

**"RECREANDO LA EDUCACIÓN: EL IMPACTO DEL AUTOCUIDADO Y LA
CREATIVIDAD EN LA DOCENCIA"**

Estudiante: Jimena Isabel Gajardo Toesca

Profesora guía: Catherine Gelcich

Facultad de Artes, Universidad Academia Humanismo Cristiano

Seminario de Grado I para optar al grado Licenciada en Artes, Santiago, 2025

Índice

Resumen	4
1. Introducción.....	5
2. Diseño de investigación.....	7
3. Pregunta de investigación:.....	9
4. Objetivos.....	9
4.1. Objetivo general	9
4.2. Objetivo específico	9
5. Metodología.....	10
5.1. Enfoque metodológico.....	10
5.2. Perspectiva.....	11
5.3. Participantes	11
5.4. Intervención artística	12
5.5. Plan piloto, observaciones generales y particulares	12
5.6. Resguardo ético	14
6. Antecedentes.....	18
7. Marco teórico.....	23
7.1. Salud mental y bienestar emocional	23
7.2. Terapia artística.....	23
7.3. Autocuidado docente	24
7.4. Integración de las disciplinas.....	25
8. Conclusiones.....	26
9. Anexos	27
9.1. Entrevista a profesoras participantes en práctica artística de autocuidado.....	27
9.2. Invitación a participar en estudio de investigación	37
9.3. Consentimiento informado para participación en estudio de investigación.	39
10. Bibliografía	41

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Carta Gantt	12
Ilustración 2: Participantes del primer encuentro	14
Ilustración 3: Actividades del primer encuentro	14
Ilustración 4: Pintura de Rosario Aspillaga, primer encuentro	15
Ilustración 5: Pintura de Amanda Totso, primer encuentro	16
Ilustración 6: Pintura de Sofía Pruzzo, primer encuentro	16
Ilustración 7: Actividades del cuarto encuentro	17
Ilustración 8: Pinturas del cuarto encuentro	17
Ilustración 9: Diario reflexivo	21
Ilustración 10: Dibujos en diario reflexivo	21
Ilustración 11: Anotaciones en diario reflexivo	22

Resumen

Este estudio explora la relación entre el autocuidado docente y las prácticas artísticas, como el dibujo y la pintura, dentro de un contexto educativo. Se parte de la premisa de que el bienestar emocional de los docentes es esencial para un ambiente de aprendizaje efectivo, ya que el estrés y el agotamiento pueden afectar tanto a los educadores como a los estudiantes. El objetivo principal es analizar cómo una práctica artística guiada de una hora semanal con una duración de 12 semanas puede contribuir al autocuidado de los docentes, favoreciendo su bienestar emocional y mejorando su desempeño profesional y la calidad.

La metodología es cualitativa, con un enfoque fenomenológico-hermenéutico, utilizando talleres de arte, entrevistas, diarios reflexivos y observación participativa. Estas actividades buscan promover la autorreflexión, el manejo del estrés y la expresión emocional, brindando a las docentes herramientas prácticas para mejorar su bienestar y fortalecer su desempeño profesional.

El estudio también pretende fortalecer las relaciones interpersonales entre los docentes, creando un ambiente colaborativo y de apoyo mutuo. Este enfoque interdisciplinario y creativo ofrece soluciones prácticas para el bienestar integral de los educadores, lo que, a su vez, impacta positivamente en el desarrollo y rendimiento de los estudiantes, generando un ciclo virtuoso de bienestar y aprendizaje. la comunidad educativa, contribuyendo a un entorno escolar más saludable.

1. Introducción

El bienestar emocional de los docentes es un elemento crucial para garantizar un entorno de aprendizaje efectivo y saludable (Day & Gu, 2010). Este aspecto es fundamental, ya que el estado emocional de los educadores impacta directamente en su capacidad para establecer relaciones significativas con los estudiantes y en la calidad de la enseñanza que brindan (Jennings & Greenberg, 2009). En el contexto educativo actual, las altas demandas laborales y la presión por alcanzar objetivos académicos pueden generar estrés y agotamiento emocional, afectando tanto a los educadores como a los estudiantes. Este estudio busca abordar estas problemáticas mediante la exploración de la relación entre el autocuidado docente y las prácticas artísticas, como el dibujo y la pintura, proponiendo estrategias innovadoras que promuevan el bienestar integral de los educadores.

La premisa de esta investigación radica en que las actividades artísticas guiadas pueden proporcionar un espacio seguro y creativo para que los docentes se reconecten consigo mismos, fomentando la autorreflexión y el manejo del estrés (Malchiodi, 2012; Stuckey & Nobel, 2010). Estas prácticas permitirían explorar emociones, reducir tensiones y mejorar el bienestar general a través de procesos creativos y expresivos. Además, se considera que estas prácticas no solo benefician a los docentes en su desarrollo personal, sino que también contribuirían a la creación de un ambiente de aprendizaje más enriquecedor y empático, favoreciendo el desarrollo emocional y social de los estudiantes.

El objetivo principal de este estudio es analizar cómo una intervención artística semanal de una hora podrá impactar positivamente en el autocuidado de los docentes, fortaleciendo su bienestar emocional y mejorando su desempeño profesional. Se plantea una metodología cualitativa, con un enfoque fenomenológico-hermenéutico, que incluye talleres artísticos, entrevistas, diarios reflexivos y observación participativa. El estudio contará con la participación de dos profesoras de educación parvularia, quienes serán guiadas en actividades artísticas durante 12 semanas.

El contexto académico y la literatura existente subrayan la importancia del autocuidado docente. Según Hargreaves (2010), cuando los docentes se sienten emocionalmente

equilibrados, están en mejores condiciones para generar ambientes de aprendizaje positivos. Asimismo, estudios previos han señalado que la actividad artística es una herramienta eficaz para liberar tensiones acumuladas y fomentar una mentalidad receptiva (Malchiodi, 2012). Este enfoque interdisciplinario pretende no solo beneficiar a los docentes, sino también crear un impacto positivo en la comunidad educativa, promoviendo un entorno escolar más saludable y colaborativo.

En un panorama donde las investigaciones han evidenciado altas tasas de burnout entre los profesionales de la educación (Ilaja & Reyes, 2016; Zamora-Díaz et al., 2017), se hace imperativo explorar estrategias que mitiguen estos efectos. Las condiciones laborales adversas, sumadas a las demandas físicas, mentales y emocionales de la profesión (Boström et al., 2019; Silva & Pinheiro, 2017), refuerzan la necesidad de iniciativas como la aquí propuesta. Este estudio tiene como fin contribuir al desarrollo de herramientas prácticas para mejorar el bienestar docente, impulsando un ciclo virtuoso de autocuidado, creatividad y enseñanza efectivo.

El bienestar docente no solo incide en la salud mental y emocional de los profesores, sino también, repercute directamente en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Iniciativas que promueven el autocuidado y la expresión creativa, como las prácticas artísticas, pueden fortalecer la resiliencia profesional y generar un entorno educativo más enriquecedor (Rodríguez, 2020). En este sentido, el desarrollo de herramientas prácticas orientadas al bienestar docente permite establecer un ciclo positivo donde el cuidado personal, la creatividad y la efectividad pedagógica se retroalimentan positivamente.

"Las investigaciones sobre el bienestar docente refuerzan la necesidad de iniciativas como la aquí propuesta, que buscan generar un ciclo virtuoso de autocuidado, creatividad y enseñanza efectiva" (Collie, Shapka, & Perry, 2012). Este estudio tiene como fin contribuir al desarrollo de herramientas prácticas para mejorar el bienestar docente, impulsando un ciclo virtuoso de autocuidado, creatividad y enseñanza efectiva.

2. Diseño de investigación

La investigación propone el autocuidado docente y su relación con prácticas artísticas como el dibujo y la pintura, como manera de crear a las educadoras un bienestar a partir de un lenguaje de aprendizaje efectivo como lo son el dibujo y la pintura. A lo largo de mi trayectoria en el ámbito educativo, he observado cómo el estrés y la presión cotidiana pueden impactar negativamente no solo en la calidad de la enseñanza, sino también en el desarrollo emocional de los y las estudiantes. Esta preocupación me ha llevado a reflexionar sobre la necesidad de implementar estrategias que promuevan el autocuidado entre los y las docentes.

La pintura, como forma de expresión artística, ofrece un espacio único para que las educadoras y educadores se reconecten con su creatividad. Al dedicar una hora a la semana a esta práctica, se les podría proporcionar un respiro del ritmo frenético de la educación y la oportunidad de experimentar momentos de relajación y autorreflexión. Según Malchiodi (2012), la actividad artística puede servir como un canal para liberar tensiones acumuladas y fomentar una mentalidad más abierta y receptiva.

Además, el autocuidado no solo podría beneficiar a los y las docentes a nivel personal, sino que también puede tener un efecto positivo en el aula. Puede ser que cuando los educadores se sienten más equilibrados y satisfechos, están en mejor posición para crear un ambiente de aprendizaje más enriquecedor. Esto podría favorecer el desarrollo social y emocional de los niños quienes, a su vez, se beneficiaría de la atención y empatía que reciben de sus guías. (Hargreaves, 2010).

Por lo tanto, mi intención es explorar de manera más profunda la conexión entre autocuidado y creatividad logrando contribuir y transformar la práctica docente.

Quisiera identificar y desarrollar estrategias que ayuden a establecer un ciclo virtuoso: cuando los y las docentes cuidan de sí mismos y alimentan su creatividad, pueden ofrecer una enseñanza más innovadora y empática, beneficiando así a todos en el entorno educativo.

La educación es un área de trabajo para múltiples personas y se caracteriza por ser un entorno amplio y diverso en el que se reconocen diversos factores psicosociales. De hecho, el ejercicio docente ha sido considerado como una de las profesiones más propensas a la percepción de burnout y malestar emocional entre sus trabajadores (Ilaja & Reyes, 2016), generando disconformidad con las condiciones laborales en gran parte de ellos (Zamora-Díaz et al., 2017). En el ámbito de la educación primaria y secundaria, se han realizado numerosos trabajos para caracterizar el entorno y las condiciones de trabajo de los docentes, cuyos resultados han evidenciado actividades con alta demanda física, mental y emocional, condiciones laborales insuficientes y un ritmo alto de trabajo (Boström et al., 2019; Silva & Pinheiro, 2017).

3. Pregunta de investigación:

"¿De qué manera puede una práctica guiada de una hora a la semana de creación, de pintura con acuarela, contribuir al autocuidado docente y fomentar la innovación y la imaginación en tres profesoras del Colegio Pioneros de Maitencillo?"

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Analizar cómo una práctica guiada de una hora a la semana de creación, dibujo o pintura puede contribuir al autocuidado docente y fomentar la innovación y la imaginación en dos profesoras de educación parvularia del Colegio Pioneros de Maitencillo.

4.2. Objetivo específico

Observar el impacto de la práctica artística semanal en la percepción de autocuidado de las profesoras, identificando cambios en su gestión del estrés y bienestar laboral.

Comprender cómo la participación en actividades creativas influye en la implementación de estrategias innovadoras y en el desarrollo de la imaginación en la enseñanza de las educadoras, así como en su capacidad para conectar con sus estudiantes.

Evaluar el impacto de la práctica artística en la cohesión grupal y el fortalecimiento de relaciones interpersonales entre las profesoras, observando si la actividad creativa promueve un ambiente de colaboración, apoyo mutuo y bienestar colectivo en el contexto laboral.

5. Metodología

5.1. Enfoque metodológico

Cualitativo: Adoptaré un enfoque cualitativo, que permite explorar en profundidad las experiencias subjetivas de las profesoras a través de la práctica artística. Según Denzin y Lincoln (2011), el enfoque cualitativo "permite la comprensión de fenómenos complejos en contextos sociales" (p. 13). Este diseño fenomenológico-hermenéutico se centra en las vivencias de las participantes y sus significados.

El diseño fenomenológico-hermenéutico, en particular, es el más adecuado para abordar el objeto de estudio, ya que pone énfasis en interpretar las experiencias vividas y el sentido que los participantes otorgan a estas experiencias (Van Manen, 1990). Este diseño busca comprender cómo las profesoras perciben y experimentan la práctica artística como medio de autocuidado y crecimiento emocional, lo cual se alinea directamente con los objetivos de la investigación de promover el bienestar integral de los docentes, fortalecer su resiliencia emocional y mejorar su calidad de vida profesional y personal.

Las actividades propuestas incluyen talleres de práctica artística estructuradas, donde los participantes podrán explorar dos técnicas de expresión, pintura, y escritura creativa. Estos espacios no solo fomentarán la reflexión personal, sino que también permitirán a los docentes integrar herramientas creativas en su vida cotidiana y profesional. El uso de diarios personales reflexivos será otra herramienta fundamental en este enfoque, donde podrán desarrollar la escritura creativa y posibilitará registrar sus pensamientos, emociones y aprendizajes a lo largo del proceso. Este método, combinado con entrevistas semiestructuradas, permitirá profundizar en las experiencias individuales, explorando en detalle las transformaciones percibidas en su bienestar emocional.

Además, la observación participativa será una clave técnica para registrar dinámicas grupales y momentos significativos durante los talleres, generando un panorama más completo de cómo los participantes interactúan con el arte y entre sí. Este enfoque permitirá captar tanto las perspectivas individuales como los procesos colectivos, logrando así una interpretación

integral de los fenómenos estudiados, y brindando una comprensión más profunda de cómo las prácticas artísticas pueden influir en el autocuidado docente y en el fortalecimiento de su bienestar emocional y profesional, lo cual contribuirá a la creación de estrategias más efectivas para promover la salud mental y emocional.

En síntesis, el enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico-hermenéutico y métodos como talleres, diarios reflexivos, entrevistas y observación participativa, es altamente relevante para los objetivos de esta investigación. No solo facilita una comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los participantes, sino que también genera conocimientos prácticos y aplicables que pueden contribuir al bienestar emocional y al desarrollo profesional de los docentes en un contexto educativo desafiante.

5.2. Perspectiva

Interdisciplinar: Esta metodología combina elementos de la educación, la psicología y el arte. La educación se aborda desde la perspectiva del cuidado docente; la psicología proporciona herramientas para comprender el autocuidado y el estrés; y el arte se utiliza como medio de expresión y autorreflexión. Según Gibbons et al. (1994), la interdisciplinariedad "facilita la integración de conocimientos de diferentes disciplinas para abordar problemas complejos" (p. 11). Esta combinación enriquecerá el análisis de la práctica artística en el contexto educativo.

5.3. Participantes

La selección de participantes se centrará en tres profesoras del ámbito de la educación del Colegio Pioneros de Maitencillo, quienes hayan manifestado su disposición a participar voluntariamente en el estudio. Se priorizará la diversidad en sus enfoques pedagógicos y experiencias previas con el arte, con el fin de enriquecer los resultados y obtener múltiples perspectivas. Las profesionales consideradas son:

- **Amanda Totso**, de 41 años, originaria de Sudáfrica.
- **Sofía Pruzzo**, de 34 años, chilena.
- **Rosario Aspillaga**, de 29 años, chilena.

5.4. Intervención artística

Duración y Frecuencia: Se realizarán sesiones guiadas de creación, dibujo o pintura durante una hora a la semana durante un período de 12 semanas. Este enfoque sistemático se basa en la premisa de que la repetición y la práctica regular fomentan el aprendizaje y el autocuidado (Csikszentmihalyi, 1990). Descripción de actividades:

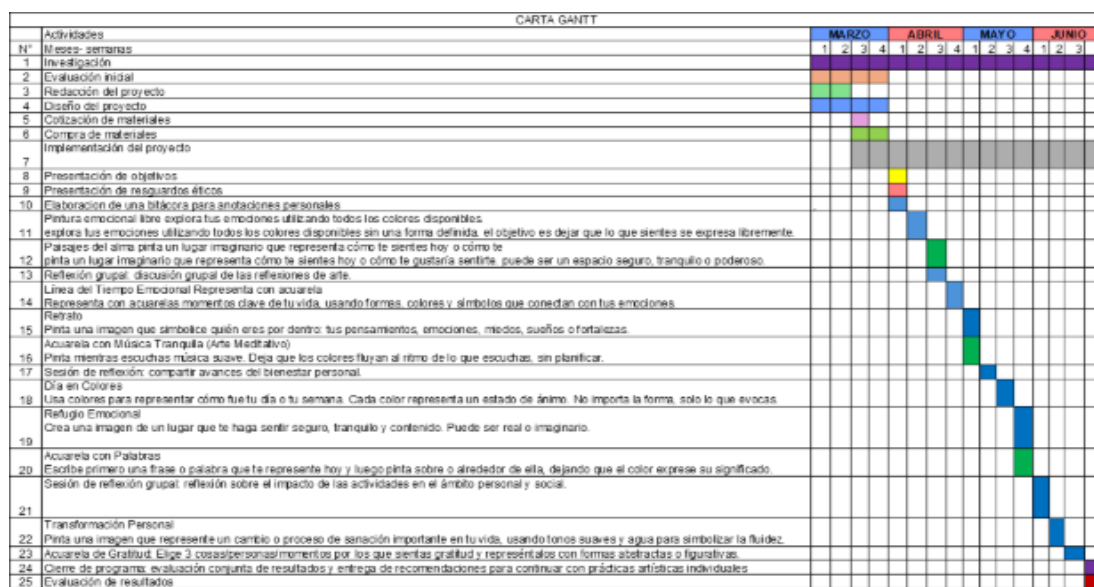


Ilustración 1: Carta Gantt

5.5. Plan piloto, observaciones generales y particulares

Observaciones: Registraré las dinámicas de las sesiones artísticas mediante notas de campo, permitiendo capturar la interacción entre los participantes y el impacto emocional de las actividades (Kvale, 1996). Estas observaciones serán fundamentales, ya que la interacción no solo refleja la dimensión relacional del espacio compartido, sino que también revela cómo el vínculo, el lenguaje corporal y las emociones emergen y se transforman en el proceso colectivo.

Además, utilizaré un archivo audiovisual como bitácora complementaria. Esta bitácora visual no solo servirá como registro documental, sino también como una herramienta sensible que captura gestos, silencios, miradas y momentos significativos que escapan a la escritura. La imagen y el sonido permitirán preservar la atmósfera de cada encuentro, ofreciendo otra

forma de narrar lo que ocurre, más allá de las palabras. Tal como señala Sarah Pink (2013), “las imágenes no son meros datos visuales, sino formas de conocimiento que nos conectan sensorial y emocionalmente con la experiencia de los otros” (p. 4).

Esta dimensión audiovisual enriquecerá la interpretación de los procesos, fortaleciendo el impacto emocional y expresivo de las prácticas artísticas desde una mirada integral. Es especialmente importante en este estudio, dado que se trabajará con un universo reducido de participantes, lo que permite profundizar en cada experiencia, observando con detenimiento no solo lo que hacen, sino cómo se relacionan y qué emergen entre ellas en ese encuentro compartido. En contextos íntimos como este, es precisamente la calidad de la observación y la sensibilidad frente a la interacción lo que constituye la base para generar resultados significativos.

Entrevistas semi-estructuradas: Realizaré entrevistas al inicio, medio y final de la intervención. Estas entrevistas permitirán profundizar en las experiencias de las profesoras y su percepción del autocuidado y la creatividad (Seidman, 2013).

Diarios reflexivos: Invitaré a las profesoras a mantener un diario donde puedan registrar sus pensamientos, emociones y reflexiones después de cada sesión. Más que una simple herramienta, este diario será un espacio íntimo y personal, donde podrán conectarse consigo mismas, reconocer cómo se sintieron, qué les movió, qué les hizo sentido y qué necesitan. Los diarios reflexivos, como señala Schön (1983), son valiosos para el aprendizaje personal, pero también pueden convertirse en un refugio emocional, un lugar donde habitar y escucharse con honestidad.

Cada una confeccionará su diario con sus propias manos. Este acto, más allá de lo manual, será un primer gesto de cuidado hacia sí mismas: elegir los materiales, dar forma, color y textura a ese objeto que las acompañará en su viaje interior. Crear con las manos abre la puerta a lo simbólico, a lo único, a lo que nace desde dentro, pues el acto creativo permite una expresión profunda de lo interno, facilitando procesos de sanación, comprensión y autoconexión (McNiff, 2004). Así, el diario no solo será un registro, sino también un reflejo de su mundo interno.



Ilustración 2: Participantes del primer encuentro



Ilustración 3: Actividades del primer encuentro

5.6. Resguardo ético

Consentimiento informado: Las educadoras estarán informadas sobre el propósito del programa piloto, la naturaleza de la intervención y la confidencialidad de los datos asegurando el respeto por su autonomía y bienestar integral. en la cual participarán y la duración del estudio. Se les solicitará a las participantes su consentimiento informado por escrito antes de participar, para asegurar la comprensión del derecho a retirarse en cualquier momento del programa.

Confidencialidad: Protegeré la privacidad de los participantes en todo momento. Cualquier información que recopile se mantendrá de manera confidencial y se utilizará únicamente para fines de investigación. Evitaré incluir datos identificativos en los informes y publicaciones.

Minimización de riesgos: Tomaré medidas para minimizar cualquier posible malestar o estrés que los participantes puedan experimentar durante el estudio. Ofreceré espacios seguros para que compartan sus experiencias y reflexiones sobre el autocuidado y la práctica artística.

Beneficios para las educadoras: Informaré a los docentes sobre los posibles beneficios de participar en el estudio, incluyendo la oportunidad de explorar y reflexionar sobre su propio bienestar y mejorar sus prácticas docentes a través del autocuidado y la creatividad.

Transparencia y publicación de resultados: Compartiré los resultados de la investigación de manera transparente con los participantes y la comunidad educativa, asegurando que el conocimiento generado contribuya al bienestar de los docentes y a la mejora del entorno educativo.



Ilustración 4: Pintura de Rosario Aspillaga, primer encuentro



Ilustración 5: Pintura de Amanda Totso, primer encuentro



Ilustración 6: Pintura de Sofía Pruzzo, primer encuentro



Ilustración 7: Actividades del cuarto encuentro



Ilustración 8: Pinturas del cuarto encuentro

6. Antecedentes

La terapia artística, como lo argumentan Granados Conejo y Callejón Chinchilla (2010), facilita una profunda reflexión sobre el desarrollo personal y emocional. A través de medios creativos, los participantes pueden abordar conflictos internos, promoviendo el autoconocimiento y la regulación emocional. Una de las ventajas de este enfoque es su capacidad para facilitar la expresión no verbal de vivencias simbólicas. Kramer (1982) y Araya, Correa y Sánchez (1990) destacan que el arte permite a los individuos reinterpretar sus emociones y experiencias sin las limitaciones del lenguaje, creando un espacio para la exploración y resolución emocional que beneficia tanto los procesos terapéuticos como pedagógicos.

Además de facilitar la expresión emocional, la creatividad tiene un efecto integrador en el bienestar de los docentes. López F. Cao y Martínez (2006) sostienen que la actividad artística ayuda a ordenar el mundo interno y externo, promoviendo nuevas perspectivas y logrando una integración emocional significativa. Este proceso también fomenta la resiliencia, como indica Kotliare (2004), al permitir la elaboración simbólica de traumas y la reconstrucción emocional tras experiencias.

El autocuidado docente, en este contexto, se posiciona como una práctica esencial para prevenir el desgaste profesional y promover el bienestar integral de quienes ejercen la docencia. Esta investigación nace, precisamente, de la preocupación por los altos niveles de estrés que viven muchas profesoras en su quehacer cotidiano, especialmente en contextos exigentes donde las demandas emocionales, administrativas y pedagógicas se entrelazan sin pausas ni contención. Es este malestar sostenido el que impulsa mi pregunta: ¿cómo generar espacios que permitan a los docentes reconectarse consigo mismos, cuidar su salud emocional y resignificar su práctica desde un lugar más humano?

Rueda y González (2020) sostienen que el manejo del estrés, la reflexión personal y la construcción de relaciones interpersonales saludables son componentes fundamentales para un autocuidado efectivo. Estos elementos se vinculan estrechamente con la dimensión emocional de la docencia, la cual, según Navarro (2013) y Horno (2004), fortalece las

competencias socioemocionales de los docentes y mejora el clima escolar mediante la construcción de relaciones positivas y redes de apoyo entre los miembros de la comunidad educativa.

Desde una perspectiva más amplia, enfoques como la pedagogía del cuidado y el modelo bio-psico-social destacan la necesidad de construir sistemas educativos centrados en el bienestar colectivo. InteRed (2023) aboga por valorar las relaciones humanas y la sostenibilidad en los entornos educativos, mientras que Rueda y González (2020) plantean que integrar prácticas de cuidado colectivo permite equilibrar las necesidades personales y laborales, fomentando ambientes escolares más saludables, colaborativos y humanos.

Estos enfoques subrayan que, cuando los docentes cuentan con espacios y prácticas que priorizan su bienestar, se generan dinámicas positivas que impactan no solo en su desempeño profesional, sino también en la calidad del aprendizaje de los estudiantes. Además, enfatizan la importancia de diseñar políticas institucionales que promuevan la integración del cuidado como un eje transversal en la educación, considerando las dimensiones emocionales, sociales y físicas del individuo.

Sin embargo, esta visión aún contrasta con la realidad de muchas políticas educativas nacionales, particularmente las impulsadas por el MINEDUC, donde las lógicas de estandarización, control y rendimiento siguen teniendo mayor peso que las prácticas vinculadas al cuidado y al bienestar docente. En este contexto, el cuidado tiende a ser abordado de manera periférica o como una responsabilidad individual, sin una articulación clara con las estructuras institucionales ni con un marco político que lo respalde de forma sistemática. Esta brecha evidencia la necesidad urgente de repensar las políticas públicas educativas desde una perspectiva más humana y relacional, que reconozca el rol fundamental del bienestar docente en la transformación educativa.

Estos antecedentes evidencian que el bienestar emocional, la creatividad y el autocuidado son dimensiones interrelacionadas que influyen significativamente en el desarrollo personal y profesional de los docentes. La relevancia de esta investigación radica en su enfoque en la terapia artística como una herramienta para fortalecer estas dimensiones. Al explorar su

impacto en el bienestar y desempeño docente, esta investigación contribuye a comprender cómo las prácticas creativas pueden transformar la experiencia educativa, promoviendo no solo el crecimiento personal de los docentes, sino también el enriquecimiento de la calidad educativa y la resiliencia.

El bienestar emocional de los docentes juega un papel crucial en su desempeño profesional y creatividad, como lo destacan González Pérez (2021) y Rueda y González (2020). Este equilibrio emocional no solo favorece la implementación de metodologías innovadoras, sino que también previene el desgaste profesional. La terapia artística, según Granados Conejo y Callejón Chinchilla (2010), emerge como una herramienta poderosa que fomenta el autoconocimiento y la regulación emocional, mientras que autores como Kramer (1982) y Araya, Correa y Sánchez (1990) subrayan su capacidad para expresar y reinterpretar vivencias emocionadas.

Por otro lado, la creatividad docente depende de factores personales como la motivación intrínseca, la autoestima y un entorno favorable (Sternberg y Lubart, 1991; Díaz, 2014; García, 2018). Estas características, combinadas con el autocuidado integral señalado por Rueda y González (2020), refuerzan la resiliencia y la capacidad para enfrentar los retos del aula (Kotliare, 2004). Además, enfoques como la pedagogía del cuidado (InteRed, 2023) y la educación emocional (Navarro, 2013; Horno, 2004) potencian un ambiente escolar positivo y favorecen relaciones empáticas, mejorando el clima educativo.

A la luz de estos antecedentes, la relevancia de esta investigación radica en explorar cómo la terapia artística puede convertirse en una estrategia integral para el desarrollo profesional y personal de los docentes. Este enfoque no solo aborda el bienestar emocional y creativo de los profesores, sino que también tiene el potencial de impactar positivamente en la calidad educativa. En un contexto donde los desafíos pedagógicos son cada vez más complejos, esta investigación contribuye a llenar un vacío en el conocimiento sobre herramientas prácticas que integran la creatividad y el autocuidado como ejes fundamentales para la sostenibilidad profesional.

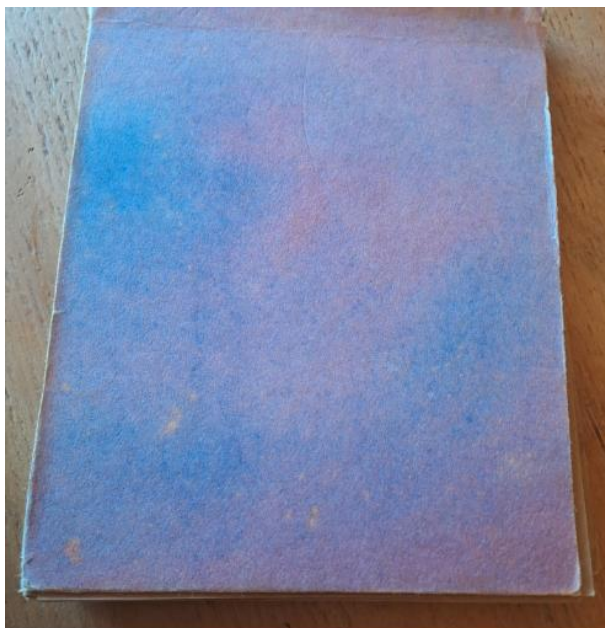


Ilustración 9: Diario reflexivo

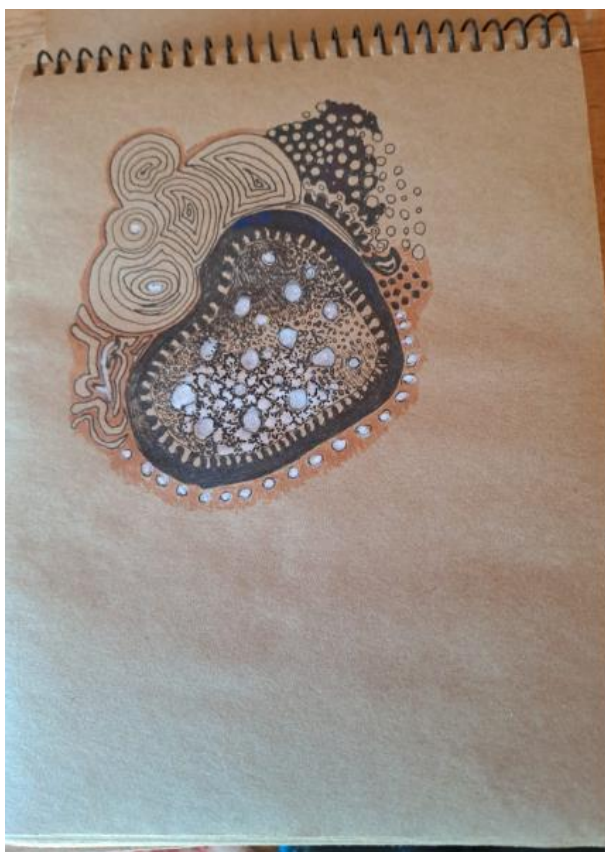
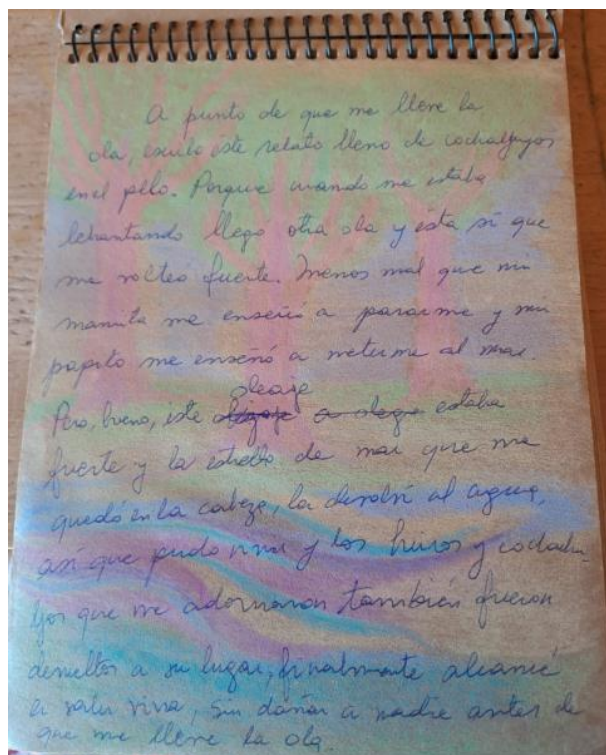


Ilustración 10: Dibujos en diario reflexivo

A photograph of a spiral-bound notebook with a metal binding on the left. The page is filled with handwritten text in blue ink. The handwriting is cursive and somewhat slanted. The text describes a personal experience with waves and a boat. There are some corrections and insertions, such as 'oleaje' written above 'oleaje' and 'oleaje' written above 'oleaje'. The paper has a slightly aged, yellowish tint.

A punto de que me llene la
ola, exultó este relato lleno de codalgos
en el pelo. Porque cuando me estaba
levantando llegó otra ola y esta sí que
me voltea fuerte. Menos mal que mi
mamita me enseñó a pararme y mi
papito me enseñó a meterme al mar.
Pero, bueno, este ~~oleaje~~^{oleaje} oleaje estaba
fuerte y la ola de mar que me
quedó en la cabeza, la devolví al agua,
así que pudo irse y los bucos y codalgos
por que me adornaron también fueron
devueltos a su lugar, finalmente alcancé
a salir viva, sin darme a nadie antes de
que me llene la ola.

Ilustración 11: Anotaciones en diario reflexivo

7. Marco teórico

7.1. Salud mental y bienestar emocional

La salud mental es un componente esencial del bienestar general de las personas y desempeña un papel fundamental en la capacidad de los docentes para desempeñarse de manera efectiva en su profesión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que un individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. En el contexto laboral, especialmente en profesiones de alta demanda como la docencia, el estrés prolongado puede tener un impacto negativo significativo en la salud mental, generando problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional (Hargreaves, 2010).

El estrés laboral crónico y mal gestionado puede derivar en el síndrome de agotamiento profesional o burnout. Según Maslach y Leiter (2016), este síndrome se caracteriza por fatiga extrema, despersonalización y una disminución de la eficacia profesional. Este problema no solo afecta la salud del docente, sino también la calidad de la educación que brindan. En el ámbito educativo, un docente que experimenta burnout puede tener menos empatía hacia sus estudiantes, mayor ausentismo y menor capacidad para implementar prácticas pedagógicas innovadoras, afectando directamente el entorno de aprendizaje (Zamora-Díaz et al., 2017).

Para abordar estos desafíos, es crucial implementar estrategias de apoyo al bienestar emocional de los docentes, creando un entorno laboral más saludable y equitativo que favorezca tanto su desarrollo personal como profesional.

7.2. Terapia artística

La terapia artística ha emergido como una herramienta poderosa para fomentar el bienestar emocional, el autoconocimiento y la autorregulación. Esta disciplina utiliza medios creativos, como el dibujo, la pintura y la escultura, para facilitar la expresión de emociones y pensamientos que pueden ser difíciles de verbalizar (Granados Conejo y Callejón Chinchilla,

2010). Según Kramer (1982), la expresión no verbal que permite el arte crea un espacio simbólico donde los docentes pueden procesar sus experiencias internas, promover la introspección y encontrar nuevas perspectivas sobre sus retos personales y profesionales.

Uno de los aspectos más destacados de la terapia artística es su capacidad para reducir las defensas psicológicas, facilitando el acceso a emociones y pensamientos subyacentes que contribuyen al bienestar emocional. Esta práctica también fomenta la resiliencia al permitir que los individuos enfrenten y elaboren simbólicamente situaciones traumáticas o estresantes (Kotliare, 2004). En el contexto docente, el arte puede convertirse en un medio para liberar tensiones acumuladas, estimular la creatividad y mejorar la capacidad de resolución de problemas.

Estudios recientes han demostrado que la participación regular en actividades artísticas no solo mejora el estado de ánimo y la satisfacción personal, sino también promueve una mayor conexión social, lo cual es crucial para los docentes que suelen trabajar en entornos de alta demanda emocional (Malchiodi, 2012).

7.3. Autocuidado docente

El autocuidado docente es un concepto clave que engloba las estrategias y prácticas que los educadores adoptan para mantener su bienestar físico, emocional y mental. Hargreaves (2010) destaca que el autocuidado es fundamental para que los docentes logren un equilibrio saludable entre las demandas laborales y sus necesidades personales. Las prácticas de autocuidado pueden incluir:

- **Descanso adecuado:** Dormir suficientes horas para permitir la recuperación física y mental.
- **Alimentación balanceada:** Una dieta nutritiva que proporcione la energía necesaria para enfrentar los desafíos diarios.
- **Actividad física:** Ejercicio regular para reducir el estrés y mejorar la salud general.
- **Meditación y mindfulness:** Prácticas que ayudan a manejar la ansiedad y a promover un estado de calma.

- **Establecimiento de límites:** Delimitar fronteras claras entre el trabajo y la vida personal para evitar la sobrecarga laboral.

La falta de autocuidado puede llevar al agotamiento progresivo, reduciendo la capacidad de los docentes para manejar el estrés y las demandas diarias. Además, un autocuidado deficiente puede impactar negativamente en la calidad de las relaciones interpersonales y la productividad laboral (Maslach & Leiter, 2016).

Desde una perspectiva organizacional, es fundamental que las instituciones educativas fomenten una cultura de cuidado colectivo, donde se reconozca la importancia del bienestar docente y se implementen políticas que respalden el autocuidado. Esto incluye proporcionar recursos como talleres de manejo del estrés, acceso a programas de apoyo emocional y espacios para la reflexión personal.

7.4. Integración de las disciplinas

La salud mental y el bienestar emocional, la terapia artística y el autocuidado docente no solo son disciplinas interconectadas, sino también complementarias en su aplicación. Mientras que el autocuidado docente actúa como una herramienta preventiva, la terapia artística ofrece un medio para procesar emociones complejas y desarrollar resiliencia. Ambos enfoques contribuyen al bienestar emocional, creando un círculo virtuoso que beneficia tanto a los docentes como a sus estudiantes.

Este marco teórico propone que, al integrar estrategias de autocuidado con prácticas creativas como la terapia artística, se pueden abordar de manera holística las necesidades emocionales y profesionales de los docentes. De este modo, se promueve no solo su bienestar individual, sino también un impacto positivo en el entorno educativo, generando un efecto multiplicador que mejora la calidad del aprendizaje y el clima escolar en general.

8. Conclusiones

Este estudio permitió comprobar que una práctica artística guiada, como el dibujo y la pintura durante una hora semanal por 12 semanas, puede tener un impacto significativo en el autocuidado docente. A través de un enfoque cualitativo, centrado en la experiencia subjetiva de las participantes, se evidenció que estas instancias favorecen el bienestar emocional, promueven la autorreflexión y el manejo del estrés, fortaleciendo así tanto la dimensión personal como profesional de las docentes involucradas.

La participación en los talleres artísticos no solo facilitó un espacio de expresión emocional y contención, sino que también fomentó vínculos más empáticos y colaborativos entre colegas, lo cual redundó en un clima laboral más sano y comprometido. Este tipo de iniciativas aporta a la construcción de comunidades educativas más humanas y sostenibles, donde el bienestar de los docentes es valorado como un pilar fundamental del proceso educativo.

La experiencia fue altamente enriquecedora y me permitió constatar el valor transformador del arte en contextos pedagógicos. Por ello, me gustaría proyectar este tipo de talleres en distintos colegios de la región, con el fin de seguir promoviendo el autocuidado docente a través de prácticas creativas que nutran no solo la salud emocional del profesorado, sino también la calidad de los aprendizajes y el ambiente escolar en su conjunto.

9. Anexos

9.1. Entrevista a profesoras participantes en práctica artística de autocuidado

INTRODUCCIÓN

"Gracias por participar en esta entrevista. El objetivo es conocer su experiencia en el proceso de mi investigación *Recreando la educación: el impacto del autocuidado y la creatividad en la docencia*.

La entrevista a continuación se basa en la realización de una práctica artística semanal durante tres meses, enfocándonos en su percepción del autocuidado, la creatividad y los cambios que hayan podido notar en sí mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es su experiencia personal."

CONTEXTO PEDAGÓGICO

a) ¿Desde qué enfoque pedagógico o educativo trabaja usted habitualmente? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Mi enfoque pedagógico en Educación Básica se basa en el aprendizaje significativo, donde los contenidos se conectan con la vida cotidiana de los estudiantes y su entorno natural y social. Me gusta trabajar integrando asignaturas a través de proyectos o temáticas que despierten el interés del grupo. En el Colegio fomentamos una educación cercana y muy respetuosa, lo que me permite adaptar las metodologías para que cada niño y niña se sienta parte y protagonista de su aprendizaje."

- **Profesora 2**

"Trabajo desde una mirada integral, priorizando tanto el desarrollo cognitivo como el emocional y social de los niños. En esta etapa, es fundamental construir vínculos de confianza, promover la autorregulación y el respeto por el otro. Uso estrategias lúdicas, el

trabajo por rincones y el lenguaje como herramienta de expresión y resolución de conflictos. Mi objetivo es formar pequeños con identidad, empatía y curiosidad."

- **Profesora 3**

"Mi enfoque pedagógico se caracteriza por la adaptabilidad. Cada grupo es distinto, y cada estudiante tiene su propio ritmo y estilo de aprendizaje. Me gusta observar, ajustar y rediseñar constantemente mis estrategias para responder a sus necesidades. En un contexto como el de Pioneros, donde la comunidad y el entorno son dinámicos, es clave mantener una actitud flexible, abierta al cambio y siempre dispuesta a innovar."

b) ¿Cómo considera que su enfoque pedagógico influye en su relación con el autocuidado y la creatividad en su práctica docente? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Desde un enfoque interdisciplinario y significativo, he aprendido que ser creativa no solo es un recurso didáctico, sino una forma de mantener viva la motivación. Diseñar experiencias de aprendizaje conectadas con el entorno de Maitencillo, o con lo que a mis estudiantes les interesa, me desafía a innovar constantemente. Esa búsqueda también me ayuda a cuidarme, porque cuando enseño con propósito, el trabajo se vuelve más sostenible y gratificante. Cuidar mi energía y entusiasmo es clave para acompañar bien a mis estudiantes."

- **Profesora 2**

"Creo que mi enfoque basado en el juego, la contención emocional y el vínculo afectivo me invita a estar muy presente con los niños, pero también conmigo misma. Para acompañar desde la calma y la creatividad, necesito estar en equilibrio. Por eso, practico el autocuidado como parte de mi rol docente: poner límites sanos, respetar mis tiempos y buscar momentos de reconexión. Además, trabajar con los más pequeños me inspira constantemente a crear nuevas formas de enseñar y de mirar el mundo con curiosidad."

- **Profesora 3**

"Al trabajar desde la adaptabilidad, estoy en constante observación y ajuste de mi práctica, lo que me exige estar muy conectada conmigo misma. Reconocer mis propios límites, emociones y necesidades es parte del proceso: si no me cuido, no puedo sostener los cambios ni acompañar bien a mis estudiantes. Además, ser flexible me ha permitido explorar formas creativas de enseñar y de cuidarme, buscando espacios que me inspiren, me renueven y me permitan seguir creciendo como docente y como persona."

c) ¿Qué emociones o sensaciones predominaban antes, durante y después de cada sesión? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Esta práctica ha sido un espacio de pausa y expresión personal que valoro muchísimo. A veces, entre planificaciones, clases y reuniones, se pierde el contacto con el disfrute del hacer artístico. Tener este momento semanal me permite salir del ritmo acelerado, reencontrarme con mi creatividad y volver a la sala con más energía e ideas. También me ha ayudado a empatizar más con mis estudiantes, al ponerme en el rol de aprendiz y creadora."

- **Profesora 2**

"Ha sido una experiencia muy enriquecedora. La práctica artística semanal me permite conectar con mi parte más lúdica y sensible, lo cual influye positivamente en cómo acompaño a los niños. Muchas veces, lo que creo o experimento durante ese espacio se transforma en inspiración para actividades en la sala. Es también un momento de autocuidado, porque me recuerda que, para cuidar a otros, primero tengo que cuidarme yo."

- **Profesora 3**

"Para mí, la práctica artística semanal ha sido una forma de reconectar conmigo misma. Me ha enseñado que la creatividad no es solo para enseñar, sino también para sanar, soltar tensiones y mirarme desde otro lugar. Incluso me ha ayudado a ser más flexible con los niños,

porque al permitirme explorar sin juicio, también soy más abierta con mis estudiantes. Es un ejercicio que fortalece tanto lo personal como lo profesional."

AUTOCUIDADO Y CREATIVIDAD

d) Antes de esta experiencia, ¿cómo entendía usted el concepto de autocuidado? ¿Ha cambiado esta visión ahora? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Antes pensaba en el autocuidado como algo que debía hacer ‘fuera del trabajo’, en mi tiempo libre. Pero ahora me doy cuenta de que es algo que puede —y debe— integrarse en la práctica docente. Esta experiencia me enseñó que cuidar mi creatividad, mis emociones y mis momentos de pausa también es cuidarme. Y cuando lo hago, no solo me beneficio yo, sino también mis estudiantes, porque les entrego una versión más humana y equilibrada de mí.

- **Profesora 2**

"Antes entendía el autocuidado como algo más bien físico: descansar, alimentarse bien, tomar pausas. Pero esta experiencia me hizo ver que el autocuidado también tiene que ver con la conexión emocional y creativa. Darme un espacio para expresarme, jugar y disfrutar sin exigencias fue una forma de nutrirme desde adentro. Ahora lo veo como un acto de presencia conmigo misma, no solo como una rutina."

- **Profesora 3**

"Antes veía el autocuidado como un concepto útil, pero algo lejano o difícil de sostener con la carga diaria. Hoy, después de esta experiencia, lo entiendo como una necesidad fundamental y no negociable. Me di cuenta de que pequeñas acciones conscientes, como esta práctica artística semanal, pueden marcar una gran diferencia en mi bienestar. Cambió mi visión: ahora lo veo como una herramienta de resiliencia, creatividad y sostenibilidad en la vida docente."

e) ¿Percibe alguna relación entre el autocuidado y su capacidad creativa? ¿De qué manera? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Definitivamente hay una relación. Cuando estoy bien conmigo misma, me siento más abierta, más flexible y con más energía para crear experiencias significativas para mis estudiantes. La práctica artística me recordó que la creatividad no nace de la exigencia, sino del bienestar. Cuidarme —emocional y mentalmente— ha sido clave para mantener viva mi capacidad de imaginar, proponer y transformar lo que hago en la sala."

- **Profesora 2**

"Sí, completamente. Me di cuenta de que cuando me doy tiempo para cuidarme —para respirar, descansar o simplemente pintar sin presiones— mi creatividad fluye con mucha más libertad. En el día a día, si estoy agotada o estresada, me cuesta inventar juegos, proponer nuevas ideas o simplemente disfrutar con los niños. El autocuidado me recarga, y desde ahí nace una creatividad más auténtica y conectada."

- **Profesora 3**

"Sí, lo he experimentado de forma muy clara. El autocuidado me permite soltar la rigidez, bajar el ritmo y abrir espacio mental para nuevas ideas. Cuando me sobre exijo o estoy desconectada de mí misma, entro en modo automático y ahí la creatividad se apaga. Pero cuando me escucho, me cuido y me permito espacios de expresión, aparece la inspiración y

f) ¿Considera que esta práctica artística ha impactado de alguna manera su desempeño o su bienestar como docente? ¿Cómo? Describa brevemente.

- **Profesora 1**

Para mí ha sido beneficioso, me siento más calmada incluso en los momentos en que hay problemas con algunos estudiantes. También siento que tengo más claridad mental. De todas

maneras, hay días más difíciles pero esta práctica me ha traído en general más calma y conexión conmigo.

- **Profesora 2**

Creo que me ha ayudado mucho, me ha ayudado a ser más flexible en los momentos de tensión, cuando algún niño se descompensa o se frustra mucho, siento que tengo más herramientas creativas para sacarlo de ese momento.

- **Profesora 3**

Creo que, si me ha impactado, me ha pasado que me he podido poner en el lugar de los estudiantes cuando se frustran, me siento con mayor empatía y flexibilidad y al comprenderlos me dan más ganas de darles apoyo y refuerzo positivo.

REGISTRO Y REFLEXIONES PERSONALES

g) ¿Cómo fue el proceso de registrar sus pensamientos, emociones y reflexiones después de cada sesión? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"El registro fue una herramienta muy valiosa. Al escribir después de cada sesión, me obligaba a detenerme y reflexionar con más profundidad. Muchas veces, lo que sentía o pensaba en el momento se volvía más claro al ponerlo en palabras. Eso me ayudó a tomar conciencia de mi proceso creativo y emocional."

- **Profesora 2**

"Al principio me costó un poco organizar mis ideas porque las emociones que surgían eran muy variadas y a veces intensas. Pero con el tiempo aprendí a usar la escritura como un espacio de calma, donde podía plasmar lo que sentía sin filtros. Era un momento para mí, donde reconocía mis avances y también mis desafíos."

- **Profesora 3**

"El proceso de registro fue a la vez desafiante y liberador. Al principio, sentía que tenía que hacerlo 'bien' o de cierta manera, pero pronto entendí que era para mí, sin juicios. Eso me permitió ser honesta y reconocer emociones que a veces evito. Registrar mis reflexiones me ayudó a ajustar mi práctica y a ser más consciente de mis necesidades."

h) ¿Este registro le ayudó a profundizar en su experiencia? ¿De qué manera? Describa brevemente.

- **Profesora 1**

"Sin duda. Al escribir, pude ordenar mis ideas y descubrir patrones en mis emociones y pensamientos. Eso me llevó a identificar qué momentos me inspiraban más y cuáles me generaban bloqueos. Así pude ajustar mis expectativas y estrategias para que la experiencia fuera más significativa y disfrutable."

- **Profesora 2**

"Yo siento que sí. El registro me permitió conectar emociones con acciones concretas, entender qué me movilizaba y qué me costaba en cada sesión. Fue como un espejo que me mostró aspectos de mi práctica y de mí misma que antes no había notado, ayudándome a crecer tanto personal como profesionalmente."

- **Profesora 3**

"Sí, el registro fue clave para profundizar porque me obligaba a detenerme y reflexionar en detalle. Eso me ayudó a ver la relación entre mi estado emocional y mi capacidad creativa, y a ser más consciente de cuándo necesitaba hacer pausas o cambiar algo en mi enfoque. Fue una herramienta para autoevaluarme y mejorar continuamente."

i) ¿Hubo alguna reflexión o momento que le haya resultado especialmente significativo durante este proceso? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Para mí, fue especialmente significativo entender que la creatividad no siempre debe ser perfecta ni productiva. Aprender a aceptar el 'error' como parte natural del proceso me liberó de muchas presiones y me permitió disfrutar más el acto de crear."

- **Profesora 2**

"Un momento muy significativo fue darme cuenta de lo importante que es permitirme jugar y equivocarme sin miedo, tal como les enseño a los niños. Esa reflexión me ayudó a ser más paciente conmigo misma y a valorar el proceso creativo como un espacio seguro y liberador."

- **Profesora 3**

"Un momento clave fue cuando comprendí que soltar el control no solo aplica en la pintura, sino también en mi práctica docente. Esa reflexión me ayudó a ser más flexible, a confiar más en mis estudiantes y en mí misma, y a adaptarme mejor a las situaciones imprevistas."

CIERRE

j) ¿Le gustaría agregar sobre la experiencia que no hayamos mencionado? Describa brevemente

- **Profesora 1**

Al escribir, pude ordenar mis ideas y descubrir patrones en mis emociones y pensamientos. Eso me llevó a identificar qué momentos me inspiraban más y cuáles me generaban bloqueos. Así pude ajustar mis expectativas y estrategias para que la experiencia fuera más significativa y disfrutable.

- **Profesora 2**

Yo siento que sí. El registro me permitió conectar emociones con acciones concretas, entender qué me movilizaba y qué me costaba en cada sesión. Fue como un espejo que me mostró aspectos de mi práctica y de mí misma que antes no había notado, ayudándome a crecer tanto personal como profesionalmente.

- **Profesora 3**

Sí, el registro fue clave para profundizar porque me obligaba a detenerme y reflexionar en detalle. Eso me ayudó a ver la relación entre mi estado emocional y mi capacidad creativa, y a ser más consciente de cuándo necesitaba hacer pausas o cambiar algo en mi enfoque. Fue una herramienta para autoevaluarme y mejorar continuamente.

k) ¿Considera importante que prácticas como esta se integren de manera regular en la formación docente? ¿Por qué? Describa brevemente

- **Profesora 1**

"Quisiera destacar que esta práctica me mostró la importancia de detenerse y reconectar con uno mismo en medio de la rutina escolar. Integrar estas actividades en la formación docente es fundamental, porque preparan a los profesores para enfrentar el estrés y las demandas de la profesión con mayor resiliencia y creatividad, lo que repercute directamente en la calidad del aprendizaje."

- **Profesora 2**

"Me gustaría agregar que esta experiencia no solo me ayudó como docente, sino también como persona; aprendí a valorar más mis tiempos y mis espacios de bienestar. Creo que prácticas artísticas deberían integrarse formalmente en la formación docente porque fomentan la creatividad, el autocuidado y la sensibilidad, herramientas esenciales para educar con calidad y humanidad."

- **Profesora 3**

"Agregaría que este espacio me ha ayudado a construir una mirada más flexible y empática, tanto conmigo como con mis estudiantes. Creo que incluir prácticas artísticas y reflexivas en la formación docente formal es clave para formar profesionales más completos, capaces de adaptarse a contextos cambiantes y de promover un ambiente escolar más saludable y creativo."

CONCLUSIÓN DE LAS ENTREVISTAS.

La presente investigación permitió evidenciar que una práctica artística guiada, consistente en sesiones semanales de pintura con acuarela durante tres meses, tuvo un impacto positivo y significativo en el bienestar de tres profesoras del Colegio Pioneros de Maitencillo. A través de esta experiencia creativa, las docentes no solo lograron reconectarse consigo mismas, sino que también experimentaron un fortalecimiento en su sentido de autocuidado, un aspecto fundamental pero frecuentemente descuidado en el ejercicio docente. Los resultados mostraron que esta práctica no solo aportó calma y relajación, sino que también estimuló la creatividad, la empatía, la flexibilidad emocional y un sentido más profundo de conexión — consigo mismas, con los demás y con su entorno profesional. Estos elementos son clave no solo para el bienestar individual, sino también para la innovación pedagógica y la calidad de la enseñanza.

9.2. Invitación a participar en estudio de investigación

Estimadas profesoras:

Mi nombre es Jimena Gajardo Toesca, y soy estudiante en Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Estoy llevando a cabo un estudio titulado “Recreando la educación: el impacto del autocuidado y la creatividad en la docencia”, cuyo objetivo es analizar cómo una práctica guiada de una hora a la semana de pintura y escritura creativa puede contribuir al autocuidado docente y fomentar la innovación y la imaginación en tres profesoras de educación parvularia del Colegio Pioneros de Maitencillo.

Este estudio tiene como propósito proporcionar un espacio para que los docentes puedan reflexionar sobre su propio bienestar, a través de actividades creativas que faciliten el autocuidado. Los resultados de este estudio podrían ser de gran beneficio para mejorar las prácticas docentes y el ambiente educativo.

¿Por qué participar?

La participación en este estudio le ofrecerá la oportunidad de explorar su bienestar emocional, mejorar sus prácticas profesionales y contribuir al desarrollo de estrategias para el autocuidado docente. Además, los hallazgos podrían apoyar el bienestar de otros educadores en el futuro.

Lo que se le pedirá:

Participar en los talleres artísticos semanales de 1 hora.

La duración estimada de su participación será de 12 semanas, en sesiones de una hora a la semana.

Su participación es completamente voluntaria, y puede retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Confidencialidad y ética:

Garantizo que toda la información que se recopile será tratada de manera confidencial y solo se utilizará para los fines de esta investigación. No se recopilarán datos identificativos, y su privacidad será respetada en todo momento.

Si está interesado/a en participar o desea obtener más información, no dude en ponerse en contacto conmigo en jimena.gajardo@uacademia.cl. Agradezco de antemano su interés y colaboración en este estudio.

Si decide participar, se le proporcionará un consentimiento informado detallado para su firma, en el cual se explicarán todos los aspectos relacionados con el estudio.

Agradezco su tiempo y consideración.

Atentamente,

Jimena Gajardo Toesca

Estudiante de Licenciatura en Artes

Universidad Academia de Humanismo Cristiano

Teléfono: +56976698632

jimena.gajardo@uacademia.cl

9.3. Consentimiento informado para participación en estudio de investigación.

Título del Estudio: “Recreando la educación: el impacto del autocuidado y la creatividad en la docencia”

Investigador(es): Jimena Gajardo Toesca.

Institución: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Fecha: junio 2025

Propósito del Estudio:

El propósito de este estudio es investigar y explorar el impacto del autocuidado docente a través de la práctica artística en el bienestar emocional de los educadores. El estudio se llevará a cabo mediante prácticas artísticas semanales

Procedimientos:

Si decide participar, se le pedirá que participe en los encuentros de practica artística de una hora a la semana. La duración estimada es de tres meses con una práctica artística de una hora semanal. Durante el estudio, se solicitará que asista a todos los encuentros y que responda a una encuesta para registrar el trabajo realizado.

Confidencialidad:

La información que se obtenga durante este estudio será tratada con la máxima confidencialidad. No se recopilarán datos identificativos, y todos los datos serán utilizados exclusivamente con fines de investigación. Sus respuestas no serán compartidas de manera identificable, y los resultados serán presentados de manera agregada.

Riesgos y beneficios:

Aunque no se prevén riesgos significativos, puede haber alguna incomodidad al reflexionar sobre su bienestar emocional o al participar en actividades artísticas. Si en cualquier

momento se siente incómodo, tiene el derecho de retirarse sin que esto afecte su relación con los investigadores ni su participación en el entorno educativo.

Los beneficios de participar en este estudio incluyen la oportunidad de reflexionar sobre su bienestar emocional y explorar cómo el autocuidado y la creatividad pueden influir en su práctica docente. Los resultados también podrían contribuir a mejorar el entorno educativo y apoyar a otros docentes en su bienestar.

Voluntariedad:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin que esto tenga repercusiones sobre su relación con los investigadores o la institución educativa.

Consentimiento para participar:

He leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el propósito, los procedimientos y los posibles beneficios y riesgos del estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Doy mi consentimiento para participar en este estudio, con pleno conocimiento de que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Nombre del participante: Amanda Totso, Rosario Aspillaga, Sofía Pruzzo.

Forma fecha: junio 2025

Forma nombre del investigador: Jimena Gajardo Toesca

Forma fecha: junio 2025

Forma contacto para preguntas: Si tiene alguna pregunta sobre el estudio o sus derechos como participante, puede contactar al investigador principal en jimena.gajardo@uacademia.cl.

10. Bibliografía.

- Araya, M., Correa, M., & Sánchez, P. (1990). El arte como medio de expresión y comunicación en la terapia artística. Editorial Universitaria.
- Boström, M., et al. (2019).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Collie, RJ, Shapka, JD, y Perry, NE (2012). Funcionamiento psicológico y bienestar docente: Un metaanálisis de estudios de intervención. *Educational Psychology Review* , 24(4), 403-430.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage handbook of qualitative research* (4th ed.). Sage Publications.
- Díaz, M. (2014). La creatividad docente: Un enfoque desde la motivación intrínseca. *Revista de Investigación Educativa*, 12(1), 45-59.
- García, L. (2018). Creatividad y docencia: Factores personales que favorecen el rendimiento educativo. *Psicopedagogía y Educación*, 14(3), 101-112.
- Gibbons, M., Limoges, C., Nowotny, H., Schwartzman, S., & Scott, P. (1994). *The new production of knowledge: The dynamics of science and research in contemporary societies*. Sage Publications.
- González-Palacios, Y. L., Ceballos-Vásquez, P. A., & Rivera-Rojas, F. (2021). Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: Una revisión integrativa. *Cadernos*

Brasileiros de Terapia Ocupacional, 29, e2808. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR21232808>

González Pérez, A. (2021). Bienestar emocional en el ámbito docente: Estrategias para el desempeño profesional. *Journal of Educational Psychology*, 38(2), 215-229.

Granados Conejo, J., & Callejón Chinchilla, M. (2010). La terapia artística: Un enfoque terapéutico para el autoconocimiento y bienestar emocional. Editorial Psicología y Sociedad.

Hargreaves, A. (2010). The emotional context of teaching and teacher development. *Teaching and Teacher Education*, 26(5), 1059-1067.

Hargreaves, A. (2010). Four ages of professionalism and professional learning. *Professional Development in Education*, 36(1), 1-17.

Horno, J. (2004). La educación emocional en el aula: Claves para el desarrollo de competencias socioemocionales. *Revista de Psicología Educativa*, 3(2), 32-41.

Ilaja, I., & Reyes, J. (2016). Burnout en docentes: Una revisión de la literatura. *Revista de Psicología Educativa*, 12(2), 45-59.

InteRed. (2023). Pedagogía del cuidado: Enfoques sostenibles en la educación. Fundación InteRed.