



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Prevalencia de la salud mental, Capital psicológico y
satisfacción laboral en docentes ecuatorianos**

Trabajo de integración curricular previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Autor: Andrade, Jimsom Felipe

Director: Negrete, José Fernando

CUENCA

2023



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

2023

Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular

Loja 11 de noviembre de 2023

Mgtr.

David Mauricio Ortega J

Director de la carrera de Psicología

Loja

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Prevalencia de la salud mental capital psicológico y satisfacción laboral en docentes de la ciudad de Cuenca de la provincia del Azuay, realizado por Jimsom Felipe Luna Andrade ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Mgtr. José Fernando Negrete

C.I.:1708664451

Correo electrónico: jfnegrete@utpl.ecu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Jimsom Felipe Luna Andrade, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: Prevalencia de la salud mental capital psicológico y satisfacción laboral en docentes de la ciudad de Cuenca, específicamente de los contenidos comprendidos en: Marco Teórico, Marco Metodológica y Resultados de la Investigación, siendo José Fernando Negrete, director del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad", en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Autor: Jimsom Felipe Luna Andrade

C.I.:0104860135

Correo electrónico: jfluna1@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Le dedico este trabajo a:

A Dios quien ha sido mi guía, mi fortaleza, y de su mano he podido llegar hasta donde hoy estoy.

A mi Abuelita Geraldina a mi Madre Ruth, mi Papá Saul, mi tío Gerardo, Lisbeth, y más familiares quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir un sueño más.

A mis queridos amigos que sin sus palabras de aliento y apoyo incondicional este logro académico no hubiese sido posible.

Agradecimiento

Quiero hacer un agradecimiento especial a mi director de Tesis Magister José Fernando Negrete que, con su manera de trabajar, conocimientos, motivación, su paciencia, han sido fundamentales para poder llegar a realizar esta tesis.

También quiero agradecer a todos los profesores de mi carrera que siempre han estado abiertos a brindarme su apoyo y poder avanzar hasta la titulación.

A la Universidad Técnica Particular de Loja que me ha permitido obtener mi tan ansiado Título

Finalmente, y no menos importante a todos mis compañeros los cuales muchos de ellos se han convertido en mis amigos. Gracias por las horas compartidas los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas

Índice de contenido

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Titulación.....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice de contenido.....	VI
Índice de tablas	VII
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno.....	5
Marco Teórico	5
1.1 Conceptualización y etiología de las variables de salud mental	5
1.2 Indicadores de las variables de salud mental	6
1.2.1 <i>Ansiedad</i>	7
1.2.2 <i>Depresión</i>	10
1.2.3 <i>Estrés</i>	11
1.3 “Salud mental en docentes”	13
1.3.1 <i>Repercusiones de las variables de la salud mental</i>	14
1.3.2 <i>Investigaciones previas en la salud mental</i>	17
1.4 Capital psicológico y satisfacción laboral	19
1.4.1 <i>Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral</i>	20
1.4.2 <i>Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral</i>	22
1.4.3 <i>Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral</i>	23
1.5 Justificación	24
Capítulo dos	25

Metodología.....	25
2.1 Objetivos.....	25
2.1.1 Objetivo General.....	25
2.1.2 Objetivos Específicos	25
2.2 Preguntas de investigación.....	25
2.3 Diseño de investigación	25
2.4 Población y muestra.....	26
2.4.1 Criterios de inclusión y exclusión.....	27
2.5 Instrumentos de recogida de información.....	27
2.6 Procedimiento	29
Capítulo tres	30
Análisis de resultados y discusión.....	30
3.1 Análisis de resultados.....	30
3.2 Discusión.....	33
Conclusión	35

Índice de tablas

Tabla 1 Percepción de salud mental de docentes.....	30
Tabla 2 Capital psicológico en docentes	31
Tabla 3 Satisfacción laboral en docentes.....	32

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector privado de la ciudad de Cuenca provincia del Azuay durante el año 2022. Se utilizó una metodología cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva. La muestra estuvo compuesta por 41 docentes seleccionados de la Unidad educativa particular Jaime Roldós Aguilera. Se utilizaron instrumentos para medir la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral, Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés [DASS-21], el instrumento de capital psicológico y la Escala de Satisfacción Laboral. Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes presentaron bajos niveles de estrés, pero sí presentaron síntomas leves de ansiedad y depresión. Además, se encontró altos niveles de capital psicológico y satisfacción laboral. Las principales conclusiones indican que los altos niveles de demanda y la falta de recursos pueden afectar negativamente el bienestar y el desempeño de los docentes. Se sugiere la implementación de programas de intervención psicológica y la promoción de un ambiente laboral saludable.

Palabras clave: *salud mental, capital psicológico, satisfacción laboral*

Abstract

The present investigation as general objective of this work of curricular integration is to determine the prevalence of mental health, psychological capital and job satisfaction in Ecuadorian teachers in the private sector of the city of Cuenca province of Azuay during the year 2022. A quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive methodology was used. The sample consisted of 41 teachers selected from the Jaime Roldós Aguilera Private Educational Unit. Instruments were used to measure mental health, psychological capital and job satisfaction, Depression, Anxiety and Stress Scales [DASS-21], the psychological capital instrument and the Job Satisfaction Scale. The results showed that most of the teachers presented low levels of stress, but they did present mild symptoms of anxiety and depression. In addition, high levels of psychological capital and job satisfaction were found. The main conclusions indicate that high levels of demand and lack of resources can negatively affect the well-being and performance of teachers. The implementation of psychological intervention programs and the promotion of a healthy work environment are suggested.

keywords: mental health, psychological capital, job satisfaction.

Introducción

La presente investigación se enfoca en el análisis de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral de los docentes ecuatorianos en la Provincia del Azuay. El problema central abordado se relaciona con la falta de atención psicológica dirigida a la población docente, lo cual puede desencadenar trastornos de salud mental debido a la carga laboral extenuante y otros factores estresantes inherentes a su profesión.

Con el fin de abordar este problema, se llevó a cabo un estudio de investigación de naturaleza cuantitativa y no experimental, con un diseño transversal y descriptivo. Para la recopilación de datos, se utilizaron instrumentos validados que midieron variables clave como la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral de los docentes. Posteriormente, los datos recolectados fueron analizados mediante métodos matemáticos y estadísticos rigurosos.

En términos de los objetivos de la investigación, se logró determinar la prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en la población docente de la Provincia del Azuay. Además, se identificaron y analizaron las diferentes dimensiones del capital psicológico presentes en los docentes, y se estableció el nivel de satisfacción laboral en la muestra de estudio.

Durante el desarrollo de la investigación, se enfrentaron algunas limitaciones metodológicas, tales como la falta de acceso a cierta información relevante y la dificultad para establecer contacto con algunos participantes. Sin embargo, se pudo superar estas limitaciones gracias a la valiosa colaboración brindada por la institución educativa y los docentes participantes, quienes facilitaron en gran medida la recolección de datos necesarios para el estudio.

Los resultados obtenidos poseen un alto potencial de aplicabilidad práctica, ya que pueden ser utilizados para la implementación de programas de atención psicológica y la toma de decisiones fundamentadas en el ámbito educativo.

En relación a la estructura del trabajo, se divide en seis capítulos que abordan de manera exhaustiva los diferentes aspectos de la investigación. El primer capítulo ofrece una presentación clara y concisa del problema de investigación, los objetivos planteados y la metodología utilizada. El segundo capítulo realiza una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en el contexto de la población docente. En el tercer capítulo, se describe detalladamente la población de estudio, así como los criterios de inclusión y exclusión utilizados en la selección de los participantes. El cuarto capítulo presenta de manera sistemática los resultados obtenidos en el estudio, incluyendo un análisis estadístico riguroso de los datos recolectados. En el quinto capítulo se discuten y analizan los hallazgos obtenidos, estableciendo comparaciones y contrastes con la literatura revisada en el segundo capítulo. Por último, en el sexto capítulo se presentan las conclusiones generales del estudio, así como las recomendaciones para futuras investigaciones que puedan contribuir al avance y desarrollo del conocimiento en este campo.

La importancia de esta investigación radica en la necesidad urgente de brindar una atención psicológica adecuada a la población docente, reconociendo que su salud mental y satisfacción laboral son elementos fundamentales para el adecuado desempeño de sus funciones educativas y el bienestar general de los estudiantes. Asimismo, los resultados y conclusiones derivados de esta investigación pueden servir de base sólida para la implementación de políticas y programas de atención psicológica en el ámbito educativo, orientados a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los docentes.

Capítulo uno

Marco Teórico

1.1 Conceptualización y etiología de las variables de salud mental

La Organización Mundial de la Salud (2020), define salud mental como un estado de bienestar que incluye consciencia de las capacidades para enfrentar adversidades, además se resalta la importancia del entorno, ya que afecta la experiencia de salud. Es importante mencionar que la salud mental tiene como objetivo la protección de la salud y la prevención de enfermedades. Su enfoque se preocupa por comprender los trastornos y buscar estrategias que permitan resolver estos problemas (Garzaniti, 2019).

El concepto de salud mental tiene una historia reciente, sus orígenes se remonta a mediados del siglo XX, en 1950 un comité de expertos de la OMS presentó una primera definición de salud mental. Fueron tres criterios propuestos para definir a una persona mentalmente sana: (a) alcanzar una síntesis satisfactoria de los propios instintos, potencialmente conflictivos, (b) establecer y mantener relaciones estables con los demás, y (c) la posibilidad de mudar el ambiente físico y social (OMS, 1950).

Para Mebarak et al. (2009) el concepto de salud mental se refiere a la preocupación que tienen las personas de padecer una enfermedad mental y sus repercusiones en el comportamiento.

Anteriormente una explicación del padecimiento de trastornos mentales era la locura, sin embargo, en la actualidad se ha observado un mayor interés por los temas asociados a la salud mental dando como resultado estudios constantes sobre este tema y nuevos diagnósticos ante la complejidad de los síntomas (Cea y Castillo, 2018).

Otro concepto que plantea aportes significativos es el que señala que la salud mental es un estado dinámico y cambiante, es decir no es permanente, se modifica cuando los factores internos y externos del sujeto son alterados. De acuerdo con esta línea conceptual, "la perspectiva positiva concibe la salud mental como el estado de funcionamiento óptimo de la persona y, por tanto, defiende que hay que promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo

potencial” (Luch, 1999, p. 147)

Un factor adicional que se incluye en el concepto de salud mental es el que hace referencia a los problemas psicosociales. Dicho esto, es necesario mencionar que la definición de salud mental se rige también a las racionalidades propias de los diferentes enfoques de salud en el ámbito público, psicológico, filosófico, la psiquiatría, entre otros, es por esto que los conceptos de salud mental dependen de los enfoques y de las ideologías que les subyacen (Melgosa, 2017).

Con referencia a las características que configuran a la salud mental se debe analizar el contexto social, laboral, familiar y personal ya que son factores determinantes para entender las condiciones emocionales en las que se encuentra una persona sino para tener una valoración más general. Por ejemplo, para la Organización Mundial de la Salud (2013) la capacidad para gestionar pensamientos y emociones, los factores culturales, políticos y ambientales, condiciones laborales o el apoyo social son rasgos esenciales para determinar nuestra salud mental.

Si se considera que la carencia de salud mental tiene como resultado la alteración en las emociones, en los procesos cognitivos como el razonamiento, pensamiento, percepción y el comportamiento, la presencia de salud equivale a funcionamiento óptimo, armonía o equilibrio. Si lo propio de la patología mental es la desadaptación, la salud equivale a fortaleza de carácter. Por lo tanto, es importante considerar que la manifestación de diferentes síntomas fisiológicos y psicológicos son indicadores que permiten diagnosticar la presencia o ausencia de salud.

1.2 Indicadores de las variables de salud mental

Los indicadores de la salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico, son fenómenos complejos que afectan el bienestar psicológico de las personas. La ansiedad se caracteriza por ser una respuesta emocional y fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes, mientras que la depresión se define como un estado subjetivo de malestar emocional y físico (Castillo, et al, 2021).

La etiología de la depresión es multifactorial y su comprensión abarca diversos aspectos genéticos, fisiológicos, hormonales, psicológicos y sociales. Los factores genéticos pueden influir en la vulnerabilidad a la depresión, mientras que los cambios fisiológicos y hormonales en el cerebro

pueden desempeñar un papel en su desarrollo. Además, los factores psicológicos, como los patrones de pensamiento negativos y las experiencias traumáticas, pueden contribuir a su aparición. Asimismo, los aspectos sociales, como las dificultades en las relaciones interpersonales y el entorno familiar, también pueden influir en la depresión (Cuamba y Zazueta, 2020).

Por otro lado, el estrés crónico es un estado en el que el organismo se encuentra constantemente en alerta, lo que puede tener un impacto negativo en el desempeño de las actividades cotidianas. El estrés crónico puede estar relacionado con diversos factores, como las demandas laborales excesivas, los problemas familiares, la falta de apoyo social y la ausencia de estrategias de afrontamiento efectivas. Estos factores pueden contribuir a la perpetuación del estrés crónico y a su impacto en la salud mental (Kassem et al, 2018).

Es importante considerar el contexto social, laboral, familiar y personal en el que se experimentan estos indicadores de salud mental. Las condiciones sociales adversas, como la pobreza, la discriminación y la violencia, pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y estrés crónico. Asimismo, el apoyo social y el acceso a recursos de salud mental pueden desempeñar un papel protector.

Para comprender mejor estos indicadores de salud mental, se han propuesto diversos modelos y teorías. Estos abordan las causas y los efectos de la ansiedad, la depresión y el estrés crónico desde enfoques biológicos, psicológicos y sociales. Algunos modelos destacados incluyen el modelo biopsicosocial, que considera la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud mental, y el modelo de estrés y afrontamiento, que explora cómo las personas perciben y afrontan el estrés en sus vidas (Castillo, et al, 2021).

1.2.1 Ansiedad

Es normal que todo individuo tenga una reacción emocional frente a situaciones amenazantes, sin embargo, cuando estas reacciones son constantes y agitadoras se puede identificar la presencia de ansiedad. Si bien la ansiedad es un concepto central de la psicología y la psiquiatría, resulta un constructo ambiguo y complejo de delimitar, existiendo en él, implícitamente, distintos significados (De la Iglesia y Díaz, 2019)

El término ansiedad proviene del latín anxietas que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2014). En cuanto a una perspectiva general de la ansiedad podría definirla como una reacción en cadena que trae consigo cogniciones negativas (pensamientos automáticos) y síntomas fisiológicos como disnea, tensión, sudoración, nerviosismo, temor, taquicardia. Claro que en situaciones estresantes como hablar en público, rendir un examen importante o la expectativa de una noticia se maneja mejor la ansiedad como algo normal que todos vivimos en algún instante (Kassem et al, 2018).

Una de las condiciones complejas de la ansiedad está relacionada con la manera en cómo se la distingue de otro tipo de sintomatología que puede pertenecer a un cuadro clínico específico. Para ello Eysenck et al. (2006) identifica a la ansiedad como un estado de transe en el que el individuo se siente preocupado, tenso o amenazado. También expresa que la ansiedad ocurre por un factor amenazante que puede ser inmediato o algo que surja a futuro como un accidente.

Tomando como referencia a Tobal y Casado (1999), quienes manifiestan que existen confusiones entre la ansiedad y el miedo. Este último se refiere explícitamente a una situación real que provoca ese temor proporcional al peligro que pueda provocar tal suceso. Por otra parte, la ansiedad es un temor inmediato sin presencia de estímulo que lo desemboque y que produce tanto síntomas psíquicos o cognitivos como físicos y conductuales, que anteriormente eran atribuidos a la manifestación de angustia.

Para Foa y Kozak (1986) la ansiedad es una respuesta inmediata frente al miedo. De hecho, es una asociación entre estímulos peligrosos que provoca una activación fisiológica y sensibilidad del carácter interfiriendo en el comportamiento. Es una sensación difícil de controlar debido a la intensidad de ciertos síntomas y la vulnerabilidad del individuo.

De manera análoga Anyan, Worsley y Hjemdal (2020), plantean que la ansiedad siendo una respuesta anímica integrada por elementos cognitivos, desagradables, de tensión y aprensión; fisiológicos derivadas de las reacciones neurológicas y motrices, pese a que no representa una enfermedad mortal, implica conductas anormales y desadaptativas que alteran la calidad de vida de quienes la padecen.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la ansiedad se encuentra entre los trastornos

psiquiátricos de mayor grado de prevalencia a nivel mundial y posiblemente en los próximos años se siga situando en la clasificación de trastornos con mayor prevalencia en el mundo. Es cada vez más común escuchar a alguien decir que padece de ansiedad, principalmente en la población de adolescentes y adultos tempranos.

En lo que responde a modelos teóricos que expliquen la ansiedad, uno de los más importantes es el enfoque psicodinámico. Freud (1917) planteó tres teorías, 1) parte de un modelo económico que interpreta a la ansiedad como un proceso físico que se caracteriza por una excitación acumulada, la cual busca la forma de manifestarse mediante una reacción somática; 2) el reprimir un impulso inaceptable da lugar a una excitación acumulada; y 3) invierte su modelo para explicar que la represión era la causa y no la consecuencia de la ansiedad.

En consideración a lo anterior Freud (1926), en un nuevo postulado habla acerca de dos tipos de ansiedad, la primera es la ansiedad automática. Esta invalida el funcionamiento psíquico impidiendo al consciente controlar la tensión almacenada; por otro lado, la ansiedad señal, cuya respuesta es anticipatoria frente a la llegada de mecanismos de defensa que actúan ante una situación traumática. Si bien es cierto quienes sufren de ansiedad en su relato expresan una especie de "bloqueo" que imposibilita un control de los síntomas; algo semejante ocurre cuando nos quedamos estancados en momentos de mucha presión.

Otro punto es la edad con la que se empieza a experimentar la ansiedad. Klein (1946), menciona que las etapas del desarrollo temprano son fundamentales para comprender la salud mental. Es por eso que sitúa a la ansiedad como una expresión propia del ser humano que surge desde el nacimiento para afrontar el miedo a la muerte. Incluso en niños se ha observado diferencias cuando se trata de lidiar con la ansiedad a comparación de un adolescente o adulto. Cada ser humano posee una personalidad y esquemas diferentes que lo hacen único y estos ocasionan diferentes respuestas, llegando al punto en el que tarde o temprano tendremos que lidiar con la muerte a nuestra manera.

Por último, a partir de investigaciones sobre el aprendizaje de conductas ansiosas se planteó una teoría del aprendizaje imitativo como resultado de un procedimiento denominado modelado, de modo que la conducta de un individuo (modelo) procede a ser un estímulo para generar conductas y pensamientos similares en el espectador (Vega, 2019)

1.2.2 Depresión

Cerca de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión. Esta enfermedad se ha convertido, según las principales organizaciones mundiales, en una de las primeras causas de incapacidad y años de trabajo perdidos en el planeta. Sin mencionar que la depresión es uno de los principales antecedentes de muerte por suicidio (Osorio et al, 2022).

Para comprender la depresión Molés (2019), refiere que las personas asocian el dolor con acontecimientos desafortunados. Cuando este se prolonga y prevalece más de lo esperado, se presenta desesperación por deshacerse de aquellas sensaciones o sentimientos desagradables como la tristeza. Quien padece depresión mantiene dificultades para razonar y tomar decisiones acertadas, en el peor de los casos, pueden poner en riesgo la vida de la persona.

En la década de los 80, cuando se intentaba comprender la depresión, se cometía el error de asociarla con la tristeza o también atribuirla a personas cuya personalidad posee rasgos evitativos o de introversión. Es así como la depresión no se refiere a un trastorno de personalidad, más bien es un estado subjetivo de malestar emocional y físico, más aún cuando están presentes las presiones socioestructurales sobre el individuo (Mirowsky y Ross 1989).

Años más tarde, la depresión era considerada un trastorno mental que cuenta con síntomas característicos de su naturaleza entre los que podemos mencionar: tristeza profunda, pérdida del interés; además de síntomas emocionales, cognitivos, físicos y del comportamiento. Dentro de los mencionados se incluye la irritabilidad, el llanto, el aislamiento, falta de placer, fatiga pérdida del interés por actividades cotidianas, sentimientos de culpa y desvalorización. Adicional se puede encontrar baja autoestima, desconfianza, impotencia y en algunos casos ideación e intento suicida (Lang y Borgwardt, 2013).

A su vez, la etiología de la depresión es compleja, pues puede tener un origen genético, fisiológico u hormonal o ser provocada por condiciones de estrés y / o factores psicológicos y sociales. Las primeras investigaciones realizadas en este tema se centraron en las denominadas aminas biogénicas conocidas como serotonina, norepinefrina y dopamina. Se debe agregar que más adelante, se reportó un mayor riesgo para las personas de desarrollar el trastorno depresivo por la interacción de la vulnerabilidad genética con el ambiente (Schildkraut, 1965). Esta explicación biológica se consolida

como un intento científico por entender la etiología del trastorno antes mencionado, dando lugar a más estudios sobre el tema.

Beck (1976), suponía una relación causal unidireccional entre el sistema de creencias de la persona y emociones-afectos. Según el autor, la depresión tiene su origen en un triple déficit en el sistema de creencias, es decir, la persona se percibe a sí misma, al mundo y al futuro en términos negativos. En ocasiones se ha llegado a pensar que las personas pesimistas padecen depresión por la presencia de pensamientos negativos en su discurso, al contrario, habría que decir que la depresión es más compleja de lo que parece.

Esta triada cognitiva conlleva distorsiones en el pensamiento y procesamiento de información. Todo el mundo corre, aunque sea un mínimo grado de riesgo o tendencia a la depresión, más aún las personas que han construido esquemas negativos por culpa de actitudes disfuncionales y pensamientos automáticos (Beck, 1976). Pensar demasiado las cosas o la dificultad para tomar decisiones por voluntad propia vendrían a ser el reflejo de dichos esquemas negativos que se alejan de la realidad. El enfoque cognitivo conductual que aporta a la psicología se fundamenta en los principios propuestos por este autor.

Así mismo, otro autor utilizó la teoría de la indefensión aprendida para explicar que la depresión es el resultado de la exposición del sujeto a situaciones donde no existe control de las consecuencias del comportamiento, esto provocará desinterés por generar nuevas respuestas y determinará la aparición de sentimientos depresivos (Seligman, et al 1979).

En conclusión, a pesar de los años existen similitudes entre los conceptos de depresión y aquellos modelos que la explican. Unos se centran más en las creencias y distorsiones en el pensamiento, mientras que otros la definen como el resultado ante acontecimientos desafortunados. Es así como las personas padecen síntomas fisiológicos, conductuales y psicológicos asociados a la desesperanza y falta de interés por la vida.

1.2.3 Estrés

La expresión estrés es muy común de escuchar en el hogar, estudios o empleo. Aparece cuando se procesa una situación que requiere de esfuerzo físico, mental y emocional. El estrés moviliza al sujeto

a buscar el modo de resolver problemas o llevar a cabo una tarea (Restrepo, Sánchez y Castañeda, 2020).

El estrés es conocido como un factor de riesgo para afecciones entre las que se señalan principalmente la fibromialgia, los trastornos adaptativos y enfermedades psiquiátricas como las demencias y la enfermedad de Alzheimer entre otras (Zurita et al, 2019). Los efectos del estrés pueden incluir incomodidad imperceptible con mínimas o inexistentes consecuencias, hasta alteraciones de la salud física y psicológica con repercusiones sobre la vida personal, social y laboral (Restrepo, Sánchez y Castañeda, 2020).

El estrés, según Ávila (2016), al constituir uno de los problemas de salud más generalizado, se lo puede considerar un fenómeno multivariable resultante de la interacción entre la persona y los eventos de su entorno. Por tales motivos, las personas se ven obligadas a lidiar con las exigencias y obstáculos, las cuales demandan recursos físicos y psicológicos para enfrentar la condición que los aqueja.

Para Barrio et al. (2020), la consecuencia de muchas enfermedades está determinada por la rutina y los diferentes estilos de vida. Al referirse al estilo de vida entendemos a cómo piensa cada uno, lo que siente; abarca las creencias religiosas, cultura, empleo, alimentación y pasatiempos, la percepción del mundo en general, la sociedad y más. El estrés es un factor importante en el estilo de vida debido a la activación que este produce el cual nos acompaña al momento de desempeñar nuestras labores.

Siguiendo la misma línea, el estrés es el resultado del afrontamiento o de escape, cualquiera de estas dos como respuesta ante las amenazas que puedan aparecer con el objetivo de sobresalir o aumentar la autoestima personal. Es una condición física y cognitiva que altera el equilibrio del cuerpo, genera cambios evidentes en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el desempeño laboral y académico, provocando preocupación y angustia. (Weiss y Molitor, 2017).

Lázarus y Folkman (1984), emplearon un modelo para explicar el significado de estrés. Ellos mencionan que ante un agente estresor existen dos tipos de reacción; la primera es que el sujeto demuestre conductas para evitar lidiar con el agente estresor mediante medios físicos o psicológicos, y la segunda es responder con afrontamiento ante el estresor sin importar el tipo de respuesta que se

produzca. La postergación puede estar asociada al primer mecanismo de evitación como respuesta ante estímulos estresores, lo que pretende la persona es que con el paso del tiempo busque la manera en cómo lidiar mejor ante la situación y que los niveles de estrés sean menores.

Los modelos no solo explican la causa del estrés sino también buscan interpretar la forma de afrontamiento. Desde que apareció el término se ha considerado que apareció como producto de la vida ajetreada, sobre exigencias, desorden, amenazas percibidas y pérdidas de recursos que se acumulan con el devenir de los años. Las experiencias ante factores similares constantes pueden facilitar un mejor afrontamiento ante el estrés, aunque, por otra parte, también la acumulación de factores estresantes puede ocasionar problemas en la salud de la persona. (Espinoza, Pernas y González, 2018).

En cambio, los modelos más recientes sobre estrés, denominados modelos integradores multimodales, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe ser entendido como un conjunto de variables que se sincronizan para su funcionamiento, dinamizadas a lo largo del ciclo vital. Estos modelos presentan una visión comprensiva más amplia sobre el tema (Stahlman et al, 2015).

Finalmente, los modelos que explican los efectos del estrés se centran en su impacto a largo plazo y sus repercusiones en la salud mental. El afrontamiento que plantean los autores es inevitable y dichas experiencias van a servir para generar recursos para un mejor manejo de estrés a futuro.

1.3 “Salud mental en docentes”

Se comprende como salud mental de los docentes al estado emocional y psicológico de los profesionales de la educación. Esta connotación es de gran importancia ya que estos individuos pueden enfrentar diversos desafíos al relacionarse con estudiantes, padres de familia o colegas, que pueden generar un impacto significativo en su bienestar mental, como el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales. Estas condiciones pueden surgir como resultado de las demandas inherentes a su trabajo, como la carga de trabajo excesiva, la presión para alcanzar los objetivos educativos y la falta de recursos adecuados (Noroña y Vega, 2022).

La importancia de la salud mental en los docentes radica en su influencia directa en diversos

aspectos de su vida profesional y personal. En primer lugar, el bienestar emocional y psicológico de los docentes puede repercutir en su capacidad para ejercer la enseñanza de manera efectiva. Un docente que enfrenta dificultades en su salud mental puede experimentar dificultades para concentrarse, mantener la motivación y ofrecer un ambiente de aprendizaje positivo. Además, la relación con los estudiantes también puede verse afectada, ya que un docente que lucha con su salud mental puede tener dificultades para establecer una comunicación efectiva y brindar el apoyo emocional necesario (Cedillo, et al, 2022).

Por lo tanto, resulta fundamental brindar atención adecuada a la salud mental de los docentes y desarrollar programas de intervención psicológica específicamente diseñados para ellos. Estos programas pueden incluir estrategias de manejo del estrés, técnicas de autocuidado, apoyo emocional y fomento de habilidades de afrontamiento saludables (Graneros, 2018). Además, se pueden implementar medidas para mejorar las condiciones laborales y promover un entorno de trabajo que priorice la salud mental de los docentes. El acceso a servicios de salud mental, como la terapia y el asesoramiento, también debe estar disponible y ser accesible para los docentes que lo necesiten.

1.3.1 Repercusiones de las variables de la salud mental

En el colectivo de docentes se estudia de manera tradicional sus condiciones laborales y las repercusiones que las mismas tienen en su salud mental. La ansiedad, la depresión y el estrés, son variables que aparecen en el campo académico como resultado de los múltiples requerimientos en la docencia, entre ellos se encuentran: preparar material para las clases, cumplir con la cátedra, llevar un portafolio organizado, así como el involucrarse en resolver problemas de estudiantes y familias, en el cual el docente desarrolla un vínculo socioafectivo (Noroña y Vega, 2022).

La larga lista de requerimientos para cumplir con la docencia se convierte a su vez en factores de riesgo que amenazan la salud mental de estos profesionales. Por ejemplo, la inseguridad laboral, el bajo reconocimiento salarial, la devaluación de la imagen del docente a nivel social, la ausencia de recursos humanos y materiales, el cansancio físico como consecuencia de la intensidad y el ritmo del trabajo, la obligación de participar en tareas administrativas, y afrontar el nivel de presión que existe sobre la producción científica del docente-investigador, traen como resultado el agotamiento emocional (Soares, Maíra y De Faria, 2019).

Por otra parte, las condiciones de la pandemia que se vivió a nivel mundial provocaron desequilibrios emocionales, como ansiedad, depresión y estrés, pero múltiples estudios han demostrado que la ansiedad ha sido una de las manifestaciones más comunes en varios colectivos sobre todo en el de docentes (Talidong, y Toquero, 2020).

Dado el papel fundamental del docente en la educación, el sistema educativo dependerá directamente de la calidad de enseñanza del docente, y entre las variables que podrían influir esta ejecución se encuentra la ansiedad, que varía en función de las asignaturas que el docente enseña, y de su complejidad (Cedillo-Ildefonso, Meléndez, Pérez y Espíndola, 2022). Según Casis, Rico y Castro (2017), existen asignaturas que generan más ansiedad que otras, entre estas se encuentran las Matemáticas, que exigen más esfuerzo a los docentes debido a que es una asignatura que puede tomar formas multidimensionales como por ejemplo, aversión (un factor actitudinal), preocupación (un factor cognitivo) y miedo (un factor emocional), no solo en los estudiantes quienes reciben la cátedra, sino también en los docentes que preparan el contenido para impartir sus clases.

Como se puede percibir, el docente tiene una gran responsabilidad hacia los estudiantes, por lo cual manifiestan preocupación excesiva, incapacidad para afrontar nuevos desafíos, pensamientos negativos sobre sí mismos y de la situación, dificultad para decidir, estudiar o concentrarse en las actividades que realizan y miedo a cómo lo ven no solo los demás docentes sino también los alumnos. Todos estos factores afectan de manera negativa al análisis cognitivo al interactuar con otros procesos psicológicos como la atención, la vigilia, el razonamiento, la memoria y la percepción, importantes en las tareas cotidianas del docente (Cedillo-Ildefonso, Meléndez, Pérez y Espíndola, 2022).

A nivel conductual, la ansiedad afecta a algunos docentes que se ponen un escudo para protegerse y que se suele traducirse en rigidez, inhibición, frialdad, relaciones superficiales; mientras que, en otros grupos de docentes el estilo de afrontamiento dependerá de la predisposición genética, del aprendizaje, de los recursos individuales, etc. Asimismo, se sabe que la ansiedad influye negativamente a nivel fisiológico, provocando sudoración, agitación motora, onicofagia, náuseas, entre otros síntomas, que no permiten el equilibrio entre el organismo y el medio en el que se desenvuelve el docente (Ozamiz, et al, 2021).

En el mundo educativo el individualismo, la rivalidad, la falta de formación, etc., son algunas de las

fuentes de ansiedad y estrés que frecuentemente desembocan en depresión. Los docentes se encuentran en el grupo de los profesionales más vulnerables al trastorno depresivo que produce efectos negativos en su estado emocional como sentimientos de culpa, pérdida de iniciativa, cambios de humor dentro del ámbito laboral debido al exceso y sobrecarga de responsabilidades académicas y administrativas que realizan (Mendes et al., 2020)

Los altos niveles de depresión generan manifestaciones somáticas en la población docente como enfermedades cardiovasculares, traumatismos, úlceras, gastritis, colon irritable, entre otras. Es evidente que la falta de aprecio y apoyo social a esta profesión ha desarrollado consecuencias desfavorables en la salud del docente. En este sentido, este trabajo puede convertirse en un factor de riesgo, percibido como algo indeseado, fatigoso, rutinario, opresivo incompatible con la vida familiar y social, lo cual produce alteraciones en la conducta del docente como por ejemplo: aislamiento de sus compañeros de trabajo, un deseo intenso por abandonar la profesión, debido a las situaciones conflictivas que empiezan a generarse; esto a su vez afecta paralelamente la productividad en el espacio de trabajo del docente (Titistar-Cruz, Matabanchoy-Salzar, y Ruíz-Bravo, 2022).

Por otra parte, la literatura indica que, durante décadas, la docencia es una de las profesiones de más estrés en comparación a otras ocupaciones. De hecho, el ambiente académico se acentúa cada vez más como el espacio que genera el estrés al docente, debido a factores psicosociales y organizativos (Cecilia, Rubio, Morón y Cobos, 2020).

Según Osorio y Cárdenas (2017), los factores psicosociales hacen referencia a condiciones intralaborales y extralaborales del docente que influyen en la aparición del estrés; por ejemplo, la pérdida de autoridad frente a los padres de familia, actitudes de indisciplina por parte de los estudiantes y la pérdida de prestigio, enfatizan la incidencia del estrés docente. Otro aspecto negativo que puede producir estrés en los docentes, es un espacio de trabajo reducido que obliga al docente a mantener la misma postura por periodos largos (Graneros, 2018).

Esta variable de la salud mental trae respuestas a nivel psicológico, fisiológico y conductual, que repercute en las tareas laborales de los docentes y en su rendimiento pedagógico.

El estrés a nivel psicológico produce en los docentes: pérdida de motivación, cambios repentinos en el estado de ánimo, creencias desadaptativas, un deterioro en sus relaciones interpersonales, así

como, sentimientos de inadecuación y fracaso (Zúñiga-Jara y Pizarro- León). De hecho, se produce un deterioro cognitivo al afectar en la capacidad de concentración y atención, lo que trae una disminución en el rendimiento académico del docente (Sánchez, 2017).

Por otra parte, De la Cruz (2017) señala que el estrés docente es una angustia que no se disipa, por el contrario, produce enfermedades en el organismo, para lo cual utiliza mecanismos fisiológicos como: insomnio, taquicardia, trastornos digestivos, hipertensión. A nivel conductual el estrés genera en los docentes múltiples cambios, entre los cuales se puede mencionar el absentismo, la falta de compromiso con la institución, poca satisfacción con el trabajo, que este a su vez deriva que el docente padezca de depresión y ansiedad (Alvites- Huamaní, 2019). Además, puede desencadenarse mecanismos conductuales como el abuso de tabaco, alcohol y drogas (De la Cruz, 2017).

1.3.2 Investigaciones previas en la salud mental

A nivel mundial, las transformaciones sociales y los cambios económicos han provocado modificaciones en el panorama de la salud de la población, de modo que, han incrementado los problemas de salud mental que juegan un rol importante en la calidad educativa y en los procesos de enseñanza-aprendizaje afectando no solo a los docentes sino también a los estudiantes (Sánchez y Velazco, 2017).

Existen algunas investigaciones alrededor del mundo que exponen el estado emocional de los docentes. Es así que, en Inglaterra se realizó un estudio con docentes y estudiantes de colegios para conocer si existe asociación del malestar psicológico de los docentes con el bienestar de los estudiantes. Se utilizó una Escala de Bienestar Mental de Edimburgo de Warwick (WEMWBS) y un Cuestionario de Salud del Paciente. Los resultados indicaron que un mejor bienestar de los docentes se asoció con un menor malestar psicológico en los estudiantes; mientras que, los niveles más altos de síntomas depresivos de los docentes se asociaron con un menor bienestar de los estudiantes (Harding, et al, 2019).

En España, con el objetivo de describir la prevalencia de ansiedad y depresión en docentes que laboran en instituciones públicas se empleó la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg. Los resultados demostraron que el 16.4% de los participantes manifiestan ansiedad, el 15%

depresión y el 9.2% ambas problemáticas simultáneamente. Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función del tipo de institución de trabajo (Castillo, Fernández y López, 2014) en Latinoamérica también existen estudios que se enfocan en indagar sobre el estado de salud mental en docentes. Por ejemplo, en México una investigación realizada con docentes de escuelas públicas, identificó que variables como el trabajo emocional y los estresores laborales, pueden predecir la ansiedad y la depresión en este grupo. Los resultados encontrados afirmaron que tanto el trabajo emocional y los estresores laborales contribuirían a predecir la ansiedad en los docentes, mientras que, únicamente los estresores laborales podrían predecir la depresión. (Rodríguez-Martínez, et al.,)

Otro estudio efectuado en docentes de colegios públicos de Colombia, evaluó los síntomas de depresión y su asociación con el estrés laboral y las condiciones sociolaborales. Se utilizó el SCL-90-R como instrumento para evaluar los síntomas de depresión y el cuestionario Maslach para el estrés laboral. Los resultados señalaron que 65,8% de los docentes presentan síntomas depresivos, y que el estrés laboral (agotamiento emocional) incrementaría estos síntomas de depresión en el colectivo docente (Quintero y Hernández, 2021).

Otra investigación realizada en Perú corrobora los resultados obtenidos en el estudio desarrollado en Colombia. Del mismo modo, se evaluó si existe correlación entre el estrés laboral y la depresión, para lo cual se empleó el cuestionario de Maslach y la escala de Hamilton. Los resultados obtenidos demostraron una relación significativa entre el estrés laboral y la depresión (Meza, 2019).

En otro país Sudamericano, en Chile, se realizó una investigación por parte del grupo "Elige Educar", en el año 2018, en el cual se demostró que 1 de cada 2 docentes en ese país ha sentido estrés por no contar con el tiempo necesario para preparar, revisar y diseñar sus actividades pedagógicas. Además, el enfrentar nuevos desafíos a los cuales no se encuentran preparados aparecerían entre los factores mantenedores del problema (Muñoz, 2019).

En Ecuador se realizó una investigación en un Instituto Tecnológico de la ciudad de Quito a 106 docentes con el objetivo de determinar cuál es la autopercepción de su salud mental luego de la pandemia COVID-19. Los participantes señalaron que su deterioro en la salud mental se demuestra en la sintomatología psicosomática, pues su padecimiento se debe a las condiciones de teletrabajo, a

los problemas para conciliar los roles familiares y profesionales, y al incremento del agotamiento emocional a causa de las jornadas largas de trabajo (Noroña y Vega, 2022).

1.4 Capital psicológico y satisfacción laboral en docentes

El capital psicológico es un constructo que engloba un conjunto de recursos psicológicos positivos que un individuo posee, tales como la autoeficacia, la esperanza, la resiliencia y el optimismo. Estos recursos desempeñan un papel crucial en la forma en que los docentes afrontan situaciones estresantes y mantienen una actitud positiva en su entorno laboral. Estas características psicológicas fortalecen su capacidad para enfrentar desafíos, superar obstáculos y mantener una perspectiva optimista frente a las demandas de su trabajo (Treviño y López, 2022).

Por otro lado, la satisfacción laboral se refiere al grado en el que los docentes experimentan una sensación de satisfacción con respecto a su empleo y a las condiciones en las que llevan a cabo sus tareas laborales. Este concepto abarca diversos factores, como el nivel de remuneración, las condiciones de trabajo, el reconocimiento recibido y las relaciones interpersonales en el entorno laboral. Una alta satisfacción laboral en los docentes se asocia con una mayor motivación intrínseca, un compromiso más fuerte con su trabajo y una mayor retención en la profesión docente.

El capital psicológico y la satisfacción laboral están intrínsecamente relacionados con el bienestar psicológico de los docentes, y juntos pueden contribuir a la reducción de los niveles de estrés laboral en el ámbito educativo. Al poseer recursos psicológicos positivos, los docentes tienen una mayor capacidad para enfrentar y superar los desafíos profesionales, lo que a su vez puede influir en su nivel de satisfacción con el trabajo. A su vez, una mayor satisfacción laboral puede fortalecer el capital psicológico de los docentes, ya que se sienten valorados, apoyados y reconocidos en su labor educativa.

La comprensión y promoción del capital psicológico y la satisfacción laboral en los docentes son aspectos de vital importancia para mejorar el bienestar y la calidad de vida laboral en el ámbito educativo. Las instituciones educativas y los responsables de políticas deben considerar la implementación de estrategias y programas que fomenten el desarrollo del capital psicológico en los docentes, así como la mejora de las condiciones laborales que contribuyan a la satisfacción en el trabajo. Esto puede incluir capacitación en habilidades de afrontamiento, programas de apoyo

emocional, reconocimiento y recompensas por el desempeño destacado, así como la promoción de relaciones de trabajo saludables y un clima laboral positivo.

1.4.1 Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral

El capital psicológico tiene su origen en la Psicología Positiva, que hace referencia a una línea teórica que se enfoca en aspectos funcionales del desarrollo de las personas, centrándose en las fortalezas y en el funcionamiento adaptativo más que en aquellos aspectos disfuncionales. Es decir, el objetivo de esta disciplina es entender el modo en que el ser humano puede crecer y conseguir su autorealización a lo largo de su vida (Mesurado, 2017).

Según Luthans y Youssef, (2004), el término capital psicológico es una ampliación de la noción económica de capital, que se refiere tanto a los bienes duraderos que sirven como factores de producción (la tierra o la mano de obra), como a los bienes no tangibles (gestión o la organización del trabajo). Estos autores indican que la idea de un capital no tangible llevó a variaciones del término como el capital humano y capital social. Dentro del capital humano se encontrarían los conocimientos, destrezas y competencias que se derivan de la educación y de la experiencia, mientras que, dentro del capital social se incluirían las relaciones interpersonales, intergrupales e interorganizacionales.

El capital psicológico se lo concibe como un estado de desarrollo psicológico positivo, que va más allá del capital humano y social, que representa la valoración positiva que el individuo realiza de las circunstancias y su probabilidad de éxito basada en el esfuerzo y la perseverancia (Luthans et al, 2007).

Este constructo está compuesto de capacidades psicológicas positivas, que constituyen estados y no rasgos de personalidad, por lo cual el capital psicológico juega un papel importante en el desarrollo de los individuos y organizaciones (Luthans y Avolio, 2003). Se han identificado dentro de este constructo una serie de dimensiones o componentes que refieren a cuasi-estados o fortalezas psicológicas, entre estas se encuentran: la eficacia, el optimismo, la esperanza y la resiliencia (Luthans y Youssef, 2004).

Con lo mencionado anteriormente, los individuos que poseen un alto nivel de capital psicológico se destacarían por: tener confianza (autoeficacia) para asumir y realizar el esfuerzo necesario para

obtener éxito en tareas desafiantes; realizar atribuciones positivas (optimismo) en relación al éxito actual y futuro; perseverar en los objetivos y redireccionar los caminos si es necesario a los objetivos (esperanza) para tener éxito; y cuando están frustrados con los problemas sostienen su esfuerzo (resiliencia) para alcanzar el éxito (Luthans, Youssef, y Avolio, 2007).

Según la Teoría Social Cognitiva (Bandura, 1997), se define a la autoeficacia como la confianza que se percibe de las propias capacidades para fomentar la motivación, los recursos cognitivos y la acción requerida para producir determinados logros. Además, las cuatro principales fuentes de autoeficacia son: las experiencias de éxito, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados emocionales.

Por su parte, Seligman y sus colaboradores, encontraron que las expectativas hacia el futuro (optimismo) están relacionadas con la explicación que el individuo desarrolla acerca de los eventos. Dichos estilos explicativos pueden ser atribuidos a causas internas o externas, explicaciones estables o inestables, globales o específicas (Seligman et al., 1999).

Según la teoría de Snyder (2002), las emociones positivas derivan de la esperanza, que es un estado positivo de motivación que tiene como base contar con la energía para alcanzar un objetivo en concreto y la capacidad de planificar las vías para alcanzar sus metas. Esto a su vez implica ser perseverante, para lo cual es necesario determinación para llevar a cabo con éxito la tarea.

En cuanto a la resiliencia, tiene sus raíces en el trabajo clínico, especialmente en la psicopatología infantil y adolescente. A pesar de ser uno de los elementos más importantes de la Psicología Positiva ha recibido poca atención en el ámbito organizacional (Bonanno, 2004). No obstante, es importante describir a la resiliencia como la capacidad de recuperarse frente a situaciones adversas y salir fortalecido de las mismas, como un sistema adaptativo que permite al individuo recuperarse rápidamente de un fracaso (Luthans, 2002).

En el ámbito laboral, el constructo capital psicológico fue descrito y evaluado ampliamente, pero por ser un estado psicológico caracterizado por la valoración optimista de las situaciones, fundada en el esfuerzo y la perseverancia, puede aplicarse a otras áreas de la vida del sujeto, como puede ser en el contexto educativo. Es por esto que es aplicable en la población docente, debido a que ellos pueden enfrentar situaciones adversas como la dificultad para preparar material para dictar una cátedra

al no comprender con claridad ciertos contenidos, la presión de cumplir con entrega de notas a los estudiantes, conflictos interpersonales con los estudiantes o con otros docentes. Por este motivo, es beneficioso que los docentes manifestaran altos niveles de capital psicológico para que esto se refleje en resultados positivos en la enseñanza a los estudiantes (Mesurado et al., 2016).

Por tanto, se puede entender que, actitudes optimistas frente a los problemas pueden ser una buena alternativa de solución para alcanzar el éxito en la academia. Del mismo modo, si los docentes logran percibir su eficacia, contribuirían a la perseverancia en la educación pues, los estudiantes observarían en ellos ese compromiso académico necesario para alcanzar sus metas. Asimismo, las situaciones adversas pueden generar en el colectivo docente actitudes resilientes frente a los distintos requisitos y tareas que les designan para cumplir con su rol profesional.

El término de satisfacción en el trabajo, se define como un sentimiento positivo y que tiende a crear estabilidad en la actividad laboral (Davis y Palladino, 2007). Según, Salessi y Omar (2016), la conciben como la actitud que se desarrolla y se manifiesta en base a las experiencias que se presentan en la vida laboral. Por otra parte, otros autores como Morris y Maisto (2009), la relacionan con la productividad, ausentismo y rotación de personal; es decir, niveles bajos de satisfacción laboral producirían efectos negativos en las relaciones interpersonales, y esto a su vez puede potenciar los niveles de estrés.

Para alcanzar niveles apropiados de satisfacción laboral, es necesario considerar ciertos factores como: las condiciones de seguridad laboral, el reconocimiento, el enriquecimiento de los puestos, las buenas relaciones interpersonales, equipos y materiales para el trabajo (Davis y Palladino, 2007).

Por tanto, las satisfacciones laborales son respuestas psicológicas multidimensionales hacia el trabajo, incluyendo componentes cognitivos y afectivos. Así también, las habilidades sociales tienen un impacto en la percepción de la satisfacción laboral y contribuyen a mantener organizaciones saludables (Naranjo, et al., 2019).

1.4.2 Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral

Gracias a las investigaciones publicadas en los últimos años, en la actualidad se reconoce la importancia del capital psicológico y su asociación positiva con el bienestar. Sin embargo, existen

estudios que los resultados demuestran que existe una relación negativa entre el capital psicológico y los problemas de salud mental, el abuso de sustancias, así como los conflictos en la vida laboral, tomando al capital psicológico como una función preventiva de dichos problemas (Siu, 2015).

Por lo mencionado anteriormente, entendemos que la satisfacción laboral y el capital psicológico contribuyen de manera positiva al bienestar psicológico de los docentes al reducir sus niveles de estrés laboral en el contexto educativo.

1.4.3 Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral

En diversos países se han realizado estudios recientes utilizando diferentes grupos ocupacionales, que confirman la existencia de una relación positiva entre el capital psicológico positivo y otras variables psicosociales y organizacionales tales como el liderazgo, la confianza, la creatividad y el rendimiento (Clapp-Smith et al., 2009).

Existen varios estudios alrededor del mundo que investigan la importancia de encontrar relación entre el capital psicológico y la satisfacción laboral. Es así que, en Argentina con el objetivo de estudiar si las diferentes etapas del desarrollo profesional de docentes hacen variar los niveles de capital psicológico en relación al estrés laboral, se aplicó el instrumento el Psychological Capital Questionnaire en docentes universitarios. Los resultados indicaron que los docentes más experimentados presentan niveles más altos de capital psicológico (específicamente eficacia, resiliencia y esperanza). No se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés laboral vinculados a la experiencia académica (Mesurado, y Laudadio, 2019)

Otro estudio realizado en México, tuvo como objetivo medir y describir el nivel de satisfacción laboral, la prevalencia del estrés laboral y su relación. La muestra fueron docentes de instituciones públicas y se empleó la prueba de factores de Satisfacción Laboral, y la Maslach Burnout-Inventory. Los resultados demostraron que la satisfacción laboral se encuentra en un nivel medio, que los niveles de estrés laboral se encuentran leves y moderados. Sin embargo, los hallazgos no encontraron una relación estadísticamente significativa entre la propensión al estrés laboral y la satisfacción laboral (Castañeda-Santillán, y Sánchez-Macías, 2022).

1.5 Justificación

La docencia es una profesión que requiere paciencia y dedicación para los que la ejercen. No se trata solamente de compartir los conocimientos o enseñar, sino también, buscarla manera de incentivar a los estudiantes a investigar y seguir aprendiendo. El trabajo docente termina y está acompañado de largas jornadas de trabajo dentro de la institución como en el hogar. Se requieren de muchas horas de estudio e investigación, preparar las clases y el material necesario para impartir el tema.

Hoy en día existe evidencia de estudios que se han centrado en medir la prevalencia de salud mental en docentes, sin embargo, en gran parte son investigaciones asociadas al surgimiento del COVID-19 y las clases virtuales. No se ha profundizado sobre el tema y peor aún, se ha ignorado la importancia de la satisfacción laboral en docentes en el último año.

De acuerdo con Bisquerra (2020), en los programas de formación docente no se incluye una preparación que permita al profesional desarrollar destrezas o habilidades para el manejo de la ansiedad, estrés o depresión. Debido a las extensas horas que dedican los docentes esto trae consigo consecuencias en su salud mental. El agotamiento acumulado, tareas y exámenes por revisar además de otros factores estresantes pueden desencadenar la presencia de trastornos de salud mental. Por lo cual se debería mostrar mayor interés en generar programas de atención psicológica en esta población.

Este estudio busca recopilar información que permita llenar estos vacíos para gestionar programas de intervención psicológica en los profesionales docentes sin importar la población con la que trabajen. Es así como la siguiente investigación tiene como objetivo determinar la prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en la Provincia del Azuay

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 *Objetivo General*

Determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector sur de la ciudad de Cuenca durante el año 2022.

2.1.2 *Objetivos Específicos*

- Determinar la prevalencia de las variables de salud mental (ansiedad, depresión, estrés) en docentes del sur de la ciudad de Cuenca durante el año 2022.
- Identificar el capital psicológico en los docentes del sur de la ciudad de Cuenca durante el año 2022.
- Determinar la satisfacción laboral en los participantes del sur de la ciudad de Cuenca durante el año 2022

2.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuál es la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos del sector sur de la ciudad de Cuenca durante el año 2022?

2.3 Diseño de investigación

El diseño de investigación del presente trabajo es de enfoque investigativo y cuantitativo. La investigación cuantitativa es un método experimental que se encarga de buscar información mediante conceptos y variables que sean medibles de forma neutra en

varias fuentes de información por medio de herramientas estadísticas, matemáticas, etc. El objetivo de cualquier experimento cuantitativo será el de crear una hipótesis y probar si esta es cierta o falsa. Dicha hipótesis deberá ser analizada y probada con métodos matemáticos y estadístico (Neill y Cortez Suárez, 2018).

Continuando con el diseño de investigación, esta es de tipo no experimental, lo que hace referencia a la manipulación de una o más variables independientes para comprender que resultados van a tener en las variables dependientes de un estudio de control (causa-efecto) (Gómez, 2006). Con lo que refiere al diseño, esta es transversal y descriptiva. Martínez (1995), hace referencia de que las investigaciones transversales recogen información (estas serían características de la población o muestra) que están transcurriendo en un momento único. Con relación a la definición de investigación con diseño descriptivo, el mismo autor menciona que adquieren información de una única muestra con el propósito de estudiar un fenómeno.

2.4 Población y muestra

La población de esta investigación cuenta con docentes ecuatorianos. Dentro de esta población se escogió una muestra no probabilística y de accesibilidad accidental de 41 docentes de la parte sur de la ciudad de Cuenca. En cuanto a una muestra no probabilística, Cuesta y Herrero (2009) expresan que es una técnica que recoge una muestra pero que, en el proceso, no se brinda a las personas de dicha muestra, la misma posibilidad de ser seleccionados y ser representativa de la población. Estos autores indican que se suele elegir este tipo de muestra debido a que cuando es una muestra probabilística, se presenta un costo económico más alto para realizarlo. Por otra parte, dichos autores afirman que una muestra accidental es un procedimiento que elige de forma intencional, a los individuos que estén presente en el lugar elegido para crear la muestra, entonces dicho individuos son más accesibles de ser accidentalmente, un integrante de la muestra (Cuesta y Herrero, 2009).

2.4.1 Criterios de inclusión y exclusión

En referencia a las características de la muestra que participaron en el estudio, se narra los siguientes criterios de inclusión que agrupa a aquellos docentes que se encontraron en su momento, aptos para ser parte de este estudio y después se mencionan los criterios de exclusión para aquellos docentes que no pudieron ser parte de la muestra por no cumplir con los criterios propuestos.

Dentro de este trabajo se implementarán los siguientes criterios de inclusión:

- Encontrarse en situación laboral activa.
- Aceptar el consentimiento informado.
- Tener como mínimo 1 año laborando dentro de la organización pública o privada.
- Ser un profesional cualificado (título de tercer nivel o superior).

Mientras que para los Criterios de exclusión se harán uso de los siguientes:

- No aceptar participar en este estudio.
- No encontrarse laborando en la institución por maternidad o enfermedad.
- No cumplir con alguno de los criterios de inclusión

2.5 Instrumentos de recogida de información

Para el desarrollo de esta investigación, se aplicaron los siguientes instrumentos para la recogida de información. Primeramente, se usó el cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral que consta de varios ítems donde se recolecta información relacionada con datos sociodemográficos como género, edad, residencia, nacionalidad, lugar de trabajo, situación, civil mientras lo que corresponde a lo laboral, aparecen ítems referentes a la profesión, nivel en el cual el docente ejerce la docencia, años de

experiencias además de otras preguntas. Es conveniente resaltar que este cuestionario no es estandarizado y se realizó para adaptarse a los criterios de inclusión que esta investigación necesita en su muestra de docentes (Ocampo Vásquez y Mansanillas Rojas, 2022).

El segundo instrumento aplicado en la investigación fue la escala de depresión, ansiedad y estrés que en su versión en idioma inglés sería Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21). Lovibond y Lovibond (1995) desarrollaron esta escala de 21 ítems desde un concepto dimensional sobre los trastornos psicológicos y su severidad en estrés, depresión y ansiedad. Este instrumento se puede auto aplicar debido a su fácil administración. A cerca de la confiabilidad, el DASS 21 reporta valores alfa mayores a 0.70 en las distintas dimensiones que se evalúan. De igual forma se evidencia que la validez de este instrumento es alta y adecuada (Lovibond y Lovibond, 1995).

El tercer instrumento es el capital psicológico de los autores Luthans et al. (2007) que es un cuestionario que se compone de cuatro factores que son la autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia en el que cada uno está compuesto por 6 ítems dando un total de 24 ítems. El tipo de respuesta de este cuestionario está hecho en escala Likert con puntuaciones de 1 que tiene una valoración de muy en desacuerdo a 7 que indica estar muy de acuerdo. En cuanto a la validez del cuestionario, tiene una cifra mayor a 0.70 alfa, lo que se interpreta como válida y confiable (Luthans y Avolio, 2007).

Como cuarto instrumento está la escala de satisfacción laboral creada con la finalidad de evaluar la satisfacción laboral, experiencia y respuesta afectivas relacionadas al trabajo. Son 15 ítems que están compuestos de dos subescalas, los factores laborales intrínsecos como la responsabilidad, reconocimiento, etc. y los extrínsecos como el salario, las horas de trabajo, etc. Este es un instrumento que se puede auto aplicar de forma individual o aplicarse de forma colectiva ya que su formato es de respuestas Likert. Mencionando la validación de este instrumento, este tiene un valor alfa mayor a 0.75 por lo

que también se considera como un instrumento válido y confiable (Warr , Cook , y Wall , 1979).

2.6 Procedimiento

Este trabajo de investigación inició con la búsqueda de información de los temas sobresalud mental, capital psicológico y satisfacción laboral para el respectivo apartado del marcateórico. Luego de analizar y redactar la literatura revisada perteneciente al capítulo 1, se procedió a recaudar la recolección de datos a docentes de la ciudad de Cuenca, en el sector sur. Mediante una autorización a cada rector o director de 6 instituciones educativas diferentes (de los cuales 3 pertenecían a instituciones educativa básica y los otros tres eran instituciones educativas de educación básica superior y bachiller) se logró aplicar los instrumentos establecidos por la UTPL. Con las respectivas autorizaciones de los superioresde cada institución, me acerqué a los docentes y le expliqué sobre la presente investigación para saber si deseaban participar de forma anónima. Con ayuda de mi dispositivo móvil, compartí un enlace a los docentes de forma grupal donde respondieron las diferentes opciones de ítems de los diferentes instrumentos (Ad Hoc, DASS 21, capital psicológico y laescala de satisfacción laboral) que les iba saliendo en su dispositivo móvil. De esta forma serecaudaron los 40 docentes que conforma la muestra del presente trabajo de investigación. Con la información recaudada se realizará el análisis de datos de los participantes.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

La muestra de este estudio se realizó con 43 docentes de la ciudad de Cuenca, sin embargo, de ese total se efectuó una depuración de datos resultando así una muestra total de 41 docentes. Los datos sociodemográficos de esta muestra analizada mostraron que: Un

73,2% son de sexo femenino; un 41% determinaron su estado civil como solteros y solo un 12% como viudos. Con respecto al tipo de trabajo, toda la muestra manifestó que estaban trabajando a tiempo completo y un 68,3% declaró que se encontraba en una institución privada. En cuanto a las características laborales de la muestra, se arrojaron los siguientes resultados: De esos 41 docentes, hay un promedio de edad de 39 años, una media de 8 horas en la que están trabajando y, hay un promedio de experiencia laboral de 11 años.

3.1 Análisis de resultados

A continuación, se detalla los resultados que se analizaron en la muestra de 41 docentes en el sur de la ciudad de Cuenca. En la tabla 1 se observa la percepción de la salud mental, en la tabla 2 se muestra el capital psicológico y en la tabla 3 la satisfacción laboral de los docentes

Tabla 1

Percepción de salud mental de docentes

		N	%
Estrés	Leve	37	90.2%
	Moderado	4	9.8%
	Severo	0	0.0%

Ansiedad	Leve	33	80.5%
	Moderado	5	12.2%
	Severo	3	7.3%
Depresión	Leve	39	95.1%
	Moderado	1	2.4%
	Severo	1	2.4%

Nota. Cuestionario de la salud mental DASS-21

En la tabla 1, se puede observar cuales fueron los resultados de la percepción de la salud mental de los docentes que se evaluaron para esta investigación. Encuanto a la dimensión de estrés, se visualiza que un 90,2% de los docentes tienen un nivel bajo mientras que en la dimensión de ansiedad existe una categoría leve del 80,5% y finalmente en depresión se ve un 95,1% de docentes con ligeros rasgos de depresión. Se determina que la muestra está en su mayoría libre de estrés, pero si un 7,3% tienen niveles

extremos en ansiedad y un 2,4% en depresión lo que ese mínimo porcentaje de docentes no están mentalmente bien de salud.

Tabla 2

Capital psicológico en docentes

	Media	Máximo	Mínimo	Desviación estándar	
Eficacia	36,22	42	24	24	5,45
Esperanza	37,51	42	24	24	4,56

Nota. Instrumento de capital psicológico

En la tabla 2 están los resultados obtenidos del capital psicológico de la muestra de los docentes, donde se interpreta que: En el factor de eficacia, hay una media de 36,22 docentes que son auto eficaces, se perciben como exitosos y con confianza para lograr

sus labores. En la dimensión de esperanza hay un promedio de 37,51 docentes que son emocionalmente positivos, capaces y perseverantes para lograr el éxito en alguna tarea. En la dimensión de resiliencia, una media de 34,76 es docentes que pueden recuperarse y adaptarse a situaciones adversas. Situándonos en optimismo, se observa un promedio de 33,59 lo que indica que esos docentes desarrollan expectativas positivas hacia su futuro. En el capital psicológico, una media de 141,34 docentes sabe enfrentarse ante situaciones adversas en su trabajo o conflictos interpersonales.

Tabla 3

Satisfacción laboral en docentes

	M	Máx.	Mín.	DT
Satisfacción intrínseca	40,7 1	49,00	9,00	6,27
Satisfacción extrínseca	40,3 7	49,00	13,00	6,08
Satisfacción general	81,0 7	97,00	22,00	11,99

Nota. Escala de satisfacción laboral SL-SPC

En cuanto a la tabla 3, existen las siguientes cifras recogidas con el cuestionario de satisfacción laboral: el resultado que más predomina es la de satisfacción general con un promedio 81,07 docentes, en donde se muestra una satisfacción tanto interna como externamente conforme con el trabajo y todo lo que se relaciona. Por otra parte, se tiene la satisfacción intrínseca, que arrojó una media de 40,71 lo que significa que son docentes responsables y que trabajan para que sean reconocido por su logros y éxitos a diferencia de la satisfacción extrínseca, con un promedio de 40,37 de docentes que solo se motivan por un salario sustentable y un horario adecuado.

3.2 Discusión

Mediante esta investigación en la ciudad de Cuenca en el año 2022 se determinó la prevalencia de la salud mental, en la cual se estudian tres dimensiones: estrés con un nivel bajo 90,2% en cuanto a la ansiedad presenta nivel leve con un 80,5% mientras que depresión con un nivel 95,1% en docentes. Los resultados obtenidos en este estudio son similares a los estudios de Núñez y Jurado (2020), realizados en la ciudad de Madrid a 150 docentes que obtuvieron un nivel leve de estrés.

Sin embargo, a comparación con estudios a nivel nacional los resultados fueron contrarios en donde diversos autores como es el caso de Heredia et al (2021), que analizó los las variables de la ansiedad y la depresión en 139 estudiantes y docentes, los cuales mostraron que a raíz de la pandemia COVID 19 se presentaron un 25,9% de niveles moderados de trastornos mental; sin embargo, de manera contraria con los resultados de esta investigación se encontraron que el 76,3% de los participantes presentaron bajos niveles de afrontamiento, particularmente por la pandemia se pudo ver que existió un impacto considerable para el desempeño profesional.

De forma similar se pudo ver en el estudio de Acosta (2020), realizado a 91 docentes, de diversas regiones del Ecuador, muestra niveles elevados de ansiedad del 91,81%, seguido de una media de depresión del 90,67% y un bajo afrontamiento de 87,42%, en comparación de nuestro estudio. Así mismo a comparación del estudio realizado por Vargas (2020) en el que se observó un 53,8% de impacto psicológico moderado a severo; un 16,5% de síntomas depresivos, un 28,8% de síntomas ansiosos y un 8,1% de estrés. Como también lo manifiesta García (2020), en un estudio realizado a 57 docentes mostraron que el 44% se encuentran en un nivel de estrés preocupante y el 21% en un nivel de estrés grave.

En cuanto a los resultados capital psicológico tenemos la autoeficacia con una media de 36,22 nos representa que los docentes son auto eficaces, por otro lado tenemos la media en optimismo 33,59 indicándonos que los docentes cuentan con expectativas de positivas para continuar .En cuanto a la esperanza nos presenta una media de 37,51 indica que puede centrarse en el presente o en el futuro, por la cual, se percibe un estímulo cognitivo y emocional con una resiliencia de 34,76 , sin importar las adversidades los docentes presentan una visión positiva. Son aspectos cruciales para desarrollar un satisfactorio capital psicológico. Como resultado los docentes indican que son capaces

superar y adaptarse a distintas adversidades con la confianza de que saldrás adelante pese a todo.

De manera similar, se encontró que los docentes presentaron altos niveles de capital psicológico y satisfacción laboral, lo cual es un aspecto positivo y sugiere que los docentes se sienten valorados y reconocidos en su trabajo, en este sentido autores como Núñez y Jurado (2020), en un estudio similar encontró que factores como la autoeficacia, el optimismo, la esperanza y la resiliencia, son aspectos cruciales para desarrollar un satisfactorio capital psicológico.

Vale la pena mencionar que, a pesar de tener datos favorables, existen diversos factores que pueden generar un malestar en los docentes como es el caso de los altos niveles de demanda y la falta de recursos repercutiendo de forma negativa el bienestar y el desempeño la cual puede verse afectada por diversos factores, como la sobre carga de trabajo, exigencias laborales y la falta de recursos, como manifiesta Sucapuca, et al (2022)

Por último, la satisfacción laboral en los docentes y cómo esta puede influir en su bienestar emocional y psicológico. Se presenta la satisfacción intrínseca con una media de 40,71(DT=6,27) lo que significa que promueve interés en cuanto a los docentes en la jornada laboral, existen una similitud con satisfacción extrínseca 40,37(DT=6,08) los docentes laboran bajo el motivo de un salario ,respectivamente la satisfacción general con una media 81,07(DT=11,99) .En resumen los docentes se encuentran moderadamente satisfechos con sus labores, lo que se puede apreciar en cuanto a satisfacción intrínsecos y extrínsecos. Por otro lado, el estudio de Iberico, Ascue y Torres (2021) reveló que la mayoría de los docentes se encontraban satisfechos en su trabajo. Respectó a la asociación de las variables, existe una relación significativa P valor (0,001) entre tecnoestrés y satisfacción laboral. 66(58.4) de los participantes que tienen un nivel de tecnoestrés medio, se encuentran entre los rangos “Promedio” 44(38.9) e “Insatisfecho” 22(19.5) de satisfacción laboral. En resumen, los estudios presentan resultados contrastantes en cuanto a la satisfacción laboral de los docentes. Mientras que algunos indican altos niveles de satisfacción, otros reflejan un porcentaje significativo de insatisfacción debido a diferentes factores desfavorables. Estos resultados resaltan la importancia de abordar los desafíos específicos que enfrentan los docentes en su entorno laboral con el fin de mejorar su satisfacción y bienestar en el trabajo.

Conclusiones

A través de la presente investigación, se abordó la importancia de la salud mental en el colectivo docente, enfatizando la comprensión y manejo de variables como la ansiedad, la depresión y el estrés en el desarrollo de sus actividades. Por consiguiente, se ha buscado comprender las implicaciones de estas variables en el ámbito familiar, social y personal de los educadores, a la hora de desempeñar su rol como docentes.

En donde se pudo determinar la prevalencia de la salud mental en personal docente con niveles leves en estrés, ansiedad y depresión; mientras que en relación al capital psicológico se obtuvo un promedio de 37.51 en la dimensión esperanza, 34.71 en la dimensión resiliencia y 33.59 en la dimensión optimismo, lo que afirma un capital psicológico positivo.

A su vez, el objetivo propuesto sobre la satisfacción del docente se pudo encontrar que la gran mayoría de los docentes se encuentran sumamente satisfechos con la actividad que realizan. Sin embargo se puede destacar que muchos de ellos buscan mejorar las condiciones de empleo, mediante un mejor salario y horarios más adecuados.

Cabe destacar que existe una estrecha relación entre el capital psicológico y variables psicosociales y organizacionales, como el liderazgo, la confianza, la creatividad y el rendimiento laboral. Estas variables, a su vez, están asociadas con la satisfacción laboral de los docentes.

En conclusión, el cultivo de actitudes optimistas y resilientes frente a los desafíos puede ser una valiosa alternativa para lograr el éxito en el ámbito académico. La satisfacción laboral y el capital psicológico desempeñan un papel fundamental en el bienestar psicológico de los docentes, al reducir los niveles de estrés laboral y promover una mayor adaptabilidad y afrontamiento de las demandas profesionales. Sin embargo, es necesario continuar investigando en esta área.

Recomendaciones

Con base en los resultados obtenidos en esta investigación, se pueden proponer las siguientes recomendaciones para mejorar la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral de los docentes en la provincia del Azuay:

Generar espacios de ayuda para aquellos docentes que han presentado niveles de estrés graves.

Fomentar una cultura participativa y las redes de apoyo.

Incluir formación en salud mental en los programas de formación docente.

Promover un ambiente de trabajo saludable fomentando la colaboración, el respeto y la empatía entre los colegas y estudiantes.

Realizar investigaciones adicionales para profundizar en el conocimiento de la salud mental en los docentes.

Referencias

- Anyan, F., Worsley, L., y Hjemdal, O. (2020). Anxiety symptoms mediate the relationship between exposure to stressful negative life events and depressive symptoms: A conditional process modelling of the protective effects of resilience, *Asian Journal of Psychiatry*, Volume 29, Pages 41-48, ISSN 1876-2018, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.04.019>.
- Acosta, A. A., y Lascano, M. M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Revista UNIANDES Episteme*, 7(2), 265-278.
- Ávila., J. (2016) El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*. 2(1):115-124.
- Barrio, J; García, M; Ruiz, I y Arce, A. (2020). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Beck, a. T. 1976. Cognitive therapy and the emotional disorders. *Nueva york: International universities press*. DOI: 10.4236/psych.2011.25075
- Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., Vera Navarro, C., y Toledo Puente, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1).
- Cea Madrid J. C. y Castillo Parada T. (2018). Locura y neoliberalismo. El lugar de la antipsiquiatría en la salud mental contemporánea. *Política y Sociedad*, 55(2), 559-574. <https://doi.org/10.5209/POSO.57277>.

- Cuamba Osorio, N., y Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.
- Cuesta, M., y Herrero, J. (2009). *Universidad de Oviedo*. Obtenido de Introducción al muestreo: <http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>
- Díaz-Kuaik, I. y De la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. *Revista Evaluar*, 19(1), 43-58. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.V19.n1.23879>
- Espinoza Ortíz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., & González Maldonado, R. D. L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717.
- Freud, S. (1926). Inhibición, síntoma y angustia", en S. Freud, *Obras completas*, trad. de Jorge Luis Etcheverry, vol. 20, Buenos Aires, Amorrortu, 1986, pp. 83-161.-(1923). El yo y el ello", en S. Freud, *Obras completas*, trad. de Jorge Luis Etcheverry, 19, 13-59.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20.
- Jimenez, A. S. P., y Rivera-Muñoz, J. L. (2020). Estrés laboral en docentes de Lima Metropolitana y su relación con factores personales, profesionales y de infraestructuray recursos educativos. *Revista Científica Ágora*, 7(1), 24-28.
- Eysenck MW., Payne S., y Santos R. (2006). Anxiety and depression: past, present, and future events. *Cognition and Emotion*; 20(2): 274-294. DOI:10.1080/02699930500220066

García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154.

Garzaniti, R. (2019). El rol del psicólogo en la atención de la salud mental desde el primer nivel de atención: Una revisión sistemática. *Salud y Sociedad*, 10(2), 146-162.
<https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-008>

Gómez, M. M. (2006). capítulo 7, El diseño de la investigación. En M. M. Gómez, *Introducción a la metodología de la investigación científica* (pág. 105). Córdoba: Brujas.

Heredia, E. B. C., Chávez, R. H., Ortiz, P. S. R., y Yahuarshungo, C. N. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 26(94), 603-622.

Kassem AM., Ganguli M., Yaffe K., Hanlon JT., Lopez OL., Wilson JW., et al. (2018). Anxiety symptoms and risk of dementia and mild cognitive impairment in the oldest old women. *Aging Ment Health*;22(4):474-482.

Klein, M. (1946). *Notas sobre algunos mecanismos esquizoides*. En M. Klein (Ed.), *Obras completas*, 3(pp. 10- 33). Buenos Aires: Paidós.

Lang UE., y Borgwardt S. (2013). Molecular mechanisms of depression: perspectives on new treatment strategies. *Cell Physiol Biochem*; 31(6):761-77. DOI: DOI: 10.1159/000350094.

Lázarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona
Martínez Roca. Url: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

Lluch M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. España: Universidad de Barcelona.

Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., y Norman, S. M. (2007). *Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction*. *Personnel Psychology*. Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.

Martínez Arias, M. R. (1995). El método de las encuestas por muestreo: conceptos básicos.

En *Métodos de investigación en Psicología* (págs. 385-421). Madrid: Síntesis.

Mebarak, M., Salamanca, A., Pilar, M., y Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), 83-

112. Retrieved November 19, 2022,

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123417X2009000100006&lng=en&nytlng=es.

Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7(2), 84–89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>

Molés, J., Pilar, M., Clavero, E., Miralles, L., y Folch, A. (2019). Factores asociados a la depresión en personas mayores de 75 años de edad en un área urbana. *Enfermería Global*, 18(55), 58-82. Epub 21 de octubre de 2019. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.324401>

Neill, D. A., y Cortez Suárez, L. (2018). capítulo 4 Investigación cuantitativa y cualitativa. En *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. (págs. 60-73). Machala: UTMACH.

- Núñez, M. J. S., y Jurado, D. M. B. (2020). Justicia organizacional y capital psicológico: factores que se relacionan con la satisfacción laboral. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 5(7), 16-29.
- Ocampo Vásquez , K. E., y Mansanillas Rojas, T. C. (2022). 3.5. Instrumentos para recolección de información . En *Prácticum 4.1: Trabajo de Integración Curricular-Proyecto de Investigación* (págs. 36-37). Loja: Ediloja.
- Osorio, C., Ortiz, E., Avendaño, B., y Hernández, M. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria*, 39(2), 355-368. Epub 15de abril de 2022.<https://dx.doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22>.
- Warr , P., Cook , J., y Wall , T. (1979). Psicología Online. *Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well*. *Journal of Occupational psychochology*. Obtenido de Escala general de satisfacción laboral: <https://www.psicologia-online.com/escala-general-de-satisfaccion-laboral-1557.html>
- Mirowsky, J. y Ross, E., (1989). Social causes of psychological distress. *Nueva york: aldine de Gruyter*. <https://doi.org/10.4324/9781315129464>.
- OMS. (1950) Informe del Comité de Expertos en Higiene Mental. Serie de Informes Técnicos,nº. 31. OMS, Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Plan de acción sobre salud mental. IISBN 978 92 4350602 9. URL:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf.
- Pérez Rodríguez, N. (2019). Programas de Formación Docente en Educación Superior en el contexto español. *Investigación en la Escuela*, 97, 1-17.

- Rojas-Solís, J. L., Flores-Meza, G., y Cuaya-Itzcoatl, I. G. (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1).
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Schildkraut J. (1965). The catecholamine hypothesis of affective disorders: a review of supporting evidence. *Amer J Psychiat*; 122:509-522. DOI: 10.1176/ajp.122.5.509
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., y von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242–247. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242>
- Stahlman, S., Javanbakht, M., Cochran, S., Hamilton, AB., Shoptaw, S., y Gorbach, PM. (2015). Mental Health and Substance Use Factors Associated With Unwanted Sexual Contact Among US Active Duty Service Women. *Journal of Traumatic Stress*;28(3):167-173. Disponible en: doi: 10.1002/jts.22009
- Sucapuca Quispe, E. J., Yapu Jallo, L., Mamani-Benito, O. J., y Turpo Chaparro, J. E. (2022). Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de la satisfacción laboral. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 31(1), 70-78.
- Treviño-Reyes, R., y López-Pérez, J. F. (2022). Factores críticos en la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y el agotamiento laboral (burnout) en docentes de México. *Información tecnológica*, 33(2), 259-268.

Tobal, M., y Casado, M. (1999): *Ansiedad: aspectos básicos y de intervención*: Emociones y salud, Barcelona, Ariel

Vega, N., Flores-Jiménez, R., Flores-Jiménez, I., Hurtado-Vega, B., & Rodríguez-Martínez, J. S. (2019). Teorías del aprendizaje. XIKUA boletín científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, 7(14), 51-53.

Weiss, S., & Molitor, N. (2004). Salud mental/corporal: Estrés. Recuperado el, 10.

Zurita, E. R. E., Cisneros, S. P. H., & Veloz, I. E. O. (2019). Teaching of Yoga as a technique to reduce stress levels in undergraduate students of the Faculty of Public Health. *Revista Cubana de Reumatología*, 21(2), 1-7.