

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SAN ISIDRO LABRADOR

ESCUELA DE EDUCACIÓN

SEDE SAN CARLOS

**Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional en
Administración Educativa**

**VALORACIÓN DEL IMPACTO DE PROGRAMAS DE BIENESTAR INTEGRAL
EXISTENTES EN LA ESCUELA JOSÉ MARÍA VARGAS ARIAS PARA
FOMENTAR LA CULTURA DE SALUD MENTAL EN DOCENTES**

**Escuela José María Vargas Arias, circuito escolar 01 y Dirección Regional de
Enseñanza San Carlos, periodo de ejecución, año 2025**

Proponente:

Mariana Chavarría Arguedas

San Carlos, junio, 2025.

Resumen

El presente artículo especializado tiene como objetivo principal valorar el impacto de los programas de bienestar integral existentes en la Escuela José María Vargas Arias, centrándose en el personal docente y administrativo. La investigación se justifica por la creciente necesidad de comprender la efectividad real de estas iniciativas en la promoción de una cultura de salud mental positiva en el ámbito educativo.

Basado en la Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica, el estudio conceptualiza el bienestar integral como un equilibrio multidimensional. La recolección de información se realizará mediante un cuestionario, diseñado para capturar las percepciones y experiencias de los participantes. El fin último del artículo es proporcionar evidencia empírica que contribuya a la optimización de las estrategias de salud mental y al fortalecimiento del bienestar en la comunidad escolar.

Palabras clave: Salud Mental, Bienestar Integral, Programas Educativos, Docentes, Impacto

Abstract

This specialized article primarily aims to assess the impact of existing comprehensive well-being programs at José María Vargas Arias School, focusing on teaching and administrative staff. The research is justified by the growing need to understand the real effectiveness of these initiatives in promoting a positive mental health culture within the educational environment. Based on Costa Rica's National Mental Health Policy, the study conceptualizes comprehensive well-being as a multidimensional balance.

Data collection will be carried out using a questionnaire, designed to capture participants' perceptions and experiences. The goal of the article is to provide empirical evidence that contributes to optimizing mental health strategies and strengthening well-being within the school community.

Keywords: Mental Health, Comprehensive Well-being, Educational Programs, Teachers, Impact.

¹Mariana Chavarría Arguedas: Actualmente laboro como docente en la Escuela José María Vargas Arias. Con 7 años de experiencia docente. E-mail: mariana.chavarria.arguedas@mep.go.cr.

Antecedentes

La salud mental en Costa Rica ha emergido en las últimas décadas como un componente crucial de la salud pública, trascendiendo el ámbito clínico para integrarse en diversas esferas sociales, incluyendo la educación. La creciente visibilidad de los desafíos en salud mental, exacerbada por factores socioeconómicos y la dinámica de la vida moderna, ha impulsado al país a reconocer la necesidad de abordajes integrales y preventivos. Este segmento explorará los antecedentes nacionales relevantes, enfocándose en cómo la salud mental ha sido percibida y abordada en el contexto educativo costarricense.

Históricamente, la atención a la salud mental en Costa Rica ha evolucionado desde un modelo predominantemente hospitalario y reactivo hacia uno que busca la promoción y prevención en la comunidad. La Constitución Política de Costa Rica garantiza el derecho a la salud, y aunque la salud mental no siempre fue explícitamente detallada, su inclusión se ha fortalecido a través de leyes y políticas más recientes. El Ministerio de Salud y la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) son los principales actores en la provisión de servicios, pero la complejidad del tema ha demandado la participación de otros sectores, como el educativo.

La preocupación por el bienestar psicológico de niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar y universitaria ha cobrado especial relevancia. Estudios nacionales han comenzado a visibilizar la prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión y estrés entre la población estudiantil, así como el impacto del agotamiento laboral en el personal docente.

Como señala un informe del Ministerio de Salud, "la salud mental de nuestra población estudiantil es un pilar fundamental para el desarrollo integral del país, y su descuido puede acarrear consecuencias significativas en el rendimiento académico y la cohesión social" (Ministerio de Salud, 2020, p. 15). Esta declaración subraya la comprensión de que la escuela no es solo un lugar de aprendizaje académico, sino también un espacio vital para el desarrollo socioemocional.

A pesar de este reconocimiento, la integración efectiva de programas de bienestar integral y salud mental en el currículo y la cultura escolar ha enfrentado diversos obstáculos. El estigma asociado a los problemas de salud mental sigue siendo una barrera significativa, tanto para los estudiantes que necesitan apoyo como para los docentes que podrían identificar señales de alerta.

Un especialista en educación ha manifestado que "persiste una reticencia cultural a hablar abiertamente sobre salud mental en las aulas, lo que dificulta la identificación temprana y la búsqueda de ayuda oportuna" (Ramírez, 2019, p. 78). Esta realidad cultural demanda no solo la implementación de programas, sino también un cambio profundo en la percepción social y la sensibilización.

La formación del personal docente en temas de salud mental es otro aspecto crítico, aunque algunos esfuerzos aislados han surgido, la capacitación sistemática y obligatoria en primeros auxilios psicológicos o detección de señales de alerta no es una práctica generalizada.

Los docentes, a menudo los primeros en interactuar con los estudiantes, requieren herramientas y conocimientos para abordar estas situaciones de manera adecuada. La falta de recursos humanos especializados, como psicólogos y orientadores en todas las instituciones educativas, también limita la capacidad de respuesta.

Sin embargo, se han observado avances prometedores. Algunas instituciones educativas, en colaboración con organizaciones no gubernamentales o universidades, han implementado proyectos piloto y programas de intervención que buscan promover la resiliencia, el manejo del estrés y la inteligencia emocional. Estos esfuerzos, aunque no siempre a gran escala, demuestran el potencial de las intervenciones preventivas y de promoción.

Por ejemplo, en un estudio de caso sobre una iniciativa en una escuela rural, se concluyó que "la implementación de talleres de mindfulness y técnicas de relajación en el aula no solo mejoró el clima escolar, sino que también reportó una disminución en los niveles de estrés percibido por los estudiantes" (Gómez & Soto, 2021, p. 45). Estos ejemplos, aunque puntuales, ofrecen un camino a seguir para una expansión y sistematización de las estrategias de bienestar.

En resumen, Costa Rica ha avanzado en el reconocimiento de la salud mental como un derecho y una prioridad. En el ámbito educativo, existe una clara comprensión de su importancia para el desarrollo integral de la comunidad escolar. No obstante, persisten desafíos relacionados con el estigma, la capacitación docente y la disponibilidad de recursos. La valoración de los programas existentes es crucial para identificar las mejores prácticas y

sentar las bases para políticas más robustas y efectivas que fomenten una cultura de salud mental positiva en todas las instituciones educativas del país.

Justificación

El estudio se enfoca en la valoración del impacto de los programas de bienestar integral existentes en instituciones educativas para fomentar la cultura de salud mental. La elección de este tema se justifica por la necesidad crítica de evaluar la efectividad de las iniciativas ya implementadas en un entorno que demanda un apoyo psicológico robusto.

La salud mental es un pilar fundamental que sostiene el aprendizaje y el desarrollo integral de la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, docentes y personal administrativo. El estrés académico, las presiones sociales y el burnout laboral son desafíos crecientes que impactan directamente en la concentración, el rendimiento y la capacidad de resiliencia. Por ello, la existencia de programas de apoyo es vital, pero su eficacia no puede darse por sentada.

La falta de una evaluación sistemática de estos programas impide saber si los recursos y esfuerzos están generando los resultados esperados. Sin esta valoración, es difícil identificar fortalezas, detectar debilidades y realizar ajustes necesarios. Este estudio busca llenar ese vacío, generando conocimiento basado en evidencia para tomar decisiones informadas.

Además, una evaluación positiva y transparente puede ayudar a dismantelar el estigma asociado a la salud mental y fomentar una mayor participación. En definitiva, este estudio no solo contribuirá a la literatura académica, sino que también proporcionará herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida de estudiantes y personal, sentando las bases para una inversión estratégica y sostenible en la salud mental dentro del sistema educativo costarricense.

Por otro lado, el estudio plantea una serie de preguntas generadoras que buscan profundizar en la comprensión del impacto de los programas de bienestar integral. La investigación indaga sobre qué programas de bienestar integral relacionados con la salud mental existen actualmente en la Escuela José María Vargas Arias. Asimismo, busca determinar cuál es el nivel de conocimiento y participación de la comunidad educativa en dichos programas. Un aspecto central del análisis es la percepción de la comunidad educativa sobre el impacto de estos programas en su bienestar psicológico, su rendimiento y el clima

institucional. Adicionalmente, el estudio cuestiona cuáles son las barreras y desafíos que limitan la efectividad o el acceso a los programas de salud mental y, finalmente, cómo se puede fortalecer una cultura de salud mental proactiva y no estigmatizante dentro de la institución.

Planteamiento del problema

¿Cómo influye la efectividad de los programas de bienestar integral existentes en las instituciones educativas de Costa Rica, en la promoción de una cultura de salud mental positiva y en el rendimiento académico y personal de la comunidad estudiantil, docente y administrativa?

Objetivos

Objetivo General

1. Valorar el impacto de los programas de bienestar integral existentes en la Escuela José María Vargas Arias, identificando así su efectividad y su contribución en el fomento de una cultura de salud mental positiva.

Objetivos Específicos

1. Identificar los programas de bienestar integral y salud mental implementados en la institución.
2. Evaluar la percepción de la comunidad educativa sobre la efectividad y el alcance de los programas existentes.

Referencial Teórico

Para efectos del presente artículo especializado se recurre a fundamentos conceptuales y contextuales para comprender la valoración del impacto de los programas de bienestar integral en las instituciones educativas. Partiendo de la premisa de que la salud mental es un componente indispensable del desarrollo humano y la calidad educativa, este apartado explorará las definiciones clave de salud mental y bienestar integral, los modelos teóricos que explican su promoción y los factores que influyen en su impacto.

En primer lugar, la salud mental, entendida no solo como la ausencia de trastornos, sino como un estado de bienestar integral que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022), ha cobrado una relevancia sin precedentes en la agenda de salud pública global y nacional.

En Costa Rica, esta comprensión se materializa en la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034, un instrumento estratégico que busca transformar el abordaje de la salud mental en el país, pasando de un modelo predominantemente reactivo y hospitalario a uno integral, preventivo y promotor del bienestar.

La Política se articula en torno a tres ejes estratégicos fundamentales: “la creación de entornos protectores y promotores de la salud mental; el abordaje intersectorial para la prevención, detección y atención de la salud mental; y la prevención integral del comportamiento suicida” (Ministerio de Salud, 2024, p. 17). Estos ejes no solo delinean las áreas de acción prioritarias, sino que también reflejan una visión holística de la salud mental, donde el bienestar individual y colectivo es un producto de múltiples factores interconectados.

El documento de la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034 subraya la urgencia de su implementación, destacando “las limitaciones estructurales que ya existían antes de la crisis sanitaria, entre estas limitaciones se encuentran el acceso restringido a servicios, dificultades económicas y un incremento en las afectaciones a la salud” (Ministerio de Salud, 2024, p. 17). Esta realidad, sumada al “aumento de las tasas de suicidio”, evidencia la necesidad imperante de estrategias efectivas de promoción, prevención y atención. En este sentido, la Política reconoce que la salud mental es un determinante social de la salud,

influenciada por las condiciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen (Ministerio de Salud, 2024, p. 32).

En consonancia con la visión ampliada de la salud mental propuesta por la Política Nacional, el concepto de bienestar integral emerge como un elemento central para comprender y abordar las necesidades de la comunidad educativa.

El bienestar integral trasciende la mera ausencia de enfermedad o malestar psicológico, abarcando un estado de equilibrio y armonía en múltiples dimensiones de la vida de una persona: física, emocional, cognitiva, social y espiritual (Agencia de Calidad de la Educación, s.f., p. 3). Esta perspectiva holística reconoce que el desarrollo del ser humano no se limita a lo académico o cognitivo, sino que se nutre de un equilibrio en todas estas esferas.

La escuela, como uno de los espacios sociales más importantes para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, tiene un impacto significativo tanto a nivel cognitivo como socioemocional. De ahí la relevancia de que en este contexto se implementen iniciativas que no solo busquen agregar valor en lo académico, sino también en aspectos personales, como el bienestar experimentado por los y las estudiantes (García, Marande, Schneider y Blanchard, 2014, citado en Agencia de Calidad de la Educación, s.f., p. 2).

La neuropsiquiatra chilena Amanda Céspedes, citada en Mineduc (2015), define el bienestar como "un estado de armonía que se produce del equilibrio entre las demandas que nos llegan del mundo exterior y los recursos emocionales que tenemos para enfrentarlas" (Agencia de Calidad de la Educación, s.f., p. 2). Esta definición resalta la capacidad de afrontamiento y adaptación como componentes esenciales del bienestar.

Un aspecto crucial a considerar es que el bienestar de niños, niñas y jóvenes se ve intrínsecamente afectado por el bienestar de los adultos que se vinculan con ellos. Por lo tanto, un objetivo esencial para apoyar los procesos de bienestar en las instituciones educativas consiste en trabajar también el bienestar de sus acompañantes, es decir, del personal docente y administrativo (Agencia de Calidad de la Educación, s.f., p. 3). Esta interconexión resalta la necesidad de programas que aborden el bienestar de toda la comunidad educativa de manera integral.

La Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica, al promover entornos protectores y un abordaje intersectorial, sienta las bases para la implementación de programas que

busquen este bienestar integral. La valoración de estos programas, por tanto, no solo evaluará la salud mental en un sentido clínico, sino que también considerará cómo contribuyen a un estado de armonía y equilibrio en las diversas dimensiones de la vida de los estudiantes y el personal, fomentando así una cultura educativa que priorice el desarrollo humano en su totalidad.

Siguiendo la línea exploratoria, se encuentran los programas de bienestar integral en instituciones educativas. La implementación de programas de bienestar integral en las instituciones educativas se erige como una estrategia fundamental para materializar la visión de una cultura de salud mental positiva. Estos programas, como el "Manual Bienestar en la Escuela: Buen Clima Escolar" del Ministerio de Educación de Chile (Mineduc, 2015), buscan ser un apoyo directo para docentes y otros adultos que, diariamente, se ven sometidos a exigencias y demandas que pueden generar estrés y ansiedad (Mineduc, 2015, p. 6). La relevancia de estos materiales educativos radica en su propósito de mejorar el clima emocional en la escuela mediante la promoción de estados de mayor bienestar y armonía.

Los programas de bienestar integral se basan en la premisa de que los procesos de apertura a lo emocional, incorporando la corporalidad, constituyen soportes eficientes para promover el bienestar y son susceptibles de ser aprendidos y continuamente mejorados en cualquier etapa de la vida (Mineduc, 2015, p. 6). Esto implica un reconocimiento de la relación indisoluble entre cuerpo y mente, mediada por la emoción, una conexión que ha sido ampliamente respaldada por el desarrollo reciente de las neurociencias. Conceptos como la "inteligencia emocional" han relevado la importancia del equilibrio entre las emociones y el pensamiento racional para el bienestar de las personas (Mineduc, 2015, p. 7).

Un aspecto central de estos programas es su enfoque en la aplicabilidad y la integración en la rutina escolar. El "Manual Bienestar en la Escuela", por ejemplo, ofrece "actividades que pueden ser utilizadas por adultos y niños en distintos momentos de la vida escolar, especialmente en el aula" (Mineduc, 2015, p. 6). Estas actividades son diseñadas para ser de sencilla aplicación, breves y se constituyen en aliados del currículum para alcanzar objetivos como el silencio, la activación, la concentración y la calma, así como para reconocer estados emocionales y potenciar sentimientos de agrado. La aplicación reiterada de estos recursos busca mejorar las condiciones para el aprendizaje y facilitar la convivencia

entre los alumnos y con sus docentes y otros adultos en la vida escolar (Mineduc, 2015, p. 6).

Además, estos programas reconocen que el bienestar de los niños y niñas está intrínsecamente ligado al bienestar de los adultos que los acompañan. Por lo tanto, un objetivo especial del programa es aportar recursos que puedan apoyar procesos de bienestar tanto de los estudiantes como de los adultos en las escuelas, principalmente los docentes (Mineduc, 2015, p. 6). Esto refuerza la idea de que una institución educativa saludable es aquella donde todos sus miembros, sin excepción, son considerados en las estrategias de bienestar.

Las actividades propuestas en estos programas suelen clasificarse en ámbitos que abordan diferentes dimensiones del bienestar, como:

- Expresando las emociones a través del cuerpo: Actividades que buscan la conciencia corporal, relajación y reconocimiento de emociones mediante movimientos y la respiración (Mineduc, 2015, p. 9).
- Buscando la armonía interior: Ejercicios que utilizan la música, visualización, colores y coordinación para lograr sensaciones de armonía, atención y calma (Mineduc, 2015, p. 9).
- Sintiendo el afecto y el disfrute con otros: Actividades orientadas a fortalecer la autoestima, la empatía y el reconocimiento del otro a través de la expresión de afecto y el contacto positivo (Mineduc, 2015, p. 9).

La valoración del impacto de estos programas, por tanto, implica analizar cómo estas actividades y enfoques contribuyen a los objetivos de la Política Nacional de Salud Mental, cómo influyen en el bienestar integral de la comunidad educativa y en qué medida logran fomentar una cultura escolar que priorice la salud mental como un componente esencial del desarrollo y el aprendizaje.

En síntesis, este marco teórico ha delineado la interconexión fundamental entre la salud mental, el bienestar integral y el entorno educativo, enmarcado por las nociones teóricas más importantes como la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034 de Costa Rica. Se ha establecido que una comprensión ampliada de la salud mental, que abarca el bienestar

integral en sus múltiples dimensiones (física, emocional, cognitiva, social y espiritual), es crucial para el desarrollo pleno de la comunidad educativa.

Los programas de bienestar integral en instituciones educativas emergen como herramientas esenciales para fomentar este estado de armonía y para alinear las prácticas escolares con los objetivos de la política nacional.

La valoración del impacto de estas iniciativas, por tanto, no solo es un ejercicio de rendición de cuentas, sino un paso indispensable para asegurar que los esfuerzos invertidos se traduzcan en una mejora tangible de la salud mental y el bienestar de estudiantes, docentes y personal administrativo, consolidando así una cultura educativa que priorice el cuidado integral de sus miembros.

Método

En el siguiente apartado se encuentra conformado por la metodología del presente proyecto de investigación. De acuerdo con Hernández-Sampieri (2020) a metodología se refiere el conjunto de procedimientos, técnicas y herramientas utilizadas para llevar a cabo una investigación de manera sistemática y organizada, es la columna de toda la investigación ya que se determina el cómo se realiza paso a paso dependiendo de la línea en que se encuentra orientada.

Tipo de investigación

Esta investigación es de naturaleza mixta, misma que se define como un estudio que combina de manera sistemática elementos de los paradigmas cuantitativo y cualitativo, esto de acuerdo con Samperi (2020):

Los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominadas meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p.105)

El propósito de este diseño metodológico es obtener una comprensión más profunda y completa del fenómeno de estudio, superando las limitaciones inherentes a la utilización de un único método. La integración de ambos paradigmas permite aprovechar las fortalezas

de cada uno, generando una sinergia metodológica que resulta fundamental para abordar la complejidad de los problemas de investigación contemporáneos.

Participantes

Los participantes de esta investigación, cuyo objetivo es valorar el impacto de los programas de bienestar integral, son colaboradores de la Escuela José María Vargas Arias. La población total de la escuela está compuesta por 42 colaboradores, de los cuales 16 son docentes regulares y 8 son personal administrativo. Para este estudio, se seleccionó una muestra de 15 participantes. Específicamente, la muestra consiste en 10 docentes y 5 miembros del personal administrativo, quienes serán encuestados para la investigación.

Instrumentos/Materiales

Para la valoración del impacto de los programas de bienestar integral existentes en la Escuela José María Vargas Arias, se ha seleccionado el cuestionario como instrumento principal de recolección de datos. Esta elección se fundamenta en la capacidad del cuestionario para obtener información estructurada de un número considerable de participantes, lo cual es esencial para analizar las percepciones y experiencias del personal docente y administrativo de la institución.

Según Meneses (s.f.), un cuestionario se define como:

"el instrumento estandarizado que empleamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, empleando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir a la población a la que pertenecen y/o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés." (Meneses, s.f., p. 9)

Esta definición resalta las características clave que hacen del cuestionario una herramienta idónea para este estudio: su naturaleza estandarizada permite la uniformidad en la recolección de datos, facilitando así el análisis cuantitativo y la agregación de las respuestas.

Al aplicar este instrumento al personal docente y administrativo, se busca obtener una visión clara y sistemática sobre su percepción del impacto de los programas de bienestar integral, así como identificar áreas de mejora y fortalezas desde su perspectiva. La estructura predefinida de las preguntas y opciones de respuesta garantizará la comparabilidad de los datos y la eficiencia en el proceso de recolección.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación, se valoró el impacto de las iniciativas de bienestar integral ya existentes en el contexto educativo costarricense. El estudio se concentró en la Escuela José María Vargas Arias, analizando cómo los programas actuales influyen en la promoción de una cultura de salud mental positiva y en el bienestar del personal docente y administrativo.

Para recabar la información, se utilizó un cuestionario como método principal. Este instrumento estandarizado fue diseñado para capturar las percepciones, experiencias y valoraciones del personal. A través de él, se indagó en aspectos clave como su nivel de participación en los programas, la utilidad que perciben de las actividades, el grado en que han contribuido a su bienestar personal y profesional, y su visión sobre la cultura de salud mental que se fomenta en la institución. La aplicación sistemática de este cuestionario permitió obtener datos cuantitativos y cualitativos, que sirvieron de base para el análisis del impacto de los programas.

Resultados y Discusión

Para analizar los hallazgos de este estudio, el presente apartado se estructura en dos partes principales. La primera, dedicada a los resultados, presenta un análisis descriptivo de los datos obtenidos del cuestionario aplicado al personal docente y administrativo de la Escuela José María Vargas Arias. Aquí se detallan las percepciones y experiencias de los participantes en relación con los programas de bienestar integral.

La segunda parte, correspondiente a la discusión, interpreta estos resultados a la luz de la literatura existente y del contexto institucional. Este análisis busca explicar cómo la información recabada responde a las preguntas de investigación, destacando las fortalezas y

debilidades de los programas, las barreras de acceso y las oportunidades para fortalecer una cultura de salud mental más efectiva en la institución.

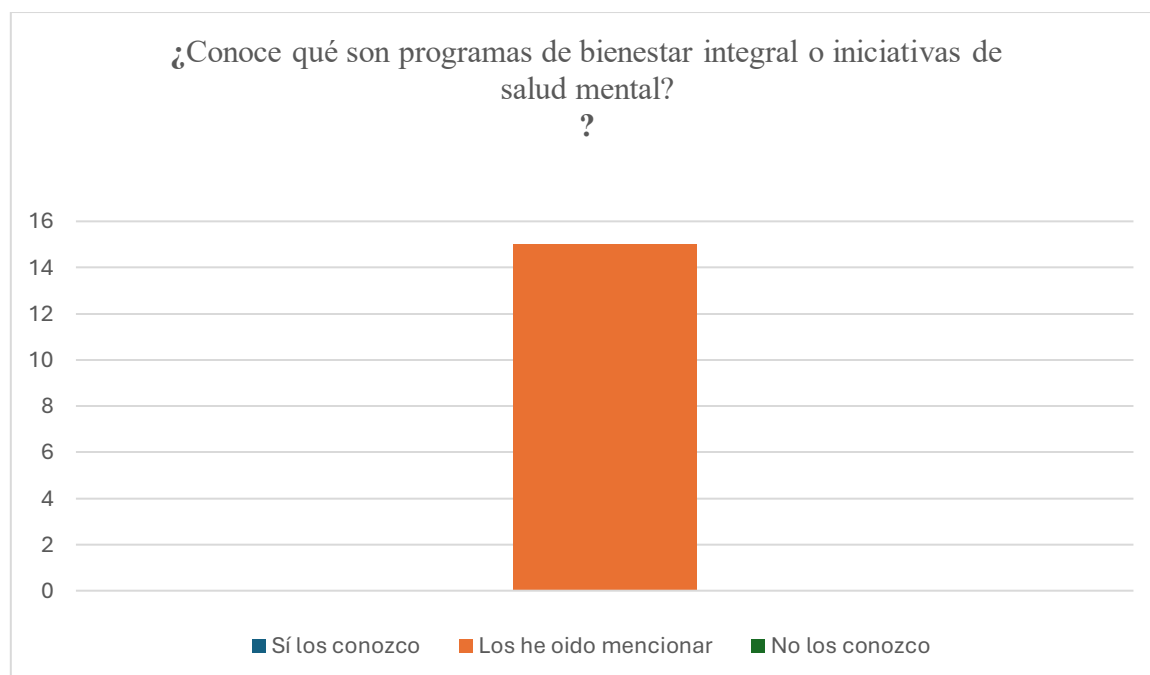
Resultados

Para comenzar el análisis, es importante destacar que el cuestionario aplicado consta de 15 ítems, cada uno diseñado para explorar aspectos clave de la investigación. Las figuras que se presentan a continuación sirven como un complemento visual crucial a los resultados obtenidos. Estas representaciones gráficas son esenciales para interpretar las tendencias, relaciones y patrones observados en los datos, facilitando una comprensión más clara y concisa de los hallazgos en el contexto de los objetivos de la investigación.

La primera pregunta del cuestionario fija el rumbo de la investigación ya que aclara si los participantes tienen conocimiento sobre el tema principal.

Figura N. 1

Ítem N.1



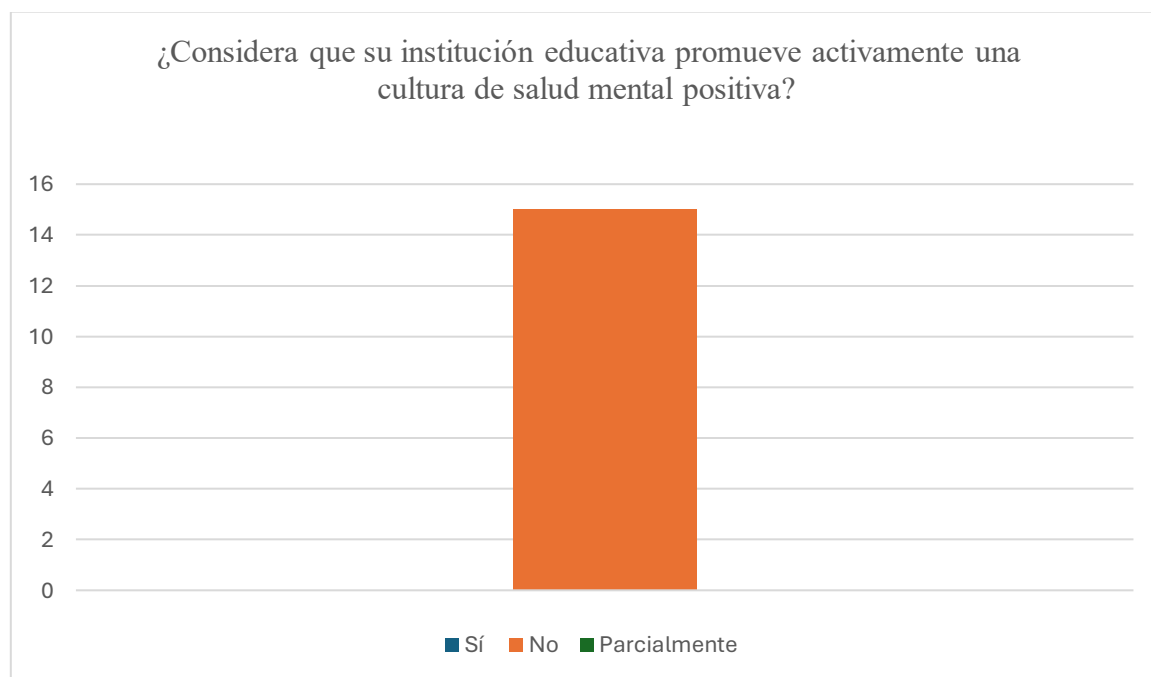
Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.1 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

La figura presenta un hallazgo notable: un total de **15 personas** han oído mencionar programas de bienestar integral o iniciativas de salud mental. Sin embargo, lo más importante es que nadie indicó conocerlos a fondo, ni tampoco hubo quienes dijeran no conocerlos en absoluto. Este resultado sugiere que, si bien el término no es completamente ajeno para la población encuestada, el conocimiento sobre estos programas es superficial. cuestionario.

Ahora bien, la segunda pregunta corresponde específicamente a información de la Escuela José María Vargas Arias.

Figura N.2

Ítem N.2



Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.2 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

En la Figura 2, correspondiente al Ítem 2, se observa que la totalidad de los encuestados (15 docentes) respondió “No” ante la pregunta planteada. Este resultado

subraya que, aunque las instituciones no están ignorando por completo la salud mental, no la promueven activamente, lo que impide que la percepción sea completamente positiva. Este hallazgo tiene implicaciones significativas, ya que la falta de un apoyo robusto y activo puede tener un impacto negativo en la comunidad educativa. De existir, no han sido socializados de manera efectiva entre el personal docente.

En cuanto a la pregunta 3 del cuestionario: ¿considera importante la implementación de programas de bienestar integral para docentes y estudiantes? Revela que la mayoría de los encuestados, específicamente 10 personas, consideran que la implementación de programas de bienestar integral es "muy importante". Tres personas más lo califican como "poco importante" y solo dos como "importante". El hecho de que la opción "nada importante" no haya sido marcada por nadie es un hallazgo clave. A pesar de las variaciones en las respuestas, esto demuestra que la necesidad de estos programas no se considera irrelevante. Además, la mayor parte de las personas concuerdan con la idea de que los programas de bienestar integral tienen una importancia considerable en el ámbito educativo.

La pregunta número 4, enfocada en la participación en programas de bienestar, reveló un hallazgo crítico: todos los encuestados respondieron que no se han ofrecido dichas actividades en su institución. Este resultado explica por qué las demás opciones —como haber participado o tener interés— no fueron seleccionadas.

Debido a esta respuesta unánime, la pregunta número 5, que buscaba calificar la utilidad de los programas, no aplica. La ausencia de actividades ofrecidas por la institución hizo imposible que los participantes tuvieran alguna experiencia para evaluar, lo cual es un hallazgo importante por sí mismo, ya que evidencia una brecha significativa en la oferta de apoyo para el bienestar dentro de la comunidad educativa.

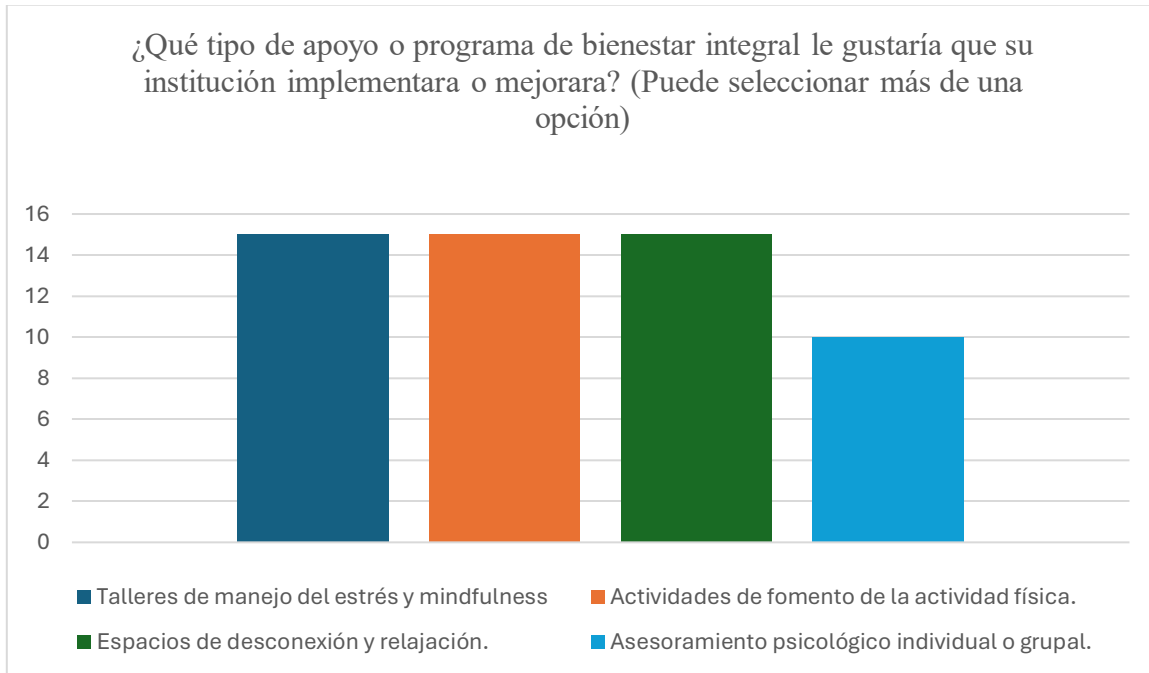
En el caso de la pregunta 6: ¿Cuál cree que es la principal barrera para una mayor participación en los programas de bienestar integral?. Se revela una división clara en la percepción de los obstáculos para participar en programas de bienestar. Con seis encuestados cada una, las opciones "Falta de tiempo" y "Estigma asociado a la salud mental" se posicionan como las barreras principales. Este empate indica que el problema no se limita a un solo factor, sino que es una combinación de cuestiones prácticas y sociales.

A diferencia de esto, solo tres personas señalaron el "Desconocimiento de los programas" como la principal barrera, lo que sugiere que, a pesar de que la mayoría de los encuestados mencionaron haber oído hablar de los programas, su falta de conocimiento no es el principal impedimento para la participación. Finalmente, es un hallazgo importante que nadie considerara que el "Contenido poco relevante o atractivo" o la "Falta de recursos" sean obstáculos, lo cual desvía la atención de factores económicos y de diseño hacia la organización del tiempo y la lucha contra el estigma social.

Los resultados de la pregunta 7 se analizan de la siguiente manera:

Figura N.3

Ítem N.7



Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.7 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

En la Figura 3, correspondiente al Ítem 7, se observa que la totalidad de los docentes (15) seleccionó tres de las cuatro opciones de apoyo o programas de bienestar integral propuestos, lo que refleja un interés generalizado en su implementación o mejora. Sin embargo, el “asesoramiento psicológico” fue la opción menos popular, siendo elegida únicamente por 10 docentes.

Este resultado indica que, aunque existe un amplio consenso sobre la necesidad de incorporar programas y actividades de bienestar, las preferencias se orientan más hacia otras iniciativas, posiblemente percibidas como más urgentes, prácticas o de mayor alcance para el conjunto del personal. La menor demanda del asesoramiento psicológico podría

estar relacionada con factores como el estigma social, la falta de hábito en el uso de este servicio o la preferencia por estrategias de bienestar grupales antes que individuales.

La pregunta 8 muestra una división de opiniones sobre el impacto de una mayor inversión en programas de bienestar. La mayoría de los encuestados, específicamente ocho personas, creen que dicha inversión reduciría el estrés y el agotamiento laboral solo de forma moderada. Por otro lado, siete personas ven este efecto como "poco probable". Es importante destacar que nadie consideró que el impacto sería "significativo" o "nulo". Este resultado subraya una falta de confianza en la efectividad de los programas de bienestar para resolver problemas laborales profundos, lo cual puede estar relacionado con el desconocimiento de sus beneficios.

En el caso del ítem 9, la gran mayoría de los encuestados prefiere que los programas de bienestar se ofrezcan de manera mensual, con un total de diez personas a favor de esta frecuencia. Por otro lado, cinco personas prefieren que las actividades se realicen semanalmente. La ausencia de respuestas en las opciones trimestral, semestral y anual resalta la necesidad percibida de una frecuencia constante y regular. Esto indica que los participantes valoran la continuidad y el acceso frecuente a estas actividades para que puedan ser verdaderamente efectivas.

Por último se encuentra el ítem 10, donde los resultados de esta pregunta son muy alentadores: nueve encuestados están completamente dispuestos a participar activamente en el diseño o la promoción de programas de bienestar integral. A esto se suman seis personas que están dispuestas a hacerlo si tienen tiempo. La respuesta "no tengo interés" no obtuvo ninguna selección. Estos datos reflejan un alto nivel de compromiso e interés en la comunidad educativa para involucrarse y crear un cambio positivo. La disposición a participar

activamente demuestra que existe una base sólida de personas motivadas que pueden ser un recurso valioso para futuras iniciativas.

Discusión

La presente investigación se propuso valorar el impacto de los programas de bienestar integral en la Escuela José María Vargas Arias para identificar su efectividad en la promoción de una cultura de salud mental positiva, abordando la pregunta principal sobre cómo influyen estos programas. Los hallazgos del cuestionario revelan una confrontación directa entre lo que se esperaba encontrar y la realidad de la institución.

El primer objetivo específico era identificar los programas de bienestar integral y salud mental implementados en la institución. Los resultados del cuestionario demuestran que no existen programas de bienestar integral en la escuela, lo que se confirma con el hallazgo unánime de que los docentes no han participado en ninguna actividad de este tipo (pregunta 4) y, por lo tanto, no pueden calificar su utilidad (pregunta 5). Este hallazgo inicial ya confronta el supuesto del planteamiento del problema, que partía de la premisa de la efectividad de los programas existentes. Al no haber programas, la pregunta sobre su efectividad se invalida, y la investigación se centra en la necesidad de su creación.

En relación al segundo objetivo específico, que buscaba evaluar la percepción de la comunidad educativa sobre la efectividad y el alcance de los programas existentes, los resultados también ofrecen una perspectiva reveladora. Los encuestados, a pesar de no conocer a fondo el tema (pregunta 1), consideran de manera mayoritaria que la implementación de estos programas es "muy importante" (pregunta 3). Esta opinión, sumada a la percepción de que la institución promueve la salud mental de manera solo "parcial" (pregunta 2), resalta la clara brecha entre el deseo de la comunidad y la realidad de la oferta institucional.

Por lo tanto, la investigación arroja una luz crítica sobre el problema de investigación: en lugar de analizar cómo influyen los programas existentes, los hallazgos demuestran que la pregunta relevante es cómo la ausencia de programas de bienestar integral afecta la promoción de una cultura de salud mental positiva. Los docentes están dispuestos a participar

en su diseño (pregunta 10) y creen que, al menos de manera moderada, podrían reducir el estrés (pregunta 8). Este panorama, en conjunto, evidencia que el problema no radica en la efectividad de los programas, sino en la falta de su existencia y la necesidad de implementarlos para abordar las barreras de tiempo y estigma (pregunta 6), así como las preferencias de la comunidad (pregunta 9).

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación, en directa respuesta a los objetivos planteados, demuestran que la Escuela José María Vargas Arias carece de programas de bienestar integral y salud mental activos y bien comunicados. Este resultado es una conclusión directa y concreta del objetivo principal de valorar el impacto de dichos programas, al revelar que no hay un impacto que evaluar, ya que los programas no existen.

De manera coherente con los objetivos específicos, el estudio concluye lo siguiente: en primer lugar, el resultado sobre programas en pro de la salud mental y bienestar integral fue contrario al supuesto inicial, ya que se evidencia una ausencia total de programas de bienestar integral. La encuesta confirma de manera unánime que la comunidad docente no ha tenido acceso a este tipo de actividades, lo cual invalida la posibilidad de evaluar su impacto.

En segundo lugar se concluye que a pesar de la falta de programas, la comunidad educativa percibe su implementación como algo "muy importante", lo que confirma una alta demanda y una necesidad insatisfecha. Esta percepción también se alinea con el hecho de que nadie considera que la implementación de estos programas sea "nada importante". La disposición de los docentes a participar en su diseño y promoción evidencia un compromiso genuino para abordar esta brecha, superando barreras como la falta de tiempo y el estigma social.

Por tanto, lo anterior no solo indica que la institución no promueve activamente una cultura de salud mental positiva a través de programas estructurados, sino que también señalan una clara oportunidad para iniciar y desarrollar estas iniciativas. La comunidad

docente ha expresado su necesidad y su disposición a ser parte de la solución, lo cual representa un punto de partida crucial para futuras acciones en beneficio del bienestar integral.

Referencias Bibliográficas

- Agencia de Calidad de la Educación. (s.f.). DIA Diagnóstico Integral de Aprendizajes: Área Socioemocional - Ficha de trabajo Equipo directivo - Docentes. ¿Qué es el Bienestar integral y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?
https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Ficha_Socioemocional_Bienestar_Integral.pdf
- Agencia de Calidad de la Educación. (s.f.). DIA Diagnóstico Integral de Aprendizajes: Área Socioemocional - Ficha de trabajo Equipo directivo - Docentes. ¿Qué es el Bienestar integral y cómo podemos promoverlo entre las y los estudiantes?
- Gómez, L., & Soto, M. (2021). Impacto de intervenciones de mindfulness en el bienestar estudiantil: Un estudio de caso en escuelas rurales de Costa Rica. *Revista Costarricense de Educación*, 18(2), 30-50.
- Mineduc. (2015). Manual Bienestar en la escuela: Buen clima escolar. División de Educación General, Ministerio de Educación, República de Chile.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Informe Nacional sobre la Situación de la Salud Mental en la Población Adolescente y Joven. San José, Costa Rica: Autor.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2024). Política Nacional de Salud Mental 2024-2034: Plan de Acción 2025-2029. San José, Costa Rica: Autor.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2024). Política Nacional de Salud Mental 2024-2034: Plan de Acción 2025-2029. San José, Costa Rica: Autor.
- Ramírez, P. (2019). El estigma en el aula: Barreras culturales para el abordaje de la salud mental en el sistema educativo costarricense. *Cuadernos de Psicología y Educación*, 12(1), 70-85.

Anexo 1

UNIVERSIDAD SAN ISIDRO LABRADOR

Sede de San Carlos

Licenciatura en Docencia

**Artículo Especializado para optar por la Maestría Profesional en
Administración Educativa**

Estudiante: Mariana Chavarría Arguedas

Cuestionario dirigido a los docentes de primaria de la Escuela José María Vargas Arias

La finalidad de la presente entrevista es recolectar información sobre Implementación de programas de bienestar integral en instituciones educativas para fomentar la cultura de salud mental.

A partir de los datos recolectados se realizará un diagnóstico para el desarrollo de un artículo especializado en la Universidad San Isidro Labrador Sede de San Carlos. Al mismo tiempo se le informa que todos los datos suministrados en el presente cuestionario son de absoluta confidencialidad y anonimato, todo lo que aquí responde es para fines meramente académicos, por último, se les agradece el tiempo y dedicación que nos colaboren con este cuestionario.

Instrucciones: Por favor, responda a todas las preguntas de la manera más honesta y completa posible. Su participación es voluntaria y la información será tratada de forma confidencial.

1. ¿Conoce qué son programas de bienestar integral o iniciativas de salud mental?

- ☐ () Sí, los conozco bien.
- ☐ () Los he oído mencionar.
- ☐ () No, no conozco ningún programa o iniciativa.

2. ¿Considera que su institución educativa promueve activamente una cultura de salud mental positiva?

- ☐ () Sí.
- ☐ () Parcialmente.
- ☐ () No.

3. ¿Considera importante la implementación de programas de bienestar integral para docentes y estudiantes?

- ☐ () Muy importante.
- ☐ () Importante.
- ☐ () Poco importante
- ☐ () Nada importante

4. ¿Ha participado usted en algún programa o actividad de bienestar integral o salud mental ofrecido por su institución?

- ☐ () Sí, en varias ocasiones.
- ☐ () No, y no tengo interés.
- ☐ () No se han ofrecido dichas actividades.

5. Si ha participado, ¿cómo calificaría la utilidad de estos programas para su bienestar personal y profesional?

- ☐ () Muy útil.

- () Útil.
- () Regular.
- () Poco útil.
- () Nada útil.

6. ¿Cuál cree que es la principal barrera para una mayor participación en los programas de bienestar integral?

- () Falta de tiempo.
- () Desconocimiento de los programas.
- () Estigma asociado a la salud mental.
- () Contenido poco relevante o atractivo.
- () Falta de recursos (económicos, humanos).

7. ¿Qué tipo de apoyo o programa de bienestar integral le gustaría que su institución implementara o mejorara? (Puede seleccionar más de una opción)

- () Talleres de manejo del estrés.
- () Asesoramiento psicológico individual o grupal.
- () Actividades de fomento de la actividad física.
- () Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales.
- () Espacios de desconexión y relajación.

8. ¿Cree que una mayor inversión en programas de bienestar integral podría reducir el estrés y el agotamiento laboral en el personal docente?

- () • Sí, significativamente.
- () • Sí, moderadamente.
- () • Poco probable.
- () • No, en absoluto.

9. ¿Con qué frecuencia le gustaría que se ofrecieran programas o actividades de bienestar integral?

- () Semanalmente.
- () Mensualmente.
- () Trimestralmente.
- () Semestralmente.
- () Anualmente.

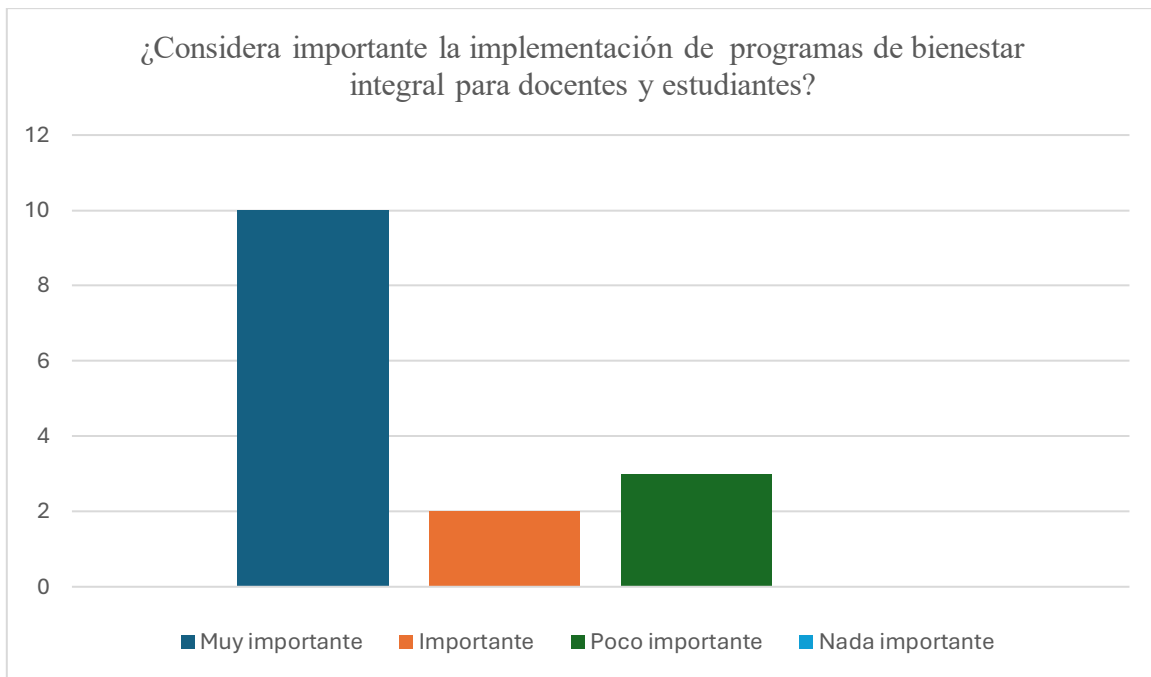
10. ¿Estaría dispuesto(a) a participar activamente en el diseño o la promoción de programas de bienestar integral en su institución?

- () Sí, completamente.
- () Sí, si tengo tiempo.
- () No, no tengo interés.

Anexo 2

Figura 4

Ítem N. 3

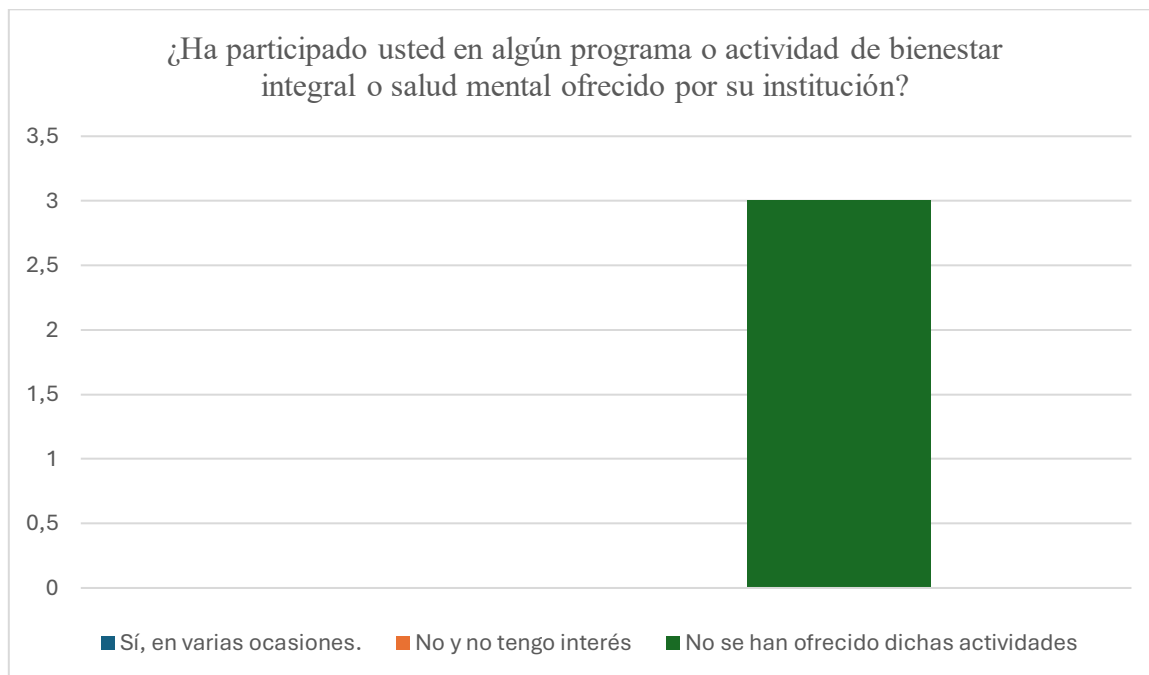


Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.3 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Anexo 3

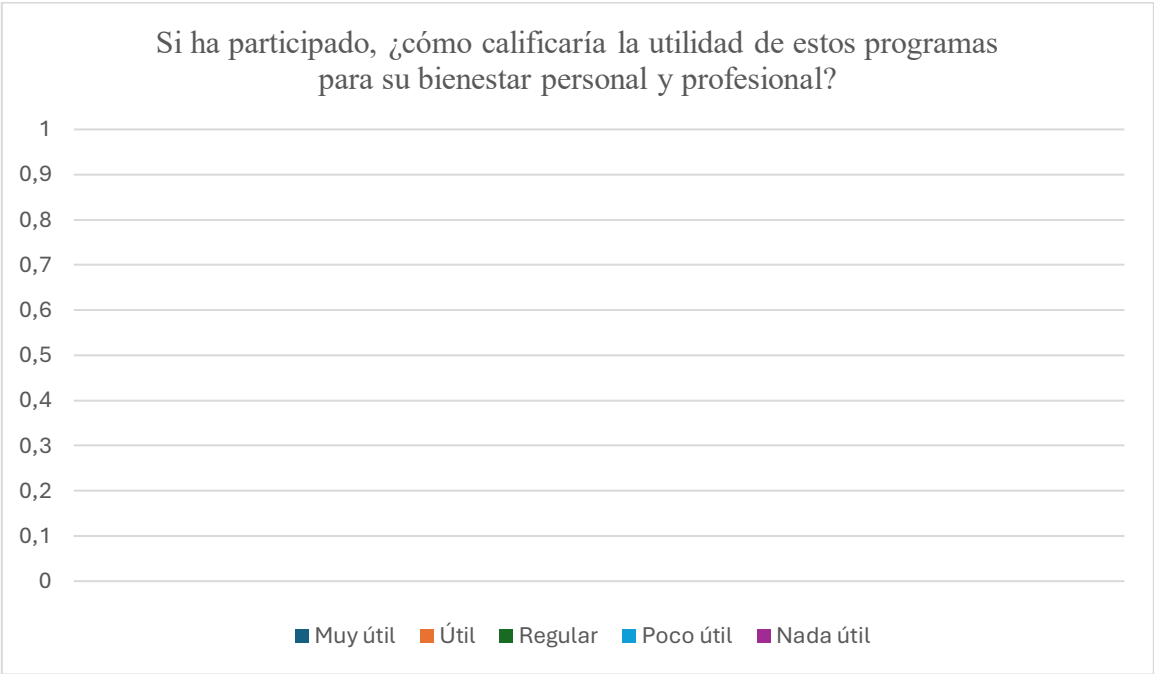
Figura 5

Ítem N.4



Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.4 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

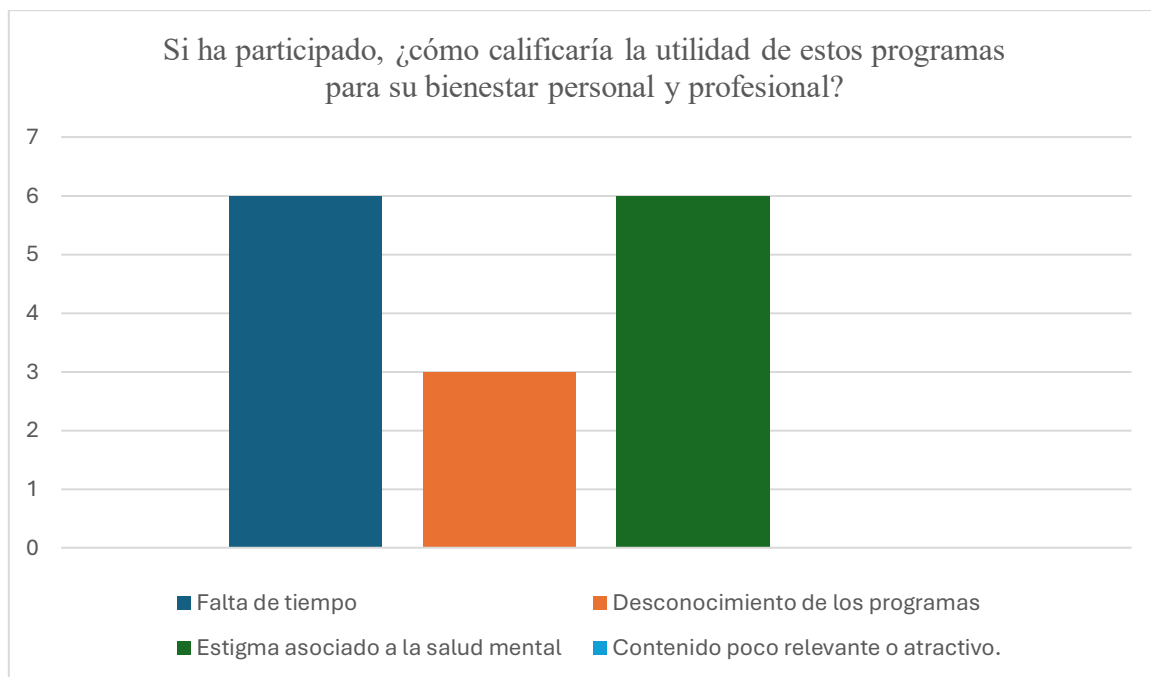
Figura 6
Ítem N. 5



Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.5 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Anexo 5

Figura 7
Ítem N. 6

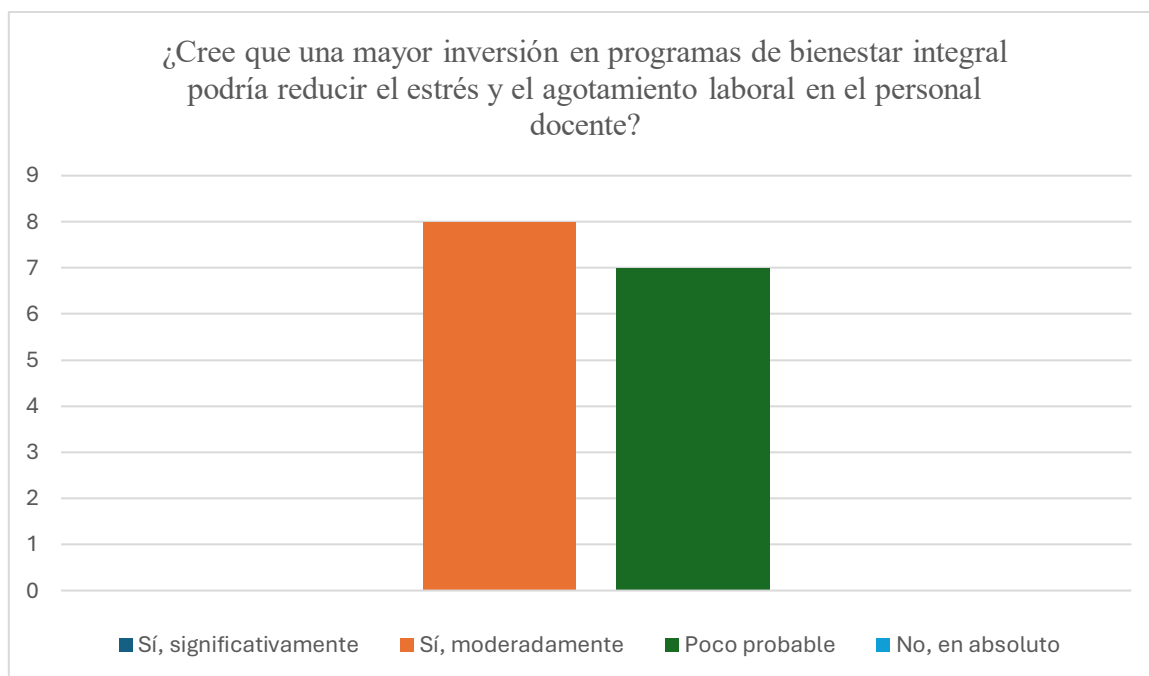


Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.6 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Anexo

Figura 9

Ítem N. 9

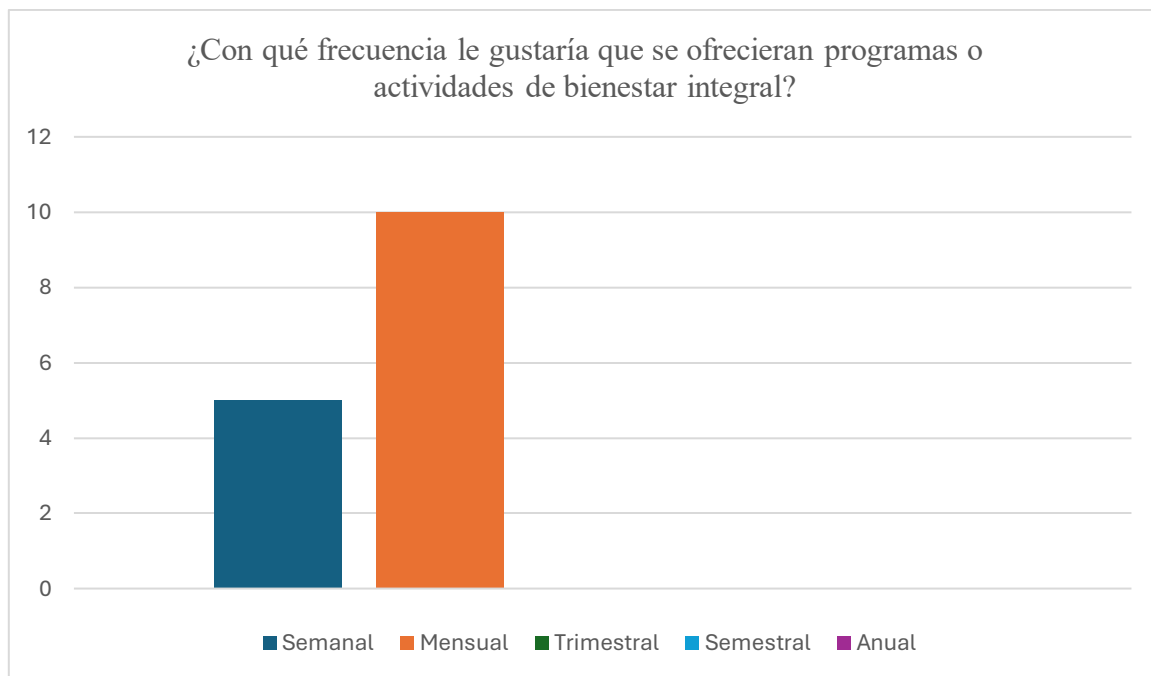


Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.9 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Anexo 8

Figura 9

Ítem N. 9

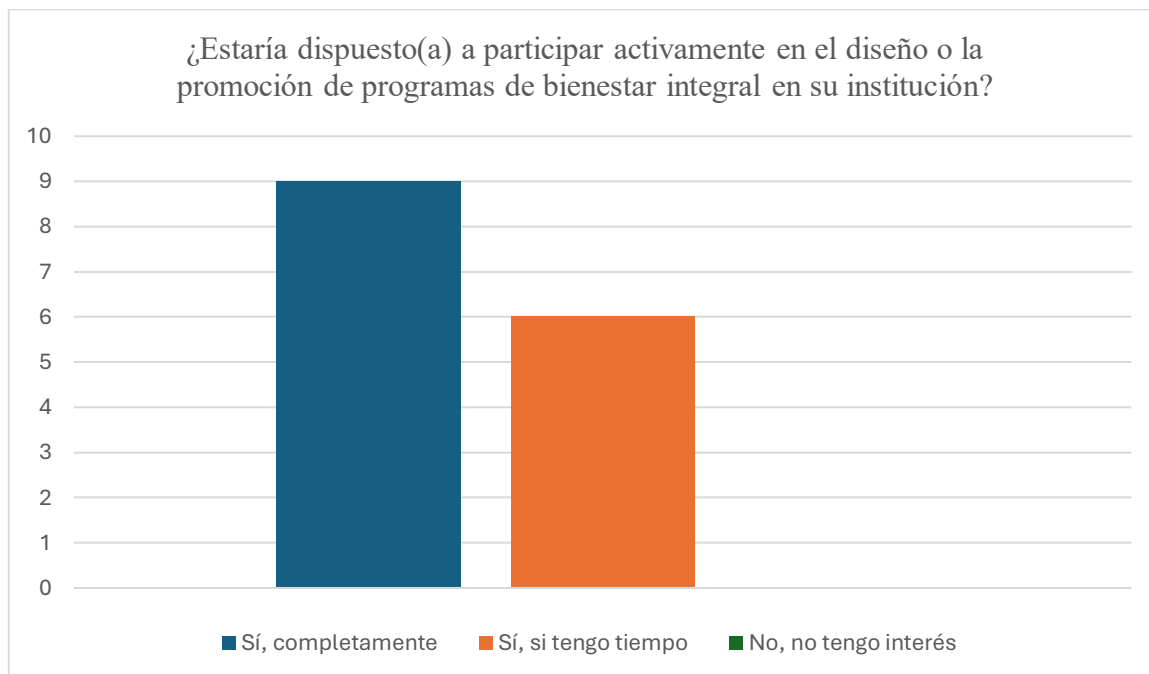


Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.9 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Anexo 9

Figura 10

Ítem N. 10



Nota. Elaboración propia, 2025, tomada del ítem N.10 del cuestionario aplicado a los docentes de la Escuela José María Vargas Arias.

Declaración Jurada.

Yo, Mariana Chavarría Arguedas, cédula de identidad 206720158, alumno de la Universidad Internacional San Isidro Labrador, declaro bajo fe de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy el autor intelectual del Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional en administración educativa, titulado:

**VALORACIÓN DEL IMPACTO DE PROGRAMAS DE BIENESTAR INTEGRAL
EXISTENTES EN LA ESCUELA JOSÉ MARÍA VARGAS ARIAS PARA
FOMENTAR LA CULTURA DE SALUD MENTAL EN DOCENTES**

Por lo que libro a la Universidad de cualquier responsabilidad en caso de que mi declaración sea falsa.

Alajuela, San Carlos, Pital a los veintidós días del mes de septiembre del año 2025.

Mariana Chavarría Arguedas

206720158