esté ubicado en Pudahuel, siempre lo pensé así desde que llegué no van a tener acceso a conocer mucha más cantidad de deportes o diferentes lugares y eso es lo que a veces me genera un poco de ansiedad y me va frustrando un poco, cuando presenté proyecto e ideas y no son acogidas desde la perspectiva de la poca importancia hacia la asignatura, si igual como poco apoyo en ese aspecto, presentando como una base bien contundente, en eso también en el poco como apoyo que creo que está al debe acá, respecto de las estudiantes con dificultades motoras o cognitivas en la asignatura, siento... estamos en desventaja los profesores de educación física desde nuestra formación, pensando que somos todos iguales, y cuando tu llegas a la realidad educativa con un sin fin de cosas que nunca te dijeron, esta esto que se suma, las dificultades cognitivas, motoras y de diferentes diagnósticos también, y esto también, ahora lo he podido ir sobrellevando más, pero yo creo que hasta el año pasado para mí eso era como una ansiedad terrible el no sentir que podía, que, llegar a que el estudiante se sintiera en "igualdad" de condiciones que el resto que no tenía ninguna discapacidad, condición distinta, eso también siento que nos juega harto en contra. Como también lo son las Conductas inesperadas... de repente escapan un poco de nuestras competencias, de cómo poder afrontarlas y llevarlas y en ese momento de la manera más correcta.

Entrevistador: ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?

Entrevistado: Si muchas, muchas. También va ligado, de repente, con la cantidad de años que tu llevas en un lugar o ejerciendo, varía el impacto.

En un colegio que trabajé antes de este, que yo siento que ahí me forme como mi carácter, un apoderado me fue a pegar, era un colegio particular subvencionado, de mega riesgo, que quedaba en la población la victoria de Pedro Aguirres Cerda, una escuela muy pequeña, tenía seis niños por curso, pero valían por cien, y porque le puse un rojo a su hija en la cueca, la apodera enorme, yo soy muy chica, me fue a pegar y como no logró pegarme porque nos separaba una mesa se me fue encima, me rayó el auto.

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: Siento que como que en lo que es en lo socioeconómico desde lo material, recién te comentaba, somos bastante afortunados como para el tipo de colegio, creo que tenemos mucho material y tenemos como una gran variedad de material, entonces yo creo que ahí no hay como una barrera, frente a eso, actualmente.

En cuanto, como a lo socioeconómico desde los estudiantes, creo que influye mucho más ahí lo que es el capital cultural que lo socioeconómico de cada familia en la educación que podemos impartir, creo que esa es la gran desventaja, el bajo capital cultural que tiene nuestra población que son nuestros estudiantes y apoderados.

Entrevistador: ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?, ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado: No, la verdad es que siempre han puesto como en consejo de profesores, ya el taller de socioemocional, y todos vamos super esperanzados que es algo para uno, o la actividad de contención, y son puras cosas, ósea tú me decí la actividad de contención para mí, es una pausa laborar, una pausa activa que no contiene a nadie, y los otros talleres siempre terminan enfocado en las estudiantes... pero no hay.

Yo creo que sí, sin embargo, desde mi perspectiva hay que buscar algo bien externo, aparte de especializado que sea capaz de llegar a un docente.

Entrevistador: ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

Entrevistado: Actividad física, todos los días una hora

Entrevistador: ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: No.

Entrevistador: y pasando con la última pregunta, ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: A mí eso es como mi terapia en verdad, siento que primero es mi momento conmigo, de no pensar en nada, de verdad de desconectarte.

PROFESOR 4

Entrevistador: ¿si, yo le menciono ansiedad que se le viene a la mente?

Entrevistado: ansiedad, se me viene al tiro a la mente una sensación de nervio, osea hay mucha gente que a veces tiene ansiedad y no lo sabe, pero a mí, se me viene a la mente al tiro una situación negativamente del día, una forma de pensar negativa sobre el día, eso se me viene a la mente.

Entrevistador: ¿En caso de sentir ansiedad cómo se manifiesta ésta, en aspectos físicos o psicológicos?

Entrevistado: *si, cuando me enfrentó a algo que no manejo mucho, se me presenta ansiedad o cuando estoy en un momento de estrés también se manifiesta mi ansiedad si, varias varias, se me*

manifiesta de varias formas, por lo menos a mí, se me nose se manifiesta el bloqueo mental el primero, de repente nose me ocurren muchas cosas o estoy hablando y se me van las palabras, me bloqueo, lo otro que se me manifiesta es un cansancio fuerte, aunque duermo mucho, duermo mucho, igual amanezco cansado y la otra que se me manifiesta es que de repente como mucho, mucho, como harto y no se me pasa el hambre, como que estoy pensando en que comer, estoy almorzando y estoy pensando en el postre.

Entrevistador: ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar o disminuir la sensación de ansiedad en usted?

Entrevistado: sí a lo largo, e yo tampoco soy viejo, pero e aprendido a lo largo de los años, a manejar igual ciertas situaciones, hay algunas que se me escapan sí, pero otras no, de repente me doy cuenta solo que estoy pasando por un momento de ansiedad y trato de concentrarme, respirar profundo, relajarme, hacer alguna actividad, lo que me ayuda mucho es escuchar música, cuando estoy haciendo un trabajo y no me puedo concentrar pum música, esas son mis estrategias simple pero buenas.

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesora de educación física? Y cuantas horas laborales tiene que cumplir ahora?

Entrevistado: llevo 5 mese y medio, ahora te voy a dar las del contrato nuevo, porque antes tenía 34 más las 10 de acla eran 44, ahora son 28 de horas pedagógicas y tengo 10 de acla.

Entrevistador: ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo?

Entrevistado: ya, no muy buena, la describiría muy buena me llevo o muy bien con todos, todos los que por lo menos me ha tocado trabajar directamente, súper bien con los directivos, administradores, para que decir del departamento de educación física, son extraordinarios, tú cachai. (por supuesto, por supuesto, por ejemplo hoy día tuvimos una jornada reflexiva con un grupo importante y hablaban, justamente la trabajadora social habló y salió a exponer su experiencia y hablaba de que claro se da la situación que nosotros trabajamos tranquilos, lo que ayuda mucho a que los niveles de ansiedad no aumenten, obviamente nosotros tenemos vida activa dentro del colegio pero ponte tú, yo estoy trabajando tranquilo en mi espacio y yo se que nadie me está supervisando o me está evaluando por qué al otro día me van a echar, por ejemplo.

Entrevistador: ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: yo creo que la relación con los estudiantes, los problemas que te puedan manifestar ellos porque uno no solamente cumple con el rol de docente, también cumple el rol de repente de papa, psicólogo, de todo, de hermano mayor, entonces de repente juntas tus problemas propios y llega un niño y te dice sabe que profe me pasa esto o esto otro, sino que tienes que lidiar con los problemas de el también o los problemas que se producen entre ellos. por lo que aumenta el nivel de estrés y de ansiedad ese es como el principal punto.

Entrevistador: ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?

Entrevistado: si, al principio, al principio como igual estaba recién comenzando me dio un episodio de ansiedad pero por un tema mío, no porque el colegio lo haya provocado, sino que por temas de desconocimiento de cómo se hacían ciertas cosas que yo no sabía y me ponía ansioso no saber, por ejemplo ahora me tuve que hacer una cuenta para subir las notas de los estudiantes.

A si con la de folklore, como nunca había hecho una clase de folklore y me tiraron a los leones altiro planifica, osea tampoco me han hecho planificar pero, me dijeron tienes que hacer la coreografía de tal curso, entonces ese fue un momento que me generó ansiedad.

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?, ¿por qué?

Entrevistado: *no, nada el colegio es grande, ponte tu tuviéramos un colegio chico y tuviésemos que dividir los curso con los profesores en una cancha, yo creo que hay si influirá, pero el colegio es tan grande que la verdad no afecta, nada que pueda contribuir a la ansiedad.*

Entrevistador: ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?, ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado: me pillaste con la pregunta, no se, yo creo que debe haber pero no se. Si de todas maneras, los profesores también tenemos que decirlo, uno absorbe una carga emocional potente durante el día, yo creo que es necesario un plan de apoyo docente.

Entrevistador: ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

Entrevistado: si, practico fútbol con los amigos, dos veces a la semana.

Entrevistador: ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: De tabaco no, de medicamentos para reducir la ansiedad no y alcohol si los fines de semana, cuando salgo con amigos me tomo algo.

Entrevistador: ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: fundamental, me pone ansioso de repente saber que es fundamental la actividad física o el deporte general dentro de la vida de un ser humano, sobre todo para nosotros como profesor de educación física, para desarrollarnos como persona, porque no solamente...

en la salud mental es fundamental, como uno se enfrenta al día, en todo, en tu estado de ánimo. Entonces de repente yo sé lo que tengo hacer pero no lo hago nomas de dejado, por que prefiero ver una película, pero para mi es fundamental y profesional obviamente si nuestra carrera tiene que ver con la actividad física, está conectado si o si, vas aprendiendo cada día un par de cosas, y encuentras un deporte que no conocías y lo comienzas a practicar, sirve para ir estudiando algunas disciplinas, etc. Es fundamental las dos cosas.

(Si de todas maneras, totalmente)

PROFESOR 5

Entrevistador: ¿Ya, si yo le menciono ansiedad que se le viene a la mente?

Entrevistado: Angustia, desesperación, no puedes conciliar el sueño, con eso asoció la ansiedad, dolor estomacal, sudoración. Durante el año hay una actividad que me genera un poco mas de ansiedad pero el resto para nada durante todo el año no tengo esa sensación, en el mes de septiembre cuando tengo la unidad de folklore si me genera un poco de ansiedad.

Entrevistador: ¿En caso de sentir ansiedad cómo se manifiesta ésta, en aspectos físicos o psicológicos?

Entrevistado: Como te digo es en esa unidad que es como preocupación e que salga todo bien hay que crear una actividad donde hay que hacer un esquema, algo que uno habitualmente no realiza, entonces como que requiere más concentración en eso, como que en otros temas me siento con más capacidad para hacerlo, tengo más conocimiento, esto como que me saca de mi esquema porque no es de mi área, yo lo siento así por lo menos, aunque está en los planes y programas de educación física pero no los siento como parte de educación física.

Entrevistador: ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar o disminuir la sensación de ansiedad en usted?

Entrevistado: si, eso de todas maneras con ejercicio, con actividad física, eso lo hago a diario por eso no sufro de ansiedad, porque lo hago a diario, es una forma de lidiar de sacarte el dia, asi una forma de hacerlo y que me ha dado resultados, gracias a dios me ayuda mucho a liberar tensión o cualquier cosa después de un dia que ha sido complicado que es trote, trote y ejercicio son suficientes.

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesora de educación física? Y cuantas horas laborales tiene que cumplir ahora?

Entrevistado: Del año 1995 así con contrato en el colegio que estoy actualmente, son 43 horas que tengo por contrato y eso se divide en horas pedagógicas, atención a apoderados, talleres, etc.

Entrevistador: ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo?

Entrevistado: Bueno con los cercanos con la gente de departamento buenisima, es un departamento super, estamos bien complementados a pesar de la diferencia de edad es un departamento super bueno, creo que las cosas se llevan bien, se dicen las cosas en su momento, con los directivos bien cuando nos topamos porque hay cosas que realmente lo directivos tu no los ves mucho, salvo en algunas jornadas los días viernes que tenemos actividades pero en general bien, bien con todos no solo con los directivos y la gente del equipo de educación física con todos.

Entrevistador: ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Pucha a veces pueden ser las reuniones de apoderados que te generan ansiedad, donde hay alguna dificultad y tu sabes que en esa reunión hay que resolverla, entonces como que vas

predispuesto, a que va a haber algún problema, son como las reuniones de apoderado pueden generar ansiedad y esa actividad que te mencionaba que está en educación física la cual es folklore.

Entrevistador: ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?

Entrevistado: Pucha de todos estos años, debe haber pasado algo, pero que recuerde del último tiempo no, como equipo de trabajo no son desafíos que uno tiene como qué departamento que te piden hacer alguna actividad pero no que te genere ansiedad, pero que recuerde no.

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?, ¿por qué?

Entrevistado: no en lo económico no, no es el único lugar que e trabajado pero siempre e estado en lugares que tienen por lo menos acceso a tener material, a lo mejor si yo no tuviera el material necesario para desarrollar la actividad, a lo mejor eso me generaria ansiedad, porque no tendría los recursos, pero gracias a dios el colegio cuenta con todo, yo cuento con todo el material para poder realizar todas las actividades que tengo planificadas, entonces en ese sentido no me genera ansiedad y me siento seguro en lo que yo hago, sino tuviera conocimiento de algo te genera ansiedad que por eso como retomar un poco que me genera la unidad de folklore, porque no me siento seguro, no es mi especialidad, no tengo la expertis, siento yo para poder enseñar eso.

Entrevistador: ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?, ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado: no, como que eso uno lo ve por fuera, si tienes alguna dificultad, uno lo trata por parte tuya, si tu tienes ansiedad o tienes alguna dificultad, a lo mejor se puede comunicar que tu estas pasando por eso, pero si necesitas alguna ayuda eso ya es por un externo, eso ya corre por tu cuenta. no hay un profesional exclusivo que atienda a los profesores, eso solo por un externo. yo creo que es importante tener un apoyo si, mira por actividad nuestra es diferente yo siempre comparo nuestra actividad con los profesores de aula, que el cansancio, el nivel de... en ese caso de ansiedad, de tensión que tienen dentro de la sala es muchísimo mas grande de lo que tenemos nosotros y claro que sería bueno por lo menos tener a alguien, algún apoyo porque a veces puede ser incluso un poco complicado para alguien que no conoce contar las dificultades, pero por lo menos que te asesore que te diga puede hacer esto, que te den algunos tips, así como para poder quitarte esa ansiedad, pero sería bueno tener un apoyo para los profesores.

Entrevistador: ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

Entrevistado: si, trote eso lo hago casi todos los días de semana y fines de semana y acompañado con una rutina de ejercicio y a veces tambien futbol, baby futbol, eso depende de la semana o juego padel tambien, pero eso también no es que tenga una rutina, así como de los miércoles hago esto, los jueves... , lo que si hago habitualmente es trote con una rutina de ejercicio general.

Entrevistador: ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: Medicamentos cero, tabaco cero, alcohol si, eso si, pero los fines de semana, con los amigo si tenemos alguna actividad en la noche ahí si pero en la semana rara vez, tomo en la semana, pero una cerveza, pero no consumidor habitual.

Entrevistador: ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: Pucha, para mi es fundamental la actividad física, vida saludable no es considerar solo comer sano, sino que nose, cosa como disfrutar de lo que estás haciendo, qué es una cosa importante en el caso de la actividad que realizo, lo hago con gusto, todas las mañanas me levanto con gusto de hacerlo entonces ya eso es una cosa importante, conozco muchos casos de personas que realizan actividad laboral y que no están contentos con lo que realizan, entonces ya tengo un punto pero gigante a mi favor y eso complementado que me gusta la actividad física, lo disfruto me hace bien, siento que me hace bien, que la actividad física no lo hago por una cosa estética, sino que lo hago por una cosa de salud, que me ayuda que duermo mejor, mi ánimo es bueno y gracias al deporte.

mi desarrollo como profesional en el deporte, bueno por algo estudie esto porque me gusta la actividad física y es un gusto también poder enseñarlo y ver cómo el progreso que van teniendo cada chico cuando uno enseña una cosa nueva, es algo que es como de 40, tu veas que 5 lograron el objetivo ya te sientes satisfecho y que los estás educando para una vida futura, que les está enseñando los beneficios que tiene.

PROFESOR 6

Entrevistador: ¿Ya, si yo le menciono ansiedad que se le viene a la mente?

Entrevistado: Como un trastorno psicológico que puede ser multifactorial que generalmente es por estrés o sobre pensar ehh, en mi caso cuando me equivoco o situaciones que me parecen incómodas

Entrevistador: ¿En caso de sentir ansiedad cómo se manifiesta ésta, en aspectos físicos o psicológicos?

Entrevistado: Mmm a mi la ansiedad se me representa como palpitaciones, ando como muy agitada como con una presión en el pecho, ehh, me cuesta dormir, pienso mucho, estoy todo el rato pensando cómo solucionar los temas que me traen ansioso, estoy tratando de solucionar ciertas cosas. Me antepongo mucho a las circunstancias siempre de manera negativa muchas veces, ese es como cuando estoy con ansiedad así Brígido como crisis de ansiedad, eso, presión en el pecho, siento sensación de ahogo, me falt... no puedo dormir, palpitaciones, em, mariposas en la guata como una cosa mezclada entre nerviosismo y ansiedad.

Entrevistador: ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar o disminuir la sensación de ansiedad en usted?

Entrevistado: Si, yo racionalizar lo que estoy pensando, cuando estoy con pensamientos muy negativos o estoy muy acelerada en el tiempo por ejemplo ya, tengo el seminario donde voy a participar en tu universidad y tengo mucha carga entre laboral y de mi vida que no me permiten tener los horarios para dedicarme hacer bien el seminario, entonces me empiezo con pensamientos negativos como no voy a llegar no lo voy a lograr, me voy a equivocar, no me estoy preparando lo suficiente. Y entró en un bucle de ansiedad negativa y para combatir eso es como ey, estamos en el presente vive ahora trata de encontrar un espacio en el hoy para lograr ver un aspecto de esa y tarea, entonces todas las tarea que tengo que hacer las voy dividiendo en micro tareas y cuando estoy con una crisis de ansiedad, ansiedad, ansiedad, como que me voy a poner a llorar y no tengo control de lo que está sucediendo racionalizo, donde estoy, porque siento esto, y empiezo a respirar profundo y

a no pensar y sacarme del pensamiento que me trae ansiosa, entonces o doy un paseo por un área verde, empiezo a contar, uno, dos, tres, cuatro eeh, digo colores en voz fuerte, mochila rosada, puerta roja, puerta azul, como para que mi mente no siga anclada en los pensamientos ansiosos. Mucha de la ansiedad pasa por el trabajo administrativo, además.

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesora de educación física?

Entrevistado: Desde el 2015 en colegio

Entrevistador: Y cuantas horas laborales tiene que cumplir ahora?

Entrevistado: Ahora 15 horas, poquito

Entrevistador: ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo?

Entrevistado: Súper buena, súper buena, ha pasado por altos y bajos, he tenido momentos en que no me llevo tan bien laboralmente y otros momentos como ahora que ya como equipo se han hecho trabajos que hay problemas que han estado resueltos entonces no.....

Entrevistador: ¿Pero ha ido aprendiendo con el tiempo como llevarlo?

Entrevistado: Claro nos hemos conocido como equipo de trabajo, ellas saben como yo soy y cómo voy a reaccionar, me entiendes tú. Entonces como equipo de trabajo hemos crecido y hemos construido y si hemos tenido problemas en el pasado también ha servido para construir, siento yo. Hay algunas personas que no sienten lo mismo. Este tipo de problemas si me causa ansiedad, no se si es ansiedad o esa sensación de culpa constante que no lo hago bien, que yo me equivoque, ¿que... me cachai?

Entrevistador: ¿De manera general cuáles considera usted que son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Eem, hay es que son miles de causas ósea claramente hay un aspecto personal de la vida del docente que por sus tiempo tiene que aprender a manejar y tiene que aprender a separar y yo creo que eso al docente le cuesta mucho, yo vengo de familia de docentes, mi mama y mi abuela son profesoras, y al profesor le cuesta mucho separar su vida laboral de su vida personal, es decir por como está dado el sistema se llevan mucha pega para la casa y no permite la desconexión laboral y el docente no tiene una desconexión laboral. No es que tengo que preparar la prueba, no he hecho el juego que tengo que presentar on line, como la gamificación. Cachay? Entonces estay jugando con tu hijo pero estas pensado que tenía que llegar pronto a la casa para hacer todo lo que tienes pendiente pal lunes martes cachay?

Entonces no hay una separación, yo que tengo 2 pegas y además soy mama ehh, vivi engancha de pucha no he preparado la clase, no he hecho la planificación, pero también tengo que hacerme cargo de estas cosas y eso pasa porque el profesor tiene muy pocas horas para poder hacer trabajo administrativo, ahí se resume todo. Y también esa sensación de culpa de decir oye no lo alcance a hacer en el colegio filo lo terminó en la casa, no. Salgo a las 4 y media y no reviso mas correos porque yo ya salí del colegio, no puede haber esta, como se llama... como cuando te desdoblas como que estas en 2 lugares al mismo tiempo cachay? Y eso a mi me pasa cuando estoy en un trabajo y me llegan mensajes del otro trabajo.

Entrevistador: ¿De los años que lleva ejerciendo como docente han existido situaciones que lo han puesto ansioso? ¿Cómo cuáles?

Entrevistado: Sipo miles, miles, trato con apoderados todo el rato, trato con apoderado me ponen muy ansiosa, siento que yo tengo un problema porque siento que todo el rato van a encontrar que lo que yo hago es malo, siempre voy como que el apoderado va a llegar así a pelear conmigo de frentón y voy con una coraza así 4 metros y medio. El no sentir que cumplo me genera muchísima ansiedad como que no estar dentro del parámetro esperado, ponte tu llegar tarde era una cuestión que me genera terrible de ansiedad, terrible pero bueno ya hay cosas que no puedo controlar, todas las mañanas estoy lista a las 7 cuarenta y no mama que quiero ir al baño, ¿no mama que se me quedó el metalófono... finalmente siempre estoy bajando 5 pa la 8 cuando yo debería tomar el metro a las 8 pa llegar aquí a las 8 y media cachay? Entonces yo tendría que estar lista a las 7 veinte. No va a suceder, entonces hay cosas que yo ya libere, pero igual son cosas que me generan una mini ansiedad, cachay. El trabajo con estudiantes en práctica me da mucha ansiedad porque yo tengo un carácter seco y tajante y cuando estoy enojada se me nota que estoy enojada, y la gente siente que las estoy pasando a llevar y no.

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socioeconómico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: Mm nose, es que yo eh trabajado siempre en este contexto entonces me sería un poco incomodo ósea me estaría carrileando en la respuesta pero yo creo que cambia la ansiedad según el contexto porque quizá me pongo mas ansiosa porque se que estos niños están siendo insolentes conmigo y como voy a responder a esta insolencia, por ejemplo a mi Jacob me causa ansiedad cachay? Porque yo sé que él en algún momento se va a desbordar, entonces como manejo yo ese desborde y no me siento con las herramientas para manejarlo entonces me genera que tengo que estar ahí siempre al pendiente de eso y yo creo que en colegios de otros estatus social te juega más la ansiedad el apoderado por ejemplo yo el otro día estuve en la reunión de apoderados de mi colegio, es un colegio particular y había una profesora que va del prenatal la profesora de mi hijo y viene otra profesora nueva, y la presidenta del colegio va y le dice, entonces tu eres egresada no estás titulada. Y luego le pregunta cuántos años de experiencia llevar... Como que empezó a entrevistarla en la reunión de apoderados y todos los padres súper descolocados, porque está haciendo eso si el colegio ya la eligió, no te importa “No, es que yo quiero ver como van a quedar los niños y no sabemos cómo es ella”, cachay? Y después uno va por el chat y pone al otro día, bueno es que yo estoy pagando por el colegio y quiero saber que tipo de calidad y docente va a tener mi hijo.

Entrevistador: ¿Dentro de su institución existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?

Entrevistado: Al parecer no lo tengo muy claro pero parece que sí, si yo necesitara asistencia psicológica la fundación podría darme algunas sesiones pero finalmente me pasa que es mostrar tu debilidad en tu lugar de trabajo, entonces puede ser que no te acepten esa debilidad y tu no sabes si el psicólogo va a ir y le contara a la de recursos humanos, entonces creo que si la institución debiera tener planes de apoyo pero con corporación externas. Y si todo el rato es necesario que haya apoyo, porque trabajas con gente, ¿Entonces tienes que tener un apoyo sobre todo en estos temas de escuelas hospitalarias donde el niño la probabilidad de que un niño fallezca es mucho más alta que en un colegio normal cachay? Entonces por supuesto que sí

Entrevistador: ¿Practica un deporte o actividad física durante la semana?

Entrevistado: Trato, pero se me da poco, si le pusiera un número serian 2 veces a la semana 30, 40 minutos

Entrevistador: ¿Usted es consumidor de tabaco o alcohol?

Entrevistado: No

Entrevistador: La última pregunta, ¿qué significado o importancia tiene el deporte en la vida activa y saludable para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: Osea muchísimo, ósea yo de verdad con mis estados de ansiedad cuando yo se que estoy con ansiedad y que estoy con el pecho muy, muy, muy apretado yo tengo la suerte de trabajar en un parque, en el gimnasio la mayor parte del tiempo yo trabajo dentro del gimnasio pero afuera está el parque araucano entonces cuando estoy en momentos de mucha ansiedad voy a los rosales del parque y me doy una vuelta o me doy una vuelta completa caminando el parque, ósea el disfrute de la vida al aire libre o el aprovechamiento del tiempo con una actividad que yo se que me va a dejar o liberar tensión, es impagable ósea ponte tú, cuando yo me voy muy muy complicada acá del colegio y tengo tiempo puedo llegar media hora a trotar y es el mejor trote de l vida que me he pegado porque voy tirando todas esas cosas pa atrás entonces de verdad el entrenar y estar en contacto con la naturaleza disminuye un montón los síntomas los niveles de ansiedad, el temas es el como logro equilibrarlo y hacerme el tiempo.

Entrevistador: Esa fue la última pregunta y muchas gracias por el tiempo.

PROFESOR 7

Entrevistador: La primera pregunta es ¿Si yo le menciono ansiedad que se le viene a la mente y cómo la describiría?

Entrevistado: Como, un caldo de cabeza, porque entre las emociones que van apareciendo y los pensamientos al final tu te enredas y como que te perturbas por las cosas que pueden hacer, dependiendo también la ansiedad en función hacía que cosa es, si tiene que ver con el colegio tu vida u otras cosas

Entrevistador: ¿Cuándo siente ansiedad cómo se manifiesta física y psicológicamente en usted?

Entrevistado: En pensar mucho y el dormir poco, mas las otras que te mencione

Entrevistador: ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar y disminuir esta sensación de ansiedad?

Entrevistado: Hago mucho deporte para poder disminuir la sensación de ansiedad y para poder encontrar respuesta a las cosas que me tiene ansioso

Entrevistador; ¿Qué deporte?

Entrevistado:-Actualmente juego voleibol o salgo a caminar

Entrevistador;¿Desde siempre o ahora último?

Entrevistado: Desde siempre

Entrevistador: ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física?

Entrevistado: Desde los 18 años, 19 años estaba estudiando y comencé a trabajar al tiro, haciendo voleibol en colegio principalmente

Entrevistador: ¿Cuántas horas debe cumplir actualmente en el colegio?

Entrevistado: En este 44

Entrevistador: ¿Cómo describiría la relación con sus colegas de trabajo y equipo directivo de colegio?

Entrevistado: Muy buena.

Entrevistador: ¿Desde siempre?

Entrevistado: Sí obviamente tiene procesos y etapas, pero en general muy buena

Entrevistador: ¿Y cuándo tiene conflictos cómo lo mejora o lidia con ello?

Entrevistado: Enfrentándolo y conversando con las personas que corresponda y tratar de ser lo más honesto posible con las cosas que uno cree que tiene que conversar

Entrevistador: ¿De manera general cuáles considera usted que son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Eh.. la inestabilidad o principalmente cuando existen cambios que te producen inestabilidad, por ejemplo, no sé, esta semana tu tenías planificado hacer tus evaluaciones y el día lunes te dicen que esta semana no podrás hacer clases porque el gimnasio va a estar ocupado, porque hay actividades de otro curso entonces eso puede producir algunas situaciones complicadas

Entrevistador: ¿Y eso también pasa en cambio curricular o en actividades extraprogramáticas?

Entrevistado: Pasa porque también el colegio tiene como un propio calendario de cosas y como va, tiene muchas actividades el colegio, te van avisando con la misma semana o unos días antes no se, por ejemplo ahora a mejorado pero hasta antes te dicen ya esta semana hay reunión de apoderados entonces tu sabes el día lunes que el día jueves tu tienes reuniones de apoderados, por ejemplo esta semana tocó el día de ayer atención de apoderados y a mí el día lunes me avisaron que no podía hacer voleibol mañana, el día martes, entiendes?

Entrevistador: ¿Durante los años que lleva ejerciendo como docente han existido situaciones que lo han puesto ansioso? Como cuales

Entrevistado: Siempre, estos cambios rápidos de actividades o sensaciones que te llevan a tener que actuar de forma distinta

Entrevistador: ¿Usted considera que el factor socioeconómico influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: No, acá por lo menos no, lo que pasa que por ejemplo trabajé durante 3 años en un colegio con dificultades socio culturales y también con bajos recursos que era un liceo y obviamente si te producía ansiedad la situación socio económica, por ejemplo fue justo la revolución pingüino entonces los alumnos querían tomarse el colegio y obviamente ellos no actuaban con hablar, sino que llevaban cuchillos y otros elementos que te producían temor y montón de ansiedad distinta, acá en el colegio si es cierto estamos en un lugar complicado pero el colegio funciona de una forma distinta entonces te digo que si puede funcionar en otros lugares, acá no pero en otros lugares sí.

Entrevistado: El docente además está preparado para poder adecuar tus actividades para poder desarrollarlas y está preparado para poder trabajarlas, por ejemplo, si tienes tres balones y tienes treinta niños vas a planificar y actuar bajo esas situaciones, el tema tiene que ver con tu experiencia docente para poder solucionar esos conflictos, pero no me produce ansiedad. Creo que eso va con tu preparación, si no estás preparado podría producir... En mi caso creo que no.

Entrevistador: ¿Dentro de la institución existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿Y cree que sea necesario?

Entrevistado: Hoy día más que nunca

Entrevistador: ¿Practica algún deporte o actividad física durante la semana?

Entrevistado: Sí, de 2 a 3 veces por semana, voleibol de playa o indoor

Entrevistador: Usted es consumidor de tabaco, alcohol. ¿De ser así, con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: Nunca, no podría ser profesor de educación física.

Entrevistador: ¿Qué significado o importancia tiene el deporte en la vida activa saludable para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: Ehhh.. la máxima que puede tener ósea si no se hace deporte creo que el estrés o las situaciones de vida me tendrían muy complicado o más de lo que estoy.

Entrevistador: ¿Ya, qué pasa si no tuviera deporte en la vida y tuviera que lidiar con las labores docentes que tiene que lidiar ahora?

Entrevistado: Creo que no solamente con la labor docente sino con la vida completa en término de no tener actividad física, obviamente está más que demostrado la endorfina que se libera y todo lo demás, entonces sería un caos, la vida sería un caos si no tuviéramos actividad física.

Entrevistador: Está bien, muchas gracias por la entrevista.

PROFESOR 8

Entrevistador: ya he... primero que todo eh... luego de haber leído el consentimiento informado, te informo que... son 5 ítems los que vamos a preguntar, entre ellos está contexto personal, conocimiento sobre la ansiedad, labor docente, ambiente laboral y estilo de vida ¿dale? Vamos a comenzar con la primera pregunta. ¿Sexo?

Entrevistado: Masculino.

Entrevistador: ¿En qué año nació?

Entrevistado: 1997

Entrevistador: Segundo ítem, Si yo le menciono ansiedad, ¿Qué se le viene a la mente y cómo la describirías?

Entrevistado: Ansiedad lo veo como algo que estoy esperando como con ansias y que me genera como un cierto grado como de estrés a raíz de... de querer en algún caso saber lo que va a pasar o saber lo que voy a hacer, pero me produce como un grado de estrés.

Entrevistador: En caso de sentir ansiedad, ¿Cómo se manifiesta ésta en aspectos físicas, psicológicos?

Entrevistado: Oh! A mi se me representa en las manos, se me descascaran las manos como que se me salen los cueritos de las manos, ahí noto en mi parte física la ansiedad. Y mentalmente eh... siento como por ejemplo, me cuesta dormir, cuando me cuesta dormir ya siento como que estoy pensando mucho, entonces cuando estoy como con ansiedad pienso demasiado, y pensar mucho me lleva a elevar como mi umbral de estrés.

Entrevistador: Ya eh... tercera pregunta, ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar o disminuir esta sensación?

Entrevistado: Mmm... lo que hago por ejemplo, es conversar sobre todo por ejemplo con personas como quien más converso es con mis compañeros de trabajo, compañeros de trabajo me refiero a compañeros de mi mismo rubro que son los profes de educación física, con ellos como que si tengo, la mayoría de veces que tengo ansiedad como por lo laboral que estamos hablando ahora eh... lo trato con ellos.

Entrevistador: Claro, con la misma área.

Entrevistado: Si, y si es algo como más profundo trato como por ejemplo con mi pareja también que siempre me es un gran apoyo.

Entrevistador: Cuarta pregunta, ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente, ¿Cuántas horas debe cumplir en el colegio?

Entrevistado: Este es mi primer año, llevo un año trabajando en el labor docente, y las horas que tengo son 39 horas.

Entrevistador: Quinta pregunta, durante los los años que llevas ejerciendo como docente o el año en este caso ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso? Y de ser así podrías describirlas?

Entrevistado: Uh... hace poco, hace poco me pasó un caso de una niña, pregunta mucho siempre pregunta en las clases pero una manera que... no es una pregunta como para saber, pregunta cosas como que ya explica a todo el curso y después los niños van a la actividad y ella se te acerca a

preguntarte lo que ya explicaste, y siempre y ahora hace poquito me paso un caso que ya colapsé así como con ella porque no presta atención pero no es como que tenga déficit atencional sino que...

Entrevistador: No es que tenga un espectro.

Entrevistado: No, solamente es que es desordenada, y me pasó que colapsé con ella pero no colapsé así como al frente de ella, sino que en mi mente sentí como... estaba con ella respondiéndole y sentí como que... un dolor de cabeza pero...

Entrevistador: Y en ese momento sentiste... Esa fue la forma en que se manifestó.

Entrevistado: Lo manifesté por ejemplo, mordí el lápiz, empecé a morder el lápiz, empecé a morder el lápiz y nunca muerdo el lápiz, empecé a morder el lápiz, empecé a morderlo y cuando ella me estaba hablando mordía y mordía y mordía y mordía el lápiz, y es como muy general porque a veces estoy todo el día: ¡Profe! ¡Profe! ¡Profe! ¡Profe! ¡Profe! ¡Profe! ¡Profe!. Eso siento que a veces te genera como cierto grado de estrés y ansiedad. Lo otro también que se ve acá en el colegio por ejemplo, eh... son las improvisaciones como que tiene el colegio, por ejemplo no sé... teñí una clase planificada en el patio y voy al patio y te encontrái qué hay actividades en el patio y no podías hacer las actividades.

Entrevistador: Quinta pregunta, ¿Cómo describirías la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

Entrevistado: Con mis colegas de trabajo, eh.. agradecido, soy una persona agradecida con los colegas que tengo siento que somos un buen equipo, nos apoyamos bastante, pero bastante con el tema de por ejemplo de la unidad que vamos a pasar por ejemplo, nos apoyamos bastante. En este caso somos tres profes y los tres tenemos un gran apoyo de los tres. Tenemos un departamento pero... totalmente agradecido con el equipo que me tocó. Y de parte de la directiva o sea yo creo que ahí decae un poco el desorden que como que comentaba antes de la improvisación, entonces como que en ese sentido con la directiva no hay una buena comunicación.

Entrevistador: Sexta pregunta, de manera general ¿Cuáles considera usted que son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: Uh.... Los cambios de programaciones a última hora por ejemplo son los que siento que más me han afectado, como por ejemplo, que el colegio realice actividades y no le consulte a los profes y los profes como que se enteren sobre la marcha, por lo menos lo que me tocó a mí ha sido eso, los cambios a último minuto.

Entrevistador: Séptima pregunta, ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: Eh.... Puede ser, es que acá el colegio acá no es un colegio así vulnerable tampoco, es un colegio particular, pero lo que si para ser un colegio particular no tenemos materiales, no hay materiales para trabajar. Entonces igual sería más fácil hacer clases con materiales po. Porque no tendrías que estar por ejemplo ingeniándotela a que, si querí hacer una clase de futbol-tenis, dos balones de fútbol... bueno en este caso no tenemos balones de fútbol para hacer clases, entonces...

siento que eso podría, y eso que es un colegio particular pero no tenemos los recursos para hacer la clase

Entrevistador: O sea el enfoque que le dan es otro.

Entrevistado: Es otro claro, educación física como que no...

Entrevistador: No se enfocan...

Entrevistado: No se enfocan tanto.

Entrevistador: Octava pregunta, dentro de su institución, ¿Existen planes de apoyo docente relacionado a la salud mental?

Entrevistado: No, que yo sepa no.

Entrevistador: ¿Crees que sean necesarios?

Entrevistado: Sí totalmente, totalmente un apoyo psicológico, una terapia o un convenio por lo menos.

Entrevistador: Siguiendo pregunta, ¿Practicar algún deporte y/o actividad física durante la semana? Y de ser así ¿Con qué frecuencia realizas esta actividad?

Entrevistado: Eh... Practico una vez a la semana fútbol, practico trekking como una vez al mes.

Entrevistador: ¿Alguna otra?

Entrevistado: No, solo esas.

Entrevistador: ¿Y crees que si lo practicaras con mayor frecuencia sería más eficiente?

Entrevistado: Sí totalmente, sí, totalmente pero me pasa por ejemplo que... no sé si será algo más general o será algo mío o será algo porque es mi primer año, pero me ha pasado que yo antes por ejemplo hacía más de actividad física y ahora como que entré al colegio eh... no sé salgo del colegio como que quedo con pocas ganas de hacer actividad física. No sé si será porque estaré vinculado como con el deporte todo el día o será algo mío o será algo como general dentro de los profes de educación física

Entrevistador: Claro, el gasto de energía igual es... es alto durante el día, terminas agotado. ¿Es usted consumidor de tabaco o alcohol? De ser así ¿Con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: Eh... de alcohol sí, tabaco no. Y alcohol como... de vez en cuando, en junta con mis grupos cercanos pero no es algo así como recurrente.

Entrevistador: Como para compartir...

Entrevistado: Como para compartir claro, y tabaco no.

Entrevistador: Última pregunta, ¿Qué significado o importancia tiene el deporte o la vida activa saludable para el desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: ¿Hacia mi la pregunta cierto?

Entrevistador: Si.

Entrevistado: No, totalmente es algo que es relevante en la vida de uno, ya que por ejemplo, cuando yo por ejemplo no hago deporte siento como que no sé, ando como con sueño, me siento como más cansado.

Entrevistador: Sientes que te afecta el no realizar deporte al menos una vez a la semana.

Entrevistado: Si, por ejemplo aquí por ejemplo, cuando estábamos, hace poco estuvimos con los videos y hubo como una semana que no hice nada, ninguna clase y sentí como que me afectó, me sentí como que me sentía como más pesado así como con más sueño así como más decaído entonces al realizar actividad física como que... la serotonina po, generai' más serotonina, te sentí como más vivo, pero es obvio que es relevante e importante.

Entrevistador: O sea en grado de importancia, es bastante importante. Sobre todo en instancias que generan ansiedad.

Entrevistado: Sobre todo en instancias que generan ansiedad.

Entrevistador: Bueno muchas gracias por la entrevista ———.

Entrevistado: Muchas gracias.

PROFESOR 9

Entrevistador: Ya vamos a comenzar la entrevista luego de haber leído el consentimiento informado, el entrevistado número 9. Primero que todo informarte que son 5 ítems los que vamos a tratar. La percepción de la ansiedad de los docentes de educación física. Primero que todo, la primera pregunta... Sexo.

Entrevistado: Masculino.

Entrevistador: ¿En qué año nació?

Entrevistado: 1992.

Entrevistador: Pasamos al segundo ítem. Si yo le menciono ansiedad, ¿Qué se le viene a la mente y como la describiría?

Entrevistado: Eh... la podría describir como una sensación de que te estuvieran persiguiendo, de constantemente estar en persecución, que algo te viene siguiendo.

Entrevistador: De algo externo...

Entrevistado: De algo externo...

Entrevistador: En caso de sentir ansiedad, ¿Cómo se manifiesta esta en aspectos físicos y psicológicos?

Entrevistado: Personalmente el año pasado se manifestó, con situaciones como de asco en las mañanas, como de ganas de vomitar, temblores, desgano, eso principalmente.

Entrevistador: ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar o disminuir esta sensación?

Entrevistado: Si, bueno partiendo por tener horarios de descanso, alimentación y ejercicio, más meditación hice en algún momento, y ejercicio guiado de respiración.

Entrevistador: Okey, vamos al tercer ítem, ¿Cuántos años llevas ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente ¿Cuántas horas debes cumplir en el colegio?

Entrevistado: Desde el 2016, son 6 años y.... Ahora tengo 37 horas.

Entrevistador: ¿Cómo describirías la relación con sus colegas y equipo directivo del colegio?

Entrevistado: Con mis colegas bastante buena, principalmente en mi circulo tengo algunos con los que trabajo más y otros con los que trabajo menos, pero de harta cortesía, amabilidad, bien afable. Y con los directivos es bien poca la relación que tengo, de hecho no tengo retroalimentación de mi trabajo personal de parte de ellos, no hay revisión de planificaciones, rúbricas o clases, entonces es bien poco es como cosas logísticas, avisar situaciones en específico, más allá de eso no hay relación.

Entrevistador: De manera general ¿Cuáles considera usted que son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado: En la vida laboral de un docente, termina siendo sistémico siento yo desde distintas variables, remuneraciones bajas, altos tiempos de preparación tanto de clases como de trabajo administrativos, el contexto escolar tambien es uno de los puntos que no se pone en consideración, con esto me refiero que por ejemplo nosotros como profes de educación física tenemos un espacio, que es un espacio abierto entonces por ejemplo acá en el colegio no se dimensiona que es espacio abierto siempre está siendo intervenido por otros personajes. Que el tío de el aseo, otros cursos se cruzan, que hacen otras actividades, abp, pintan murales. Entonces nunca es el espacio indicado o apto para que un niño se desarrolle, siempre hay una variedad de estímulo que hacen que al fin y al cabo tengai' que estar luchando con esos estímulos para llevar a cabo tu clase. A diferencia si fuera no sé po, un espacio indoor, cerrado, una sala, o un gimnasio o un patio donde están solamente los niños, cambia la dinámica. Entonces te enfocai' en factores más conductuales muchas veces porque ellos están atentos a muchos estímulos en distintas partes. Porque la clase presenta una actividad pero además al lado de ellos están bailando, baile para la alianza, qué hay otro curso haciendo la actividad. Entonces eso altera mucho el ambiente de la clase.

Entrevistador: Claro, muchos factores...

Entrevistado: Claro, muchos factores, entonces tienes que estar muy atento a los niños cuando eres un solo profesor es una situación súper estresante porque no dai' abasto, son 30 niños, 40 niños dependiendo del curso. Ehh...y tení' situaciones o momento en que ellos mismos se suben a algo,

que se empujan, y de repente o en varias oportunidades con dos ojos de una sola persona no logras cubrir todas las necesidades o todos los momentos que podrías intervenir, tanto como para desarrollarlos como para también generar un tipo de restricción con ellos, sobre todo en las situaciones cuando se pegan, de repente teni' que ser más de disciplinarlos y derivarlos con el inspector porque si te quedai' con ellos, teni'a 30 que están solo. Entonces en un contexto ideal deberíamos nosotros poder directamente trabajar esa situación con ellos de manera reflexiva, de enseñarles reglas de convivencia o normas de convivencias.

Entrevistador: Entonces el espacio de la realización de la clase...

Entrevistado: Si, el espacio y bueno en nuestro caso también el material, nos falta material también es una forma de generar estrés, de generar ansiedad porque teni' que empezar a buscar distintas formas de solventar esta falta de material, y es.... Inventar, inventar es una habilidad mucho más compleja que solo tomar materiales y ponerlos ahí, tienes que crear estos materiales y además sacarle provecho a los materiales.

Entrevistador: Claro... En el área del ambiente laboral, durante los años que lleva ejerciendo como docente, ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso? Y de ser así ¿Podrías describirla?

Entrevistado: Si, no directamente del área de educación física. Yo pasé por un área que es... emprendimiento e innovación en un colegio tecnológico, se suponía que... Ib a recibir una capacitación, no hubo capacitación, entonces el estudiar cómo de manera autodidacta y además crear clases de una metodología activa, porque no podían ser expositivas en ese colegio generó en mí que en algún momento mi mente dejara de funcionar, como que ya no podía crear más porque ya me pilló la máquina porque me sentía que no estaba cumpliendo al cien, y con la falta de retroalimentación de mi trabajo más me entré. Porque por último no sé po, "Mira lo que estai' haciendo hasta el momento está bien es lo que esperábamos o podríamos mejorar esto..." Pero llegó fin de año y ahí recién supe si lo había hecho bien o no...

Entrevistador: ¿Y en el área de la educación física?

Entrevistado: Y en el área de la educación física... más que ansiedad hay situaciones que en reiteradas ocasiones las instituciones vulneran muchos derechos de los niños, porque a qué me refiero con esto, uno de los derechos primordiales de la niñez y la infancia es el juego, pero es la primera instancia que bajan cuando hay que hacer una prueba de lenguaje, cuando hay que hacer una prueba de matemáticas, no es importante el juego siendo que hoy en día los estudios avalan que el juego es una de las herramientas más potentes para poder darle desarrollo y formación al aprendizaje de niños y niñas. Entonces es como inconsecuente, o sea es importante pero como tenemos que responder a otras cosas que supuestamente son más importantes.

Entrevistador: Siguiente pregunta, ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en el sentir mayor grado de ansiedad?

Entrevistado: Si.

Entrevistador: Y ¿Por qué?

Entrevistado: Bueno personalmente el que el colegio sea de un lugar que socioeconómicamente tenga menores ingresos, quiere decir que tu remuneración también va a ser menor, comparando por ejemplo, La Florida con Las Condes y uno igual tiene que llegar a fin de mes, entonces con 37

horas que es casi un horario completo, si no te da es difícil congeniar con otra pega para poder generar más lucas, porque teni' poco horario, Sali' a las 4:30PM, sali' cansado, sali' cansado, sali' agotado y teni' que pensar en el otro día entonces podrías trabajar de 5PM a 10PM, pero ya sería como...

Entrevistador: Explotarse...

Entrevistado: Explotarse, y desde la perspectiva de... los niños, ¿Cómo era la pregunta?

Entrevistador: Eh... si consideras que el factor socioeconómico del colegio influye en el sentir mayor grado de ansiedad.

Entrevistado: Si, y en el tema del niño, nosotros nos vemos enfrentado por lo menos acá en La Florida a situaciones de vulnerabilidad socioeconómica, tenemos niños que hemos tenido que hacer campaña porque no tienen para comer, tenemos niños que han superado la mayoría de edad y tienen que salir de sus casas, tenemos niños que tienen 21 años que van a salir del sistema, entonces tenemos problemas asociados directamente a la capacidad monetaria que tienen sus padres al contraste por ejemplo a colegios de Chicureo donde las necesidades básicas en teoría, no quiero decir que no tienen problemas pero por ejemplo, es más difícil encontrarte niños con falta de comida en un colegio ABC1, entonces tienen las condiciones mínimas de hábitos de higiene, de hábitos de casa, de como de cercanía en relación con sus padres, del proceso que seguir en el colegio. Acá de repente es "Ven al colegio porque yo tengo que ir a trabajar".

Entrevistador: Cómo guardería.

Entrevistado: Como guardería, y funciona muchas veces como guardería entonces son problemas distintos, pero desde la perspectiva socioeconómica los colegios que tienen mayor nivel de vulnerabilidad, tienen problemas más importantes que el aprendizaje. Si un niño no tiene para comer, no tiene para vestirse, el aprendizaje pasa a un segundo escalón, tiene que primero comer, tiene que primero bañarse, tiene primero que tener ropa y tenemos niños que hoy en día no lo tienen.

Entrevistador: Y eso repercute en los docentes...

Entrevistado: Repercute porque al fin y al cabo uno como profe genera vínculos entonces cuando... no sé po' a mi me pasa que yo soy de 1ro a 4to básico entonces son "mis niños", cachai' yo les digo así, "mis niños"; "mis chiquititos", entonces cuando a mi me dicen que uno no tiene para comer hasta he llorado, porque te sentí impotente, porque no teni' la capacidad como profesor sobre todo desde la perspectiva socioeconómica de decir "Toma, aquí teni'" porque si le deci' eso vas a ser tú el que queda sin comer, entonces es difícil poder soslayar esos problemas, porque no tenemos las herramientas porque todas esas herramientas tienen que ver con plata. Entonces llegamos a hacer campañas, que cada profesor haga campaña para que la mercadería llegue, ropa usada, beneficencia.

Entrevistador: Vamos a hacer la siguiente pregunta, Dentro de su institución, ¿Existen planes de apoyo docente relacionado a la salud mental?

Entrevistado: Como tal, no.

Entrevistador: Y ¿Crees que son necesarios?

Entrevistado: Sí, totalmente porque nosotros como profes somos oídos de que los niños canalizan mucho sus problemas en uno. Y de repente eso a uno lo satura, pasa principalmente que si tomái' tus problemas, más los problemas de los niños, más los problemas que presenta el colegio, terminal como re pensando muchas situaciones para poder dar solución, para poder intentar que las cosas mejoren, porque al final esa es nuestra función en relación a los niños que es entregarle la mayor cantidad de herramientas para que el día de mañana sean mejores personas, mejores ciudadanos, y ciudadanos entre comillas de bien.

Entrevistador: Siguiendo pregunta, ¿Prácticas algún deporte o actividad física durante la semana?

Entrevistado: Sí, trato de entrenar 2 días fuerza y jugar fútbol 2 o 3 veces a la semana.

Entrevistador: ¿Es usted consumidor de tabaco y/o alcohol? Y de ser así ¿Con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado: Eh... alcohol... esporádicamente en fiestas, no soy muy bueno para tomar, soy de esos tragos como medios dulces para compartir, más allá de eso no... sentarme como hobbie a beber, no, no me da.

Entrevistador: ¿Y tabaco?

Entrevistado: Tabaco no.

Entrevistador: ¿Qué significado o importancia tiene el deporte o la vida activa saludable para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado: Eh... Yo creo que tomando así como la cantidad de tiempo vivido... un setenta por ciento ha sido asociado al movimiento, ejercicio y el deporte, tiene que ver con eso. De hecho el tomar la decisión de tomar la carrera de educación física tuvo que ver con eso, me iba bien en el colegio tenía buenos promedios, eh... postulé a otras carreras, eh...postulé a educación física y a algunas ingenierías quedé en las tres, pero me decidí por educación física principalmente porque entendí que gran parte de mi vida, en folklore, en scout, en fútbol, en otros deportes había sido desarrollarme de esa perspectiva entonces sentía yo que ir. Al encerrarme en una oficina sin desmerecer, a lo mejor podría estar mejor económicamente, me iba a ser menos feliz que lo que hago hoy en día, con todos sus pro y todos sus contra.

Entrevistador: Bueno ahora damos por finalizada la entrevista, muchas gracias.

PROFESOR 10

Entrevistador:*Pregunta 1* Si yo le menciono ansiedad, ¿Que se le viene a la mente y cómo la describiría?

Entrevistado: Como una situación de angustia que viene a ratos, con sensaciones de inseguridad respecto a lo que pasa o haya pasado, nervios constantes que ahogan como si no pudieras respirar bien, siento que la ansiedad va de la mano con sensaciones de rabia, desesperación, sudoración y demasiados conflictos emocionales.

Entrevistador:*Pregunta 2* En caso de sentir ansiedad, ¿cómo se manifiesta ésta en aspectos físicos y psicológicos?

Entrevistado:Pensar exageradamente todo lo que me esta pasando y lo que provoca que en este momento me está poniendo ansiosa, es un mareo por no poder concretar todos los problemas pendientes ya sean del trabajo, la familia, los hijos, el dinero y así, esa sensación de no poder solucionar todo onda ya, en el momento hace que piense y repiense todo el rato lo que tengo que hacer para encontrar una solución. Físicamente siento que me voy a desmayar, me dan dolores musculares, me tiemblan las piernas, no logro respirar bien, se me acelera el corazón y de la mano muchísimas ganas de llorar descontroladamente pero obviamente hay momentos y momentos, no voy a llorar en el colegio en horario de trabajo y eso de aguantarme me causa más angustia y ganas de querer gritar y dejar todo tirado nomas.

Entrevistador:*Pregunta 3* ¿Tiene usted conocimiento de alguna forma o estrategia para poder lidiar/disminuir esta sensación

Entrevistado:Si, la psicóloga una vez me enseñó a controlar estas situaciones respirando y contando hasta 10, en cada número que cuento va una respiración entre medio y pucha que me ha funcionado, también sirve cuando no puedo dormir por las noches cuando tengo tanto que hacer y muchas preocupaciones. También trato de desconectarme de todo y salgo a caminar un rato, una vuelta a la manzana o a veces ir a una plaza para ver otros paisajes y tomar otro aire entre eso respirar, calmarse y concentrarme en cómo solucionar las situaciones que me traen muy muy muy mal.

Entrevistador:*Pregunta 4* ¿Cuántos años lleva ejerciendo como profesor de educación física? Y actualmente, ¿cuántas horas debe cumplir en el colegio?

Entrevistado:Trabajo desde el 2017 en el colegio actualmente y tengo 42 horas que cumplir

Entrevistador:*Pregunta 5* ¿Cómo describiría la relación que tiene con sus colegas de trabajo y equipo directivo del colegio?

Entrevistado:Mmmm depende mucho, a veces siento que las y los colegas de una institución sea la que sea tratan de sobresalir pisoteando o molestando a la competencia, con los colegas de aquí podría decir que llevamos una relación de respeto o una relación profesional nomas, no me llevo muy bien como para hacer amigos pero si se trata de solucionar temas laborales si nos apoyamos unos a otros, no siento que el equipo directivo tome riendas en el asunto y siento que eso muchas veces nos juega en contra como equipo de trabajo con los demás profesores ya que al no haber un protocolo, seguimiento, preocupación, se hace lo que pedro juan y diego quieren y eso ya no está dando mucho resultado. Pero bueno uno viene hacer su trabajo y si salen amistades bacan pero sino bien lo encuentro, más que nada solo hay que hacer bien nuestro trabajo.

Entrevistador:*Pregunta 6* ¿Cuáles considera usted son las causas principales que generan ansiedad en la vida laboral de un docente?

Entrevistado:Pucha hay muchísimas, muchísimas me costaría pensar ahora y decirte la que mas me afecta o me genera ansiedad porque todos los días ocurren situaciones que sale de tu zona y uno no sabe como manejarlas, pero si me preguntas cuales han sido las que mas mal me traen últimamente ya por estas semanas, serian las tareas que te obliga la administración a tener hasta ciertas fechas, y con el cierre de año, la despedida y graduaciones de cuartos medios, que hay que ayudar o soportar a, los demás colegas me tienen muy agotado y ansioso, el cumplir con las planificaciones, que el colegio te pide las notas cerradas algunas ya tienen que estar antes por distintos temas eso es demasiado ya que durante el día corro pa todos lados y me queda muy poco tiempo para poder cumplir con las exigencias que me pide Utp o el cuerpo directivo como tal, yo se que mucho de lo que me piden es trabajo mío y que debería estar hecho pero a veces las actividades

extraprogramáticas como te mencionaba la despedida y graduación de 4tos medios o la misma de los chicos de octavo te quitan demasiado tiempo como pa poder cumplir con todo.

Entrevistador:*Pregunta 7* ¿han existido situaciones que lo han puesto ansioso?, de ser así ¿podría describirlas?

Entrevistado:Pucha sipo, como te mencionaba recién las actividades de cuartos medio y octavos, además que en el colegio los alumnos te ven como amigo, padre y soporte uno tiene que dedicarles tiempos que tal vez tienes para ir a comer o justo ir a buscar algunos papeles que necesitas y así todo se va atrasando en tu día y como profe muchas veces tengo que estar para ellos sobre todo cuando eres de los pocos profes que confían para contarle las cosas, trato siempre de apoyar pero es complicado, a veces siento que el día se pasa volando y no alcanzas a hacer nada de los administrativo, pero definitivamente lo peor es cuando te cambian los planes como cuando hay ensayo y no puedes ocupar el gimnasio, cuando es el día del libro o diversas actividades que te cortan la jornada y no logras hacer tus evaluaciones porque en esa hora serán las presentaciones, o cuando los niños necesitan no sé qué de la foto, que el ensayo que pepito tiene que salir por diversos motivos y así no logras cumplir

Entrevistador:*Pregunta 8* ¿Usted considera que el factor socio-económico del colegio influye en sentir mayor grado de ansiedad?, ¿por qué?

Entrevistado:Todo el rato, siempre, ya que en algunos lugares o colegios con estudiantes con mejores situaciones económicas la actitud y hasta el comportamiento son distintos que en un colegio con bajos recursos o de riesgo social. No digo que no existan conflictos y problemas a la hora de enseñar, eso siempre hay pero ya la mirada que se les imparte desde casa y desde sus círculos sociales son distintos donde estudiar no es una obligación sino que es el único recurso o opción a seguir. En ese sentido a mi en lo personal mientras más riesgo social o si el colegio está ubicado en un lugar peligroso si me empieza a causar ansiedad, miedo, duda, y más que nada por mi seguridad ya que mi padre fue profesor y me contaba que en su juventud cuando trabajó en un colegio de riesgo trataron de pegarle mas de una vez por situaciones tan pequeñas como una nota, una citación de apoderados, una anotación y todo porque los padres no saben hablar sino que cualquier problema al tiro acuden a la violencia y lamentablemente sus hijos aprenden de la misma manera. Por eso si se causa ansiedad y si hay una notoria diferencia por mi parecer y la experiencia que tengo.

Entrevistador:*Pregunta 9* ¿Existen planes de apoyo docente relacionados a la salud mental?, ¿Cree que sean necesarios?

Entrevistado:Ojalá, no, no existe nada de apoyo al docente para trabajar la salud mental y pucha que es necesario, muchas veces en el colegio tratan de hacer charlas y actividades de vinculación o colaboración para conocer a los compañeros, pero no soluciona ni nos enseña nada, solamente se realizan actividades de recreación que podría ser un momento de descanso o relajo, pero no, yo lo único que quiero es terminar luego para poder seguir y cumplir con mis deberes y planificaciones. Siento que darnos tiempo administrativo sería más aporte para mi salud mental que cualquier otra cosa, realmente es necesario. Y si totalmente es necesario cumplir con un apoyo para cada docente, no es fácil, sobre todo cuando hay etapas en que ya como profe estás cansado y con sensación de ansiedad no logras cumplir emocionalmente con los estudiantes ya que andai mas irritado, no los quieres escuchar, tienes menos paciencia y por ende los retas más y pucha eso al final es un contra para ti mismo como profe porque te agarran mala, siendo una situación que tal vez una ayuda psicológica podrías saber controlar esas emociones que muchas veces desbordan incontrolablemente.

Entrevistador:*Pregunta 10* ¿Practica algún deporte y/o actividad física durante la semana? De ser así, ¿con qué frecuencia realiza esta actividad?

Entrevistado:Si, en mi depa tenemos gimnasio y esta super bien cuidado, cada vez hay más implementación y trato de ir 2 a 3 veces por semana una hora o hora y media, me encantaría poder ir 4 veces o hasta 5 pero hay muchas más cosas con las cuales cumplir.

Entrevistador:*Pregunta 11* ¿Es usted consumidor de tabaco y/o de alcohol, de ser así con qué frecuencia lo consume?

Entrevistado:No, nada, me carga no le encuentro ni un brillo.

Entrevistador:*Pregunta 12* ¿Qué significado o importancia, tiene el deporte o la vida activa saludable, para su desarrollo personal y profesional?

Entrevistado:Muchísima, sobre todo en lo personal, me hace descansar, y llevar un equilibrio en todo este caos de ser profesora, amiga, hija, esposa y la verdad todo. Hacer deporte es una lucha contra mi misma y eso hace que emocionalmente pueda superarme en muchos aspectos sobre todo cuando siento que no puedo, que no soy capaz o que nunca lo lograré, todo eso lo puedo aprender y mejorar gracias a la práctica deportiva, más que nada es vida para mi vida.