



Escuela de Ciencias Humanas

Especialización en Innovación Pedagógica

PriorizARTE: Plataforma innovadora para el autocuidado docente a través del arte

Presentado por:

Camilo Ernesto Corso Amado, María Angélica Pérez Villarraga,

Maurice Kranz, Wendy Katherine Orjuela Medina

Bogotá D.C., 16 de junio de 2025



Escuela de Ciencias Humanas

PriorizARTE: Plataforma innovadora para el autocuidado docente a través del arte

Presentado por:

Camilo Ernesto Corso Amado, María Angélica Pérez Villarraga,

Maurice Kranz, Wendy Katherine Orjuela Medina

Bajo la dirección de:

Jenny Marisol Páez Cárdenas

Bogotá D.C., 16 de junio de 2025

Tabla de contenido

Agradecimientos	v
Declaración de originalidad y autonomía	vi
Declaración de exoneración de responsabilidad	vii
Lista de figuras	viii
Lista de tablas	ix
Anexos	x
Resumen ejecutivo	xii
Palabras clave	xii
Abstract.....	1
Keywords.....	1
1. Introducción	2
2. TEACH IN LAB I.....	3
2.1 Diagnóstico del problema	3
2.2 Metodología análisis y resultados de la etapa diagnóstica	5
2.2.1 Análisis y resultados de la etapa diagnóstica	8
2.3 Contextualización del problema educativo.....	11
2.4 Definición del problema educativo.....	13
2.4.1 Análisis de causalidad.....	14
2.5 Fase de ideación de la propuesta de innovación educativa	17
3. TEACH IN LAB II	23
3.1 Clasificación de la innovación pedagógica	23
3.2 Priorización de Hipótesis.....	25
3.3 Implementación de la Innovación Pedagógica	26
3.3.1 Diseño del experimento	27
3.3.2 Documentación de aprendizajes sobre la Implementación	28
3.4 Iteración de la Innovación Pedagógica	31

3.4.1 Diseño de la Iteración	31
3.3.2 Documentación de aprendizajes y descubrimiento de insights.....	34
3.5 Propuesta de Valor de la Innovación Pedagógica	37
4. Conclusiones	37
5. Agenda futura.....	40
6. Narrativa comunicación del proyecto	41
Referencias bibliográficas	42

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que nos acompañaron, motivaron y asesoraron durante este proceso.

Agradecemos a nuestras familias y amigos, quienes nos brindaron su apoyo y nos motivaron durante este proyecto.

A nuestro grupo de trabajo por el compromiso, la empatía, creatividad y responsabilidad que nos permitió asumir un liderazgo compartido, haciendo del trabajo en grupo una experiencia enriquecedora de aprendizaje.

A nuestra asesora, la profesora Jenny Páez por sus orientaciones y valiosas observaciones en el desarrollo de este trabajo que nos aportó nuevos conocimientos en el campo de la innovación pedagógica.

Finalmente, y no menos importante, a nuestros compañeros docentes y expertos en educación por sus aportes, su colaboración y participación, que enriquecieron esta innovación.

Camilo, Angélica, Maurice y Wendy

Declaración de originalidad y autonomía

Declaramos bajo la gravedad del juramento, que hemos escrito el presente Proyecto por nuestra propia cuenta y que, por lo tanto, su contenido es original.

Declaramos que hemos indicado clara y precisamente todas las fuentes directas e indirectas de información y que este proyecto no ha sido entregado a ninguna otra institución con fines de calificación o publicación.



Camilo Ernesto Corso Amado



María Angélica Pérez Villarraga



Maurice Kranz



Wendy Katherine Orjuela Medina

Firmado en Bogotá D.C., el 13 de junio de 2025

Declaración de exoneración de responsabilidad

Declaramos que la responsabilidad intelectual del presente trabajo es exclusivamente de sus autores. La Universidad del Rosario no se hace responsable de contenidos, opiniones o ideologías expresadas total o parcialmente en él.



Camilo Ernesto Corso Amado



María Angélica Pérez Villarraga



Maurice Kranz



Wendy Katherine Orjuela Medina

Firmado en Bogotá D.C., el 13 de junio de 2025

Lista de figuras

Figura 1: Árbol de problemas para la definición del problema educativo _____	14
Figura 2: Planteamiento de hipótesis para la experimentación _____	25
Figura 3: Priorización de hipótesis para la experimentación _____	26
Figura 4: Vista previa de la página web PriorizARTE _____	32
Figura 5: Planteamiento de hipótesis para la iteración de la innovación pedagógica _____	33
Figura 6: Iteración página web PriorizARTE _____	36

Lista de tablas

Tabla 1: Técnicas e instrumentos fases de empatía _____	7
Tabla 2: Síntesis de los resultados mediante la técnica 5W's y 2H's _____	11
Tabla 3: Matriz fase de Ideación_____	17
Tabla 4: Matriz análisis de Benchmarking_____	21

Anexos

- Anexo 1. Entrevista Cualitativa
Disponible en: <https://acortar.link/zgWxwE>
- Anexo 2. Mapa de Contexto
Disponible en: <https://acortar.link/SWCe94>
- Anexo 3. Mapa de Actores
Disponible en: <https://acortar.link/5AC0ML>
- Anexo 4. Estudiantes graduados 2023 – SNIES
Disponible en: <https://acortar.link/4YyC99>
- Anexo 5. Top 10 de programas de licenciatura con más en Colombia 2023
Disponible en: <https://acortar.link/e7YD5r>
- Anexo 6. Planes de estudio programas Licenciaturas
Disponible en: <https://acortar.link/IsbBo3>
- Anexo 7. Fase de ideación
Disponible en: <https://acortar.link/gHuzcE>
- Anexo 8. Bitácora 1. Foro de presentación
Disponible en: <https://acortar.link/D9KI5Y>
- Anexo 9. Bitácora 2. Clasificación de la innovación
Disponible en: <https://acortar.link/QvDKO5>
- Anexo 10. Bitácora 3. Priorización de hipótesis
Disponible en: <https://acortar.link/SMQ2rr>

- Anexo 11. Prototipado de baja fidelidad.
Disponible en: <https://acortar.link/laIwmH>
- Anexo 12. Bitácora 4. Diseño experimento
Disponible en: <https://acortar.link/xaztud>
- Anexo 13. Instrumentos de evaluación del primer experimento (Encuesta y Entrevista)
Disponible en: <https://acortar.link/8lq97a>
- Anexo 14. Implementación y documentación de aprendizajes
Disponible en: <https://acortar.link/F3YXGK>
- Anexo 15. Prototipado de mediana fidelidad de la página web ‘PriorizARTE’
Disponible en: <https://acortar.link/miB3m0>
- Anexo 16. Bitácora 6. Diseño iteración
Disponible en: <https://acortar.link/l8PC8D>
- Anexo 17. Bitácora 7. Iteración de la innovación
Disponible en: <https://acortar.link/LSeUG0>
- Anexo 18. Bitácora 8. Descubrimiento de *Insights*
Disponible en: <https://acortar.link/epQqsx>
- Anexo 19. Bitácora 9. Construcción de la propuesta de valor
Disponible en: <https://acortar.link/N9BMoY>

Resumen ejecutivo

PriorizARTE: Plataforma innovadora para el autocuidado docente a través del arte

En el contexto de la educación superior, la salud mental de los docentes se ha convertido en una preocupación latente, especialmente ante el aumento del estrés, agotamiento emocional y la sobrecarga laboral que suelen afectar su bienestar, impactando en su calidad de vida y generando afectaciones en los procesos formativos y en los ambientes educativos.

Frente a esta realidad nace PriorizARTE, una propuesta de innovación pedagógica de modalidad virtual que invita a los docentes a reconocerse como sujetos de cuidado, promoviendo el bienestar psicoemocional por medio de la arteterapia. La propuesta fue desarrollada bajo la metodología *Design Thinking*, un enfoque centrado en el usuario que permitió identificar necesidades reales y, a partir de ellas, crear una solución innovadora y única como un espacio accesible donde los docentes pueden gestionar sus emociones y crear momentos de bienestar.

A diferencia de otras propuestas, la plataforma virtual PriorizARTE se enfoca en el arte como un incentivo de la autonomía de los docentes como base para su desarrollo personal. A largo plazo, se espera que se forme una comunidad de usuarios que supere los tabúes y la estigmatización, lo que convencerá a distintas instituciones de educación superior a nivel nacional adoptar esta propuesta como parte de sus políticas de bienestar docente.

Palabras clave

Arteterapia digital aplicada, innovación en autocuidado, bienestar docente, estrategias creativas online, prevención del *burnout*.

Abstract

PriorizARTE: An Innovative Platform for Faculty Self-Care Through Art

In the context of higher education, faculty mental health has become a pressing concern, especially given the increasing levels of stress, emotional exhaustion, and workload that often affect their well-being. These challenges impact their quality of life and create negative effects on both teaching processes and educational environments.

In response to this reality, PriorizARTE was developed as an innovative virtual pedagogical proposal that encourages faculty to recognize themselves as individuals deserving care, promoting psycho-emotional well-being through art therapy. The proposal was created using the Design Thinking methodology, a user-centered approach that identified real needs and based on these, developed an innovative and unique solution: an accessible space where educators can manage their emotions.

Unlike other initiatives, the PriorizARTE virtual platform focuses on art as a catalyst for fostering faculty autonomy, serving as a foundation for personal development. In the long term, the goal is to build a user community that overcomes stigma and taboos, encouraging higher education institutions nationwide to adopt this proposal as part of their faculty's well-being policies.

Keywords

Applied digital art therapy, innovation in self-care, educator well-being, online creative strategies, burnout prevention.

1. Introducción

La salud mental constituye un aspecto que ha cobrado gran relevancia en el mundo debido al incremento de casos, problemas y trastornos o enfermedades mentales o psicosociales que afectan a diversos sectores de la población. En el ámbito de la educación superior, este aspecto es fundamental, debido a que incide directamente en la calidad del entorno académico y en la correcta ejecución de los procesos de enseñanza-aprendizaje efectivos en espacios emocionalmente seguros y sanos. Por ello, el bienestar y la salud mental del cuerpo docente constituyen un componente vital para garantizar un buen rendimiento institucional, además de consolidar un ambiente laboral positivo que permita incentivar una formación integral y saludable dirigida hacia los estudiantes.

Considerando esta necesidad, surge PriorizARTE, una herramienta direccionada en fomentar el autocuidado y bienestar emocional del equipo docente, promoviendo la mentalidad de priorizar siempre sus necesidades psicoemocionales, además de dedicar atención y cuidado a su bienestar emocional y mental a través de diferentes expresiones artísticas.

Esta iniciativa se fundamenta en los principios de la arteterapia, donde se busca que los docentes encuentren una manera de reducir el estrés y prevenir el agotamiento laboral, además de canalizar y explorar sanamente sus emociones; en este sentido, esta propuesta innovadora busca atender una problemática latente, donde se contribuye a la construcción de una cultura institucional más humana, resiliente y comprometida con la salud mental de los educadores. A continuación, se presenta la propuesta de innovación pedagógica que se desarrolló en las asignaturas *Teaching Innovation Laboratory I* y *Teaching Innovation Laboratory II*.

2. TEACH IN LAB I

Durante el desarrollo de la asignatura *Teaching Innovation Laboratory I*, se llevó a cabo un proceso de análisis e identificación de un problema educativo mediante la metodología *Design Thinking*, el cual se centra en la salud mental de los docentes en el ámbito de la educación superior. A partir de esta metodología se abordó la fase de empatía, donde se profundizó en la comprensión de la experiencia docente, explorando sus emociones y retos cotidianos, especialmente aquellos que fueron intensificados con el paso del tiempo afectando su bienestar emocional y desempeño laboral. Posteriormente en la fase de definición, se determinó que la problemática principal consiste en la poca formación en salud mental y la carencia de herramientas para la gestión emocional en contextos de alta exigencia laboral, lo que repercute directamente en la calidad de la enseñanza. Finalmente, en la fase de ideación, esbozan las primeras ideas que buscan promover el autocuidado y el desarrollo de habilidades blandas, con el fin de transformar esta realidad y generar un impacto positivo en docentes y estudiantes, buscando mejorar las condiciones del ejercicio docente desde una perspectiva integral.

2.1 Diagnóstico del problema

La salud mental constituye un aspecto que ha adquirido gran relevancia en el mundo por el incremento de casos, problemas y enfermedades mentales en los diferentes contextos sociales (Cullen et al., 2020; Vindegaard y Erikson Benros, 2020; Prince et al., 2007). En el sector educativo, se ha identificado como un factor relevante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin embargo, los estudios se han centrado principalmente en el bienestar de los estudiantes (Burger y Strassmann Rocha, 2024; Hyseni Duraku et al., 2024; Pointon-Haas et al., 2023).

En la actualidad, se estima que el 60% de los docentes presenta altos niveles de estrés y agotamiento, asociados a conflictos familiares, baja realización profesional y estados emocionales negativos causados por la hipervigilancia, la preocupación constante y el miedo (Marenco-Escuderos y Ávila-Toscano, 2016; Ghasemi, 2025). Estos aspectos se relacionan con factores sociolaborales como la sobrecarga laboral, ambientes de trabajo desfavorables, inestabilidad, baja remuneración y manejo de grupos numerosos, además de estudiantes con dificultades conductuales o de aprendizaje. A esto se suman retos como la adaptación a nuevas tecnologías, las crecientes exigencias de actualización profesional y la situación económica de las instituciones de educación (Restrepo-Ayalal et al., 2005). Esto no sólo afecta su desempeño, sino que también repercute en la calidad en la que enseñan, convirtiéndose en un problema que tiene implicaciones en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que los docentes se encuentran en una posición única para influir en el bienestar emocional de sus estudiantes.

Ante esta situación, el bienestar de los profesores en el proceso de enseñanza-aprendizaje es clave para el desarrollo integral de los estudiantes ya que su rol implica el desarrollo de procesos cognitivos propios, así como la consciencia y el control sobre las motivaciones, emociones y ambientes en los que aprenden. No obstante, la salud mental de los docentes es un aspecto que a menudo se ve limitado debido a la falta de formación, conocimientos y herramientas para su manejo, entre otros.

Por lo anterior, la presente propuesta explora la salud mental en docentes a través del diagnóstico realizado en un contexto específico de la educación superior en Colombia, basado en las experiencias y testimonios de colegas docentes de cuatro Instituciones de Educación Superior – IES¹ de Bogotá y Bucaramanga: la Universidad de los Andes, la Universidad Nacional de

¹ En lo sucesivo, se denominará IES.

Colombia, la Universidad Manuela Beltrán y una Institución de Educación Técnica y Tecnológica. El diagnóstico sirvió como insumo inicial para identificar problemáticas y necesidades, sus causas y consecuencias con el fin de diseñar e idear posibles soluciones innovadoras.

La falta de formación en salud mental entre el cuerpo docente ha generado una cadena de afectaciones que se refleja directamente en su bienestar integral y en la calidad del acompañamiento que pueden brindar indirectamente a sus estudiantes. Por ello, en los espacios de escucha con los docentes de las universidades mencionadas, se evidenció que la mayoría de ellos se han sentido emocionalmente abrumados en algún momento debido a los altos niveles de estrés y desgaste que puede producirse en la labor docente. Cabe destacar que esta situación también permitió identificar varias problemáticas emocionales que suelen estar presentes y que, aunque las instituciones educativas reconocen la importancia de estos temas, no se proporcionan herramientas suficientes dirigidas netamente al bienestar emocional de la planta docente, generando en algunos casos una cultura de silenciamiento y resistencia frente al autocuidado.

2.2 Metodología análisis y resultados de la etapa diagnóstica

Basado en lo anterior, se realizó un estudio fundamentado en la metodología *Design Thinking*, un enfoque centrado en el usuario que permite la comprensión de problemas complejos con el fin de generar soluciones innovadoras (Brown, 2008; Henriksen et al., 2017; Foster, 2021). Esta metodología consta de cinco etapas: empatía, definición, ideación, prototipado y evaluación.

En las fases de empatía y definición, pasos dirigidos a entender los problemas y necesidades del usuario y descubrir hallazgos para poder crear soluciones adecuadas, se utilizaron las cuatro

técnicas ‘Entrevista Cualitativa’, ‘Mapa de Contexto’, ‘Mapa de Actores’ y ‘*Benchmarking*’ para recopilar datos (ver Tabla 1).

A través de entrevistas cualitativas semiestructuradas, se pretendió generar una conversación abierta y exploratoria sobre la salud mental de los docentes y su impacto en el entorno de enseñanza-aprendizaje. Para ello, se formularon 10 preguntas abiertas que abordaron la percepción de los docentes respecto a la importancia de la salud mental en el ejercicio profesional, factores que influyen o afectan su bienestar emocional dentro del entorno educativo, retos o dificultades que enfrentan dentro del aula relacionados a este ámbito, estrategias personales que han implementado para gestionar su salud mental y posibles soluciones o apoyos que consideran necesarios o pertinentes dentro de su rol docente (ver Anexo 1).

Además, se utilizaron mapas de contexto y mapas de actores, que fueron complementados por los docentes de manera individual. El mapa de contexto pretende definir el contexto relacionado con el fenómeno, reto y problema (Klapwijk y Van Doorn, 2014), buscando en la presente fase de empatía determinar cómo percibieron los docentes entrevistados la relación entre la salud mental y factores externos en distintos ámbitos de la sociedad (ver Anexo 2).

El objetivo del uso de mapas de actores consistía en identificar y visualizar gráficamente las conexiones entre distintos agentes que influyen en la salud mental de los docentes (ver Anexo 3). Este instrumento ha sido aplicado al ámbito de la salud a través de los modelos iniciales de los determinantes sociales de la salud, evidenciado cómo los estilos de vida, las relaciones interpersonales, el entorno y las políticas públicas influyen en los estados de salud (Dahlgren y Whitehead, 2021). En el presente proyecto, su aplicación facilitó la identificación de relaciones y

dinámicas entre docentes, estudiantes, las IES, redes de apoyo y normativas relacionadas con el entorno educativo².

Las entrevistas se realizaron en persona, los mapas se diseñaron y aplicaron por medio de un formulario digital en Microsoft Forms, el cual fue enviado a los docentes entrevistados con el fin de recopilar sus respuestas de manera estructurada y accesible. Este proceso de la recolección de datos por medio de las tres técnicas garantizó un ambiente de confianza que favoreciera la sinceridad en las respuestas además de asegurar que los datos serían tratados confidencialmente y se mantendrían en completo anonimato. En total, participaron ocho docentes.

Finalmente, se realizó un *Benchmarking*, analizando la información disponible de los planes de estudio de programas de pregrado en licenciaturas en universidades de Colombia con el objetivo de comprender la formación que reciben los docentes en el país en temas relacionados con salud mental (ver Anexos 4, 5 y 6).

Tabla 1

Técnicas e instrumentos fases de empatía

Actores	Técnica	Instrumento	Hallazgos principales	Anexo
Ocho docentes de IES de las ciudades de Bogotá y Bucaramanga, con una experiencia docente en diferentes áreas del conocimiento y un promedio de dos a 16 años de experiencia laboral.	Entrevista semiestructurada	Registro de entrevista	Seis de ocho docentes manifiestan no haber recibido ninguna formación en temas de salud mental Siete de ocho docentes consideran que una formación en salud mental tendría un impacto en su desempeño como docente	Anexo 1

² El mapa de actores fue creado de manera esquemática, resaltando las interacciones y el grado de influencia de cada agente dentro del ecosistema educativo. Este sistema de interpretación y análisis se basa en los modelos ecosociales propuestos por Bronfenbrenner, donde el comportamiento y desarrollo del individuo están determinados por múltiples factores interrelacionados dentro de un sistema dinámico y dependiente (Hamwey et al., 2019).

	Mapa de contexto	Plantilla de mapa de contexto		Anexo 2
	Mapa de actores	Plantilla de mapa de actores	Actores internos: la familia y amigos cercanos Actores externos: las IES, jefe, colegas Instituciones: organismos multilaterales, asociaciones, centros de salud	Anexo 3
Información disponible en las bases del Sistema Nacional de Información de la Educación Superior – SNIES	<i>Benchmarking</i>	Matriz de análisis	Sólo tres de los 10 programas de licenciatura analizados cuentan con asignaturas o espacios relacionados con la salud mental	Anexo 4, 5 y 6

Nota. Elaboración propia.

2.2.1 Análisis y resultados de la etapa diagnóstica

En este apartado se presenta el análisis de los instrumentos implementados, organizados de la siguiente manera: entrevistas, *Benchmarking*, mapa de contexto y mapa de actores.

Del análisis de las entrevistas, se identificó que actualmente los docentes están expuestos a niveles de presión, carga laboral y exigencias altas que afectan su bienestar, como lo expresaron varios participantes, tal y como muestran, por ejemplo, las siguientes enunciados: “Considero que el alto nivel de exigencia influye en la salud mental, en el constante afán y la generación de dolores musculares”; “Emocionalmente uno se siente siempre atrasado en las tareas, lo que le genera insatisfacción y dificultad a alejarse del trabajo”; “Cuando se tiene una gran cantidad de trabajo el mismo cuerpo te empieza a mostrar que uno está al límite tanto emocional como físicamente”.

El 75% de los entrevistados consideraron que los departamentos o áreas de bienestar universitario en las IES centran su atención en programas y actividades de bienestar para los estudiantes, sin ofrecer una oferta de servicios de bienestar para los profesores, lo que denota ausencia en el apoyo integral al bienestar emocional de los docentes.

Esta falta de programas institucionales lleva a que se recurran a estrategias individuales como la respiración controlada, la meditación, las pausas activas o la terapia psicológica para el manejo de crisis, como lo manifestaron algunos de los entrevistados: “Respiración, caminar, realizar actividades diferentes, la lectura”; “La meditación, un stand by, respiro y retomo o hablar con un profesional”; “Yo voy a terapia constantemente (1 o 2 veces al mes) y llevo un diario de emociones”.

Bisquerra Alzina (2005) menciona la relevancia en la educación emocional como un componente esencial en la formación integral de los individuos, no obstante, solo el 25% de los docentes declararon haber recibido formación o capacitación al respecto, resaltando que en un caso se mencionó que “si bien estos talleres ayudan no he asistido a algo directamente dirigido a docentes”.

Por medio del *Benchmarking*, se identificó que solo el 30% de los programas de pregrado en licenciatura incluyen de manera indirecta en sus planes de estudio temas relacionados con la salud mental. Siendo este un tema relevante y de impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aún es un tema ausente en la formación de los licenciados del país.

Según los resultados del mapa de contexto en los factores económicos, políticos y medioambientales, los docentes identificaron una relación entre las condiciones económicas y la situación de salud, citándose la presión laboral y las incertidumbres económicas como importantes factores. Asimismo, en varios de los mapas se evidenció que las condiciones medioambientales ejercen una influencia significativa sobre la situación de salud mental. Aunque los participantes enfatizaron principalmente en las consecuencias negativas derivadas de la ausencia de condiciones económicas y ecológicas adecuadas, sus respuestas reflejan la percepción de carencias en su propio entorno, tanto socioeconómico como medioambiental.

Con respecto al contexto político-institucional y normativo, sólo dos de los docentes (25%) conocían o mencionaron la Ley 1616 de 2013 como la norma que reglamenta la salud mental en Colombia. Esto permite concluir que, si bien es una problemática real en los contextos educativos, también existe una ausencia en programas de promoción y difusión de las políticas y lineamientos nacionales respecto al tema de salud mental. Otro de los factores que se identificó que influye en la salud mental son las herramientas tecnológicas: los participantes señalaron una relación entre la salud mental y el uso de las nuevas tecnologías digitales. En este contexto, reconocieron los riesgos y las consecuencias negativas de las nuevas tecnologías, como el uso de dispositivos y las redes sociales, para la salud mental de las personas. Entre las consecuencias de este nuevo consumo digital figuran la ansiedad, la depresión y el estrés. Curiosamente, esto se considera principalmente un fenómeno social y, en cierta medida, un problema de las generaciones más jóvenes; aunque los mapas no lo relacionan con el contexto educativo de la enseñanza-aprendizaje, puede ser una variable indirecta.

En condiciones sociodemográficas los docentes manifestaron que tanto el género como la edad tienen un impacto en la salud mental. En cuanto al género los hombres no suelen hablar de salud y problemas mentales, mientras que las mujeres están expuestas a niveles de estrés en diferentes ámbitos sociales debido al trabajo, la familia, entre otros factores. Estos estereotipos influyen directamente en la forma en la que afrontan el estrés, la presión y los problemas (mentales o emocionales). La edad actúa como un factor importante ya que la presión social de las expectativas sobre el individuo aumenta con la edad en relación con lo que se ha conseguido.

Por último, los mapas de actores revelaron como actores internos a la familia cercana como el agente más influyente, seguido de amigos, compañeros de trabajo y estudiantes. Dentro de los actores externos, se identificaron familiares lejanos o políticos, amigos con los que se tiene poco contacto y, en algunos casos, jefes, compañeros de trabajo, el lugar de trabajo e instituciones de

apoyo laboral. Finalmente, en la categoría de actores institucionales, se mencionaron las instituciones prestadoras de servicios de salud y organizaciones internacionales como entidades con impacto en la salud mental del docente.

A modo de conclusión, se identificó la necesidad principal de crear y tener ‘espacios de comunicación reales y abiertos sin juicios’ y la construcción de estrategias y herramientas adecuadas con la participación de diferentes actores como los docentes, las instituciones educativas y los actores políticos, entre otros.

2.3 Contextualización del problema educativo

Como se ha expuesto en el capítulo anterior, el diagnóstico de la fase de empatía mostró que los docentes entrevistados expresaron sus percepciones y preocupaciones en lo que respecta a su salud mental. Con el fin de organizar y sintetizar los datos obtenidos, se utilizó la técnica de análisis ‘5W y 2H’ (ver Tabla 2). Este ejercicio comprendió el primer paso para la definición del problema educativo y que a su vez constituye la base del diseño de una propuesta de innovación.

Tabla 2

Síntesis de los resultados mediante la técnica 5W's y 2H's

5W's	Pregunta guía	Elementos para considerar
Who	¿Quién participa en el problema?	Los docentes, debido a que son los principales afectados, enfrentando altos niveles de estrés, agotamiento emocional y falta de apoyo institucional. Los estudiantes, que son indirectamente impactados por el bienestar de los docentes. Los directivos y coordinadores, ya que son los responsables de implementar estrategias y políticas de bienestar para los docentes. El gobierno, debido a que por medio de normativas y políticas de salud mental pueden apoyar directamente en el ámbito educativo.
What	¿Qué es el problema?	El problema identificado es: falta de estrategias efectivas de apoyo y capacitación en salud mental para docentes de educación superior, lo que genera consecuencias negativas en su bienestar y desempeño laboral.

		<p>Características del problema:</p> <p>Los docentes deben saber gestionar su bienestar emocional al mismo tiempo que atienden las diversas necesidades de sus estudiantes.</p> <p>La falta de formación y sensibilización en salud mental especialmente para docentes.</p> <p>Las condiciones laborales, es decir, la carga administrativa excesiva y falta de apoyo institucional.</p> <p>El estrés y la ansiedad derivados del uso constante de herramientas digitales, y el impacto que genera en la salud.</p>
When	¿Cuándo ocurre el problema?	<p>En la interacción docente-estudiante y el proceso de gestión dentro del aula.</p> <p>En la carga administrativa y los procesos burocráticos que disminuyen el tiempo para ejercer la docencia.</p> <p>En la presión por cumplir estándares y exigencias académicas que incrementan el estrés en los docentes.</p> <p>En periodos específicos de alta carga académica y laboral, como exámenes y cierres o inicios de semestre.</p> <p>En la falta de capacitación relacionada con estrategias para manejar el estrés y la salud mental de manera individualizada.</p>
Where	¿Dónde ocurre el problema?	<p>En cuatro IES (tres privadas, una pública):</p> <p>Universidad Manuela Beltrán (Sede Bucaramanga), Facultad de Fisioterapia y Departamento de Investigaciones; Una institución privada de Educación Técnica y Tecnológica, Departamento de Idiomas y Departamento de Ciencias Administrativas; Universidad Nacional de Colombia (Sede Bogotá), Facultad de Matemáticas; Universidad de Los Andes, Facultad de Economía.</p>
Why	¿Por qué ocurre el problema? (Causas)	<p>Por la falta de estrategias de apoyo y capacitación en salud mental para docentes – los docentes no cuentan con suficientes recursos, ni espacios adecuados para aprender a manejar el estrés, la ansiedad y la presión laboral.</p> <p>Enfoque limitado por parte de los programas de bienestar institucional – las IES priorizan el bienestar estudiantil, dejando en segundo plano la salud mental del equipo docente.</p> <p>Falta de políticas claras sobre la salud mental de los docentes – actualmente no existen normativas específicas o programas obligatorios dentro de las IES que garanticen el bienestar emocional del personal docente.</p> <p>Cultura institucional centrada en el rendimiento y cumplimiento de metas sobredimensionadas – el sistema educativo mide el éxito en función del cumplimiento de metas investigativas o rendimientos excesivos.</p> <p>Normalización del estrés y el agotamiento en la docencia – existe una percepción generalizada de que la docencia implica sacrificios que involucran tolerar altos niveles de estrés.</p> <p>Impactos y relación entre las causas identificadas:</p> <p>La ausencia de políticas claras y el enfoque limitado por parte de bienestar universitario pueden generar un ambiente laboral desfavorable.</p> <p>La cultura del rendimiento, productividad y la normalización del estrés perpetúan el problema, pues hacen que los docentes enfrenten dificultades para gestionar sus tiempos y su bienestar emocional.</p> <p>La calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje se ve impactado directamente por las situaciones afrontadas por el equipo docente.</p>
2 H's	Pregunta guía	Elementos para considerar
How	¿Cómo ocurre el problema?	<p>Alta carga laboral, acompañado por estrés, ansiedad y agotamiento progresivo.</p> <p>Ausencia de apoyo institucional y falta de soluciones efectivas.</p> <p>Impacto negativo en la enseñanza y aprendizaje.</p>
How much	¿Cuántas personas están involucradas?	Ocho docentes de diversas áreas y los estudiantes de sus asignaturas.

Nota. Elaboración propia.

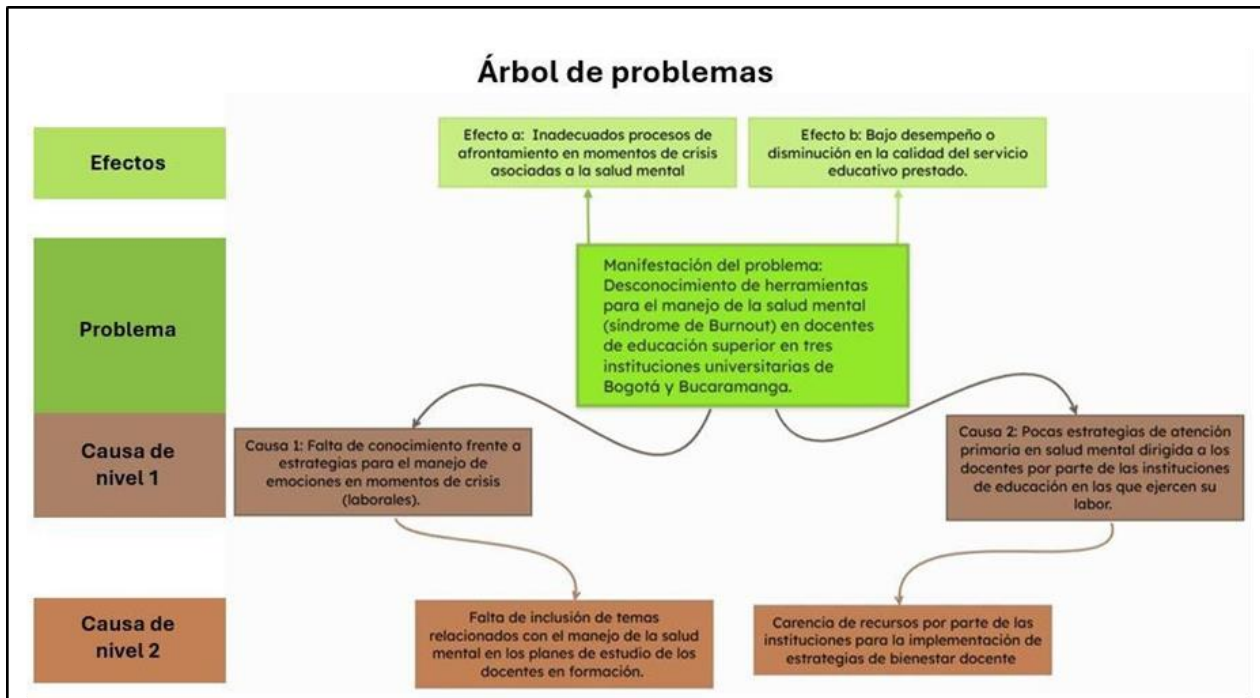
2.4 Definición del problema educativo

A partir de la fase diagnóstica, se puede afirmar lo siguiente: la presión laboral en entornos de la educación superior ha generado un impacto negativo en el bienestar de los docentes, manifestándose en estrés y desgaste emocional, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas severos o afectar la salud mental como, por ejemplo, la ansiedad y el *Burnout*. Esto a su vez afecta la estabilidad laboral y la calidad de vida de los docentes, repercutiendo en el desempeño académico y en la calidad del servicio educativo prestado. Entre las principales causas se destaca la ausencia de formación en salud mental y la falta de estrategias de atención primaria. A base de la información recopilada durante la fase diagnóstica, se llevó a cabo la definición del problema utilizando el ‘Árbol de problemas’, que permitió identificar las principales causas y efectos relacionados con la salud mental de los docentes en el ámbito de la educación superior.

Los efectos y causas identificadas conducen al problema del ‘Desconocimiento de herramientas para el manejo de la salud mental (síndrome de *Burnout*) en docentes de educación superior en cuatro instituciones universitarias de Bogotá y Bucaramanga’ (ver Figura 1). Dado que los educadores desempeñan un papel clave en la educación integral de sus estudiantes, es crucial desarrollar ideas y estrategias que fortalezcan su autocuidado y promuevan entornos de aprendizaje más saludables y sostenibles.

Figura 1

Árbol de problemas para la definición del problema educativo



Nota. Elaboración propia.

2.4.1 Análisis de causalidad

A continuación, se exponen las causas y sub-causas del problema identificado.

Causa 1: Como se mencionó en el capítulo de análisis y resultados, durante las entrevistas realizadas a los docentes, se identificó que la mayoría no había recibido formación durante su pregrado o experiencia laboral ni contaban con espacios institucionales para el manejo de emociones en situaciones de crisis laborales. Los docentes manifestaron sentirse desbordados ante situaciones de alta carga emocional y estrés, sobre todo en momentos específicos del periodo académico, así como con pocas herramientas para gestionar adecuadamente estas situaciones. A modo de ejemplo, uno de los participantes expresó: “En bastantes años de experiencia como

educador, no he recibido consejos, o herramientas que apunten a ese bienestar en mi salud mental”.

Sub-causa: A partir del análisis del *Benchmarking* y de las entrevistas, se evidenció que los planes de estudio priorizan los saberes disciplinares, pero no contemplan asignaturas o módulos específicos orientados al desarrollo de habilidades blandas o de autocuidado emocional. Esto fue confirmado por varios docentes en formación que señalaron la necesidad de contar con herramientas de autocuidado: “Claro, esto (la formación en salud mental) debería incluirse actualmente en la formación, es algo que pasa actualmente y se debería tener más herramientas para tener un impacto positivo”; “...podría cambiar de manera considerable la perspectiva de como asumir los retos y cómo manejar el estrés”.

Causa 2: A partir del análisis de los mapas de contexto, mapas de actores y las entrevistas, se identificó que las IES son escenarios clave en los que el docente se desenvuelve, por lo que los programas de bienestar a los que puedan acceder inciden directamente en su salud mental. Sin embargo, la falta de estas estrategias institucionales ha llevado a que los docentes dependan de acciones individuales para manejar el estrés, sin contar con espacios reales, seguros y estructurados para la gestión de su bienestar emocional. Además, se evidenció un desconocimiento de las políticas nacionales en salud mental por parte del personal docente.

Estas evidencias presentadas concuerdan con estudios previos que han demostrado que factores como la sobrecarga laboral, los bajos salarios, la falta de tiempo libre y el escaso apoyo institucional, entre otros, afectan negativamente la calidad de vida docente (Castilla-Gutiérrez et al., 2021). Debido a esto, se reconoce la necesidad de recursos adecuados e intervenciones psicosociales para afrontar el estrés y las presiones diarias (Yang et al., 2009). Por lo que se destaca la importancia de fortalecer habilidades blandas como la comunicación, la empatía, la

toma de decisiones y el control emocional para mejorar la interacción con la comunidad educativa (Guerra-Báez, 2019). Además, estudios sugieren la creación de programas de capacitación y seguimiento en bienestar personal para docentes (Villamizar Carrillo et al., 2016), así como redes interinstitucionales de salud mental, plataformas integrales de bienestar y el desarrollo profesional colaborativo para la innovación docente (Carrillo et al., 2025).

Sub-causa: Se identifica una carencia de recursos por parte de las instituciones para la implementación de estrategias de bienestar docente; aunque actualmente se pueden evidenciar distintos esfuerzos institucionales en torno al equilibrio emocional, estos recursos destinados a la salud mental en algunas IES se orientan principalmente hacia la población estudiantil, dejando en segundo plano las necesidades emocionales del cuerpo docente. Esta priorización limita la disponibilidad de programas estructurados que promuevan el autocuidado y la gestión del estrés en los profesores.

Los efectos que se derivan del problema identificado son:

- 1) Una disminución de la calidad de los servicios educativos afectando negativamente el proceso de enseñanza en los estudiantes. Estudios previos han evidenciado que cuando un docente presenta síntomas del *Burnout*, este influye negativamente en la motivación y en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes (Lever et al., 2017; Oberle y Schonert-Reichl., 2016; Zhang y Sapp., 2008).
- 2) Inadecuados procesos de afrontamiento en momentos de crisis asociadas a la salud mental que pueden derivar en *Burnout*, lo que tiene un impacto fundamental en la esfera privada de la persona y limita severamente su calidad de vida (Gutiérrez Aceves et al., 2006; Santoro y Price, 2021).

2.5 Fase de ideación de la propuesta de innovación educativa

A partir de los resultados de la fase de empatía, la definición del problema y el análisis de su causalidad, se detalló la fase de ideación que consiste en el diseño y la generación de múltiples ideas para abordar el problema e identificar una solución innovadora. En esta fase se recolectó la información a partir de las técnicas de *Design Thinking* como el *Brainstorming* y se definieron las seis principales ideas (ver Anexo 7 y Tabla 3). A partir de las ideas propuestas se realizó una matriz de *Benchmarking* (ver Tabla 4). Esta matriz establece un análisis comparativo de diversas innovaciones educativas ya implementadas que abordan problemáticas similares a las relacionadas con el bienestar y la salud mental de los docentes, particularmente en la prevención y el manejo del estrés, la ansiedad y el síndrome de *Burnout* (ver Tabla 4). Este análisis pretende identificar los elementos relevantes como las características, enfoques y resultados de cada una de las innovaciones existentes en otras organizaciones o instituciones educativas, lo que enriquece la fase de ideación, ya que permite concebir y contemplar diferentes alternativas de donde elegir posibles soluciones.

Tabla 3

Matriz fase de Ideación

Fase de Ideación		
Problema educativo: <i>Desconocimiento de herramientas para el manejo de la salud mental (síndrome de Burnout) en docentes de educación superior en cuatro instituciones universitarias de Bogotá y Bucaramanga</i>		
Actores	Técnicas seleccionadas	Descripción y evidencias
Tres docentes de una institución de educación técnica y tecnológica	<i>Brainstorming</i> y discusión guiada	Se llevo a cabo una reunión virtual con docentes de una institución privada de educación técnica y tecnológica, donde se les invito a compartir y exponer sus experiencias relacionadas con el conocimiento o desconocimiento de herramientas para el manejo del síndrome de <i>Burnout</i> por medio del <i>Brainstorming</i> y la discusión guiada para organizar las ideas obtenidas. En este proceso como resultado se logró identificar los principales desafíos

		relacionados con el manejo de la salud mental desde la perspectiva del docente, además de recopilar algunas propuestas sobre estrategias de afrontamiento en momentos de crisis e ideas que permitan mejorar la atención primaria en salud mental dentro de las instituciones. Por otra parte, dentro de los aspectos a mejorar se podría ampliar la muestra de docentes de otras instituciones para incluir una mayor diversidad de experiencias y contextos.
Dr. Héctor Andrés Páez Ardila, Docente de Psicología de la UMB, Departamento de investigación	Comunicación personal vía WhatsApp con el tema central: ¿Sería la arteterapia una estrategia para intervenir el <i>Burnout</i> docente?	Las siguientes citas clave, entre otras, surgieron en la conversación: “Sí el arte terapia podría ayudar a modular el <i>Burnout</i> en docentes, yo sugiero utilizar un enfoque multi artístico sobre todo porque permite hacer ajustes frente a las necesidades. Hay un tipo de arteterapia llamado arteterapia antroposófica que se centra en el sujeto, digamos el arte que se utiliza siempre se le dice al sujeto que lo haga desde sus propias emociones que pueda expresar diferentes elementos de vida...eh creo que ese se podría aplicar.” “Cómo se podría hacer un programa para docentes basado en arteterapia creo que inicialmente se podría hacer como una caracterización de los tipos de arte que utilizan porque tú puedes tener que la danza como elemento expresivo nos funciona como una aproximación desde el arte sí entonces la cosa es que una vez terminada la actividad artística debe hacerse una retroalimentación donde se puedan poner en evidencia las emociones que surgieron alrededor de, del arte que se realizó y que digamos esto es lo que hace que el arte se enmarque en el contexto terapéutico y se vuelve arteterapia.” "Hay un artículo que llevan adultos mayores a ver, a un museo...a ver imágenes y obtienen resultados."
Héctor Andrés Páez-Ardila, Diana Carolina Reina Torres, William Armando Álvarez Anaya, María Fernanda Gómez Vásquez, Marinelly Orcasita Ramírez, Jhosman Alfonso Buitrago Buitrago y Camilo Corso Amado	Análisis del documento: Efectos de la arteterapia en la reducción de la ansiedad en adultos: comparación entre intervenciones multiartísticas y centradas en un arte	La diferencia principal entre utilizar el arte y realizar un proceso arteterapéutico, radica en que este último incluye un análisis introspectivo de las emociones percibidas durante la actividad. El objetivo de la arteterapia es facilitar la expresión emocional, más que enfocarse en el producto en sí, por lo tanto, la intervención puede basarse en el uso de una única herramienta artística, como los mándalas, o en una combinación de varias herramientas, como en la arteterapia creativa y antroposófica. Por ejemplo, el uso de varios medios artísticos en diferentes sesiones de una intervención ayuda a reducir la severidad del trastorno de ansiedad generalizada, fobia social y trastorno de pánico, los síntomas ansiosos derivados de un trastorno de depresión y de afecciones físicas. Asimismo, el uso de estas ha demostrado reducir los niveles de ansiedad en diferentes momentos del curso de vida, logrando efectos tanto corto plazo como a largo plazo.
Docentes de diferentes universidades de América Latina: Dra. Mónica Adriana Villareal (Pedagoga, México), Dra. Doris Sequeira (Ciencias de la Salud, Chile), Guillermo Martínez (Pedagogo, México), Dr. Melchor Sánchez	Tertulia y discusión entre docentes bajo el título: "La salud mental de los docentes en las universidades: ¿debemos preocuparnos?"	En esta discusión, organizada por la universidad UNAM de México el 19 de mayo de 2023, cuatro docentes de educación superior de diferentes universidades de América Latina y expertos en el tema intercambian sus perspectivas con respecto a la salud mental de los docentes en la educación superior. Las principales preguntas fueron las siguientes: ¿Por qué es importante la salud mental de los docentes? ¿Cuáles son los factores primordiales que afectan positiva como negativamente la salud mental de los docentes? ¿Cómo se puede promover la salud mental de los docentes? Fueron identificado varios aspectos claves: 1. Existe la necesidad de desarrollar mecanismos sutiles para poder conocer el estado de la salud mental de los docentes -->¿cuáles son sus competencias en situaciones socioemocionales?; 2. Los docentes necesitan obtener competencias en el manejo del bienestar emocional de sí mismo; 3. Factores que influyen en la salud mental: personalidad, la capacidad de enfrentar (nivel de resiliencia), condiciones

(Médico, México)		<p>institucionales (ambiente del aula, carga laboral); 4. Crear espacios de apertura para superar la estigmatización y éste tabú.</p> <p>Estrategias: 1. Formación socioemocional para docentes (resiliencia); 2. Fomentar el autodiagnóstico a través de herramientas (digitales) como, por ejemplo, la página: misalud.unam.mx; 3. Promover el autocuidado preventivo: estilo de vida saludable, propósito de vida; 4. <i>Networking</i> y creación de redes de apoyo entre pares</p> <p>Ejemplo práctico: estrategia "Mi salud también es mental" de la UNAM (México) que consiste en una herramienta digital que se desarrolla en los siguientes pasos: 1. Identificar y reconocer los sentimientos ante los eventos de la vida cotidiana; 2. Evaluarlos; 3. Recibir retroalimentación; 4. Llevar a cabo las recomendaciones para actuar ante las emociones, pensamientos y comportamientos.</p>
Subdirector de Desarrollo Estratégico de UNIMINUTO y profesor de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Internacional de La Rioja - UNIR	Diálogo presencial con directivo y profesor	<p>Se llevó a cabo un diálogo presencial con el subdirector de Desarrollo Estratégico, en el que se abordó la situación de los docentes, en cuanto a su salud mental, y el abordaje institucional que puede hacerse. En este proceso, el experto indicó que en la institución en la cual él trabaja, cuentan con cerca de 91.000 estudiantes en modalidades presencial, virtual y a distancia, y cerca de 4.000 profesores, lo que arroja una tasa cercana a los 30 estudiantes por docente tiempo completo equivalente. Adicionalmente, cuentan con una tasa de deserción que se encuentra por encima de la media nacional, identificando como causas: 1) Socioeconómicas, 2) Académicas, y 3) Servicio y experiencia, estas últimas relacionadas con la prestación del servicio a través de funcionarios y profesores. A raíz de esto, se identifica una problemática relacionada con una carga laboral creciente para los docentes de la institución, que deben atender a un número incremental de estudiantes, mientras que la carga de otras labores diferentes a la docencia sigue vinculadas a su plan de trabajo, y a lo anterior, se suma la presión por la calidad en la prestación del servicio y relacionamiento con el estudiante, para combatir la deserción. Este fenómeno amenaza la salud mental de los profesores.</p> <p>Si bien hay actividades de bienestar enfocadas en todos los miembros de la comunidad, no hay un programa claro enfocado en la salud mental de los profesores. Sin embargo, se identifica que, dado que la atención psicosocial a estudiantes es fundamental para afrontar la deserción en la institución, se deben establecer estrategias que permitan que el profesor como prestador principal del servicio cuente con procesos de apoyo, soporte y autocuidado para su salud mental. De esta manera, se logrará preservar la salud mental de los profesores como eje estratégico de la institución, y a su vez, favorecer a los estudiantes por medio de la labor docente.</p>
Resultado		
Idea 1: Capacitación sobre planificación estratégica y priorización de tiempos		Este curso o taller sobre planificación estratégica y priorización de tiempos, será diseñado para proporcionar a los docentes herramientas eficaces que les permitan gestionar mejor sus responsabilidades laborales, reduciendo el estrés y promoviendo su bienestar. Al enfocarse en la priorización de tiempos, los docentes podrán organizarse de manera más eficiente, mejorando su calidad de vida y permitiendo que sus estudiantes reciban una educación más ordenada y de mayor calidad. El enfoque será practico-reflexivo, donde por medio de sesiones interactivas podrán aplicar directamente las herramientas aprendidas en el contexto educativo.
Idea 2: Campañas de sensibilización sobre el <i>Burnout</i>		Esta campaña de sensibilización sobre el <i>Burnout</i> será diseñada para educar a docentes y directivos sobre los riesgos de este fenómeno y la importancia de cuidar la salud mental en el ámbito laboral. Al generar conciencia sobre el <i>Burnout</i> , se pueden prevenir condiciones laborales insostenibles, beneficiando indirectamente a los estudiantes al mejorar el entorno educativo. Tendrá un enfoque centrado en la educación y la concientización, contribuyendo a mejorar la calidad de vida laboral de los docentes y fomentar un ambiente académico saludable.

<p>Idea 3: Arteterapia multiartística en formato virtual, centrada en el sujeto</p>	<p>La arteterapia es una estrategia terapéutica que se ha empleado desde diferentes enfoques y que se basa en la expresión mediante el arte de situaciones de vida, pensamientos, emociones y estados de ánimo con un objetivo de lograr una intervención en una creencia o conducta. De esta manera, crear un programa para intervenir el <i>Burnout</i> en docentes mediante la arteterapia sería una estrategia pertinente y viable. La idea contemplaría dos posibilidades: la primera sería crear ‘actividades expresivas desde la antroposofía’ en las que la guía esencial sea desde el "yo" lograr expresar mis emociones y pensamientos mediante alguna manifestación artística y luego recibir un proceso de retroalimentación. La segunda sería mediante ‘contemplación y procesos cognitivos conductuales’, como observar una pieza de arte y manifestar las emociones que transmite, la idea que se percibe, como se siente al verla, lo que permite explorar creencias y conductas o generar expresiones que logren intervenir factores asociados al <i>Burnout</i>. El programa sería desarrollado mediante el apoyo de las tecnologías de la comunicación, en las cuales se llevarán a cabo actividades sincrónicas y asincrónicas, brindando la retroalimentación necesaria en las actividades para lograr el efecto terapéutico esperado.</p> <p>Al ser un abordaje multiartístico se contará con diferentes actividades que involucren manifestaciones artísticas versátiles y la persona pueda llevar a cabo aquellas con las que sienta que mejor puede expresar sus emociones y manejar su estado de ánimo.</p> <p>El enfoque centrado en el sujeto se manejará mediante la diversificación de actividades y recursos a las que puedan acceder los participantes, buscando así una individualización a las necesidades particulares que puedan tener los docentes en un momento determinado.</p>
<p>Idea 4: App Institucional: Formadores formando bienestar</p>	<p>Esta idea consiste en desarrollar un App Institucional para formadores que combina las funciones autodiagnóstico, autocuidado preventivo y primer auxilio con el fin de poder prevenir el agotamiento y proporcionar ayuda profesional ante primeros síntomas o manifestaciones de <i>Burnout</i>. Así, en primer lugar, el App deberá ofrecer una (1) herramienta que permita efectuar un autodiagnóstico en relación con el estado de ánimo, el reconocimiento y la interpretación de hechos de la vida cotidiana de uno mismo. En segundo lugar, deberá integrar varias (2) actividades para el autocuidado preventivo con el objetivo de fomentar un estilo de vida saludable tanto física como mentalmente (guía de alimentación, <i>Mindfulness</i>, ejercicio físico, etc.). Dentro de esta línea se propone integrar talleres digitales, por ejemplo, propósito de vida, que se abordarán en varias etapas/niveles que incluyen una recompensa como una su certificación y cupos gratuitos para otros cursos de formación continua que ofrece la universidad. En tercer lugar, se propone integrar (3) una opción para recibir primer auxilio de manera anónimo en caso de presentar síntomas de estrés, fatiga, agotamiento, entre otros. Así, el carácter anónimo garantiza una reducción de la barrera de contacto para el usuario.</p>
<p>Idea 5: Guía para el cuidado de la salud mental</p>	<p>Diseñar una guía que permita al docente conocer las estrategias de autocuidado, así como identificar rutas que apoyen la atención a su salud mental. Esto permitirá generar conciencia sobre la importancia de la salud mental para el docente y el impacto sobre sus estudiantes, así como la identificación temprana de alertas que indiquen afectaciones en su salud mental.</p>
<p>Idea 6: Curso de desarrollo profesoral sobre salud mental</p>	<p>Al ingresar a la institución, y como parte de su proceso de inducción, todos los docentes tendrán que hacer un curso de desarrollo profesoral sobre salud mental que permita a los docentes identificar la importancia de este tema dentro de su ejercicio profesional, así como el impacto que podrá tener sobre él y sus estudiantes. Así, se garantizará que la mirada sobre este tema quede institucionalizada y la totalidad de docentes se encuentren familiarizados con el mismo.</p>

Nota. Elaboración propia.

Durante esta etapa, se llevó a cabo un proceso de reflexión sobre las distintas ideas que culminó con la elección de la propuesta de innovación denominada ‘Alfabetización en Arteterapia’, lo que posteriormente se convirtió en ‘PriorizARTE: Plataforma innovadora para el autocuidado docente a través del arte’. Esta propuesta surgió del objetivo común planteado por el equipo: mejorar el bienestar emocional docente y fomentar un equilibrio entre la salud mental y

el rendimiento laboral mediante el uso de herramientas digitales (ver Anexo 8). Además, se establecieron expectativas orientadas al aprendizaje, evaluación y ajuste de la propuesta.

Tabla 4

Matriz análisis de Benchmarking

Objetivo	Identificar, analizar y comparar innovaciones relacionadas con el ámbito de la salud mental para docentes, con el fin de adaptar o mejorar las estrategias existentes que promuevan el bienestar en entornos de educación superior				
Nombre de la innovación	Institución en la cual se lleva a cabo la innovación o empresa que la ofrece	Nivel educativo	¿En qué país o población se desarrolla?	Características de la innovación o acción educativa	¿Cuál es la diferencia con nuestra propuesta?
Meditación en las Escuelas	Educar Chile	Primaria - Bachillerato	Chile - Escuelas	Esta estrategia se basa en el mindfulness, promueve la atención plena como una herramienta para mejorar la salud mental y el bienestar docente. Además, busca reducir el estrés, mejorar el aprendizaje y fomentar la autorregulación emocional.	Este programa se limita al <i>Mindfulness</i> .
Teacher Classroom Managment	The Incredible Years	Primaria	Reino Unido	Consiste en talleres que se basan en el aprendizaje colaborativo, la reflexión sobre las propias experiencias de los docentes y el trabajo en grupo para encontrar soluciones a los problemas que surgen en el aula, con tiempo entre cada taller para que los docentes practiquen las nuevas estrategias que han aprendido.	Es un proceso que se centra en compartir experiencias con el fin de desarrollar y potenciar las habilidades de comunicación entre estudiantes y maestro para que se trasladen en un dominio eficaz en el aula.
Programa de Entrenamiento en la Mente Compasiva para Docentes (Compassionate Mind Training)	Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad de Coimbra	Primaria - Bachillerato	Coimbra / Portugal	Programa de entrenamiento de compasión de ocho semanas. Es una intervención de entrenamiento en la compasión adaptada para el personal docente, impartida en formato grupal en ocho sesiones de dos horas y media cada una. Incluye una serie de actividades en las que están ejercicios y	Este es un curso estructurado y basado en las teorías cognitivo-conductuales para el cambio de conducta, tiene un tiempo o duración preestablecida y al finalizarlo no tiene una continuación si se

				prácticas diarias Website del proyecto: https://escolascompassivas.wixsite.com/cmtescolas	desea retomar o profundizar.
Web-based Implementation for the Science of Enhancing Resilience (WISER; https://www.hsqu.dukehealth.org)	Duke Center for Healthcare Safety & Quality	Profesionales en salud	Estados Unidos	WISER en 10 textos consta de cinco módulos guiados de bienestar. Cada módulo incluye un video educativo de ocho a diez minutos y actividades reflexivas de dos a siete minutos.	Es una plataforma con actividades interactivas que generalmente llevan a la reflexión sobre la persona, pero se basan en elementos netamente narrativos.
Mindfulness-Based Stress Reduction Program	Miami School of Medicine & Mindful Kids Miami	K-12	Miami	Ocho sesiones en seis o siete semanas durante las que se realizó el programa de reducción de stress basado en Mindfulness. Cada sesión duró entre dos horas y media a tres horas y se dejaban ejercicios diarios de 45 min.	Es un curso estructurado que requiere una certificación como orientador; sus temas generalmente están predefinidos lo que no facilita una adaptación a las situaciones individuales.
Curso de primeros auxilios en Salud Mental	MHFA - Instituto Central de Salud Mental de Mannheim	Educación superior	Alemania	En los cursos de socorrista del MHFA se adquiere conocimientos básicos sobre diversos trastornos y crisis mentales. Se aprende a reconocer los problemas a tiempo, a encontrar acceso a los afectados y a ayudar a los demás a superar con éxito una crisis de salud mental. Aprenderá a proporcionar apoyo e información específicos. Duración: 12 horas. Formato: Curso en línea o presencial.	Este programa está dirigido al público en general, no es un curso específico para formadores, aunque se hace énfasis al ámbito educativo. Además, se enfoca en formarse como socorrista y así ayudar a los demás, el aspecto del autocuidado socioemocional queda en el segundo plano.
Calm Schools (App)	Calm	Primaria - Bachillerato	Estados Unidos	Aplicación de meditación y relajación que ofrece a los profesores acceso a ejercicios para introducir la atención plena. Recursos específicos para cada edad que te ayudarán a introducir la atención plena en el aula. Una guía de autocuidado para ayudarte durante la jornada escolar y más allá.	Enfocado en el <i>Mindfulness</i> , aunque brinda diferentes funciones. Además, se centra en la educación básica y se orienta al bienestar de los alumnos.
Greater Good Educators Program: Cultivating Connection	University of Berkeley	Primaria - Bachillerato	Estados Unidos	Este programa del Greater Good Science Center de la UC Berkeley ofrece a los educadores la oportunidad de explorar la ciencia y la aplicación práctica del bienestar individual y	Se enfoca a diferentes participantes del ámbito educativo y se centra en el <i>Mindfulness</i> .

				colectivo, ayudando a apoyar el desarrollo de escuelas y aulas donde tanto los estudiantes como los adultos prosperan.	
Curso: Arteterapia - Laboratorio Experimental	Universidad del Bosque	Educación superior / Educación continuada	Colombia	El laboratorio de arteterapia es un espacio académico teórico-experiencial, que proporcionará los aspectos fundamentales, relacionados con la arteterapia, las comprensiones de lo artístico, lo terapéutico, y las conexiones de estas disciplinas, al promover a través del proceso creativo, el bienestar y sus posibilidades.	Este curso presencial no está dirigido específicamente a formadores sino al público en general. Además, es un curso de tres sesiones (15 horas).

Nota. Elaboración propia.

3. TEACH IN LAB II

Recurriendo al marco de la metodología *Design Thinking*, en la asignatura *Teaching Innovation Laboratory II* se implementó la propuesta de innovación pedagógica. Utilizando un primer prototipado, se validaron hipótesis mediante un experimento (ver Capítulo 3.3). Los aprendizajes derivados sirvieron para la modificación del prototipado que se probó en la fase de la iteración (ver Capítulo 3.4). Con base en la etapa de implementación, se pudo demostrar la propuesta de valor de la innovación para el contexto correspondiente (ver Capítulo 3.5).

3.1 Clasificación de la innovación pedagógica

La propuesta de innovación pedagógica que se presenta en la plataforma ‘PriorizARTE’ es de tipo ‘incremental’, dado que pretende ser una solución en términos de mejoras sutiles con un impacto notable en el aprendizaje sobre la propia salud mental por parte de los docentes de educación superior. La arteterapia es una herramienta para la reducción del estrés, de los síntomas de ansiedad y depresión en el campo laboral que se ha utilizado en trabajadores del área

de la salud (Avallone Mantelli et al., 2025) y en otros escenarios académicos (Jue y Kim, 2023). Por lo tanto, esta propuesta de innovación busca integrar la arteterapia y la tecnología a través de un curso virtual para ofrecer a los docentes una estrategia y espacio para prevenir el *Burnout* y priorizar su bienestar.

El factor diferencial de la propuesta radica en la integración de la arteterapia y las tecnologías de la comunicación en un entorno virtual asincrónico, anónimo y seguro, dirigida específicamente a docentes de educación superior. Este grupo poblacional enfrenta desafíos particulares en materia de salud mental derivados de sus responsabilidades académicas, exigencias profesionales y compromisos sociales, que si bien han sido reconocidos, tienen pocas alternativas de solución desde enfoques preventivos y de autocuidado. Por otro lado, se integra un proceso multiartístico basado en la propia persona, gestionado a través de un programa estructurado, con un formato digital que ofrece diversos recursos audiovisuales, actividades guiadas, diferentes materiales para llevarlas a cabo, así como el intercambio de experiencias de manera asincrónica.

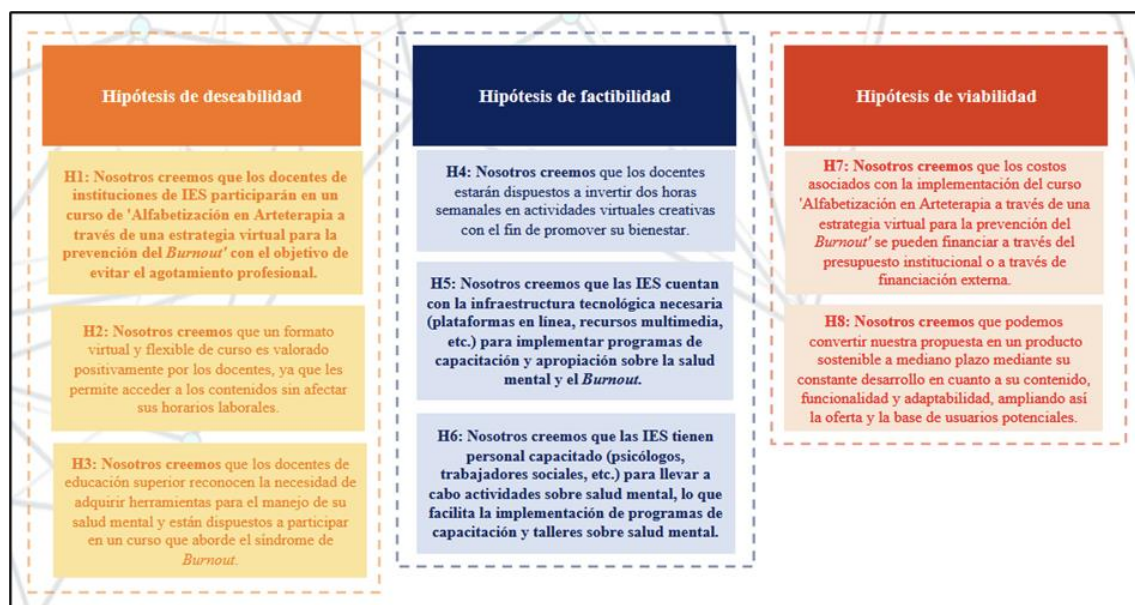
Dentro de las dimensiones de innovación, la propuesta comprende una 'oferta' puesto que proporcionará un producto funcional que pueda ser utilizado directamente por los usuarios. En cuanto al tipo de innovación, se trata de un 'sistema de producto/servicio', ya que esta propuesta comprenderá un servicio adicional para los docentes centrado en su bienestar y que, por tanto, tendrá un impacto positivo directo en el entorno y en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (ver Anexo 9). La propuesta no se concibió como un curso de formación continua institucional, sin embargo, permita la integración a las ofertas institucionales de distintas IES en Colombia a largo plazo. Esta idea fue desarrollada y se sometió a diferentes pruebas en el transcurso de la fase experimental del *Design Thinking* (ver Capítulos 3.3 y 3.4).

3.2 Priorización de Hipótesis

En línea con la metodología *Design Thinking*, se diseñó el primer prototipo de la propuesta de innovación pedagógica y se dio a conocer a los usuarios para someterlo a la experimentación. Para esto, se formularon varias hipótesis como preconcepciones con el fin de validarlas en la fase experimental (ver Anexo 10). Derivado del árbol de problemas (ver Figura 1, Capítulo 2.4), se plantearon un total de ocho hipótesis en relación con las tres dimensiones ‘deseabilidad’, ‘factibilidad’ y ‘viabilidad’ (ver Figura 2). Posteriormente, estas hipótesis se clasificaron en una matriz compuesta por los criterios ‘importancia’ y ‘evidencia’ con el fin de priorizarlas en función de su pertinencia y verificabilidad con respecto al diseño del experimento. Partiendo de este ejercicio, se priorizaron las tres hipótesis H1, H5 y H6 (ver Figura 3).

Figura 2

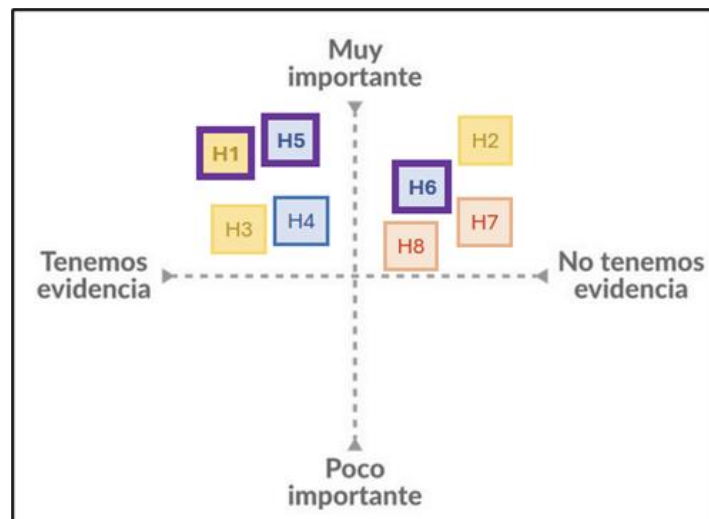
Planteamiento de hipótesis para la experimentación



Nota. Elaboración propia.

Figura 3

Priorización de hipótesis para la experimentación



Nota. Elaboración propia.

Por el contrario, las otras cinco hipótesis planteadas para el experimento fueron rechazadas en este punto. Aunque se consideraron importantes hasta cierto grado, el principal motivo de su descarte fue su supuesta falta de evidencia, la cual no podría haberse comprobado adecuadamente en el experimento previsto. Por lo tanto, se seleccionaron aquellas hipótesis que se consideraron básicamente comprobables en la experimentación y que se caracterizaban ante todo por su relevancia para el desarrollo de la propuesta innovadora.

3.3 Implementación de la Innovación Pedagógica

Una vez seleccionadas las hipótesis, se diseñó y se realizó la implementación de la propuesta a través de un experimento, una etapa esencial en la metodología *Design Thinking* (Meinel y Leifer, 2011). Para ello, se elaboró el primer prototipado que fue presentado posteriormente a docentes voluntarios en sesiones virtuales (ver Capítulo 3.3.1). En el marco de momentos participativos, se recopilaron los comentarios y la retroalimentación por parte de los participantes

con respecto al prototipado (ver Capítulo 3.3.2). Estos aprendizajes se procesaron y se utilizaron posteriormente para modificar la propuesta de innovación y poder llevar a cabo la iteración del experimento (ver Capítulo 3.4).

3.3.1 Diseño del experimento

El primer experimento consistió en varias sesiones con ocho docentes de diferentes IES que se desempeñan en distintas áreas disciplinares. En las sesiones, se presentó el diseño inicial del curso PriorizARTE, diseñado en forma de una página web, y se ideó para la virtualidad con el objetivo de superar las posibles restricciones de tiempo y espacio, además de responder a las actuales tendencias tecnológicas con respecto a la oferta de programas y herramientas de prevención del *Burnout* y agotamiento profesional, entre otros.

Para la ejecución del experimento, se creó un documento en formato Word en el cual se especificó el contenido del curso y el diseño de la página web. Se trató de un prototipado de baja fidelidad que ilustró a través de una tabla tanto los diferentes segmentos y secciones del curso como la estructura de navegación dentro de la misma página web (ver Anexo 11). Fueron presentados las siguientes secciones: una introducción al tema como página principal (La arteterapia y la prevención del agotamiento profesional); un apartado que explicó con más detalle el síndrome de *Burnout*, sus dimensiones y síntomas (¿Qué es el *Burnout*?); la introducción a la arteterapia con varios subtemas (¿Qué es la arteterapia? ¿Qué beneficios trae aprender sobre arteterapia? ¿Qué tipos de arteterapia existen?, entre otros); y finalmente el componente de las actividades diseñadas del curso, divididos en 10 módulos y explicadas mediante una secuencia de siete pasos (Introducción; Objetivo; Contenido; Orientación; Producto; entre otros).

El experimento pretendía validar principalmente la hipótesis H1, priorizada en la etapa anterior. Por lo tanto, el objetivo era comprobar si los docentes de IES participarían en un curso que ofreciera actividades de arteterapia a través de una estrategia virtual para la prevención del *Burnout* (H1). Como criterio de validación, se estableció un nivel de satisfacción con la oferta y la percepción de utilidad de la propuesta por parte de los usuarios igual o superior al 70%, basada en una escala numérica (ver Anexo 12). Además, había que validar las hipótesis H5 y H6, relacionadas con la infraestructura tecnológica y la disponibilidad de personal profesional por parte de las IES ante la posibilidad de integrar la propuesta a la infraestructura institucional respectiva a mediano plazo.

Por medio de una encuesta en línea diseñada en Microsoft Forms³ que incluía preguntas abiertas y cuantitativas, se recopilaron datos y retroalimentación sobre el prototipo por parte de los participantes del experimento (ver Anexo 13). Así, se agruparon sus apreciaciones, sugerencias y comentarios. Basado en ello, se identificaron aspectos a mejorar y ajustar en función de las necesidades reales de los usuarios que se presentarán en el siguiente capítulo. Estos, a su vez, constituyeron la base para la iteración del experimento.

3.3.2 Documentación de aprendizajes sobre la Implementación

El primer experimento reveló una serie de hallazgos significativos. En primer lugar, se cumplían las condiciones para la validación de la hipótesis H1, ya que el experimento demostró que los docentes identificaron la importancia de la prevención del agotamiento laboral y el *Burnout*, mostrando una gran motivación e interés en tomar el curso virtual por decisión personal. Prácticamente todos los participantes manifestaron que consideraban que un curso de este tipo era

³ Encuesta completa disponible en: <https://forms.office.com/r/japeqtFQjF?origin=lpLink>.

una oferta destacada y que participarían en él (ver Anexo 14). La modalidad virtual se destacó como un criterio positivo, en particular por el limitado tiempo con el que disponen los docentes en su cotidianidad, incluso para actividades centradas en su bienestar personal. Por lo tanto, esta modalidad se consideró útil para poder acceder a los contenidos y módulos del curso en distintos momentos sin la necesidad de desplazarse, integrando los ejercicios de arteterapia a su vida diaria. Adicionalmente, se mencionó la importancia del diseño de una página web intuitiva y visualmente atractiva que combine diferentes elementos interactivos (textos, fotos, vídeos, audios) como los que pretendía ilustrar el prototipado.

No obstante, se abordó el aspecto ausente de la correspondencia directa, haciendo énfasis en la importancia de la comunicación e interacción mediante actividades compartidas, espacios de reflexión directa y retroalimentación entorno a la profundización de los temas relacionados con la prevención del síndrome de *Burnout*. En este contexto, se discutió la posibilidad de plantear sesiones sincronizadas en las cuales personal capacitado y/o profesionales en el área pudieran aclarar dudas, explicar temáticas en mayor detalle y dar instrucciones para llevar a cabo las distintas actividades de los módulos, aumentando así los momentos de participación directa.

Aunque la realización de los contenidos del curso se concibió como flexible, el experimento puso de manifiesto que algunos docentes desearían una estructura más clara en el sentido de una ruta predefinida, que incluye también la opción de sesiones sincrónicas en forma de clases magistrales, entre otros. Lo anterior se puede explicar, partiendo del hecho de que, para un número considerable de usuarios, la realización de actividades de arteterapia es un campo desconocido que primero requieren explorar a través de una orientación guiada. Por otro lado, se evidenció que el tiempo limitado del que disponen los docentes es un aspecto clave y, desde su

perspectiva, poder acceder a una ruta clara de aprendizaje les garantizaría llevar a cabo los ejercicios de manera más eficiente y ágil.

Así, se validaron las hipótesis H5 y H6 en parte: basándose en las afirmaciones y reacciones de los participantes, se puede deducir que, en general, las IES que conocen disponen de la infraestructura necesaria para integrar un curso como PriorizARTE, tanto a través de sus plataformas digitales como de manera presencial. Además, existe cierta oferta orientada al bienestar de la comunidad universitaria lo que también incluye la disponibilidad de personal especializado. Sin embargo, en las sesiones se evidenció que varios docentes señalaron la falta de ofertas accesibles para un manejo de la salud mental adecuada dentro de la misma institución enfocada en el equipo docente o administrativo. Sobre todo, se mostraron escépticos ante las posibles ofertas existentes en un contexto de presión social (interna) que suele resultar intimidante y juzgante. Por ello, se acogieron a una propuesta externa que, entre otras características, garantice el anonimato.

Este aspecto contrarresta parcialmente la posible intención de ofrecer la propuesta a varias IES para que la incorporen como una estrategia del bienestar docente a mediano plazo. Para este aspecto, quedó claro que la salud mental sigue siendo en parte un tema tabú: la búsqueda activa de ofertas de prevención y manejo de estrés y agotamiento dentro del mismo ámbito laboral presenta obstáculos para el cuerpo docente, ya sean de naturaleza social, emocional o práctica-tecnológica.

En conclusión, el primer experimento pone de manifiesto que una oferta externa es una alternativa sensata para los docentes, porque disminuye la sensación de poner en riesgo su estabilidad laboral y los vincula a un nuevo espacio, en el que pueden interactuar con colegas de otras instituciones educativas a través de la integración que permite la plataforma. Además, se comprobó la idoneidad de una solución virtual que combina el aprendizaje autónomo con

elementos participativos y motiva su aprovechamiento mediante un diseño visual atractivo e interactivo.

3.4 Iteración de la Innovación Pedagógica

Los aprendizajes y la retroalimentación del primer experimento sirvieron para la transformación de la propuesta de innovación y probarla en el marco de la iteración. En un primer paso, se diseñó un prototipado de mediana fidelidad en forma de la página web que mostró varias secciones del curso PriorizARTE. Adicionalmente, se elaboraron hipótesis para la validación de la iteración (ver Capítulo 3.4.1). El experimento consistió en la publicación de una versión preliminar de la página web y su presentación a docentes en varias sesiones. A través de una encuesta en línea diseñada en Microsoft Forms, los participantes compartieron sus experiencias que fueron revisadas y utilizadas para la modificación de la propuesta de innovación (ver Capítulo 3.4.2).

3.4.1 Diseño de la Iteración

Para el proceso de iteración, se diseñó una versión preliminar de PriorizARTE a través de una página web en Google Sites en la cual se integraron las observaciones y sugerencias obtenidas de la primera fase de experimentación (ver Anexo 15 y Figura 4). De este modo, los participantes podían navegar por los diversos módulos que contenía la página, conociendo los diferentes contenidos y algunas de las modalidades de arteterapia propuesta. Se elaboraron videos explicativos que acompañaban la parte introductoria, además de recursos visuales y de seguimiento que el usuario podía ir explorando y descargando en la navegación.

Figura 4

Vista previa de la página web PriorizARTE



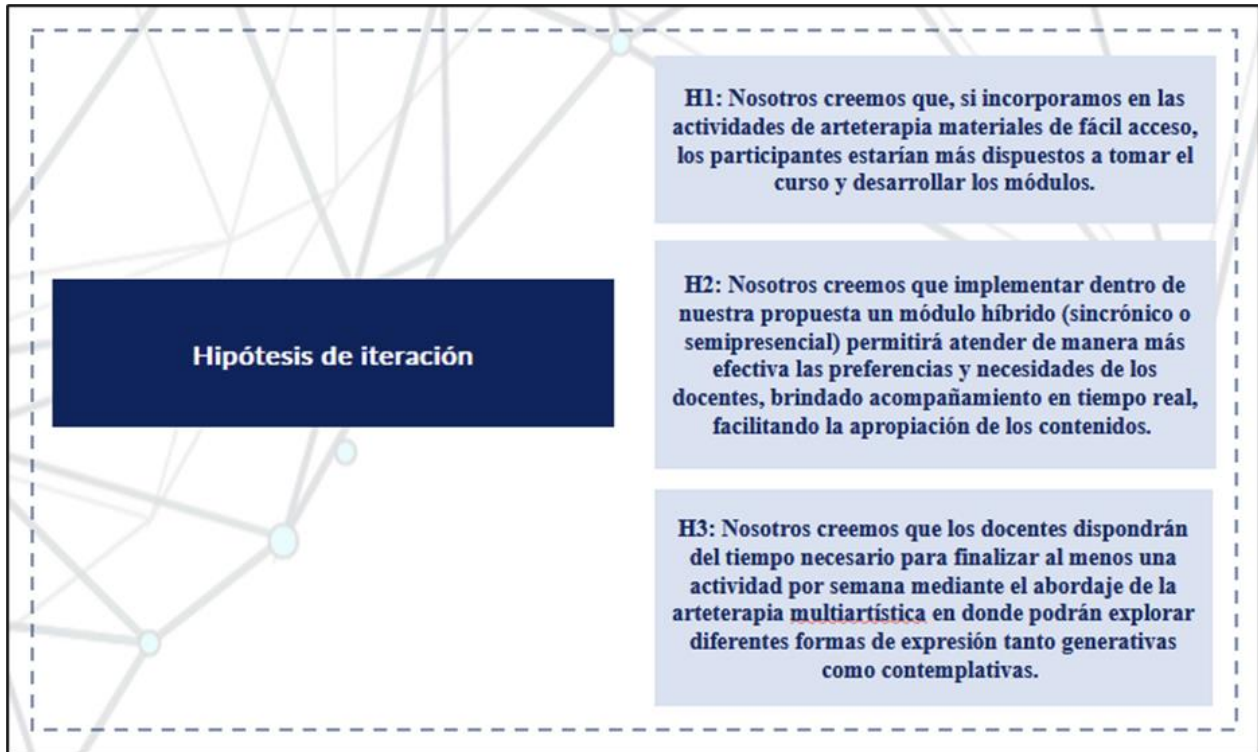
Nota. Elaboración propia. ⁴

Por lo tanto, se trató de un prototipado de mediana fidelidad ya que la página web mostraba una panorámica nítida del diseño visual y de la funcionalidad del curso, aunque no se han integrado todos los módulos y actividades de arteterapia que fueron diseñados para el prototipado de baja fidelidad y que formarán parte del contenido de PriorizARTE. En las sesiones de presentación con los docentes, se dio a conocer el prototipo de la página web y ellos tuvieron la oportunidad de explorarla de manera independiente. El paso de la iteración del experimento se fundamentó en tres siguientes hipótesis que fueron formuladas a partir de los aprendizajes obtenidos en la fase anterior (ver Figura 5 y Anexo 16).

⁴ Sitio web disponible en: <https://sites.google.com/view/priorizarte-cuida-tu-salud/p%C3%A1gina-principal>.

Figura 5

Planteamiento de hipótesis para la iteración de la innovación pedagógica



Nota. Elaboración propia.

Para validar las hipótesis, se diseñó nuevamente una encuesta con preguntas cuantitativas y cualitativas, utilizando el instrumento Microsoft Forms, que fue compartida con los 14 participantes del experimento. Asimismo, se tomó nota de los comentarios realizados por los docentes durante las sesiones. La encuesta permitió medir el nivel de satisfacción general en cuanto a los materiales propuestos para cada uno de los módulos de la página web, además de su accesibilidad y pertinencia, la percepción relacionada con el acompañamiento durante la experiencia y el interés en continuar con los demás módulos predispuestos del curso PriorizARTE. Las tres hipótesis se considerarían validada si al menos 70% de los participantes calificaban tanto el material y las actividades propuestas como su accesibilidad de manera

adecuada (H1), si reportaban satisfacción con el diseño previsto de los módulos interactivos (sesiones sincronizadas programadas con expertos, foros de discusión y recolección de experiencias visuales), la opción del acompañamiento por personal especializado (H2) y si consideraban que el tiempo que iban a invertir en llevar a cabo las actividades de los diferentes módulos era factible y oportuno (H3; ver Anexo 17).

3.3.2 Documentación de aprendizajes y descubrimiento de insights

Al finalizar la iteración, se analizaron las respuestas y la retroalimentación de los docentes participantes y se reflexionó sobre los aprendizajes obtenidos, identificando *Insights* que aportaron a la modificación de la propuesta y su versión final. Por lo general, varios aspectos fueron percibidos de forma positiva, tales como la inclusión de múltiples manifestaciones artísticas, el uso de diversos formatos audiovisuales para explicar las actividades y sus resultados, así como la incorporación de materiales de fácil acceso y de materiales reciclables. Estos elementos coincidieron con las expectativas del equipo, especialmente en relación con la navegabilidad del entorno virtual y el diseño de actividades guiadas. Así, se validó la hipótesis H1 ya que los usuarios valoraron de forma positiva la presentación y el diseño del sitio web y consideraron que la organización de las actividades, sobre todo en lo que respecta al material necesario, era satisfactoria y bien comprensible (ver Anexo 18).

La hipótesis H2 se validó en parte; dado que quedó claro que hubo margen de mejora ya que algunos comentarios brindaron sugerencias valiosas para fortalecer la propuesta. Esto llevó a varias preguntas clave con respecto a la funcionalidad del curso a mediano y largo plazo, por ejemplo, ¿cómo fomentar una comunidad activa dentro de la página web?, ¿qué estrategias se pueden implementar para facilitar la adherencia y continuidad en las actividades? y ¿de qué manera se puede incluir el momento de seguimiento a los resultados de los participantes,

brindando así una retroalimentación personalizada y continua? Estos aprendizajes llevaron a revisar y desarrollar aún más los elementos interactivos del curso para que PriorizARTE constituya una oferta que siga siendo interesante para los docentes a largo plazo, creando una comunidad virtual de bienestar.

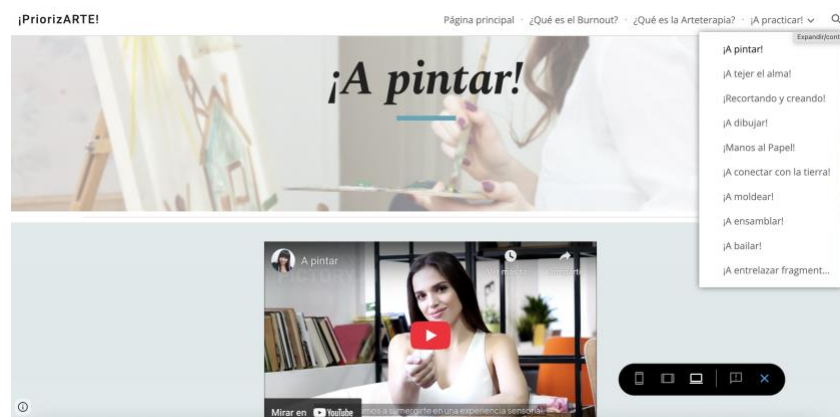
En cuanto a la hipótesis H3, se observó de nuevo que la cuestión del tiempo limitado disponible supone una barrera para la participación, afectando de este modo la motivación de los usuarios. No obstante, por parte de los docentes se estimó que el tiempo previsto para la ejecución de las actividades era razonable, dado que ambos prototipos presentaban un tiempo de culminación sugerido para cada actividad que funciona de orientación. Asimismo, las actividades se han planificado para periodos de tiempo relativamente cortos; la mayoría de ellas se puede realizar dentro de un rango de 15 a 30 minutos.

Como aprendizajes principales y conclusión de la fase de experimentación, se tomaron decisiones clave en pro de mejorar la experiencia del usuario: la implementación de bitácoras y foros para compartir experiencias, la optimización cualitativa con respecto a la accesibilidad del contenido (integración aumentada de infografías y manuales explicativos) y la exploración y planeación de sesiones híbridas y/o semipresenciales como complemento voluntario (ver Anexo 18). Además, se enriquecerá la propuesta con foros interactivos para compartir experiencias individuales (mediante reflexiones textuales, fotos y/o videos) y mecanismos de seguimiento y retroalimentación que permitan adaptar y mejorar la experiencia para cada usuario, por ejemplo, a través de clases de expertos sincronizadas, evaluaciones personales de la experiencia individual y la recompensa mediante reconocimientos, certificaciones o a través de la vinculación a otros contenidos relacionados con el tema que puedan ponerse a disposición de los usuarios.

En este marco y en relación con el deseo puntual de poder disponer de un mayor acompañamiento para la realización de las actividades, cabe destacar que las actividades de arteterapia están orientadas a un alto grado de individualidad, sobre todo en lo que respecta a la expresión y realización. Cada actividad es única y es preciso subrayar dentro del manual que los usuarios deben dejarse guiar por sus intereses, emociones y sentimientos sin tener que seguir una secuencia altamente preestablecida. Así pues, es necesario encontrar un equilibrio en cuanto a la funcionalidad entre, una ruta definida con un manual que explica cada actividad en detalle y un acercamiento libre y flexible por parte del usuario, guiado por las propias emociones, intereses y necesidades del momento. En la última versión del prototipado, se incorporaron diversas actividades y se trabajó en la navegabilidad de la página, buscando consolidar una estructura estándar que facilitara la exploración completa del sitio y promoviera la participación de los usuarios de manera eficaz y versátil (ver figura 6).

Figura 6

Iteración página web PriorizARTE



Nota. Elaboración propia.⁵

⁵ Sitio web disponible en: <https://sites.google.com/view/priorizarte-cuida-tu-salud/a-practicar/a-pintar?authuser=0>.

3.5 Propuesta de Valor de la Innovación Pedagógica

El programa ‘Alfabetización en Arteterapia’ propuesto en PriorizARTE responde a las tensiones propias del ejercicio docente, la sobrecarga laboral, el agotamiento y a la falta de espacios institucionalizados para el autocuidado. Por eso, PriorizARTE brinda espacios donde los participantes puedan canalizar sus emociones y desarrollar una introspección mediante la creatividad y actividades artísticas personales. Además de conectar emocionalmente con sensaciones de bienestar y satisfacción, la propuesta rompe con los ejercicios rutinarios académicos, constituyendo una red de apoyo externo. Lo expuesto anteriormente desemboca en la siguiente ‘propuesta de valor’ (ver Anexo 19):

PriorizARTE es una página web interactiva que ofrece actividades de arteterapia orientadas al bienestar emocional, diseñada para ayudar a docentes de educación superior que quieren contar con un recurso accesible que, mediante el arte, les permita gestionar sus emociones para prevenir y atenuar la sensación de agotamiento o sobrecarga laboral, promoviendo tanto el bienestar y la satisfacción como aulas emocionalmente seguras, incentivando la libre expresión superando límites institucionales al ser una plataforma independiente que permite la creación de vínculos para generar una comunidad de apoyo.

4. Conclusiones

En el marco de los dos seminarios *Teaching Innovation Laboratory I* y *Teaching Innovation Laboratory II*, se pusieron en práctica los amplios conocimientos adquiridos en las diferentes asignaturas de la Especialización en Innovación Pedagógica mediante el diseño del proyecto final de la propuesta de innovación pedagógica. Cabe destacar que la culminación de los estudios ha generado una serie de perspectivas valiosas sobre ‘la educación’ y, más concretamente, sobre

procesos de enseñanza-aprendizaje. Quedó claro que los participantes en los procesos educativos nunca dejan de aprender, y esto se aplica sobre todo a nosotros, los docentes y facilitadores.

Aquí, el pensamiento crítico es clave, especialmente en lo que respecta al propio papel y a las propias acciones – no basta con estimular y enseñar el pensamiento crítico en los estudiantes, sino, es imprescindible aplicar esos criterios a uno mismo y reflexionar constantemente. Los profesores y los recursos de la especialización lo han recordado y fomentado en cada momento. Esta reflexión permanente impulsa la excelencia y, en última instancia, conduce a nuevas propuestas innovadoras que pueden enriquecer los procesos educativos.

Para innovar, es preciso trabajar en equipo, un aspecto que ha sido ampliamente desarrollado durante este proceso formativo a través de metodologías como el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) o el Aprendizaje Colaborativo (AC), entre otros. La práctica repetida del trabajo en equipo refuerza principalmente habilidades blandas como la capacidad de comunicación, la tolerancia, la confianza y la motivación, que constituyen elementos importantes para el éxito a la hora de resolver problemas educativos en entornos específicos. Estas experiencias de aprendizaje fueron materializadas en el proyecto final diseñado en las asignaturas de *Teaching Innovation Laboratory I* y *Teaching Innovation Laboratory II*, que se refleja en la fructífera colaboración interdisciplinaria del equipo, reconociendo los conocimientos, habilidades y roles de cada integrante, explorando así las múltiples oportunidades de innovar en el ámbito educativo.

Durante los diferentes momentos del diseño de la propuesta de innovación pedagógica, se logró tener un acercamiento a los docentes en sus escenarios reales, facilitando la adaptación de la innovación a las necesidades identificadas. Asimismo, este proceso permitió identificar las etapas que se requieren para que una innovación responda realmente a la solución del problema identificado. El uso de recursos como el árbol de problemas, el mapa de empatía, el mapa de

actores, los prototipos realizados y las bitácoras resultaron fundamentales para organizar la información, validar hallazgos y documentar aprendizajes en cada fase del proceso.

Por medio de la clasificación de la innovación, se reconocieron diversas formas desde las cuales se puede innovar, así como las características y pertinencia en cada una de ellas. Además, la elaboración de hipótesis permitió identificar que las innovaciones pedagógicas requieren del análisis y participación de múltiples actores para no solo lograr responder a los deseos de los usuarios, sino garantizar la viabilidad, sostenibilidad y factibilidad de la propuesta.

El diseño de la propuesta PriorizARTE se desarrolló siguiendo las etapas de la metodología *Design Thinking*, lo que permitió estructurar un proceso participativo, iterativo y abierto a las ideas que surgieron tanto del equipo de trabajo como de los docentes que participaron en la validación de los prototipos.

Desde el diagnóstico inicial se identificó una problemática actual y específica relacionada con el bienestar emocional de los docentes universitarios. A partir de ello, se definieron necesidades prioritarias que fueron organizadas mediante la construcción de un árbol de problemas y la posterior formulación y priorización de hipótesis, lo cual facilitó orientar el diseño de la solución hacia prototipos validables.

La elaboración de prototipos de baja y mediana fidelidad permitió validar de manera progresiva la propuesta, favoreciendo la interacción de los usuarios potenciales con los contenidos y recursos planteados. Esta estrategia permitió recoger retroalimentación directa sobre aspectos de mejora, la pertinencia de los materiales y ajustar la propuesta de acuerdo con las expectativas reales de los docentes.

Con la identificación final de la propuesta de valor se logra interpretar la manera en que el proceso de innovación pedagógica busca transformar problemáticas y necesidades en soluciones

creativas, por medio de la propuesta de nuevas formas de abordar una situación desde perspectivas orientadas al bienestar integral de los docentes. Esta experiencia permitió evidenciar que las soluciones pedagógicas deben responder tanto a las dinámicas institucionales como a las necesidades de los actores, promoviendo escenarios más saludables.

5. Agenda futura

Empleando la metodología *Design Thinking*, se ha desarrollado la propuesta de innovación pedagógica PriorizARTE hasta la fase de experimentación. En relación con la agenda futura, se proyectará la siguiente ruta que comprende las metas y pasos a corto, mediano y largo plazo:

0 a 6 meses: a corto plazo, se propone llevar a cabo nuevas fases de iteración que involucren a otros usuarios, expertos en arteterapia y directivos de diferentes IES como aliados. Además, se espera contar con la asesoría de un experto en lenguaje y diseño de páginas web que apoye el proceso de elaboración y optimización de la página. El objetivo de este paso consiste no solamente en afinar la didáctica del curso PriorizARTE, sino también en mejorar la calidad del sitio web con respecto a su funcionalidad, navegabilidad y accesibilidad. Cabe señalar aquí que PriorizARTE sí fue desarrollado pensando en docentes de educación superior – no obstante, estará disponible y accesible a cualquier profesional o persona que desee explorar un camino diferente con respecto a la mejora del bienestar laboral y personal.

6 a 12 meses: a mediano plazo, se espera tener un dominio en el cual se encuentre la plataforma en una versión casi definitiva, así como iniciar su evaluación en situaciones reales con el fin de validar el objetivo de la innovación en cuanto a su alcance de promoción del bienestar y prevención del *Burnout*. En este marco, las experiencias y retroalimentaciones soportarán la presentación de la propuesta ante IES en Colombia para determinar si existe un interés potencial en integrar PriorizARTE en su oferta existente de programas de bienestar dirigidos al cuerpo

docente y administrativo. Para ello, deben calcularse los costes y beneficios de su integración, mantenimiento y desarrollo al largo plazo. Hay que destacar que, retomando los aprendizajes de la etapa de experimentación, la vinculación con las instituciones podría contrarrestar la finalidad de la propuesta, en la medida en que se abandona el anonimato de los usuarios o en caso de que el curso se incorpore como obligatorio – por tanto, será preciso plantear cuidadosamente en qué modo debe institucionalizarse PriorizARTE.

12 meses en adelante: a largo plazo y teniendo en cuenta un cálculo coste-beneficio positivo, se define como meta que al menos una institución de educación superior en Colombia adapte PriorizARTE dentro de sus políticas de bienestar docente, realizando el acompañamiento con respecto a su implementación y desarrollo posterior. La cooperación con IES al nivel nacional estimularía la meta de ampliar la propuesta a escala internacional, basándose en un estudio de mercado respectivo a profundidad y la búsqueda de aliados e interesados. En caso positivo, se prevé la correspondiente adaptación local de PriorizARTE, teniendo en cuenta aspectos culturales, tecnológicos y jurídicos. Dicho esto, se planea poder contar a largo plazo con una plataforma que sigue desarrollándose constantemente e integra nuevas funciones. Esta plataforma puede integrarse en la oferta de IES dándoles acceso al contenido – sin embargo, existirá como oferta independiente a la cual docentes y interesados de diferentes ámbitos laborales puedan acceder al contenido sin la necesidad de estar vinculado a una institución educativa en pro de su salud mental.

6. Narrativa comunicación del proyecto

La narrativa audiovisual del presente proyecto se encontrará en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/xyNbqPOO2T4?si=CpIizDP67ifSQCJ8>

Referencias bibliográficas

Avallone Mantelli, R., Forster, J., Reed, K., Edelblute, A., Henry, M., Sinn, H., y Moss, M. (2025). Creative Arts Therapy Reduces Psychological Distress in Nonpatient-Facing Healthcare Workers. *The American journal of medicine*, 138(4), 660–668.e5.

<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2024.12.002>

Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95–114. Universidad de Zaragoza.

Brown, T. (2008). Design thinking. *Harvard Business Review*, 86(6), 84–92.

https://www.researchgate.net/publication/5248069_Design_Thinking

Burger, K., y Strassmann Rocha, D. (2024). Mental health, gender, and higher education attainment. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 27(1), 89–122.

<https://doi.org/10.1007/s11618-023-01187-3>

Carrillo Rosero, D. A., Poveda Morales, T. C., y Gavilanes González, E. P. (2025). Sobrecarga laboral docente: Impacto en la salud y el desempeño profesional. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(2).

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i2.4537>

Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., y Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166–179.

<https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>

Congreso de Colombia. (2013, 21 de enero). *Ley 1616 de 2013, por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Cullen, W., Gulati, G., y Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311–312.

<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>

Dahlgren, G., y Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public Health*, 199, 20–24.

<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>

Foster, M. K. (2021). Design thinking: A creative approach to problem solving. *Management Teaching Review*, 6(2), 123–140. <https://doi.org/10.1177/2379298119871468>

Ghasemi, F. (2025). Teachers' Mental Health Challenges and Contributing Risk Factors: A Systematic Narrative Review Based on the Socio-Ecological Model. *Psychology in the Schools*, 62, 2111-2135. <https://doi.org/10.1002/pits.23455>

Guerra-Báez, S. (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *Psicología Escolar y Educativa*, 23, e186464. <https://doi.org/10.1590/2175-35392019016464>

Gutiérrez Aceves, G. A., Celis López, M. Á., Moreno Jiménez, S., Farias Serratos, F., y Suárez Campos, J. de J. (2006). Síndrome de Burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305–309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>

Hamwey, M., Allen, L., Hay, M., y Varpio, L. (2019). Bronfenbrenner's bioecological model of human development: Applications for health professions education. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 94(10), 1621. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002822>

Henriksen, D., Richardson, C., y Mehta, R. (2017). Design thinking: A creative approach to educational problems of practice. *Thinking Skills and Creativity*, 26, 140–153.

<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.10.001>

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënliu, A., Uka, F., y Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>

Jue, J., Kim, T. E. (2023). Exploring the relationships among art therapy students' burnout, practicum stress, and teacher support. *Frontiers in psychology*, 14, 1230136.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1230136>

Klapwijk, R., y Van Doorn, F. (2014). Context mapping in primary design and technology education: A fruitful method to develop empathy for and insight in user needs. *International Journal of Technology and Design Education*, 25, 151–167. <https://doi.org/10.1007/s10798-014-9279-7>

Lever, N., Mathis, E., y Mayworm, A. (2017). School mental health is not just for students: Why teacher and school staff wellness matters. *Report on Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 17(1), 6–12.

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

Meinel, C., y Leifer, L. (2011). Design Thinking Research. En C. Meinel y L. Leifer (Eds.), *Design Thinking: Understand – Improve – Apply* (pp. xiii-xxi). Springer.

Oberle, E., y Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>

Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., y Oates, J. (2023). A systematic review of peer support interventions for student mental health and wellbeing in higher education. *BJPsych Open*, 10(1), e12. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maseko, J., Phillips, M. R., y Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The Lancet*, 370(9590), 859–877. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61238-0)

Restrepo-Ayala, N., Colorado, G., y Cabrera, G. (2005). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín. *Revista de Salud Pública*, 8(1), 63–73.

Santoro, D. A., y Price, O. A. (2021, octubre). *Structural supports to promote teacher well-being*. EdResearch for Action. https://edresearchforaction.org/wp-content/uploads/EdResearch-Structural-Supports-to-Promote-Teacher-Well-being_19.pdf

Villamizar Carrillo, D. J., Padilla Sarmiento, S. L., y Mogollón Canal, O. M. (2016). Contexto de la salud mental en docentes universitarios: Un aporte a la salud pública. *CES Salud Pública*, 6(2), 146–159. https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/3104

Vindegaard, N., y Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>

Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T., y Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123(11), 750–755. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2009.09.018>

Zhang, Q., y Sapp, D. A. (2008). A burning issue in teaching: The impact of perceived teacher burnout and nonverbal immediacy on student motivation and affective learning. *Journal of Communication Studies, 1*, 152–168.