



USABILIDAD Y SATISFACCIÓN DE UNA APLICACIÓN PARA EL MONITOREO DE SALUD MENTAL EN EDUCACIÓN

USABILITY AND USER SATISFACTION WITH A MENTAL HEALTH MONITORING APPLICATION FOR EDUCATION WORKERS

Cristian Javier Enrique Vivanco Ortega* <https://orcid.org/0009-0001-8430-5826> | Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Chile | crvivanco7@gmail.com

Carlos Javier Ossa Cornejo | <https://orcid.org/0000-0002-2716-2558> | Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Chile | coossa@ubiobio.cl

RESUMEN

La salud mental de trabajadores de la educación constituye un factor clave para el bienestar laboral y el funcionamiento de las comunidades educativas, lo que ha impulsado el desarrollo de herramientas tecnológicas orientadas a su monitoreo y promoción. En este contexto, el objetivo de este estudio fue analizar la valoración y satisfacción de trabajadores de la educación respecto a la usabilidad de una aplicación tecnológica destinada al monitoreo de indicadores de salud mental en un establecimiento escolar. Se desarrolló una investigación con enfoque cualitativo y diseño de estudio de caso único. Participaron cinco trabajadores de un establecimiento educativo de la ciudad de Chillán, quienes utilizaron la aplicación y posteriormente fueron entrevistados mediante entrevistas semiestructuradas. Los resultados evidenciaron una valoración favorable de la herramienta, destacando su facilidad de uso, claridad en la navegación, accesibilidad y utilidad para promover la reflexión sobre el bienestar personal y laboral. No obstante, se identificaron dificultades asociadas principalmente a la compatibilidad de la aplicación con algunos dispositivos móviles. Se concluye que la aceptación y usabilidad de aplicaciones tecnológicas para el monitoreo de la salud mental dependen de su diseño y funcionalidad así como de las condiciones institucionales que favorecen su implementación y uso.

Palabras clave: Salud mental, usabilidad, aplicaciones tecnológicas, trabajadores de la educación.as

ABSTRACT

The mental health of education workers is a key factor in occupational well-being and the effective functioning of educational communities, which has driven the development of technological tools for its monitoring and promotion. In this context, the aim of this study was to analyze education workers' perceptions and satisfaction regarding the usability of a technological application designed to monitor mental health indicators in a school setting. A qualitative approach with a single-case study design was employed. Five employees from an educational institution in Chillán, Chile, participated in the study. They used the application and subsequently took part in semi-structured interviews. The findings revealed a positive evaluation of the application, highlighting its ease of use, clear navigation, accessibility, and usefulness in fostering reflection on personal and occupational well-being. However, some challenges were identified, primarily related to compatibility issues with certain mobile devices. It is concluded that the acceptance and usability of technological applications for mental health monitoring depend on both their design and functionality, as well as the institutional conditions that support their implementation and use.

Keywords: Mental health, usability, technological applications, education workers

* Autor de correspondencia: Cristian Vivanco Ortega



INTRODUCCIÓN

El bienestar y la salud mental de los trabajadores de la educación se han consolidado como una prioridad para los sistemas educativos contemporáneos, especialmente en contextos caracterizados por elevadas demandas laborales, sobrecarga administrativa y exigencias emocionales permanentes. La evidencia internacional muestra que el trabajo docente se desarrolla en escenarios de creciente complejidad, donde la intensificación del trabajo, la presión institucional y las dificultades para conciliar la vida laboral y personal afectan significativamente el bienestar psicológico, la satisfacción laboral y la permanencia en la profesión (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2020; Skaalvik & Skaalvik, 2020). En este escenario, el bienestar docente ha dejado de entenderse exclusivamente como una condición individual para reconocerse como un componente estratégico de la calidad educativa y del funcionamiento de las comunidades escolares.

Salud mental en trabajadores de la educación

La salud mental constituye un recurso fundamental para el desempeño profesional en el ámbito educativo, debido a la naturaleza relacional, emocional y pedagógica de la labor que desarrollan docentes y otros trabajadores de la educación. Minoletti y Zaccaria (2005) señalan que los problemas de salud mental representan una de las principales causas de deterioro del funcionamiento laboral, con repercusiones sobre el desempeño, el clima organizacional y la calidad de los procesos educativos. En la misma línea, Baca et al. (2026) sostienen que el bienestar mental del profesorado se encuentra estrechamente vinculado con la autorregulación emocional, la percepción de autoeficacia y la calidad de las relaciones

interpersonales que se establecen en el contexto escolar.

En Chile, la evidencia disponible muestra una elevada prevalencia de estrés laboral, agotamiento emocional, ansiedad y otros indicadores de malestar psicológico entre docentes y asistentes de la educación. Estas problemáticas se asocian tanto a las condiciones organizacionales del trabajo escolar como a hábitos de vida poco saludables y limitadas oportunidades de autocuidado (Guzmán et al., 2023; Neira Villablanca & Ossa Cornejo, 2022). Asimismo, la UNESCO (2024) reconoce que garantizar entornos laborales saludables constituye uno de los principales desafíos para los sistemas educativos, posicionando el bienestar docente como un eje estratégico para fortalecer la calidad, sostenibilidad y equidad de la educación.

Junto con los problemas de salud mental, diversos estudios han identificado consecuencias físicas asociadas al ejercicio de la profesión, tales como trastornos gastrointestinales, enfermedades cardiovasculares y sintomatología ansiosa y depresiva, relacionadas con las condiciones de trabajo, la infraestructura escolar y el clima organizacional (Bada et al., 2020). En contraste, la promoción de estilos de vida saludables y de una adecuada calidad de vida laboral constituye un importante factor protector frente al deterioro de la salud física y mental (García et al., 2024; Ossa et al., 2023).

Emociones negativas y trabajo docente

Las emociones negativas representan un componente central para comprender el bienestar laboral en el contexto escolar, ya que reflejan la forma en que los trabajadores experimentan y afrontan las demandas propias de la profesión. Emociones como ansiedad, frustración, irritabilidad, estrés y agotamiento emocional emergen como respuesta a la interacción entre las



exigencias institucionales, las condiciones laborales y los recursos personales disponibles.

La docencia ha sido descrita como una profesión emocionalmente exigente debido a la permanente interacción con estudiantes, familias y equipos de trabajo, así como a la necesidad de gestionar simultáneamente los procesos cognitivos y emocionales implicados en la enseñanza. En este sentido, Chang (2020) plantea que la regulación emocional constituye una competencia indispensable para el profesorado; sin embargo, cuando este esfuerzo se mantiene de manera prolongada puede favorecer la acumulación de estrés y malestar psicológico.

Estilos de vida y calidad de vida laboral

Los estilos de vida comprenden el conjunto de hábitos cotidianos que inciden en la salud física, mental y social, incluyendo la alimentación, la actividad física, la calidad del sueño, el consumo de sustancias y las estrategias de afrontamiento del estrés (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). En trabajadores de la educación, la evidencia indica que la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado y el autocuidado constituyen factores protectores frente al estrés laboral y el desgaste profesional, mientras que el sedentarismo, la privación del sueño y la falta de tiempo personal incrementan el riesgo de deterioro del bienestar psicológico (García et al., 2009; Cuadra et al., 2015).

Complementariamente, la calidad de vida laboral hace referencia al conjunto de condiciones objetivas y subjetivas que caracterizan el ejercicio del trabajo, integrando dimensiones relacionadas con la carga laboral, el ambiente físico, la estabilidad, el reconocimiento, las relaciones interpersonales y el equilibrio entre la vida laboral y personal. Desde una perspectiva multidimensional, Walton (1973), citado por León y Fornés (2015), plantea que estas dimensiones permiten

comprender la calidad de vida laboral como el resultado de la interacción entre las condiciones organizacionales y la experiencia subjetiva de los trabajadores.

Usabilidad de aplicaciones tecnológicas para el monitoreo de la salud mental

El avance de las tecnologías digitales ha favorecido el desarrollo de herramientas destinadas al monitoreo y promoción de la salud mental en distintos contextos organizacionales. En particular, las aplicaciones móviles permiten registrar indicadores psicológicos, identificar tempranamente situaciones de riesgo y proporcionar información útil para la toma de decisiones orientadas a la prevención y promoción del bienestar (García-Ceja et al., 2018; Patel et al., 2022). Sin embargo, su incorporación en establecimientos escolares para monitorear la salud mental de trabajadores de la educación continua siendo incipiente.

La efectividad de estas herramientas depende no solo de sus características técnicas, sino también de la experiencia de quienes las utilizan. La norma ISO 9241-11 (2018) define la usabilidad como el grado en que un sistema puede ser utilizado por usuarios específicos para alcanzar objetivos determinados con efectividad, eficiencia y satisfacción en un contexto de uso específico. En consecuencia, atributos como facilidad de uso, claridad de la interfaz, accesibilidad, utilidad percibida y satisfacción constituyen factores determinantes para la aceptación y el uso sostenido de tecnologías digitales (ISO, 2018; Nielsen, 1994), especialmente en contextos educativos donde predominan restricciones de tiempo y elevadas exigencias laborales.

En este contexto, evaluar la percepción de los usuarios respecto de la usabilidad de aplicaciones destinadas al monitoreo de la salud mental resulta fundamental para orientar su diseño, implementación y sostenibilidad en los establecimientos educacionales.



En consecuencia, el objetivo de este estudio es analizar la valoración y satisfacción de trabajadores de la educación respecto a la usabilidad de una aplicación tecnológica destinada al monitoreo de indicadores de salud mental en un establecimiento de enseñanza media de la ciudad de Chillán. Para ello, se adopta un enfoque cualitativo con diseño de estudio de caso, buscando responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué valoración y nivel de satisfacción manifiestan los trabajadores de la educación respecto a la usabilidad de una aplicación tecnológica destinada al monitoreo de indicadores de salud mental en un contexto escolar?

MÉTODO

Diseño

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, mediante un diseño de estudio de caso único con alcance exploratorio. Este diseño permitió comprender en profundidad las experiencias, valoraciones y niveles de satisfacción de trabajadores de la educación respecto a la usabilidad de una aplicación tecnológica diseñada para el monitoreo de indicadores de salud mental en un establecimiento escolar, considerando las particularidades del contexto donde fue implementada.

Participantes

Se empleó un muestreo intencional, seleccionando a trabajadores que habían utilizado la aplicación tecnológica durante el proceso de implementación. Los criterios de inclusión consideraron desempeñarse en un establecimiento de enseñanza media de la ciudad de Chillán, haber utilizado la aplicación por un período mínimo de cuatro semanas y aceptar voluntariamente participar en la

investigación mediante la firma del consentimiento informado. La muestra estuvo conformada por cinco participantes pertenecientes a distintos estamentos institucionales, incluyendo docentes de aula, asistentes de la educación y miembros del equipo directivo, lo que permitió incorporar diversas perspectivas sobre la experiencia de uso de la herramienta.

Instrumento

La producción de información se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, técnica que posibilita explorar en profundidad las percepciones, experiencias y significados atribuidos por los participantes al fenómeno estudiado (Kvale, 2011). El guion de entrevista fue elaborado a partir de los objetivos de la investigación y contempló preguntas orientadas a indagar la experiencia de uso, la facilidad de navegación, la accesibilidad, la utilidad percibida, la satisfacción y las oportunidades de mejora de la aplicación tecnológica.

Procedimiento y consideraciones éticas

Tras un período de cuatro semanas de utilización de la aplicación, se invitó a los participantes a formar parte del estudio. Las entrevistas se realizaron de manera presencial e individual en dependencias del establecimiento educacional, en un espacio que garantizó privacidad y confidencialidad. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 30 y 45 minutos y fue registrada en audio con autorización de los participantes para su posterior transcripción y análisis.

La investigación resguardó los principios éticos de participación voluntaria, confidencialidad, anonimato y uso exclusivamente académico de la información. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado antes de iniciar el proceso de recolección de datos.



Análisis de datos

La información fue analizada mediante análisis temático siguiendo las orientaciones propuestas por Braun y Clarke (2006). El proceso contempló seis fases: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, búsqueda de temas, revisión de los temas, definición y denominación de las categorías y elaboración del informe final. A partir de una codificación

inductiva se identificaron categorías relacionadas con la experiencia de uso, la usabilidad percibida, la utilidad de la aplicación, la satisfacción de los usuarios, así como las principales barreras y facilitadores para su utilización. Posteriormente, estas categorías fueron refinadas e interpretadas con el propósito de comprender los significados construidos por los participantes respecto de la incorporación de la aplicación tecnológica para el monitoreo de la salud mental en el contexto escolar.

RESULTADOS

El análisis temático permitió identificar cuatro categorías principales que describen la experiencia de los participantes respecto de la aplicación tecnológica: experiencia de uso, usabilidad percibida, utilidad y satisfacción, y barreras y facilitadores para su implementación. Estas categorías evidencian que la valoración de la herramienta se configura a partir de la interacción entre sus características técnicas y las condiciones organizacionales en las que fue utilizada.

Experiencia de uso de la aplicación

La experiencia de uso se organizó en torno a tres subcategorías: facilidad inicial de interacción, condiciones tecnológicas del dispositivo y contexto institucional de aplicación.

Facilidad inicial de interacción

Los participantes describieron una experiencia inicial positiva, destacando la claridad de las instrucciones y la comprensión de las preguntas, lo que facilitó la navegación y el proceso de respuesta. Asimismo, señalaron que el tiempo requerido para completar el cuestionario de aproximadamente diez minutos de duración, resultó adecuado para incorporarlo a la jornada laboral, favoreciendo su aceptación. Como señala un participante: "Todo estaba muy claro [...] las preguntas estaban muy bien planteadas" (P1).

Condiciones tecnológicas del dispositivo

Aunque la mayoría de los participantes manifestó una experiencia satisfactoria con el uso de teléfonos móviles personales, algunos identificaron dificultades de visualización y navegación asociadas a determinadas características técnicas de sus dispositivos. Estas limitaciones no afectaron la comprensión del cuestionario, pero sí condicionaron la experiencia de interacción con la plataforma. Una participante comentó: "Yo no lo veía como el resto de mis colegas [...] tenía que achicar la pantalla para poder encontrar bien las preguntas" (P3).



Contexto institucional de aplicación

Los entrevistados valoraron que la aplicación se realizara durante la jornada laboral y en espacios institucionales destinados específicamente para ello. Estas condiciones facilitaron una participación más tranquila, evitando que la actividad fuera percibida como una carga adicional fuera del horario de trabajo.

Usabilidad percibida

La usabilidad percibida se estructuró a partir de tres dimensiones: claridad del lenguaje, tiempo de respuesta y accesibilidad.

Claridad del lenguaje

Los participantes coincidieron en que el lenguaje empleado resultaba claro, comprensible e inclusivo para los distintos integrantes de la comunidad educativa. Esta característica favoreció la comprensión del instrumento y redujo posibles barreras de uso "Cualquier funcionario lo podría responder [...] porque las preguntas están hechas de forma que cualquiera pueda entenderlas" (P5).

Tiempo de respuesta

El tiempo necesario para responder el cuestionario fue considerado adecuado y compatible con las dinámicas propias del establecimiento educacional. Sin embargo, algunos participantes advirtieron que una eventual reducción de su extensión podría limitar la capacidad del instrumento para evaluar integralmente el bienestar laboral.

Accesibilidad de la plataforma

La posibilidad de responder el cuestionario desde dispositivos móviles fue valorada como un facilitador para su utilización, debido a la disponibilidad permanente de estos equipos. No obstante, los participantes señalaron que la accesibilidad depende también de la compatibilidad de la aplicación con distintos sistemas operativos y versiones de software.

Utilidad percibida y satisfacción

Esta categoría reúne las valoraciones relacionadas con la utilidad de la aplicación y la satisfacción experimentada durante su utilización.

Reflexión sobre el bienestar personal

Uno de los hallazgos más relevantes corresponde al potencial de la aplicación para promover procesos de reflexión sobre el bienestar y la salud mental. Los participantes señalaron que responder el cuestionario les permitió reconocer aspectos personales y laborales que habitualmente pasan inadvertidos en la rutina



cotidiana. Como expresa uno de ellos: "Uno se da cuenta de cosas que normalmente no se detiene a pensar" (P4).

Representación de la realidad laboral

Los entrevistados percibieron que las preguntas reflejaban situaciones propias de su experiencia laboral, especialmente aquellas relacionadas con el estrés, la carga de trabajo y el equilibrio entre la vida personal y laboral. Sin embargo, también reconocieron que las respuestas pueden variar según el estado emocional y las circunstancias específicas del momento en que se responde el cuestionario.

Barreras y facilitadores para la implementación

Las barreras identificadas estuvieron asociadas principalmente a aspectos tecnológicos, especialmente dificultades de compatibilidad y visualización en algunos dispositivos móviles. En contraste, los principales facilitadores se vincularon con condiciones organizacionales, tales como disponer de tiempo institucional para responder el cuestionario y contar con el respaldo del establecimiento para participar en la experiencia.

Los participantes también destacaron el potencial de la aplicación como herramienta para visibilizar el estado de bienestar de los trabajadores y generar información útil para orientar estrategias institucionales de promoción de la salud mental "Sería bueno que esto sirviera para mirar cómo están las personas que trabajan aquí" (P1).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio evidencian que la aplicación tecnológica destinada al monitoreo de indicadores de salud mental presenta una alta valoración por parte de los trabajadores de la educación, quienes destacan principalmente su facilidad de uso, claridad del lenguaje, accesibilidad y brevedad. Estos atributos favorecen una experiencia de uso positiva y respaldan los postulados de Nielsen (1994) y de la norma ISO 9241-11 (2018), que identifican la efectividad, la eficiencia y la satisfacción como componentes esenciales de la usabilidad de los sistemas digitales.

Más allá de sus características técnicas, los participantes atribuyen valor a la aplicación

porque sus contenidos representan situaciones propias de la realidad laboral docente, relacionadas con el bienestar, el estrés y la carga de trabajo. En este sentido, la herramienta trasciende su función de recolección de información y se configura como un recurso que favorece procesos de autorreflexión sobre el bienestar personal y laboral. Este hallazgo resulta consistente con la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (2022), que concibe la salud mental como un proceso dinámico influido por factores individuales, sociales y organizacionales.

Los resultados también muestran que la experiencia de uso está condicionada por el contexto en que la tecnología es implementada. La disponibilidad de tiempo institucional, la posibilidad de responder el cuestionario durante la jornada laboral y el respaldo de la organización favorecen la aceptación de la herramienta y la



disposición de los trabajadores para utilizarla. En consecuencia, la usabilidad no puede entenderse únicamente como una propiedad del diseño tecnológico, sino como un proceso que emerge de la interacción entre las características de la aplicación, las condiciones organizacionales y las experiencias de los usuarios. Esta interpretación coincide con García-Ceja et al. (2018), quienes sostienen que las tecnologías orientadas al monitoreo del bienestar requieren integrarse de manera coherente en los contextos cotidianos para alcanzar una utilización sostenida.

No obstante, el estudio también identifica desafíos para su implementación. Las dificultades de compatibilidad observadas en algunos dispositivos móviles evidencian que la aceptación de estas herramientas puede verse limitada por factores tecnológicos ajenos a la experiencia subjetiva de los usuarios. En concordancia con Firth et al. (2017), estos resultados ponen de manifiesto que la eficacia de las intervenciones digitales depende tanto de la calidad de su diseño como de las condiciones de acceso y funcionamiento en los distintos dispositivos utilizados por la población destinataria.

Otro aspecto relevante corresponde al potencial institucional que los participantes atribuyen a este tipo de aplicaciones. Más que un mecanismo de evaluación individual, la herramienta es percibida como una oportunidad para visibilizar el estado de bienestar de los trabajadores y generar información que contribuya al diseño de estrategias de promoción y prevención en salud mental dentro de los establecimientos educacionales. Este resultado adquiere especial importancia en el contexto chileno, donde diversas investigaciones han documentado elevados niveles de estrés, agotamiento

emocional y malestar psicológico entre docentes y otros trabajadores de la educación (Guzmán et al., 2023; Neira Villablanca & Ossa Cornejo, 2022).

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el reducido número de participantes y el desarrollo de la investigación en un único establecimiento educacional, lo que limita la transferibilidad de los resultados a otros contextos. Asimismo, la naturaleza cualitativa del diseño permite comprender en profundidad las percepciones de los participantes, pero no establecer generalizaciones sobre la usabilidad de la aplicación en poblaciones más amplias.

En futuras investigaciones sería pertinente incorporar muestras de mayor tamaño, diferentes niveles educativos y diseños mixtos que permitan complementar la comprensión de la experiencia de uso con indicadores objetivos de utilización, aceptabilidad e impacto sobre el bienestar de los trabajadores.

En conclusión, la aplicación tecnológica analizada constituye una herramienta percibida como útil, accesible y pertinente para el monitoreo de indicadores de salud mental en trabajadores de la educación. Su aceptación depende no solo de la calidad de su diseño y funcionalidad, sino también de las condiciones institucionales que favorecen su implementación, disponibilidad y apropiación por parte de los usuarios. En este sentido, el desarrollo de tecnologías digitales para el ámbito educativo requiere considerar de manera integrada los componentes tecnológicos, organizacionales y humanos, con el propósito de fortalecer estrategias sostenibles de promoción del bienestar y la salud mental en las comunidades escolares.



REFERENCIAS

- Baca, P., J., Cantú, C., D., Amaya, A., A., & Villanueva, H. V. (2026). El bienestar emocional del docente influye en la calidad educativa. *Edurama*, 78. <https://revistaedurama.com/el-bienestar-emocional-del-docente-influye-en-la-calidad-educativa/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a>
- Chang, M. L. (2020). Emotion regulation in teachers: Conceptual and research issues. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103005. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103005>
- Cuadra, D., Jorquera, R., & Pérez, M. (2015). Las teorías subjetivas del profesor acerca de su salud laboral. *Ciencia y Trabajo*, 17(52), 1-6. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So718-24492015000100002
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287-298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- García, C., Ramos, D., Serrano, D., Sotelo, M., Flores, L., & Reynoso, L. (2009). Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios. *Psicología y Salud*, 19(1), 141-149. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29111983014.pdf>
- García-Ceja, E., Riegler, M., Nordgreen, T., Jakobsen, P., Oedegaard, K. J., & Tørresen, J. (2018). Mental health monitoring with multimodal sensing and machine learning: A survey. *Pervasive and Mobile Computing*, 51, 1-26. <https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2018.09.003>
- Guzmán, J., Varela, J. J., Oriol, X., & Canales, M. (2023). Malestar docente durante la pandemia. *Estudios Pedagógicos*, 49(2), 243-262. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=So718-07052023000200243&script=sci_arttext
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Morata.
- León González, M., & Fornés Vives, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. *Enfermería Global*, 14(2), 276-300. <https://doi.org/10.6018/eglobal.14.2.194551>
- Neira Villablanca, L., & Ossa Cornejo, C. (2022). Indicadores de salud mental, estilos de vida y emociones en funcionarios de instituciones educativas del centro-sur de Chile. *UCMaule*, 63, 9-35. <https://doi.org/10.29035/ucmaule.63.9>
- Minoletti, A., & Zaccaria, A. (2005). Plan Nacional de Salud Mental en Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 18(4/5), 346-358. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2005.v18n4-5/346-358/es](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2005.v18n4-5/346-358/es)
- Nielsen, J. (1994). *Usability engineering*. Academic Press.



- Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2020). Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/teachers-well-being-a-framework-for-data-collection-and-analysis-19939019.htm>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Patel, S., Akhtar, A., Malins, S., Wright, N., Rowley, E., Young, E., Sampson, S., & Morriss, R. (2022). The acceptability and usability of digital health interventions for adults with depression, anxiety, and somatoform disorders: Qualitative systematic review and meta-synthesis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7), e29379. <https://doi.org/10.2196/29379>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative Education*, 11(10), 1785-1799. <https://doi.org/10.4236/ce.2020.1110130>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2024). Addressing teacher shortages and transforming the profession. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388832>