



**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 en el  
Cantón Urdaneta Provincia Los Ríos**

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

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autor:** Vega Burgos, Wilson Jesus

**Directora:** Cedeño González, Génesis Coromoto

BABAHOYO

2024



*Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NC-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>*

2024

## **Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular**

Loja, 03 de enero de 2024

Magister,

David Mauricio Ortega Jiménez

**Director de la carrera de Psicología**

Loja. –

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad al director del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia Los Ríos 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.

-----  
Directora: Génesis Coromoto Cedeño González

C.I: 0152062022

Correo electrónico: gccedeno4@utpl.edu.ec

### **Declaración de autoría y cesión de derechos**

Yo, Wilson Jesus Vega Burgos declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor del Trabajo de Titulación Curricular denominado: Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia Los Ríos de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo 1. Marco Teórico de conceptualización y etiología de las variables de salud mental, Capítulo 2. Metodología de la investigación. Capítulo 3. Análisis de resultados y discusión, adicional conclusiones y recomendaciones, siendo Génesis Coromoto Cedeño González directora 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: Wilson Jesus Vega Burgos

C.I: 0202259552

Correo: wjvega1@utpl.edu.ec

### **Dedicatoria**

Dedico este logro muy importante a mi eterno amor Dios, por permitirme llegar hasta este punto y haberme acompañado siempre en cada logro de mi vida, además por su infinito amor, bondad y fortaleza que me ha brindado.

También me dedico a mí, por ser una persona valiente, que siempre ha luchado por sus sueños, y se ha demostrado a si mismo que puede lograr muchas cosas y que es la fuerza viviente que se da un motivo para vivir y se ama a sí mismo.

A mis padres Wilson Vega y Zaida Burgos por su inmenso amor, su apoyo, sus consejos que me brindan cada día, si a ellos, que en los momentos difíciles han caminado conmigo y por ellos puedo decir como soy hoy en día, una persona, con valores, humildad, empeño y perseverancia, con objetivos en la vida.

## **Agradecimiento**

Agradecido con Dios por vivir esta hermosa experiencia, siempre sabré que nuestro amor es incondicional e inigualable, que me ha permitido sonreír de mis logros y acompañado en cada paso que doy en mi vida, con su voluntad en donde cada día le pido que me enseñe a ser mejor persona y que mediante la fe todo puede ser.

También me agradezco infinitamente, porque esta meta cumplida es gracias a mi esfuerzo, dedicación, que cada día me motivaba para seguir adelante y no rendirme en el proceso.

Gracias a mis padres por su infinito apoyo, su presencia en mi vida, no solo en esta etapa de mi vida si no en todo momento con sus palabras de apoyo, su carisma y sus propósitos de que su hijo sea un profesional.

Gracias a la Universidad Técnica Particular de Loja por convertirme en un profesional en la carrera que me apasiona.

Agradezco profundamente de manera especial a la Magister Génesis Coromoto Cedeño González por compartir sus valiosos conocimientos y así poder terminar con éxito esta investigación.

## Índice de contenido

Aprobación del director del trabajo de integración curricular .....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos .....	III
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento .....	VI
Resumen .....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Capítulo uno .....	5
1.Marco teórico.....	5
1.1.  Conceptualización y etiología de las variables de salud mental.....	5
1.1.1. Indicadores de las variables de salud mental .....	7
1.2.  Salud mental en docentes .....	14
1.2.1. Repercusiones de las variables de la salud mental.....	16
1.2.2. Investigaciones previas en la salud mental.....	22
1.3.  Capital Psicológico y satisfacción laboral .....	26
1.3.1.Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral.....	27
1.3.2. Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral .....	29
1.3.3.Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral ..	30
Capítulo dos.....	33
2. Metodología .....	33
2.1 objetivos .....	33
2.1.1. Objetivo General .....	33
2.1.2 Objetivos específicos .....	33
2.2 Preguntas de Investigación.....	33
2.3. Diseño de Investigación .....	34
2.4. Población y muestra .....	34
2.4.1. Muestra participante.....	34
2.4.2. Criterios de inclusión y exclusión .....	35
2.5 Instrumentos para recolección de información.....	35
2.6. Procedimiento .....	39
Capítulo tres .....	41

<b>3. Análisis de resultados y discusión .....</b>	<b>41</b>
<b>3.1 Análisis de resultados .....</b>	<b>41</b>
<b>4. Discusión .....</b>	<b>43</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>48</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>49</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>50</b>

**Indice de tablas**

<b>Tabla 1 Baremo del DASS-21.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabla 2 Percepción de salud mental de docentes .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabla 3 Capital psicológico en docentes.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 4 Satisfacción laboral en docentes.....</b>	<b>43</b>

## Resumen

En la actualidad, existen investigaciones acerca de la salud mental en docentes, en las cuales se considera al capital psicológico y la satisfacción laboral como posibles factores protectores de la salud mental. Es por ello que, el objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes del Cantón Urdaneta. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo con un diseño transversal y de tipo de campo y no experimental, con una muestra conformada por 45 docentes. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral, DASS-21, Cuestionario de Capital psicológico y de Satisfacción Laboral. Los resultados indican que, el 88.9% presentan estrés leve, el 84.4% ansiedad leve y el 95.6% depresión leve. En cuanto al capital psicológico (139.84) y la satisfacción laboral (85.48) tuvieron una media alta. En conclusión, se obtuvo que los docentes presentan una adecuada salud mental, conjuntamente con niveles altos de capital psicológico y satisfacción laboral.

**Palabras claves:** Salud mental, capital psicológico, satisfacción laboral

### **Abstract**

Currently, there is research on mental health in teachers, in which psychological capital and job satisfaction are considered as possible protective factors of mental health. For this reason, the objective of this study was to determine the prevalence of mental health, psychological capital and job satisfaction in teachers in the Urdaneta Canton. This research has a quantitative approach with a cross-sectional, field-type and non-experimental design, with a sample made up of 45 teachers. The instruments used were: the Ad Hoc Sociodemographic and Labor Questionnaire, DASS-21, Psychological Capital and Job Satisfaction Questionnaire. The results indicate that 88.9% present mild stress, 84.4% mild anxiety and 95.6% mild depression. Regarding psychological capital (139.84) and job satisfaction (85.48) they had a high average. In conclusion, it was obtained that teachers have adequate mental health, together with high levels of psychological capital and job satisfaction.

**Key words:** Mental health, psychological capital, job satisfaction.

## Introducción

En los últimos años, la salud mental ha sido considerada un tema de gran importancia dentro del ámbito laboral, sin embargo, en esta investigación se ha tomado como referencia a la población docente, dado que, son considerados como una población particularmente vulnerable debido a las demandas emocionales y laborales que enfrentan en su trabajo (Londoño, 2019). En realidad, la falta de atención a la salud mental de los docentes puede conllevar a que sufran problemas en su salud mental, afectando también a sus estudiantes (Mora et al., 2021), dicho esto, en la actualidad, se ha evidenciado a nivel mundial una alta prevalencia de personas que presentan síntomas de ansiedad, depresión y estrés (Jiménez, 2021).

Sin embargo, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018), en el Ecuador el 42% de la población adulta presenta niveles altos de ansiedad y depresión debido a la carga laboral y según Ortiz (2022) el 62% de los ecuatorianos han demostrado cierto deterioro en su salud mental causado por el estrés. Debido a esto, se ha visto la necesidad de realizar investigaciones que se enfoquen en indicar la importancia que conlleva el cuidar la salud mental de los docentes, dado que, si los docentes manifiestan ansiedad, depresión y estrés en niveles altos, su desempeño laboral tenderá a bajar, ocasionándoles un desarrollo profesional deficiente (Ozamiz- Etxebarria et al., 2021).

En cuanto al capital psicológico y la satisfacción laboral, se indica que, son factores que se interrelacionan entre ellos y que pueden llegar a ser considerados como factores protectores para la salud mental de los docentes (Sales, 2021). Esto se debe a que, si los docentes demuestran estar satisfechos en su lugar de trabajo, quiere decir que, cuentan con los recursos internos necesarios para superar cualquier adversidad y así cuidar su salud mental. Es importante mencionar que, durante estos años se ha llevado a cabo estudios que demuestran el capital psicológico y la satisfacción laboral se relacionan de manera positiva con el rendimiento laboral (Luthans et al., 2007).

Las investigaciones acerca del capital psicológico son consideradas de gran importancia, debido a que, brindan al docente una guía de las dimensiones que puede

potencializar, para que pueda aprovechar todas sus capacidades profesionales dentro de su lugar de trabajo (Ponce, 2012). En cuanto al constructo de satisfacción laboral, se ha realizado estudios donde se ha descubierto los efectos positivos que este constructo produce en la salud mental de los docentes (Sucapuca et al., 2022).

Es por ello que, esta investigación se centra en determinar la prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos del Cantón Urdaneta durante el año 2023.

En cuanto al desarrollo de esta investigación, se ha estructurado en tres apartados; el capítulo uno consta del marco teórico donde se abarca la etiología de las variables de salud mental (ansiedad, depresión, estrés) y sus repercusiones, además, consta de investigaciones previas de la salud mental, conceptualización e importancia del capital psicológico y satisfacción laboral.

El capítulo dos, está conformado por la metodología, donde se encuentran los objetivos, el enfoque, tipo y diseño, población y muestra, criterios de inclusión/ exclusión, los instrumentos y el procedimiento. El capítulo tres consta del análisis de resultados y discusión, y para finalizar, se encuentra las conclusiones y recomendaciones.

Por los antecedentes ya mencionados, se puede reiterar la importancia de cuidar la salud mental de los docentes, ya que, si ellos manifiestan niveles altos de ansiedad, depresión y estrés, no solo se verá perjudicado su rendimiento laboral, sino que también, la interacción que creen con sus alumnos, es por ello que, es importante incentivar a futuras investigaciones donde indiquen la correlación que existe entre la salud mental, capital psicológico y la satisfacción laboral en el docente, y así, fomentar a la creación de programas de prevención enfocados en cuidar la salud mental de esta población.

## **Capítulo Uno**

### **Marco Teórico**

#### **1.1. Conceptualización y etiología de las variables de salud mental**

La salud mental se refiere a un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual los individuos pueden enfrentar y adaptarse a las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad, esto implica el equilibrio entre lo cognitivo, emocional y los aspectos sociales de la vida, abarcando también la capacidad de manejar el estrés, las emociones y las relaciones interpersonales de manera saludable y satisfactoria (González et al., 2020).

La OPS ( 2022) reconoce la importancia primordial de la salud mental para el bienestar y desarrollo tanto individual como social; menciona que la salud mental no se limita únicamente a los trastornos mentales, sino que es relevante para todas las personas expuestas a factores de riesgo; asimismo, se refiere a determinados grupos poblacionales como población vulnerable, como personas con escasos recursos económicos, desempleados, personas con bajo nivel educativo, víctimas de violencia, migrantes, refugiados, poblaciones indígenas, mujeres maltratadas y ancianos abandonados, ya que estos presentan un mayor riesgo en términos de salud mental, es por esto que cuidar y promover la salud mental ayuda a que las personas y comunidades puedan mejorar su competencia y alcanzar sus objetivos .

Desde la perspectiva de la Salud Mental en Atención Primaria (APS, 2021), se entiende que la salud mental se refiere a la capacidad para gestionar las emociones, poseer una adecuada autoestima y establecer relaciones familiares, amistosas y laborales satisfactorias. Sin embargo, los problemas de salud mental comunes pueden ser abordados mediante la atención primaria a través de la implementación de estrategias y programas de salud mental enfocados en la promoción de la salud mental, la detección temprana, las intervenciones psicológicas, entre otras. Esto implica adoptar un enfoque

integral e integrado de la salud mental, que facilite la recuperación de los individuos y les brinde una atención digna y de calidad.

Por otro lado, según Galvis (2018), la salud mental juega un papel fundamental en el bienestar general de los individuos, así como en el desarrollo de las sociedades y las naciones. Se define como un estado de bienestar que capacita a las personas para desarrollar habilidades de afrontamiento frente a diversas situaciones emocionales, lo que les permite llevar una vida productiva y satisfactoria.

En contraste, diversos estudios han destacado que en la mayoría de los países se ha otorgado una mayor prioridad a la salud física en detrimento de la salud mental, lo que ha resultado en la negligencia y la falta de atención hacia los trastornos mentales; estos estudios respaldan la idea de que la salud mental ha sido relegada y ha recibido una atención insuficiente (González et al., 2020).

En este sentido, se abordan diferentes conceptos relacionados con el tema; uno de estos conceptos es la salud mental, que ha sido ampliamente definida desde diversas disciplinas como la psiquiatría o la psicología, aunque existen múltiples definiciones, todas ellas coinciden en el objetivo de promover el bienestar subjetivo, tanto en el ámbito emocional como en las relaciones interpersonales.

La etiología de la salud mental busca comprender las causas y los factores que contribuyen al desarrollo de los trastornos mentales, su objetivo principal es identificar y comprender los procesos biológicos, psicológicos y sociales que subyacen a la aparición de los trastornos mentales, indicando que la salud mental está influenciada por múltiples factores sociales, como las presiones socioeconómicas, que representan un riesgo tanto para los individuos como para las comunidades. (Rosado et al., 2018).

Factores como la pobreza, el bajo nivel educativo, los cambios sociales rápidos, los trabajos estresantes, la discriminación de género, la mala salud física y las violaciones de los derechos humanos se encuentran directamente relacionados con la salud mental

independientemente del nivel de desarrollo del país; estos factores pueden derivar en inseguridad y desesperanza, lo que explica la vulnerabilidad de las personas alrededor del mundo a desarrollar algún tipo de enfermedad mental (Rodelo y Garay, 2020).

La importancia de la salud mental en la vida de cada ser humano es innegable, ya que tiene un profundo impacto en su bienestar general y su capacidad para participar plenamente en la sociedad. De todos los factores mencionados, me gustaría resaltar la pobreza, por ende, la escasez de recursos económicos, por otra parte, el nivel educativo ya que este desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico de las personas, la educación no solo proporciona conocimientos y habilidades, sino que también es una herramienta crucial para el crecimiento personal.

#### **1.1.1. Indicadores de las variables de salud mental**

En relación con la salud mental, Gómez (2021) argumenta que la correcta promoción se logra a través de la comunicación y la comprensión, ya que son elementos clave para brindar apoyo y facilitar el acceso a los recursos necesarios; estos aspectos fomentan la creación de entornos seguros y empáticos que promueven el bienestar emocional y psicológico de las personas, además, señala que existen indicadores que reflejan los niveles de salud mental en diferentes aspectos de la vida cotidiana.

Uno de los indicadores relevantes en la evaluación de la salud mental es la frecuencia de evasión de interacciones sociales, esta medida considera con qué frecuencia los individuos pueden sentir incomodidad y evitar las conexiones intrapersonales; la evasión social puede manifestarse a través de conductas de aislamiento, rechazo de invitaciones sociales o dificultades para establecer relaciones significativas, la capacidad de interactuar de manera saludable y satisfactoria en el entorno social es un componente crucial para el bienestar mental de las personas (Gómez, 2021).

Además, otros indicadores clave incluyen los niveles de estrés, el sentido de pertenencia y la presencia de depresión es así como Smith (2021), destaca que el estrés

crónico puede tener un impacto significativo en la salud mental, ya que puede desencadenar trastornos de ansiedad, agotamiento emocional y afectar negativamente la calidad de vida. Por otro lado, Johnson (2020), resalta la importancia del sentido de pertenencia, es decir, la sensación de ser valorado, aceptado y conectado en un grupo social, como un indicador significativo en el bienestar emocional y psicológico.

Un sentido de pertenencia sólido puede proporcionar un apoyo emocional y social crucial, contribuyendo a la estabilidad y resiliencia mental, del mismo modo, Davis (2018), enfatiza la influencia de la depresión en el estado mental de los individuos, la depresión puede afectar negativamente la capacidad de experimentar emociones positivas, interferir con el funcionamiento diario y generar sentimientos de tristeza, desesperanza y falta de motivación.

Estos indicadores, junto con otros factores, influyen en el estado mental de las personas y permiten identificar áreas de malestar para su posterior abordaje y mejora; es fundamental desarrollar métodos de medición precisos y validados que faciliten la identificación y el afrontamiento de los desafíos asociados a estos indicadores, brindando así oportunidades para el manejo y la mejoría de la salud mental.

**1.1.1.1. Ansiedad.** La ansiedad se presenta en el ser humano como una emoción secundaria, necesaria y en cierta parte saludable, caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de angustia, cuando la persona percibe una situación de peligro la ansiedad permite al cerebro reaccionar ante esta situación de alerta, convirtiendo a la ansiedad en una herramienta de defensa (Felman, 2021). Sin embargo, la ansiedad tiende a transformarse en trastorno cuando se activa en situaciones que no son amenazantes o simplemente se activa de manera persistente interfiriendo con las actividades de la vida diaria (Forcadell et al., 2019).

Los trastornos de ansiedad son fenómenos comunes que afectan a un porcentaje significativo de la población mundial, con diversas manifestaciones que van desde episodios transitorios de nerviosismo hasta trastornos crónicos, estos trastornos, como el

trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas, el trastorno de estrés postraumático y el trastorno de ansiedad social, tienen un impacto significativo en la vida de las personas, afectando su funcionamiento diario y su bienestar general (Delgado et al., 2021).

La ansiedad puede ser desencadenada por diferentes causas, como eventos estresantes, situaciones temidas, cambios importantes en la vida, factores genéticos y predisposición biológica, entre otros. Además, factores ambientales y sociales, como el estrés laboral, la falta de apoyo social y las condiciones socioeconómicas desfavorables, pueden contribuir al desarrollo y la exacerbación de los trastornos de ansiedad; no se trata solo de una reacción emocional exagerada o una debilidad personal, sino que tiene una base biológica y neuroquímica, con alteraciones en los sistemas neurotransmisores y una interacción compleja entre factores genéticos y ambientales (Franco et al., 2021).

Estos trastornos de ansiedad tienen un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, llevando a la evitación de situaciones temidas, limitaciones en las actividades diarias, dificultades académicas o laborales, problemas de sueño, alteraciones en las relaciones interpersonales y un mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud mental, como la depresión, es crucial abordar adecuadamente estos trastornos, tanto a nivel individual como a nivel de políticas de salud, para mejorar el bienestar y la calidad de vida de aquellos que los padecen (Delgado et al., 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), aproximadamente el 20% de la población mundial experimenta ansiedad en algún momento de sus vidas, lo que equivale a alrededor de 400 millones de personas a nivel global. En países desarrollados como Estados Unidos, la prevalencia de la ansiedad en la población de 18 a 54 años se estima en un 18.1%. La ansiedad es un mecanismo de defensa fisiológico que puede generar sensaciones desagradables como preocupación, hipervigilancia o agitación (Andrea y Liseth, 2021). Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo puede volverse incontrolable para el individuo.

Es relevante señalar que la reciente pandemia ha generado un aumento significativo en los niveles de ansiedad en la población. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS,2022), en América Latina y el Caribe se ha observado un incremento promedio del 35% y 32% en los niveles de ansiedad, lo cual ha tenido un impacto negativo en la salud mental de la población en general.

Por lo tanto, la presencia de ansiedad y preocupación excesiva son síntomas característicos que causan malestar y pueden llevar al deterioro del funcionamiento en áreas importantes de la vida del individuo; estos síntomas están relacionados con ataques de pánico y comportamientos atípicos, que se alejan de lo considerado normal, y pueden ser causados por diversos factores, incluyendo eventos traumáticos en la vida de la persona e incluso predisposición genética.

**1.1.1.2. Depresión.** La depresión es un trastorno de salud mental ampliamente reconocido y de alta prevalencia a nivel mundial, caracterizada por una pérdida de autoestima y confianza en el individuo, la depresión presenta síntomas que van desde pensamientos suicidas hasta la disminución de actividades y pérdida de apetito, afectando significativamente la calidad de vida (OMS, 2023).

Este trastorno mental tiene un impacto significativo en diversas áreas de la vida de una persona. Los síntomas de la depresión varían en intensidad y duración, afectando el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la salud física. En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM por sus siglas en inglés), elaborado por la Asociación de Psiquiatría Americana (APA, 2013), menciona que entre los criterios diagnósticos comunes de la depresión se encuentran los siguientes:

- 1) Estado de ánimo deprimido: persistente sensación de tristeza, desesperanza y desánimo, acompañada de una falta generalizada de interés o placer en actividades previamente disfrutadas.

- 2) Fatiga y pérdida de energía: disminución significativa en los niveles de energía, dificultando la realización de tareas cotidianas incluso después de descansar adecuadamente.
- 3) Trastornos del sueño: alteraciones en el patrón de sueño, como insomnio, dificultad para conciliar o mantener el sueño, o despertarse temprano en la mañana.
- 4) Cambios en el apetito y peso: fluctuaciones en el apetito que pueden resultar en una pérdida o aumento significativo de peso.
- 5) Dificultades cognitivas: dificultad para concentrarse, recordar información y tomar decisiones, afectando el funcionamiento cognitivo.
- 6) Sentimientos de culpa o inutilidad: baja autoestima, autoacusación y sentimientos de inutilidad o responsabilidad excesiva.
- 7) Aislamiento social: pérdida de interés en actividades sociales y tendencia al aislamiento, afectando las relaciones interpersonales y agravando el estado de ánimo.
- 8) Pensamientos suicidas: en casos graves, pueden surgir pensamientos de muerte o suicidio, requiriendo una atención profesional inmediata.

La depresión es una condición de gran impacto en la sociedad, asociada a altas tasas de suicidio a nivel mundial y de alta incidencia en el mundo, se estima que más de 300 millones de personas alrededor del mundo sufren de depresión y que el 50% de estas no se encuentran diagnosticadas; en el ámbito económico y laboral, la depresión es responsable de 1 de cada 10 bajas laborales y puede afectar negativamente la economía y la capacidad de las personas para relacionarse con su entorno, cabe destacar que el suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo de edad comprendido entre los 18 y los 29 años (OMS, 2022).

En los países latinoamericanos, la depresión se ha visto agravada por los efectos de la pandemia, la población ha experimentado angustia y tristeza debido a factores de

riesgo, como la pérdida de seres queridos, la disminución de recursos económicos, el desempleo y el consumo de sustancias; en Ecuador, se han realizado estudios que muestran un preocupante índice de personas con niveles severos de depresión, así como altos niveles de estrés (Tusev et al., 2020).

La depresión es un trastorno complejo que tiene un origen multifactorial y está influenciado por diversos factores de riesgo, entre estos factores se encuentran aspectos genéticos, experiencias traumáticas, la falta de apoyo social, la pobreza y la pérdida de empleo, es importante destacar que la depresión no siempre tiene una única causa identificable, sino que suele ser el resultado de la interacción entre múltiples factores (Lugo et al., 2018).

Al decir de Sanz y García-Vera (2023), la depresión afecta a un gran número de personas, provocando malestar emocional, pérdida de interés en las actividades diarias y una disminución del estado de ánimo. Además, puede presentarse en episodios recurrentes a lo largo de la vida, con períodos de depresión seguidos. Por ello, es esencial buscar ayuda profesional para un adecuado diagnóstico y tratamiento. En la actualidad existen tratamientos eficaces como la terapia cognitivo-conductual, que ayuda a modificar patrones de pensamiento negativos, y en algunos casos, se pueden recetar antidepresivos bajo supervisión médica.

En síntesis, es importante destacar que la depresión es una enfermedad compleja que puede ser causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales; se ha demostrado que desequilibrios en los neurotransmisores, como la serotonina, están relacionados con la aparición de la depresión, así mismo, factores como antecedentes familiares de depresión, experiencias traumáticas, estrés crónico, enfermedades físicas y determinados estilos de pensamiento negativos pueden aumentar el riesgo de desarrollar este trastorno.

**1.1.1.3. Estrés.** El estrés es un fenómeno cada vez más prevalente en la sociedad contemporánea, el cual se define como un estado de preocupación o tensión mental provocado por situaciones difíciles experimentadas por el individuo, esta tensión genera un incremento en el malestar y afecta tanto la mente como el cuerpo, manifestándose a través de una adaptación deficiente, insatisfacción y sentimientos preocupantes (OMS, 2023).

Por su parte Ponce, (2021) considera al estrés como la principal fuente generadora de emociones en la actividad humana ya que este es una respuesta fisiológica y psicológica natural que experimentamos cuando enfrentamos situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, su cuerpo libera hormonas que pueden afectar el equilibrio emocional y conducir a emociones como ansiedad, miedo, ira o frustración. Es importante destacar que cada individuo puede reaccionar de manera diferente al estrés y que no todas las emociones se originan exclusivamente en esta fuente, por el hecho que factores como la personalidad, las experiencias pasadas y el entorno también desempeñan un papel en la formación de nuestras emociones.

Por otro lado, es importante destacar que el estrés crónico, se extiende durante meses, ocasionando efectos negativos para la salud mental, por ende, resulta fundamental mantenerse informado acerca de las definiciones y los síntomas del estrés que se presentan en la actualidad, los cuales puede tener repercusiones negativas para la salud a nivel cognitivo, físico y emocional. Los síntomas cognitivos incluyen dificultades de concentración, problemas de memoria y pensamientos intrusivos, en el aspecto físico, puede provocar tensión muscular, dolores de cabeza, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales y emocionalmente, se manifiesta en cambios de humor, irritabilidad, desesperanza y pérdida de interés en actividades placenteras. Es importante considerar que los síntomas varían en cada individuo y que el estrés crónico también afecta la salud física y mental (Jara- Charro et al., 2022).

Por su parte la OMS (2023) menciona que es de suma importancia recomendar planes de afrontamiento al estrés, existen diversas estrategias efectivas para hacer frente a este, tales como: identificar las fuentes, llevar un estilo de vida saludable, practicar técnicas de relajación, establecer límites y prioridades, buscar apoyo social, organizar, planificar el autocuidado y cambiar las perspectivas. Estas estrategias son sugeridas como medidas para enfrentar el estrés de manera saludable y efectiva.

Los expertos en el campo reconocen la importancia de abordar y reducir el estrés a través de tratamientos eficaces, por su parte López et al., (2022), destacan varias técnicas apropiadas para mitigar el estrés, como la aceptación y el reconocimiento de las situaciones que no se pueden cambiar, así como la intervención psicológica para establecer rutinas que reduzcan el potencial de estrés, además, se sugiere adoptar una postura más positiva frente a los problemas y buscar soluciones para situaciones complejas.

Es fundamental recordar que, cada persona puede experimentar el estrés de manera diferente, y las estrategias de afrontamiento deben adaptarse a las necesidades individuales. Por lo tanto, se recomienda buscar el apoyo de profesionales de la salud mental para recibir orientación y apoyo específicos en el manejo del estrés, con el fin de que sobrellevar de manera eficaz las demandas del entorno.

## **1.2. Salud mental en docentes**

La salud mental es un aspecto de gran importancia, especialmente en el ámbito docente, Mora et al., (2021) describen que los docentes cumplen funciones significativas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, y si se ven afectados, también ponen en riesgo a los alumnos y la estructura organizacional y administrativa de la institución. Por lo tanto, los docentes están expuestos a diversas condiciones, riesgos y factores que pueden afectar su bienestar psicológico, ya que dependen de las características del entorno que los rodea.

Posteriormente después de la pandemia ha tenido un impacto significativo en el ámbito educativo a nivel mundial, generando cambios importantes que han repercutido en la salud mental de los docentes y la comunidad educativa; los docentes han enfrentado desafíos significativos, han tenido que adaptarse a nuevas dinámicas académicas y han estado expuestos a factores de riesgo al mismo tiempo que han tenido que lidiar con problemas personales como, por ejemplo, cargas laborales excesivas, lo que ha dado lugar a brotes de afecciones psicológicas que requieren intervención (OMS, 2019).

En Ecuador y Colombia, el cambio en el sistema educativo a causa de la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los docentes, asimismo, la OPS ha identificado un alto índice de docentes con problemáticas en su salud mental; esto se debe a que, a pesar de las cargas laborales excesivas, muchos docentes continúan trabajando, por este motivo se han implementado actividades y habilidades para fortalecer su salud mental, incluyendo capacitaciones e intervención psicológica (Solis et al., 2019).

El modelo educativo ha experimentado cambios significativos a causa de la pandemia, lo que ha tenido un impacto negativo en la salud mental de los docentes, las altas cargas laborales, el estrés, la depresión y la ansiedad han generado alteraciones en el estado de ánimo y problemas psicológicos; es importante destacar que muchos docentes han sufrido la pérdida de familiares y algunos han presentado niveles alarmantes de riesgo, llegando incluso a considerar el suicidio (OPS, 2022).

En este contexto, es vital que las autoridades educativas y de salud implementen estrategias integrales para abordar los problemas de salud mental en el ámbito educativo. Proporcionar recursos, capacitación y apoyo emocional a los docentes es esencial para garantizar un ambiente de trabajo saludable y un adecuado bienestar psicológico en la comunidad educativa en general (Educación, 2020), solo a través de un enfoque centrado en el cuidado de la salud mental, será posible enfrentar los desafíos impuestos por la pandemia en el sistema educativo y proteger el bienestar de los profesionales que se esfuerzan por brindar una educación de calidad en circunstancias difíciles.

### **1.2.1. Repercusiones de las variables de la salud mental**

La salud mental y el bienestar de los docentes han sido objeto de estudio en el contexto laboral, en la que se ha observado una relación entre el entorno laboral de los docentes y la presencia de alteraciones psicológicas, lo cual pone en riesgo la salud de los educadores y afecta el rendimiento en las instituciones educativas. Los docentes experimentan diversas afectaciones relacionadas con su carga horaria, como estrés, agotamiento, ansiedad, aceleración del ritmo cardíaco y depresión, que son reconocidas como trastornos mentales; abordar el enfoque psicosocial en la salud mental de los maestros es fundamental para contribuir al desarrollo de un sistema educativo saludable (Palacios et al., 2021).

En el contexto educativo ecuatoriano, los docentes se enfrentan a una carga excesiva de trabajo influenciada por los avances en el sistema educativo y los cambios generados por la pandemia; la adaptación a las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) puede resultar desafiante, especialmente para los docentes de mayor edad, esto ha generado repercusiones, como la brecha de desigualdad en el acceso a la comunicación y los recursos tecnológicos, especialmente entre los estudiantes (Rodríguez et al., 2018).

Afectando a diversas tensiones y exigencias laborales; el estrés, el agotamiento, y otros trastornos mentales son comunes, lo cual puede comprometer su salud y desempeño; también, los desafíos tecnológicos añadidos por la pandemia han generado cambios significativos en el sistema educativo, la brecha de desigualdad en el acceso a la comunicación también representa un desafío importante para los docentes y los estudiantes; es fundamental abordar estas problemáticas y brindar apoyo adecuado a los docentes para promover su bienestar y garantizar una educación de calidad (Armas y Alonso, 2022).

Después de la pandemia se han identificado múltiples factores que han impactado en la salud mental de los docentes, además de su rol profesional, los docentes también desempeñan el papel de representantes y proveedores que han sido perjudicados

económicamente, la cual ha llevado a un aumento del estrés laboral, que se intensifica debido a las nuevas actividades a las que muchos docentes se enfrentan, estas actividades generan un mayor estrés debido a la carga afectiva y emocional que conllevan (Cruz et al., 2022; Tornés et al., 2020).

De igual manera, Mora et al., (2021) sostienen que las funciones del trabajo docente, como la revisión de tareas, el cuidado de los estudiantes y la enseñanza a un alto número de estudiantes en un aula, son condiciones de responsabilidad que pueden generar estrés, ansiedad y angustia. Estos factores pueden manifestarse a través de síntomas físicos y mentales, también la labor docente implica la creación y planificación de actividades, así como la comunicación con los padres de familia, lo cual puede llevar a los docentes a experimentar migrañas y afectar su desempeño laboral.

En este aspecto, es crucial que se reconozca la importancia de la salud mental de los docentes y se brinde el apoyo adecuado para promover su bienestar, los desafíos a los que se enfrentan en su labor diaria, especialmente en tiempos de pandemia, son significativos y requieren una atención especial.

La salud mental de los docentes es fundamental para garantizar la calidad de la educación y el bienestar de toda la comunidad educativa; es necesario implementar medidas que promuevan un entorno laboral saludable, que incluya estrategias de manejo del estrés, apoyo emocional y herramientas para enfrentar los desafíos tecnológicos. Además, se deben fomentar espacios de cuidado personal y autocuidado, así como programas de capacitación y desarrollo profesional que fortalezcan las habilidades de los docentes.

**1.2.1.1. Ansiedad.** La ansiedad en los docentes es un problema creciente en el ámbito educativo, como indican que este trastorno está asociado al aumento del trabajo excesivo y a los problemas de conducta de los estudiantes, los cuales pueden ser difíciles de abordar. Además, se destaca que muchos docentes experimentan fatiga y tienen dificultades para aliviarla. La ansiedad se describe como una mezcla de sensaciones como el miedo y el agobio, que también afecta su vida personal. Los episodios de ansiedad pueden manifestarse con síntomas como fatiga, falta de concentración e inquietud y en algunos casos pueden llevar a afecciones físicas como sudoración excesiva, aumento de probabilidades de infartos y cefaleas persistentes a lo largo del día (Lemos et al., 2019).

La presencia de problemas de ansiedad en los docentes repercute negativamente en el entorno académico, puede manifestarse mediante comportamientos frustrantes, los cuales impactan directamente en el rendimiento del docente durante las clases y generan un ambiente desfavorable para los estudiantes. Además, la falta de motivación derivada de la ansiedad puede conducir a pensamientos negativos y rumiaciones que alimentan el problema, incluso llegando a la intrusiva idea de no asistir al puesto de trabajo, estos patrones de pensamiento negativo perpetúan el círculo vicioso de la ansiedad y dificultan aún más la capacidad del docente para desempeñarse adecuadamente en su labor educativa (Vicente, 2021).

A pesar del esfuerzo de los maestros, la ansiedad tiende a interrumpir el ambiente laboral, esta condición está asociada a consecuencias para la salud, como la fatiga y la violencia; la falta de tiempo para atender a los alumnos y la sensación de no recibir un salario justo son factores que influyen significativamente en la ansiedad de los docentes, además, muchos docentes tienen dificultades para desconectarse del trabajo, ya que continúan revisando tareas y trabajando desde casa, lo cual aumenta su vulnerabilidad y constituye una situación de riesgo (Pulido, 2018).

Sintetizando la información expuesta, la ansiedad en los docentes afecta su labor, generando frustración, incertidumbre y dificultad en el control emocional, lo cual surge de

situaciones estresantes acumuladas y puede volverse excesiva. Impacta en la preparación de lecciones, la interacción con los estudiantes y la gestión del entorno educativo, generando pensamientos negativos y sobrecarga emocional. Reconocer y abordar la ansiedad es fundamental para promover un ambiente laboral saludable y el bienestar emocional de los docentes, beneficiando así el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

**1.2.1.2. Depresión.** La profesión docente está asociada con un mayor riesgo de padecer depresión, debido a que los docentes enfrentan desafíos relacionados con la asistencia a grupos numerosos de estudiantes, lo cual requiere atención y paciencia; esto puede causar estrés y llevar a un alto nivel de depresión, especialmente en el contexto actual, donde se han implementado nuevas técnicas de enseñanza debido a la pandemia (Rodrigues et al., 2020).

La carga laboral es un factor relevante en la depresión de los docentes, los desplazamientos a instituciones educativas lejanas generan fatiga y pérdida de interés en las clases e informes, debilitando el estatus profesional y pudiendo resultar en la pérdida del empleo; en este contexto, la depresión se nutre de pensamientos negativos y estados de ánimo bajos, llegando incluso a manifestarse pensamientos suicidas (González, 2021).

También se presenta el desafío de la falta de disciplina de los alumnos hacia los maestros, este comportamiento genera una situación en la que los docentes experimentan una falta de autoridad, lo que puede sumergirlos en una crisis depresiva; la indisciplina en el aula, los gritos y la interferencia de los alumnos en las labores del docente contribuyen a su agobio y, en algunos casos, los hacen sentir indefensos (Rivadeneira y Lara, 2022).

En términos simples, la depresión en docentes se desarrolla como resultado del estilo de vida al que están expuestos, como sostienen Rivadeneira y Lara (2022), los profesores experimentan sentimientos de agotamiento y, en algunos casos, se sienten como fracasos ante sus estudiantes, esto puede llevar a una baja autoestima y a un estado permanente de nerviosismo al interactuar con los alumnos, algunos síntomas

comunes que experimentan incluyen taquicardia y una sensación de agotamiento al finalizar su jornada laboral.

Como señala Bosada (2020), se han implementado estrategias e intervenciones psicológicas que ayudan a los docentes a enfrentar esta problemática y reducir su nivel de depresión, algunas técnicas útiles incluyen la respiración profunda, una mayor organización en las tareas y prioridades, el uso de agendas y tratar de mantener los problemas en perspectiva.

En ese sentido, la depresión en docentes es una realidad presente en el ámbito educativo, donde los profesores están expuestos a una combinación de factores multifacéticos asociados con su trabajo, la carga laboral excesiva y el entorno psicológico es desafiante de controlar un grupo grande de personas, constituyen factores de riesgo que contribuyen al agotamiento y afectan el estado emocional de los docentes. Además, las responsabilidades adicionales como la planificación de informes, las tutorías por la tarde y las obligaciones familiares pueden agravar la situación.

Es necesario abordar esta problemática de manera integral para promover la salud mental de los docentes y, a su vez, mejorar el ambiente educativo; la importancia de considerar la salud mental y física de los docentes radica en evitar que su labor afecte negativamente a los alumnos (APA, 2020), se ha observado que los docentes que padecen una depresión crónica pueden tener dificultades en su desempeño y en la relación con los estudiantes; por tanto, es fundamental contar con herramientas para reducir el estrés y promover el bienestar de los docentes.

**1.2.1.3. Estrés.** El estrés laboral es una realidad cada vez más presente en la vida de los docentes, llegando en algunos casos al punto de experimentar el síndrome de burnout, que se caracteriza por un agotamiento emocional y una disminución de la realización profesional; en el ámbito educativo, muchos maestros son propensos a sufrir estrés crónico, manifestándose en síntomas como el agotamiento y la irritabilidad, ya que enfrentan actividades laborales demandantes como la revisión de tareas, reuniones con padres de familia y planificaciones, lo cual generan un estrés intenso y dificulta su capacidad para desconectarse (Ruiz et al., 2023).

Es importante reconocer que los entornos laborales de los docentes cuentan con diversas variables que pueden afectar la aparición de estas problemáticas, las condiciones socio laborales, como el ambiente de trabajo, las limitaciones en la promoción, la sobrecarga laboral, la inestabilidad en el cargo, los salarios bajos, el manejo de un gran número de estudiantes con trastornos de conducta o aprendizaje, las exigencias de conocimientos y capacitación cada vez más elevadas y la situación económica del plantel, desempeñan un papel significativo en el estrés laboral de los docentes (Naranjo, 2019).

Asimismo, uno de los factores estresantes más relevantes para los docentes se relaciona con una supervisión inadecuada, de acuerdo con Ruiz (2020), la falta de apoyo por parte de las autoridades educativas y el liderazgo escolar inadecuado colocan a los docentes en una situación difícil y con una carga de tareas abrumadora, estas condiciones pueden generar agobio y frustración ante demandas excesivas e irrelevantes.

En resumen, el síndrome de burnout y el estrés laboral son problemáticas comunes en el ámbito educativo, y están asociadas a la baja realización profesional, el agotamiento y el malestar psicoemocional de los docentes; estas condiciones tienen un impacto negativo en la productividad y el bienestar psicológico de los docentes, y pueden llevar a ausentismo laboral (Ruiz et al., 2023).

Además, se ha observado un estado de ánimo bajo en las aulas educativas, caracterizado por preocupaciones relacionadas con la convivencia familiar y la falta de

recursos económicos, lo que genera un deterioro en la salud psicológica de los docentes (Ruiz, 2020), es esencial abordar estas problemáticas y promover entornos laborales saludables que protejan la salud mental de los docentes.

### **1.2.2. Investigaciones previas en la salud mental**

Las investigaciones en el campo de la salud mental han abarcado diversas disciplinas, como las ciencias biológicas, sociales, educativas y de la conducta humana; por este motivo, Ayala (2019), destaca la importancia de investigar la salud mental en el ámbito docente, dado que representa una problemática a nivel mundial y que afecta múltiples aspectos, incluyendo el ámbito laboral; se han revelado altos índices de trastornos como ansiedad, depresión y estrés en docentes, que se manifiestan a través de profunda tristeza o desesperación en las actividades cotidianas, estos trastornos tienen un impacto significativo en el sistema educativo y en la salud de los docentes (Tapia, 2020).

Asimismo, en el contexto de Latinoamérica, se han realizado investigaciones que han evaluado la angustia mental, el cansancio, la fatiga y el dolor físico experimentados por los docentes. Los resultados de estas investigaciones han revelado prevalencias tanto en zonas rurales como urbanas (Cruz et al., 2022), estos hallazgos contribuyen al análisis de la problemática y aportan conocimiento sobre las condiciones de salud mental en los docentes.

En síntesis, la pandemia y la posterior vuelta a las clases presenciales han tenido un impacto significativo en la salud mental de los docentes; los cambios significativos en la dinámica educativa han generado un impacto emocional en muchos educadores. Ante esta situación, diversas instituciones han implementado estrategias e investigaciones para evaluar y comprender los indicadores y los problemas psicosociales que influyen en el desempeño de los docentes, es fundamental seguir profundizando en este campo y tomar medidas para proteger y promover la salud mental de los docentes en el ámbito educativo.

**1.2.2.1. Ansiedad.** La ansiedad en los docentes ha sido objeto de frecuentes investigaciones y se ha observado que puede llegar a ser agotador, llevándolos a un estado avanzado de agotamiento y pérdida de control; en el ámbito educativo Avilés et al., (2020), han enfocado su atención en herramientas de evaluación e investigaciones para abordar este problema, demostrando que los maestros dedican tiempo a crear un ambiente laboral positivo en las aulas y a mantener el orden entre los alumnos, lo que ha permitido reducir el nivel de ansiedad en algunos docentes.

Por otro lado, otros docentes enfrentan riesgos psicosociales en el sector educativo, donde la ansiedad se presenta de manera más continua, menciona Cuartero (2023), en su estudio sobre la salud mental de los trabajadores en España, analizó datos de 400 profesionales de la educación, más de la mitad de los encuestados presentaron síntomas de ansiedad, con un valor del 54%, manifestando alteraciones del sueño, nerviosismo, irritabilidad y tensión física en un 89.5% de los casos. Estos síntomas afectan también a un 79.2% de los docentes con dolores de cabeza, lo que repercute en su desempeño en tareas laborales.

En otro estudio realizado por Juárez y González (2021), se analizaron los factores que influyen en la ansiedad académica manifestada por docentes de instituciones educativas, este estudio se llevó a cabo en la Ciudad de México y contó con la participación de 514 maestros, donde los instrumentos utilizados para recopilar datos fueron cuestionarios y pruebas como los inventarios de depresión y ansiedad de Beck. Los resultados revelaron que los profesores presentaban un grado significativo de agotamiento emocional y una prevalencia de ansiedad del 68.2%. Estos hallazgos conducen a la conclusión de que la salud mental en el ámbito docente es de suma importancia y requiere mayor atención.

Por consiguiente, es fundamental priorizar la salud mental de los docentes y crear entornos de trabajo seguros y saludables para garantizar su bienestar y desempeño óptimo en el ámbito educativo, mediante el desarrollo de programas que incluyan

capacitaciones que aborden los riesgos a los que los docentes están expuestos y proporcionen herramientas para manejar el estrés y promover el bienestar emocional.

**1.2.2.2. Depresión.** La depresión en docentes ha sido objeto de diversos estudios que han explorado sus comportamientos y causas; en un estudio realizado en Brasil con la participación de 163 maestros, se utilizaron instrumentos y se recopilaron datos personales de los educadores para abordar esta problemática. En el marco de la investigación antes mencionada, se empleó el inventario de depresión de Beck, una escala de autoevaluación reconocida para medir la depresión. Este inventario consta de 21 declaraciones relacionadas con la tristeza, sentimientos de culpa, pérdida de apetito y episodios de llanto. Los resultados del análisis de las puntuaciones de los 163 docentes revelaron que un 74.8% presentaba niveles de depresión mínima, tanto en hombres como en mujeres (Rodríguez et al., 2020).

Por tanto, Avilés et al., (2020), en el contexto ecuatoriano evaluaron la prevalencia de la depresión acompañada del síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas. Se utilizaron instrumentos como el SCL 90-R y el Test psicométrico escala de depresión de Hamilton para evaluar los síntomas de depresión. Los resultados mostraron que el 65.8% de los docentes presentaban síntomas de depresión, acompañados de agotamiento emocional y síntomas físicos como dolor de cabeza y migraña.

Por otra parte, Quinteros y Hernández (2021) llevaron a cabo una evaluación de los síntomas de depresión y su asociación con el síndrome de burnout y las condiciones socio laborales en docentes de colegios públicos en el municipio de Envigado, Colombia. Participaron 194 docentes seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. Los resultados revelaron que el 65,8% de los docentes presentaban síntomas de depresión. Además, en el análisis multivariado se encontró que la dimensión del síndrome de burnout relacionada con el agotamiento emocional aumentaba los síntomas de depresión en los docentes. El estudio concluyó que la depresión es

altamente prevalente en la población docente evaluada y presenta una correlación directa con las condiciones socio laborales antes mencionadas.

Estos estudios resaltan la alta prevalencia de la depresión en la población docente y sus implicaciones en el bienestar y el desempeño laboral; los docentes experimentan problemas de convivencia en el hogar y una elevada carga laboral, lo que contribuye a la manifestación de síntomas depresivos, es fundamental abordar esta problemática y brindar apoyo adecuado a los docentes para salvaguardar su salud mental y promover un entorno educativo saludable.

En base a estos estudios, se puede inferir que la depresión en los docentes es un fenómeno preocupante que afecta su estado de ánimo y su desempeño laboral. Se han realizado estudios para comprender mejor esta problemática, ya que los docentes desempeñan un papel fundamental en la educación de los estudiantes; es esencial promover la salud mental de los docentes y proporcionarles el apoyo necesario para que puedan llevar a cabo su labor de manera efectiva.

**1.2.2.3. Estrés.** Con relación a las investigaciones realizadas a nivel de Latinoamérica un estudio ejecutado en Colombia con 98 docentes por Fernández, (2023), evaluó la tensión en la docencia utilizando el cuestionario de Burnout, que considera variables laborales y organizacionales, los resultados revelaron que el 70.1% de los docentes presentaban niveles de ansiedad acompañados de Burnout, siendo el agotamiento emocional la variable más impactante. Por otra parte, el estrés mostró una alta prevalencia, con síntomas presentes en un 95.0% de los docentes, y se encontraron correlaciones entre dicha afección y el Burnout en el ámbito laboral y organizacional, por lo que concluye que es fundamental implementar medidas para reducir este malestar en los docentes.

A su vez Yovera y Espíritu (2021), realizaron una investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés en docentes de educación primaria; para esto se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en una Institución Educativa Estatal en Lima, entre los participantes, el 47,1% presentó un alto nivel de angustia, el 29,4% reportó un nivel

moderado, y el 23,5% presentó un bajo nivel bajo. La conclusión expuesta por los autores menciona que es un problema común entre los docentes de educación primaria, sin importar su situación laboral, género o experiencia.

Adicionalmente, el estudio realizado por Martínez et al., (2022), exploró los factores relacionados con el estrés laboral en docentes de educación primaria; los resultados mostraron que los principales factores de estrés incluían una alta carga de trabajo, falta de reconocimiento y apoyo por parte de la institución educativa, y dificultades en la relación con los estudiantes y los padres de familia. Estos hallazgos respaldan la importancia de implementar medidas de apoyo y manejo del estrés en el ámbito educativo para promover la salud mental y el bienestar de los docentes.

### **1.3. Capital Psicológico y satisfacción laboral en docentes**

El capital psicológico, definido por Peralta et al., (2018), se refiere a un conjunto de factores que conforman la actitud proactiva de un individuo, incluyendo la confianza en sí mismo y una buena autoestima, lo que permite asumir y poner el esfuerzo necesario para tener éxito en tareas desafiantes; la perseverancia hacia las metas es fundamental para obtener resultados exitosos tanto en el presente como en el futuro; en la actualidad, se ha adoptado un nuevo enfoque de gestión del trabajo basado en aspectos positivos y en la optimización de los empleados y sus puestos de trabajo .

Debido a las complicaciones derivadas de la pandemia, se han llevado a cabo numerosas investigaciones han revelado la existencia de tensiones, sobrecarga de tareas y preocupaciones por el futuro en diversos ámbitos laborales, incluido el docente, estos estudios muestran el impacto positivo que el capital psicológico tiene en variable clave como el rendimiento laboral, algunos docentes señalan que su pasión por el trabajo se ve fortalecida al emplear comportamientos innovadores y experimentar mayores niveles de bienestar psicológico (Traub y Sapag, 2020).

Por otra parte, estos estos factores generan altos niveles de satisfacción y compromiso de calidad por parte de los docentes, asimismo, el capital psicológico puede considerarse como un factor global, ya que se compone de cuatro variables distintas:

autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia; estos elementos activan la motivación en los docentes, lo que a su vez influye en su desempeño y satisfacción laboral (Peralta et al., 2018).

En conclusión, la satisfacción laboral desempeña un papel relevante en el desempeño de los profesores, sin embargo, algunos docentes se enfrentan a desafíos relacionados con la falta de recursos tecnológicos, lo que les obliga a implementar nuevas estrategias. Al mismo tiempo, la satisfacción laboral es una variable fundamental para los docentes, ya que influye positivamente en aspectos como salarios adecuados, oportunidades de aprendizaje y productividad

### **1.3.1. Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral**

El concepto de capital psicológico ha despertado un gran interés debido a su impacto en actitudes laborales deseables, como la satisfacción laboral, el compromiso y la satisfacción personal de los trabajadores (Bedoya et al., 2020), refieren que este capital, se define por tener confianza en sí mismo, asumir y esforzarse en las tareas, perseverar ante los éxitos y las adversidades, y lograr el éxito; es considerado un bien duradero que influye en la productividad, el desarrollo y el cambio dentro de una organización.

Como menciona Sales (2021), el capital psicológico se refiere a un conjunto de competencias y fortalezas emocionales que son importantes para los equipos de trabajo, estas habilidades psicológicas, como la autoestima, el optimismo, la esperanza y la resiliencia, contribuyen al éxito de una organización al ayudar a superar momentos difíciles de manera efectiva; se sostiene que el capital psicológico está compuesto por las fortalezas individuales de cada miembro de un grupo, ya sea en una campaña, una empresa o un entorno laboral, y estas habilidades pueden ser identificadas, analizadas y gestionadas para promover un alto nivel de bienestar emocional y aumentar la productividad.

La OMS (2022) ha tomado medidas concretas para abordar los problemas de salud mental en el entorno laboral, ya que aproximadamente el 15% de las personas en

edad de trabajar experimentan complicaciones de salud mental como ansiedad, depresión y estrés; el capital psicológico nos permite aprender a sobrevivir y protegernos de los riesgos excesivos del entorno, ya que se desarrolla a través de procesos que generan fortalezas y se aplica a través de la autoestima y la perseverancia en las tareas laborales o en nuestro entorno de trabajo.

La satisfacción laboral se refiere a cómo los empleados se sienten con su trabajo. Esto puede estar influenciado por sus emociones y pensamientos sobre su trabajo. Por un lado, implica cómo se sienten emocionalmente hacia su trabajo en general, y por otro, incluye cómo piensan y evalúan su experiencia laboral. Esta comprensión completa muestra que la satisfacción laboral es algo complejo que puede afectar mucho cómo se sienten los empleados y cómo les va en su trabajo. Es importante para las empresas entender esto para crear un ambiente de trabajo feliz y productivo que beneficie tanto a los empleados como a la organización en general (Pujol-Cols y Dabos, 2018).

La satisfacción laboral es uno de los ámbitos de la calidad de vida en el trabajo, este factor es factor muy importante en las organizaciones actuales debido a que, si los empleados no están satisfechos con su ambiente de trabajo, afectará negativamente su desempeño y por ende determinará el éxito. La unidad a la que pertenece. Para el trabajador se encuentra satisfecho con su ambiente de trabajo, lo que implicará una evaluación constante de su entorno, lo que incide directamente en sus pensamientos, sentimientos, comportamientos y actitudes, todo lo cual tiene una gran influencia para que el compañero de cooperación tenga un papel determinante, porque su satisfacción depende de la calidad del trabajo que realizan (Reyes et al., 2023).

De tal modo que la satisfacción laboral y el capital psicológico son elementos fundamentales para el éxito y el bienestar emocional de los trabajadores; promover y cultivar un entorno laboral que fomente la satisfacción y el desarrollo de habilidades psicológicas positivas puede tener un impacto significativo en la productividad y la eficacia emocional de los empleados.

### **1.3.2. Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral**

Para entender la importancia del capital psicológico y la satisfacción laboral, es relevante referirse a Domínguez (2019), quien caracteriza estos conceptos como el estudio y la aplicación de las fortalezas y capacidades psicológicas de los recursos humanos, con el objetivo de desarrollar de manera efectiva y mejorar el rendimiento en el lugar de trabajo, esto es especialmente importante en el caso de los docentes, quienes deben construir un estado emocional positivo y mostrar confiabilidad en sus enseñanzas y comportamientos en el aula.

Uno de los constructos clave del capital psicológico es la resiliencia, esta se define como la capacidad de recuperarse de adversidades, y muchos maestros se enfrentan a problemas como estrés, ansiedad y depresión, que afectan su bienestar laboral; aquí es donde entra en juego el capital psicológico y la satisfacción laboral, ya que estos eventos positivos y recursos, como la autoestima, ayudan a gestionar el estado de ánimo y mantener una estabilidad emocional en el trabajo (Muñoz, 2022).

Por otro lado, el capital psicológico se refiere a factores personales que ayudan a superar momentos difíciles en el ámbito laboral, señala Núñez y Jurado (2020) que en situaciones de crisis y riesgos psicosociales, este capital se vuelve especialmente importante para lograr un funcionamiento psicológico óptimo, esto implica tener confianza para asumir y esforzarse en enfrentar los desafíos que los maestros puedan enfrentar, cumpliendo metas y perseverando en la recuperación de un estado emocional negativo.

En resumen, reconocer la importancia de la satisfacción laboral y su relación con la productividad y el bienestar emocional es fundamental tanto para las organizaciones como para las instituciones educativas, al fomentar un ambiente laboral positivo y satisfactorio, se promueve la motivación, la productividad y la capacidad de afrontar los desafíos con una actitud positiva y menos caótica.

### **1.3.3. Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral**

Las investigaciones previas en capital psicológico y satisfacción laboral han demostrado que estos conceptos se relacionan con un estado psicológico positivo y representan recursos individuales que reflejan una valoración positiva de las circunstancias y la probabilidad de éxito en las instituciones o empresas (Mesurado y Laudadio, 2019).

Por ejemplo, un estudio realizado por Mesurado y Laudadio (2019), examinaron el desarrollo de docentes universitarios y sus niveles de capital psicológico. Se evaluaron variables a través de instrumentos como el PCQ, la UWES y el OBI. Los resultados indicaron que los docentes más experimentados mostraron mayores niveles de capital psicológico en la eficacia, resiliencia y esperanza, así como un mayor nivel de absorción en comparación con los menos experimentados.

En otro estudio realizado en Argentina por Sales, (2021), se analizó a 244 docentes de escuelas secundarias y universidades. El estudio utilizó un formulario electrónico que contenía una escala de capital psicológico con 16 ítems y una escala de satisfacción laboral. Los resultados mostraron niveles moderadamente altos de satisfacción ( $M= 3.77$ ) y compromiso afectivo ( $M= 4.19$ ) en los docentes con 11 a 25 años de experiencia laboral. Además, se encontraron diferencias significativas en función de la antigüedad laboral, donde los docentes con más de 10 años de experiencia reportaron mayor compromiso afectivo y satisfacción laboral.

Un estudio relacionado con la satisfacción laboral en docentes realizado por Sucapuca et al. (2022) se llevó a cabo con 400 docentes de educación básica en una ciudad de Perú. Se utilizaron instrumentos de medición de carga de trabajo, estrés percibido, satisfacción laboral y percepción del teletrabajo. Los resultados mostraron un efecto bajo y negativo de la carga de trabajo ( $M=13.87$ ) y el estrés percibido ( $M=28.80$ ) en la satisfacción laboral ( $M= 82.70$ ) de los docentes. Estos resultados indican que existe

una influencia estadísticamente significativa del estrés y las cargas laborales en la satisfacción laboral de los docentes.

Es por esto que la prevención o tratamiento del estrés, depresión y ansiedad en los docentes es de vital importancia debido a varios factores, en primer lugar, el bienestar psicológico de los docentes es fundamental para su salud y calidad de vida; estas afecciones psicológicas, como el estrés crónico, la depresión y la ansiedad, pueden tener efectos perjudiciales en su bienestar emocional, físico y mental, prevenir y abordar estas afecciones contribuye a mantener un equilibrio saludable en la vida de los docentes, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su desempeño laboral y su capacidad para brindar una educación de calidad (Fernández, 2023).

Además, la prevención de estas afecciones psicológicas en los docentes resulta indispensable para garantizar un ambiente laboral positivo y eficiente; cuando los docentes experimentan este tipo de problemas, su satisfacción laboral y su capacidad para enfrentar los desafíos diarios pueden verse afectadas negativamente, la satisfacción laboral es un factor clave en las organizaciones educativas, especialmente en situaciones de alta carga de trabajo, una baja satisfacción laboral puede conducir a un aumento del ausentismo, una disminución de la motivación y un clima laboral negativo, lo que a su vez puede afectar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes (Cruz S. , 2022).

Por consiguiente, la institución debe brindar la ayuda necesaria para los docentes que presenten estos problemas o riesgo de presentarlos, esto implica brindar programas de apoyo y recursos para el manejo de estas afecciones, promover la salud mental y el autocuidado, así como crear condiciones laborales favorables que fomenten el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al invertir en la prevención y el cuidado de la salud mental de los docentes, se puede mejorar la calidad de la educación y crear un entorno en el que los docentes puedan prosperar y brindar su mejor versión en beneficio de los estudiantes y la comunidad educativa en general.

En conclusión, es de vital importancia estudiar la depresión, ansiedad y estrés en los profesores de primaria debido a las implicaciones significativas que estos problemas

tienen en la salud y bienestar de los educadores, así como en la calidad de la educación que brindan a los estudiantes. Los docentes desempeñan un papel fundamental en la formación y desarrollo de las futuras generaciones, y su salud mental influye directamente en su capacidad para enseñar y brindar un ambiente de aprendizaje adecuado.

Por consiguiente, la identificación y comprensión de los factores estresantes que afectan a los docentes permitirán implementar medidas preventivas y de apoyo que contribuyan a reducir el impacto negativo del estrés, la ansiedad y la depresión en su vida laboral y personal. Al cuidar la salud mental de los profesores, se fomenta un entorno educativo más saludable y se asegura el bienestar tanto de los educadores como de los alumnos, promoviendo una educación de calidad y sostenible en el tiempo.

## Capítulo dos

### Metodología

#### 2.1 Objetivos

##### 2.1.1. Objetivo General

Determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos durante el año 2023.

##### 2.1.2 Objetivos específicos

- Describir la prevalencia de las variables de salud mental (ansiedad, depresión y estrés) en docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos durante el año 2023.
- Identificar el capital psicológico a través de la resiliencia y optimismo que posee la muestra investigada con los docentes del Cantón Urdaneta de la Propicia de los Ríos
- Determinar la satisfacción laboral a través de la compensación laboral, carga de trabajo, flexibilidad y manejo de recursos en docentes del Cantón Urdaneta de la Provincia de Los Ríos.

#### 2.2 Preguntas de Investigación

Para el trabajo de investigación se ha planteado las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el estado de salud mental de los docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos en relación con el estrés, ansiedad y depresión de la muestra de investigación, durante el año 2023?
- ¿Cuáles son las dimensiones que obtienen una mayor puntuación en los docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos en cuanto a la percepción del capital psicológico durante el año 2023?

- ¿Cuál es el nivel de satisfacción laboral con más índice en los docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos durante el año 2023?

### **2.3. Diseño de Investigación**

Tiene un enfoque de investigación cuantitativa porque implica la recolección y análisis de datos a través de preguntas de investigación, para comprender conceptos o experiencias vividas, emociones o comportamientos, confía en la medición numérica, el conteo, el uso de la estadística para establecer con exactitud los comportamientos de una población, en su tipo es de campo y no experimental, debido a que se realiza sin manipular deliberadamente variables, se observa el fenómeno tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos, con un diseño transversal, que describe variables y analiza su incidencia e interrelación en un momento dado, es decir recolecta datos en un solo momento y en un tiempo único; así mismo descriptiva busca especificar las propiedades importantes de grupos, esta selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente para así describir lo que se estudia (Hernández et al., 2014).

### **2.4. Población y muestra**

Los individuos de esta investigación son docentes de Instituciones públicas del Cantón Urdaneta de la Provincia de Los Ríos en el año 2023, con nacionalidad ecuatoriana en la que estuvo conformada por 84 profesionales en el ámbito de la educación.

#### **2.4.1. Muestra participante**

La muestra de esta investigación quedó conformada por 45 docentes titulados de tres instituciones públicas del Cantón Urdaneta. El tipo de muestreo fue no probabilístico, debido a que, la selección de los elementos no depende de la probabilidad, sino más bien de las causas relacionadas con las características de la investigación, de esta manera los docentes fueron elegidos en circunstancias casuales, dado a que, el investigador es la

persona encargada de elegir el lugar o institución en la cual se escogió a los sujetos de investigación (Hernández et al., 2014).

La muestra estuvo conformada por 68.9% mujeres y 31.1% hombres, con una edad promedio de 44 años en un rango de 65 y 27 años. En cuanto al estado civil el 44.4% se encuentran casados o en unión libre y el 40% solteros. Por otra parte, el 100% trabaja en instituciones públicas los cuales, el 82.2% trabajan a tiempo completo con un rango de 8 horas diarias.

#### **2.4.2. Criterios de inclusión y exclusión**

En este trabajo de investigación se utilizaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la selección de la muestra:

##### **Inclusión**

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

##### **Exclusión**

- 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 para recolección de información**

Los instrumentos de recolección de datos que se van aplicar están enfocados en obtener información de los participantes en cuanto a las variables de factores, los mismos que detallo a continuación:

### **Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral**

Es un cuestionario creado por Ortega (2022) es no estandarizado y personalizado, el cual es considerado como una herramienta que permite conseguir información general sobre un grupo determinado, contiene preguntas de opción múltiple y cerradas, enfocadas a obtener datos de los profesionales en la que se pueden identificar: el sexo, edad, país de origen, etnia, números de hijos, años de experiencia, años de residencia en el país, ciudad de nacimiento, zona en la que trabaja, de igual forma consta datos laborales como: título, profesión, años de experiencia laboral, tipo de contrato, nivel que ejerce en la docencia, tipo de institución en la que labora, entre otras.

### **Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21)**

Lovibond y Lovibond (1995), elaboraron la escala del DASS con la finalidad de medir sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés. Esta escala es de tipo Likert con un rango de respuestas del 0 a 3 (nada aplicable en mí), (aplicable a mí en algún grado), (aplicable en alto grado), (muy aplicable en mí). Las escalas de depresión y estrés presentan un alfa de  $\alpha=0.85$  y  $\alpha=0.83$ , mientras que en la escala de ansiedad se obtuvo un alfa de  $\alpha=0.73$ . En conjunto, los ítems que componen esta herramienta DASS – 21 presentan un alfa de 0.91.

La interpretación de este instrumento es a través de la puntuación, cada pregunta recibe un puntaje de depresión, ansiedad o estrés, en donde los puntajes totales para cada categoría se deben multiplicar por 2, donde muestra en su tabla los niveles de normal a extremadamente grave, es decir sus puntos de corte utilizados para conocer la escala:

### Baremo de Interpretacion DASS-21

**Tabla 1**

*Baremos del DASS-21*

Significado	Depresión	Ansiedad	Estrés
Normal	0-9	0-7	0-14
Leve	10-13	8-9	15-18
Moderado	14-20	10-14	19-25
Grave	21-27	15-19	26-33
Extremadamente grave	28+	20+	34+

*Nota.* Adaptado de Lovibond y Lovibond (1995).

A mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología, y a su vez cumple con gran validez de satisfacción en sus estudios, la que se relaciona con depresión, ansiedad y estrés Lovibond y Lovibond (1995).

#### Capital psicológico PCQ-24

Este instrumento fue creado por Luthans et al., (2007), con el objetivo de evaluar el constructor de capital psicológico, contando con una totalidad de 24 ítems con 6 preguntas para cada dimensión entre ellas la esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo, con escala de Likert en puntuación de (1= muy en desacuerdo) hasta (7= muy en de acuerdo). Este instrumento ha demostrado propiedades psicométricas adecuadas con un alfa de  $\alpha \geq 0.70$ .

Esta herramienta se interpreta por un constructo que responde a un estado individual de la vida profesional, basándose en puntuaciones establecidos por el cuestionario que se conforma por cuatro recursos psicológicos; esperanza, eficacia, resiliencia y optimismo en la que costa con una escala de medición e indicadores con un

tiempo de aplicación de 10 a 15 minutos, dado que, para nosotros conocer si una población presenta índices altos nos basamos en el punto de corte que es de 96, es decir si la muestra investigada presenta una media mayor al corte significa que se percibe con mayor capital psicológico, pero por otro lado si muestra una media menor al punto de corte se percibe con un menor capital psicológico.

### **Satisfacción laboral**

Esta escala que operacionaliza el constructor de satisfacción laboral fue creada por Warr, Cook y Wall en el año 1979, con el fin de conocer el grado de conformidad y las condiciones de trabajo, donde su aplicación es realizada por un evaluador o de manera individual o colectiva, este cuestionario consta de 15 ítems con opciones de respuesta en una escala de Likert con puntuaciones de (muy insatisfecho) hasta (muy satisfecho). El coeficiente alfa obtenido en la validación al español fue de  $\alpha=0.76$  (Boluarte, Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción laboral de Warr, Cook y Wall, versión en español, 2014).

Esta herramienta se mide a través de una escala donde su constructo se ve reflejado la experiencia de los trabajadores de un empleo remunerado con fines de una detención gruesa de la satisfacción laboral, permitiendo valorar con exactitud sus dimensiones, calificando la respuesta afectiva al contenido de su propio trabajo, formada por sub escalas que interpreta los aspectos como el reconocimiento obtenido por el trabajo, responsabilidad, promoción, aspectos relativos al contenido de la tarea, satisfacción del trabajador, condiciones físicas, donde se presentan varias opciones con un grado desde muy insatisfecho hasta muy satisfecho, donde a puntuación total de la escala oscila entre 15 y 105, de manera que una mayor puntuación releja una mayor satisfacción general (Boluarte, Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción laboral de Warr, Cook y Wall, versión en español, 2014).

## 2.6. Procedimiento

En este trabajo de investigación se ha enfocado en la recopilación de información de aportes bibliográficos actualizados, páginas de datos científicas como son Dialnet, Science Direct, buscadores académicos como: Google académico, información clara y de gran importancia que permite sustentar esta investigación, para la redacción de los apartados haciendo énfasis, el estado de la salud mental, afectaciones en los docentes (ansiedad, depresión, estrés), en la que se identifica la satisfacción y capital psicológico de los individuos en el desarrollo de sus actividades laborales.

Para recolectar la información se realizó un acercamiento a los Rectores de las Instituciones educativas del Cantón Urdaneta Provincia Los Ríos, en la cual se mantuvo una reunión y se presentó una solicitud de aplicación de instrumentos de evaluación para los docentes, carta de autorización, consentimiento informado, copias de los instrumentos de evaluación a medir en los maestros, criterios de exclusión e inclusión que deben tomar en cuenta para la realización de dicha encuesta.

El documento de autorización fue aprobada, firmada y sellada por los rectores de las instituciones educativas, mientras que el personal de recursos humanos fue responsable de la emisión de la lista de docentes que cumplían con los criterios de inclusión, una vez aprobada la recolección de datos se llevó a cabo una respectiva reunión con los maestros en la que se explicó el propósito de estudio, el manejo de las baterías psicológicas y fechas de inicio y fin de estas encuestas a realizar.

Se dio a conocer el tema de mi investigación, además puse en conocimiento todo el material de información que debía obtener, así como el lapso que debía llenar los instrumentos de evaluación, el consentimiento informado y la contestación de los cuestionarios.

Luego de aceptar la autorización por parte de los rectores de las instituciones educativas a través del oficio que emite la Universidad, se especificó un día y una hora para una reunión con los maestros, en donde se dio información de los instrumentos a trabajar; se enfatizó que esta investigación es de carácter voluntario y confidencial.

Se procedió a recoger números de teléfonos de cada maestro, debido a que mediante la red social WhatsApp se iba a mantener la comunicación de manera individual, en la que se procedió a enviar el link y la explicación e instrucciones a través de un video, de cómo llenar las encuestas donde se recalcó que deben ser sinceros en las respuestas, además se explicó los ítems de cada cuestionario a desarrollar y su consentimiento de forma voluntaria.

Referente al procesamiento de información se procedió a depurar de la base de datos y los análisis en el software: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), cabe mencionar que, para medir las variables sociodemográficas y laborales se utilizaron medias y desviaciones típicas, por otra parte, se realizaron análisis descriptivos de la muestra a través de medias y desviaciones típicas para variables cuantitativas, en cuanto, para resumir las variables nominales se utilizó frecuencias y porcentajes.

## Capítulo tres

### Análisis de resultados y discusión

En el siguiente apartado, se procederá a realizar el análisis de los resultados con el fin de dar respuesta a los objetivos específicos planteados en esta investigación.

#### 3.1 Análisis de resultados

En la siguiente tabla se expone los resultados del primer objetivo específico de esta investigación, el cual trata de describir la prevalencia de las variables de salud mental (ansiedad, depresión y estrés) en docentes ecuatorianos en el Cantón Urdaneta de la Provincia de los Ríos

**Tabla 2**

*Percepción de salud mental de docentes*

		N	%
Estrés	Leve	40	88.9
	Moderado	5	11.1
	Severo	0	0
Ansiedad	Leve	38	84.4
	Moderado	4	8.9
	Severo	3	6.7
Depresión	Leve	43	95.6
	Moderado	2	4.4
	Severo	0	0

*Nota.* N =Frecuencia; %=Porcentaje.

En la Tabla 1, se puede observar que la mayoría de los participantes experimentan niveles leves de estrés, ansiedad y depresión. En estas tres variables, más del 84% de la muestra se encuentra en esta categoría. Sin embargo, es importante destacar que aproximadamente el 11.1% de los docentes experimentan un nivel moderado de estrés, mientras que el 8.9% reporta un nivel moderado de ansiedad.

Un aspecto relevante que requiere atención inmediata es la variable de ansiedad, donde un 6.7% de la muestra, presenta niveles severos de esta condición. Esto indica la necesidad de intervenciones secundarias en este subgrupo de docentes.

Por otra parte, con el fin de dar respuesta al segundo objetivo específico, que se enfoca en la identificación del capital psicológico presentes en la muestra investigada, se procederá a realizar el análisis de la Tabla 2.

**Tabla 3**

*Capital psicológico en docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Eficacia	35.64	42.00	17.00	5.86
Esperanza	37.44	42.00	25.00	4.50
Resiliencia	34.31	42.00	23.00	4.88
Optimismo	33.24	42.00	24.00	5.02
Capital psicológico	139.84	168.00	93.00	17.09

*Nota.* M= Media; Máx= Máximo; Mín = Mínimo; DT= Desviación típica.

En la Tabla 2, que aborda el nivel de capital psicológico en docentes, se destacan diversas dimensiones. En primer lugar, en la dimensión de eficacia, se observa una media de 35.64 (DT=5.86; Máx=42; Min=17), de igual forma, en la dimensión de esperanza, se obtuvo una media de 37.44 (DT=4.50; Máx=42; Min=25); mientras que, en resiliencia, una media de 34.31 (DT=4.88; Máx=42; Min=23); y en la dimensión de optimismo se refleja una media de 33.24 (DT=5.02; Máx=42; Min=24).

Finalmente, el total del capital psicológico fue de M= 139.84 (DT=17.09; Máx=168; Min=93 con un punto de corte de 96 puntos), lo que significa que, la mayoría de los docentes poseen niveles altos de capital psicológico, caracterizado por su confianza en la eficacia, perseverancia, resiliencia y optimismo, cualidades que pueden tener un impacto positivo en su desempeño educativo.

Por otra parte, para dar respuesta al tercer objetivo específico referente a determinar la satisfacción laboral en los docentes, se aplicó el cuestionario de satisfacción laboral, en el cual se encontró los siguientes resultados.

**Tabla 4**

*Satisfacción laboral en docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Satisfacción intrínseca	43.11	49.00	35.00	4.54
Satisfacción extrínseca	42.37	49.00	31.00	4.77
Satisfacción general	85.48	98.00	66.00	9.08

*Nota.* M= Media; Máx= Máximo; Mín= Mínimo; DT= Desviación típica.

En la Tabla 3, se destaca el análisis de la satisfacción laboral en docentes, abordando tanto la satisfacción intrínseca como la extrínseca, así como la satisfacción laboral general. En la dimensión de satisfacción intrínseca, se observa una media de 43.11 (DT=4.54; Máx=49; Min=35, con un punto de corte de 35). Por otro lado, la satisfacción extrínseca muestra una media de 42.37 (DT=4.77; Máx=49; Min=31, con un punto de corte de 31). En cuanto a la satisfacción laboral general, su media es de 85.48 (DT=9.08; Máx=98; Min=66), con un punto de corte de 60 puntos.

Es relevante destacar que todos los valores se sitúan en un rango positivo, indicando niveles altos de satisfacción laboral en su conjunto. La percepción positiva abarca tanto los aspectos intrínsecos como extrínsecos del entorno laboral de los docentes. Estos resultados sugieren que los docentes experimentan un alto grado de satisfacción en su trabajo, lo cual puede influir positivamente en su desempeño y bienestar en el ámbito educativo.

#### **4. Discusión**

Esta investigación tiene como finalidad el determinar la prevalencia de la salud mental (ansiedad, depresión y estrés) y el nivel de capital psicológico y satisfacción laboral que presentan los docentes ecuatorianos del Cantón Urdaneta, en esta investigación se halló que los docentes presentan niveles leves dentro de las variables de salud mental y niveles

altos de capital psicológico tanto de manera general como en sus cuatro dimensiones, referente a la satisfacción laboral muestran niveles altos, tanto de manera intrínseca como extrínseca.

En cuanto al primer objetivo específico, se evidencia que existe un gran porcentaje de docentes que presentan una adecuada salud mental, dado que, la mayoría de esta muestra presentan ansiedad (84.4%), depresión (95.6%) y estrés leve (88.9%), lo que indica que, estos docentes presentan mayor control emocional ante factores de riesgo externos como la carga de trabajo o un mal ambiente laboral. Los resultados de esta investigación concuerdan con los encontrados en el estudio de Ozamiz-Etxebarria et al., (2021) aplicado en docentes de colegios en España, donde encontraron que el 12.7% presentan depresión leve, el 12.2% ansiedad leve y un 16.1% estrés leve.

En referencia a Latinoamérica se encontraron estudios realizados por Garnique-Hinostroza et al., (2022) donde los resultados indican que, existe mayores problemáticas en referencia a la salud mental, encontrando que la población docente de la selva peruana presenta niveles moderados de ansiedad y estrés 47.7%, y depresión 52.3%, cabe mencionar que, los resultados de Garnique-Hinostroza se diferencia de los de esta investigación ya que, la muestra investigada pertenece a la zona rural por lo que, cuentan con varios factores externos que puede perjudicar la salud mental de los docentes como un mal ambiente laboral y escasos recursos didácticos.

Por otra parte, en el estudio realizado por Delgado y Quezada (2023) se encontró que, la mayoría de los docentes manifiestan niveles leves de estas tres variables, en cuanto a depresión el 69.6% tiene niveles leves, en ansiedad el 58.7% leve y en estrés el 68.5%, si bien es cierto sus porcentajes son menores a los de esta investigación, sin embargo, se menciona que, la muestra del estudio de Delgado y Quezada es mayor a la de esta investigación.

Al respecto, se puede mencionar que, los resultados se asocian a que los docentes refirieron tener un buen ambiente laboral, donde cuentan con el apoyo de sus compañeros de trabajo, además, comentan que sienten que tiene control de la dinámica de su clase, y que cuentan con la experiencia y capacitación necesaria para cumplir sus funciones (Piñol et al.,2017).

En cuanto al segundo objetivo específico, se refleja un nivel alto de capital psicológico tanto de manera general como en sus cuatro dimensiones, en otras palabras, los docentes cuentan con niveles altos de confianza en su propio desempeño a la hora de cumplir sus metas, establecen objetivos claros y sobre todo tienen alta capacidad para desarrollar estrategias que permitan alcanzar sus metas (Núñez y Jurado, 2020).

Los resultados de esta investigación concuerdan con las investigaciones de Pereira (2021) y de Mesurado y Laudadio (2019), donde indican que, los docentes de Latinoamérica específicamente de Brasil y Argentina presentan niveles altos de capital psicológico general, lo que permite indicar que, la cultura latinoamericana tiende a ser más optimista, segura de sus capacidades, suele trabajar en equipo para lograr cumplir los objetivos de su trabajo.

De igual forma, los resultados de esta investigación concuerdan con los resultados de Ramírez y Ortega-Jiménez (2021) en una muestra de 100 docentes ecuatorianos, donde se evidenció que en las cuatro dimensiones del capital psicológico su muestra presenta una media relativamente similar a la de este estudio, lo que indica que, los docentes presentan niveles altos de capital psicológico general ( $M=137.20$ ).

Es por ello que, estos resultados se asocian a que los docentes poseen una sólida base de recursos mentales y emocionales que les permite afrontar desafíos y alcanzar sus metas de manera efectiva (Peralta et al.,2018), dado que, los docentes mencionan que se sienten valorados dentro de su lugar de trabajo, poseen plena confianza en sus habilidades para enseñar y en sus capacidades para superar cualquier adversidad. Por

otra parte, estos resultados resaltan la importancia de continuar fortaleciendo y promoviendo el desarrollo del capital psicológico dentro del ámbito educativo.

En cuanto a los niveles de satisfacción laboral y según los resultados de esta investigación, los docentes ecuatorianos presentan una media alta en relación con la satisfacción extrínseca (42.37) e intrínseca (43.11), lo que indica de manera general, que los docentes se encuentran satisfechos por su lugar de trabajo y todos los factores que encuentran ahí, como el salario, la relación con sus compañeros, con su ambiente laboral, entre otros (extrínseca) y, además, se sienten satisfechos por su desempeño y habilidades a la hora de realizar su labor profesional, se muestran motivados dentro de su jornada laboral (intrínseca). Datos que concuerdan con los obtenidos por Sucapuca et al., (2022) en docentes de peruanos donde su muestra presenta niveles altos de satisfacción laboral tanto extrínseca (M= 38.65) como intrínseca (M=34.15).

De igual forma, los resultados de esta investigación concuerdan con los resultados de Arias et al., (2017) quienes utilizaron los mismos instrumentos, encontrando que, los docentes de Arequipa, presentan niveles altos de satisfacción intrínseca y extrínseca, lo que indica que a nivel general esta muestra presenta niveles altos de satisfacción laboral (M= 79.5)

Con respecto a lo anterior, los docentes presentan niveles altos de satisfacción laboral, debido a que estos profesionales encuentran valor y satisfacción tanto en aspectos externos relacionados con su trabajo, como condiciones laborales y compensación, así como en aspectos internos, como el contenido de su labor, relaciones interpersonales y logros personales (Reyes et al.,2023), por lo que, estos resultados permiten comprender el estado emocional y mental de los docentes, permitiendo implementar estrategias que fomenten un entorno laboral más satisfactorio.

En síntesis, los docentes de esta investigación presentaron una adecuada salud mental, por lo que, también presentaron niveles altos de capital psicológico y satisfacción

laboral. Lo que permite indicar que el capital psicológico y la satisfacción laboral pueden ser considerados como un recurso interno que le permita al docente manejar la ansiedad, el estrés y la depresión causada por factores laborales.

## Conclusiones

En cuanto al estado de salud mental de los docentes del Cantón Urdaneta se evidencia una adecuada salud mental, dado que, en las variables de estrés, ansiedad y depresión más del 80% de la muestra presentan niveles leves, lo que indica que, en la mayoría de docentes de esta investigación prevalece el bienestar psicológico y emocional. Sin embargo, el 20% restante presenta a nivel moderado y severo estas variables, grupo al cual hay que prestar mayor atención psicológica con el fin de prevenir afectaciones en la salud mental de ese grupo.

En cuanto al capital psicológico, muestra que en los participantes existe un alto nivel de capital psicológico tanto de forma general como en sus cuatro dimensiones (resiliencia, eficacia, esperanza y optimismo), debido a que, superan la media establecida (24 en las cuatro dimensiones y 96 en el capital psicológico general). Cabe mencionar que, las dimensiones que presentan niveles más elevados son: esperanza ( $M= 37.44$ ) y eficacia ( $M=35.64$ ). Lo que indica que, los docentes poseen una notable disposición mental para afrontar desafíos y cumplir sus objetivos.

En relación a la dimensión de satisfacción laboral, los docentes presentan niveles altos de esta variable, tanto de manera general y en sus dos dimensiones (intrínseca y extrínseca), ya que, la media obtenida, supera a la media establecida (28 en lo intrínseco, 32 extrínseco y 60 en satisfacción). Lo que significa que, los docentes se encuentran satisfechos dentro de su ambiente laboral y conjuntamente con sus compañeros de trabajo y a su vez, se sienten satisfechos de manera personal, es decir, se sienten satisfechos de todo el trabajo que cumplen gracias a sus capacidades profesionales.

## Recomendaciones

Para continuar reforzando la salud mental, se recomienda la implementación de programas de psicoeducación donde se les brinde herramientas de gestión para superar situaciones estresantes dentro del trabajo, esto se lo lleva a cabo por parte de la institución educativa, al igual que recursos y talleres una vez al mes centrados en estrategias de afrontamiento y bienestar emocional.

En cuanto a la población que presentó niveles moderados dentro de la salud mental, se recomienda que, se brinde intervención psicológica secundaria, con el fin de instaurar un tratamiento psicológico y evitar la progresión de los trastornos mentales.

Para mantener y fortalecer el capital psicológico elevado, se propone la implementación de talleres que se centren en la promoción de la resiliencia, la gestión efectiva del tiempo y el fomento del optimismo, ya que, pueden ser herramientas beneficiosas para fomentar este posible factor protector.

Con el fin de fortalecer la satisfacción laboral de los docentes se recomienda proporcionar oportunidades continuas de desarrollo profesional y crecimiento ya que, esto puede fortalecer el compromiso laboral y contribuir a la retención del personal. Se sugiere de igual forma la creación de un comité de bienestar laboral para facilitar un diálogo abierto con los docentes y abordar cualquier inquietud relacionada con el entorno de trabajo.

Se sugiere llevar a cabo investigaciones adicionales que no se limiten a descripciones, sino que establezcan correlaciones, con el propósito de examinar la conexión entre las variables del capital psicológico y la satisfacción laboral con la salud mental. Esto se debe a que el capital psicológico y la satisfacción en el trabajo podrían posiblemente actuar como elementos protectores para la salud mental.

## Referencias

- Andrea, B. G., & Liseth, R. M. (2021). *Revisión literaria del trastorno de ansiedad un abordaje desde los enfoques de la psicología*. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Psicología. <https://repository.ucc.edu.co/items/701d3887-83ed-4d6d-8859-05aa696543f5>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association.
- APS. (2021). *Salud Mental en Atención Primaria*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>
- Armas, L., & Alonso, I. (2022). Las TIC y competencia digital en la respuesta a las necesidades educativas especiales durante la pandemia: Una revisión sistemática. *Revista Internacional de pedagogía e innovación educativa*, 2(1), 11-48.
- Avilés, A. E., Alava, L. A., Urra, R. G., & Rivadeneira, M. R. (2020). *Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios*. HYPERLINK"<https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>"  
<https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>
- Ayala, L. (2019). La salud mental de los educadores: respuesta al estrés laboral en las escuelas públicas de encarnación – Paraguay. *Revista Qualitas* , 18(18), 1-15. <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/16>
- Bedoya, C. T., Varon, M. B., & Bedoya, C. A. (2020). Capital psicológico y satisfacción laboral, tras el retorno a la presencialidad, de los profesores en ciencias económicas de una Universidad Colombiana. *Revista De La Facultad De Ciencias Económicas Y Empresariales*, 22(2), 51-68. <https://doi.org/10.24054/01204211.v2.n%i.2022.1329>
- Boluarte, A. (2014). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción laboral de Warr, Cook y Wall, versión en español. *Revista Medica Herediana*, 25(2), 80–84.

- . [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2014000200005#Tab1](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2014000200005#Tab1).
- Bosada, M. (2020). *Inteligencia emocional, clave para reducir el estrés docente ante la pandemia*. <https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estres-docente-pandemia-19331/>
- Cruz, E. D., Salazar, J. M., & Bravo, O. T. (2022). Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Cultura Educación Sociedad*, 183-202. [https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/3775/4227#content/contributor\\_reference\\_3](https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/3775/4227#content/contributor_reference_3)
- Cruz, E. D., Salazar, J. M., & Bravo, O. T. (2022). Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Educación y Sociedad*, 13(2), 183-202.
- Cruz, S. (2022). Burnout: depresión, creencias de eficacia y variables relacionadas con el trabajo entre profesores de escuela. *YUYAY: Estrategias, Metodologías & Didácticas Educativas*, 1(1), 144-147.
- Cuartero, C. (2023). *El 54% de los docentes muestra síntomas de ansiedad provocados por la COVID-19 y el regreso a las aulas*. <https://bit.ly/3DwP9H8>
- Davis, L. (2018). La influencia de la depresión en la salud mental. *Revista de psiquiatría*, 51(1), 32 - 48.
- Delgado, E. C., Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Cúpula*, 23-36.
- Domínguez, M. D. (2019). *El capital psicológico y su importancia en el bienestar de agentes de policía*[máster universitario en psicología del trabajo, de las organizaciones y en recursos humanos Universidad Jaime]. HYPERLINK "https://bit.ly/3DxYsGy" <https://bit.ly/3DxYsGy>
- Echeburúa, E., Salaberría, K., & Cruz, M. (2014). Aportaciones y limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 32(1), 65-74.

- Educación, M. d. (2020, Marzo). *Guía para docentes: apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes*. Quito: Libro Oficial del Gobierno. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/09/Anexo-2-Guia-para-docentes-apoyo-psicosocial-en-emergencias-desastres-y-catastrofes.pdf>
- Fernández, J. E. (2023). El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas. Un estudio exploratorio. *Revista de Psicología y Educación*, 71-81. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/236.pdf>
- Franco, X., Sánchez, P., & Torres, R. (2021). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 271-279.
- Galvis, Y. T. (2018). Costos asociados con la salud mental. *Ciencias de la Salud*, 182-187.
- García, A. B. (2019). *Estudio de los efectos del tratamiento con antidepresivos sobre el consumo de alcohol*. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/58445/1/T41576.pdf>
- Gómez, A. (2021). Promoting Mental Health: The Role of Communication and Understanding. *Journal of Mental Health*, 45(3), 123-145.
- Gómez, E. (2021). *Indicadores del estado de salud mental de las personas*. <https://dependentia.es/indicadores-del-estado-de-salud-mental-de-las-personas/>
- González, A. (2021). *Por confinamiento, 4 de cada 10 maestros con ansiedad, depresión y estrés*. <https://diariopuntual.com/estado/2021/05/14/2373/por-confinamiento-4-de-cada-10-maestros-con-ansiedad-depresion-y-estres>
- González, C., Ausín, B., Á., C. M., Saiz, J., . . . Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(1), 172-176.
- Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Universidad Alas Peruanas*. Vol. 7, N° 3, 141 – 178. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>

- Jara Charro, L. S., & Landi Marca, K. C. (2022). *Estudio de los niveles de estrés laboral y el impacto que genera en el desempeño del personal del Cuerpo de Bomberos del cantón Biblián, durante el período abril-septiembre 2021*[ Universidad Politécnica Salesiana, Tesis de Licenciatura]. Repositorio Institucional. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22663>
- Johnson, R. (2020). The Significance of Belonging: Exploring its Role in Emotional and Psychological Well-being. *Journal of Social Sciences*, 72(4), 567 -589.
- Juárez, S. I., & González, A. D. (2021). El nivel de ansiedad en docentes de las escuelas normales mexicanas durante el confinamiento por COVID-19. Estudio cuantitativo. *Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa*, 51-66. <https://eduscientia.com/index.php/journal/article/download/90/66#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20docentes%20se%20encuen%2D%20tran%20en%20los,docentes%20de%20las%20escuelas%20normales>.
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., & Calderón, J. P. (2019). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982019000100061](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000100061)
- Londoño, C. (2019,1 de abril). *La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones*. Eligeeducar. <http://bit.ly/3iPyZBL>
- López, Y. C., Patrón, R. A., Valenzuela, S. E., Pedroza, R. I., Quintero, I. D., & Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65). doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Lugo, S. G., Domínguez, A. P., & Romero, J. C. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psychologica*.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

- Mesurado, B., & Laudadio, J. (2019). Experiencia Docente, Capital Psicológico y Compromiso Laboral su Relación con el Burnout en Docentes Universitarios. Propósitos y Representaciones. *Propósitos y Representaciones*, 1-16. <https://www.researchgate.net/publication/336124490>
- Mora, M. C., Bonilla, G. G., & Bonilla, G. J. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Runae, edición No. 6,*, 41-57. <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488>
- MSP. (2022). *Subsecretaría Nacional de Provisión de Servicios de Salud*. [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental\\_2014-2017\\_24\\_08\\_2022\\_Final1-signed.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental_2014-2017_24_08_2022_Final1-signed.pdf)
- MSP. (2023). *Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema “Depresión: Hablemos”*. <https://bit.ly/3KikpNP>
- Muñoz, E. E. (2022). *Por qué el Capital Psicológico puede ser la mejor inversión*. <https://bit.ly/44J2Pus>
- Naranjo, M. (2019). Una revisión teórica del Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. . *Revista de Educccación de la Universidad de Costa Rica.*, 1-21.
- Núñez, M. J., & Jurado, D. M. (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. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/838>
- OMS. (2019). *La salud mental en el lugar de trabajo: orientaciones a nivel mundial*. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace#:~:text=En%20efecto%2C%20se%20estima%20que,salud%20mental%20>
- OMS. (2022). *Depresión Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- OMS. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- OMS. (2022). La pandemia de COVID-19 desencadena un aumento del 25 % en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. La pandemia de COVID-19 desencadena un aumento del 25 % en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- OMS. (2022). *Salud mental: Determinantes de la salud mental*. <https://bit.ly/44Yrdlw>
- OMS. (2023). Depresión: [HYPERLINK "https://bit.ly/44MekRM"](https://bit.ly/44MekRM) <https://bit.ly/44MekRM>
- OMS. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OPS. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- OPS. (2022). Ecuador trabaja por lograr un modelo de salud mental de base comunitaria, centrado en las personas y basado en los derechos, que promueva la desinstitucionalización: <https://www.paho.org/es/noticias/5-9-2022-ecuador-trabaja-por-lograr-modelo-salud-mental-base-comunitaria-centrado-personas>
- OPS. (2022). *“No hay salud sin salud mental”*. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Ozamiz Etxebarria, N., Dosil Santamaria, M., Idoiaga Mondragon, N., & Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades. *Rev Esp Salud Pública*, 95, 1-8. [bit.ly/42Sem8X](https://bit.ly/42Sem8X)
- P.F. Lovibond, S. L. (1995). La estructura de los estados emocionales negativos: comparación de las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS) con los

- inventarios de depresión y ansiedad de Beck. . *Investigación y terapia del comportamiento*, 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Palacios, Y. L., Vásquez, P. A., & Rojas, F. R. (2021). *Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa. Cadernos Brasileiros de Terapia*. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR2123>
- Peralta, A. C., Tapia, Ó. S., Beyle, C., Besio, C. V., Barrios, J. L., Pineda, C. M., & Guerra, I. M. (2018). Capital psicológico y su relación con las actitudes deseadas. *Interciencia*, vol. 43, núm. 11, 758-762. <https://www.redalyc.org/journal/339/33957918004/html/>
- Pereira, S. (2021). Soporte Organizacional, capital psicológico positivo y salud general: Un estudio predictivo en profesores con alumnos víctimas de violencia intrafamiliar en escuelas de Brasil. [Tesis Doctoral de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales de Buenos Aires como parte de los requisitos para la obtención del título de Doctorado en Psicología [HYPERLINK "http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/5939/1/Soporte\\_Pereira%20Valin.pdf"](http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/5939/1/Soporte_Pereira%20Valin.pdf)[http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/5939/1/Soporte\\_Pereira%20Valin.pdf](http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/5939/1/Soporte_Pereira%20Valin.pdf)
- Pérez, L. M. (2019). *Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas [Maestría Profesional en Desarrollo del Talento Humano Universidad Andina Simón Bolívar]*. Quito. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8191/1/T3576-MDTH-Onofre-Influencia.pdf>
- Pineda, M. A., & Guachizaca, S. E. (2022). *Prevalencia de problemas de salud mental en docentes: Diferencias según características sociodemográficas y laborales. Caso de estudio en Napo – Ecuador [Maestría en seguridad y salud ocupacional Facultad de Posgrado UDLA]*. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/13954>
- Ponce, I. G. (2021). *Estrés*. [HYPERLINK "https://bit.ly/3qb3buR"](https://bit.ly/3qb3buR) <https://bit.ly/3qb3buR>

- Pujol-Cols, L. J., & Dabos, G. E. (2018). Satisfacción laboral: una revisión de la literatura acerca de sus principales determinantes. *Estudios Gerenciales*, 34(146), 3-18. doi: <https://doi.org/10.18046/j.estger.2018.146.2809>
- Pulido, C. T. (2018). *Ser maestro te puede llevar a sufrir ansiedad*. <https://maestrosdemexico.com/2018/10/03/ser-maestro-te-puede-llevar-a-sufrir-ansiedad/>
- Quintero, S., & Hernández, J. (2021). Síntomas de depresión asociados al síndrome de burnout y a condiciones socio laborales de docentes de colegios públicos de Envigado (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 38(1), 133-147.
- Quispe, E. J., Jallo, L. Y., Benito, O. J., & 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*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-62552022000100008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552022000100008)
- Ramírez, M. R., & Ortega, J. D. (2021). Capital psicológico y su relación con el apoyo social en docentes de la zona 7 del Ecuador [https://www.ielit.org/wp-content/uploads/2021/11/EducacionLiteracidad\\_CIELIT\\_UniveristyPress.pdf#page=191](https://www.ielit.org/wp-content/uploads/2021/11/EducacionLiteracidad_CIELIT_UniveristyPress.pdf#page=191)
- Reyes, G. P., Espinoza, B. D., & Bolaños, C. B. (2023). Estrés y satisfacción laboral en gestores de una empresa de cobranza en Guayaquil, Ecuador. *Recimundo*, 7(1), 348-361. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(1\).enero.2023.348-361](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(1).enero.2023.348-361)
- Rivadeneira, M. R., & Lara, S. C. (2022). Prevalencia de la depresión en docentes de la Unidad Educativa Particular Manabí Tecnológico. *Polo de Conocimiento*. file:///C:/Users/Personal/Downloads/4126-21801-2-PB.pdf
- Rodelo, C., & Garay, J. (2020). Representaciones sociales de la salud mental y de los trastornos mentales en estudiantes universitarios de enfermería. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*(8), 18.

- Rodrigues, Louise Tatiana Mendes; Lago, Eliana Campelo; Almeida, Camila Aparecida Pinheiro Landim; Ribeiro, Ivonizete Pires; Mesquita, Gerardo Vasconcelos. (2020). *Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza*. HYPERLINK "https://bit.ly/3OhRPx0" <https://bit.ly/3OhRPx0>
- Rosado, I. S., Párraga, M. J., & García, M. C. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Ruiz, C. J., Angulo, C. N., & Jiménez, M. Z. (2023). Estrés laboral y desempeño docente en los institutos de educación superior. *Revista Científica Ciencia y Tecnológica* 23 (38), 86-97. <https://doi.org/10.47189/rcct.v23i38.604>
- Ruiz, R. J. (2020). *El estrés de los maestros durante la pandemia* . <https://insurgenciamagisterial.com/el-estres-de-los-maestros-durante-la-pandemia/>
- Saless, S. (2021). Capital psicológico, satisfacción laboral y compromiso organizacional en tiempos de covid-19: un estudio con personas docentes argentinas. *Revista puertorriqueña de psicología*, 244-257. <https://doi.org/10.55611/reps.3302.04>
- Sanz, J., & García Vera, M. P. (2023). Las ideas equivocadas sobre la depresión infantil y adolescente y su tratamiento. *Revista Clínica y Salud* .(31), 55-65.
- Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). El papel del ejercicio en el manejo de los trastornos de salud mental: una revisión integradora. *una revisión integradora*, 72(2), 45-62. doi:10.1146/annurev-med-060619-022943
- Solana, S. (2020). Capital psicológico, pasión por el trabajo y comportamiento innovador: un estudio exploratorio con docentes santafesinos. *Revista De Psicología*, 19(1), 88-103. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe045>
- Solis, M. T., Schön, A., Parra, M., & Radon, K. (2019). Asociaciones entre desequilibrio esfuerzo-recompensa e indicadores de salud en docentes escolares de Chuquisaca. *BMJ Abierto*. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/3/e025121.full.pdf>

- Sucapuca, E., Luzby, Y., Mamani, O., & Turpo, J. (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.
- Sugahara, D. D. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*[Tesis para optar el Grado de Magíster en Educación con mención en Teorías y Gestión Educativa en la Universidad De Piura].  
[https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE\\_EDUC\\_TyGE-L\\_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/4725/MAE_EDUC_TyGE-L_022.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Tapia, V. O. (2020). Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, (21), núm. 45, 12-29.  
<https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>
- Torné, X. C., & Merlo, M. (2020). La salud emocional del docente, clave de la educación emocional: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/salud-emocional-docente-clave-educacion-emocional-19198/>
- Traub, C., & Sapag, J. (2020). Personal sanitario y pandemia COVID-19 en Chile: Desafíos en salud mental. *Revista médica de Chile*, 1371-1372.
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de Covid-19 en algunas Provincias de Ecuador. *Universidad de Espiritu Santo UEES*, 11-24.
- Vicente, P. N. (2021). *Ansiedad en profesores de secundaria: causas y soluciones* .  
<https://psicologianafria.com/ansiedad-profesores-secundaria-ansiedad-en-docentes/>
- Vite, G. A. (2021). Las manifestaciones del estrés laboral en los docentes de la ESPOCH. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación Política y Valores* 1-18.  
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3207/3190>

Yovera, E., & Espiritu, N. (2021). Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(2).