



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

*La Universidad Católica de Loja*

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN Y**

**HUMANIDADES**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**Salud Mental, Capital Psicológico y Satisfacción**

**Laboral en Docentes de la ciudad de Machala**

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

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autor:** Jiménez Molina, Danny Abraham

**Director:** Sánchez Paladines, Rosa

MACHALA

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, 15 de abril de 2024

Magíster

David Mauricio Ortega Jiménez

**Director de la carrera de Psicología**

Ciudad.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos, realizado por Danny Abraham Jiménez Molina, 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: Mgs. Rosa Elvia Sánchez Paladines

C.I.: 1102568829

Correo electrónico: [resanchez34@utpl.edu.ec](mailto:resanchez34@utpl.edu.ec)

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

Yo, Danny Abraham Jiménez Molina, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Integración Curricular denominado: Salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en los docentes de Machala, de carrera de psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: marco teórico y metodología y siendo la Mgtr. Rosa Sánchez Paladines, director (a) 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: Danny Abraham Jiménez Molina

C.I.:0705173334

Correo electrónico: [dannyoceo@gmail.com](mailto:dannyoceo@gmail.com)

## **Dedicatoria**

A mis queridos padres quienes han sido la fuente inagotable de apoyo en cada etapa de mi trayectoria educativa. Gracias a su inquebrantable respaldo, he podido lograr todos los hitos educativos que hoy celebro. Su dedicación y empuje han sido mi mayor motivación.

A aquellas personas especiales que compartieron momentos difíciles conmigo. Porque eran mi refugio moral y emocional. Su presencia ha sido un consuelo en tiempos difíciles y sus palabras de aliento se han convertido en un eco inspirador a lo largo de mi camino.

Este trabajo no es sólo mi esfuerzo personal, sino también la culminación del amor, la confianza y la compañía mostrados por mis padres y otras personas que me apoyaron en las situaciones más difíciles. A todos ustedes, mi profundo agradecimiento por ser pilares fundamentales en mi viaje.

## **Agradecimiento**

Al concluir este proyecto, me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a todos los que han sido parte fundamental de este viaje académico.

Sobre todo, quisiera agradecer a Dios por ser mi guía constante y darme la sabiduría, el coraje y la fuerza para alcanzar este hito en mi carrera académica. Su gracia se convirtió en mi lámpara, iluminando cada paso que daba. Un agradecimiento especial a mi Universidad UTPL. Esta institución no sólo me brindó la plataforma educativa que necesitaba, sino también un ambiente enriquecedor que fue esencial para mi desarrollo.

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a mi directora, Mgtr. Rosa Sánchez Paladines. Su orientación, apoyo continuo y paciencia inquebrantable han sido la columna vertebral de este proyecto. Gracias a su liderazgo y dedicación hemos logrado metas que parecían inalcanzables.

Este éxito es el resultado del trabajo duro, el esfuerzo, la honestidad y la disciplina. Aprendí que con perseverancia puedes alcanzar tus metas y los sueños pueden hacerse realidad. A todos aquellos que contribuyeron de diversas formas a lo largo de este proceso, les agradezco sinceramente por su valioso aporte.

## Índice de contenido

Caratula.....	I
Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular .....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos .....	III
Resumen.....	1
Abstract .....	2
Introducción .....	3
Capítulo uno. ....	5
Marco teórico .....	5
1.1 Conceptualización y etiología de las variables de salud mental .....	5
1.1.1 <i>Indicadores de las variables de salud mental</i> .....	5
1.1.1.1 Ansiedad .....	8
1.1.1.2 Depresión.....	12
1.1.1.3 El Estrés .....	17
1.2 Salud mental en docentes .....	20
2.1.1. <i>Investigaciones previas en la salud mental</i> .....	24
1.2 Capital psicológico y satisfacción laboral .....	29
1.3.1 <i>Conceptualización y etiología del capital psicológico y satisfacción laboral</i> .....	29
1.3.2 <i>Repercusiones del capital psicológico y satisfacción laboral</i> .....	30
2.1.2. <i>Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral</i> .....	30
Capítulo dos.....	33
Metodología .....	33

2.1 Objetivos: .....	33
2.2 Preguntas de investigación .....	33
2.3 Enfoque, tipo y diseño de investigación .....	33
2.4 Población y muestra .....	35
2.4.2.1 Muestra participante.....	36
2.4.2.2 Criterios de inclusión / exclusión .....	38
2.5 Instrumentos de recogida de información .....	39
2.6 Procedimiento .....	41
Capítulo tres.....	42
Análisis y discusión de los resultados .....	42
3.2 Discusión.....	44
Conclusiones .....	46
Recomendaciones .....	47
Referencias.....	48
Apéndice A .....	55
Apéndice B .....	56
Apéndice D .....	57
Apéndice E.....	58
Apéndice F.....	59
Apéndice G .....	60

**Índice de Tablas**

<b>Tabla Características sociodemográficas .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabla Percepción de salud mental de docentes.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla Capital psicológico en docentes .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla Satisfacción laboral en docentes.....</b>	<b>43</b>

## Resumen

El presente trabajo de tesis tuvo como objetivo principal determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos de la ciudad de Machala durante el año 2022.

En cuanto a la metodología, se utilizó una encuesta como instrumento de medición para evaluar la salud mental, satisfacción laboral y capital psicológico de los docentes. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, con una muestra de 42 personas, recopilando datos a través de cuestionarios y entrevistas. Posteriormente, se realizó un análisis de los datos recolectados para identificar posibles relaciones y patrones.

Se concluye comentando que la población docente presenta problemas de ansiedad en lo que respecta a su salud mental, ya que este factor es el que puntúa más alto en la tabla. Este estudio también refleja que el sentimiento de esperanza sobresale en el capital psicológico de los docentes. Como resultado, se obtiene una satisfacción promedio; no experimentó insatisfacción, aunque tampoco se siente plena satisfacción.

La salud mental es reconocida como un aspecto fundamental para el bienestar de las personas.

Palabras clave: Salud Mental, Capital Psicológico y Satisfacción Laboral en Docentes de Machala.

### **Abstract**

The main objective of this thesis work was to determine the prevalence of mental health, psychological capital and job satisfaction in Ecuadorian teachers in the city of Machala during the year 2022.

Regarding methodology, a survey was used as a measurement instrument to evaluate the mental health, job satisfaction and psychological capital of teachers. A quantitative study was carried out, with a sample of 42 people, collecting data through questionnaires and interviews. Subsequently, an analysis of the collected data was carried out to identify possible relationships and patterns.

I conclude by commenting that the teaching population has anxiety problems regarding their mental health since this factor is the one that scores highest in the table. This study also reflects that the feeling of hope stands out in the psychological capital that teachers have. This gives us average satisfaction, they do not feel dissatisfied, however they do not feel satisfied either.

Mental health is a fundamental aspect for people's well-being.

Keywords: Mental Health, Psychological Capital and Job Satisfaction in Teachers of Machala

## Introducción

La salud mental de los docentes emerge como un tema de gran relevancia en el ámbito educativo, ya que el bienestar emocional y psicológico de los maestros resulta fundamental tanto para su desempeño laboral como para la calidad de la enseñanza proporcionada a sus estudiantes. Dentro de este contexto, la satisfacción laboral y el capital psicológico se perfilan como aspectos destacados que inciden directamente en la salud mental de los docentes. (Lapo, 2022)

La satisfacción laboral, entendida como el nivel de contento que experimentan los maestros en su trabajo, abarca aspectos como el reconocimiento, las condiciones laborales y el apoyo institucional recibido. Una alta satisfacción laboral se asocia con un mejor estado de salud mental, una mayor motivación y un rendimiento profesional más eficaz.

En contraste, el capital psicológico se refiere a los recursos psicológicos que un individuo posee para enfrentar situaciones adversas, como el estrés laboral. Estos recursos engloban la autoeficacia, la esperanza, la resiliencia y el optimismo. Un capital psicológico elevado guarda relación con una salud mental mejorada y un bienestar general más sólido. (Colín Flores, 2019)

El propósito de esta investigación es explorar la prevalencia de la salud mental a partir del análisis del capital psicológico y del nivel de satisfacción laboral de los maestros. Se busca caracterizar la salud mental de los docentes mediante un análisis detallado de su capital psicológico y determinar su nivel de satisfacción laboral. Además, se pretende proponer estrategias de intervención orientadas a mejorar la salud mental de los docentes, considerando la importancia de la satisfacción laboral y el capital psicológico.

Este documento de investigación consta de tres capítulos cruciales. El marco teórico, primer capítulo, explora las variables de la salud mental, el estrés, la ansiedad y la depresión, así como su relevancia en el ámbito académico. El segundo capítulo detalla la metodología empleada, mientras que el tercero se dedica al análisis e interpretación de los resultados, seguido de una discusión de las discrepancias encontradas en el contexto actual. Las conclusiones, formuladas en función de cada objetivo, se complementan con recomendaciones prácticas para las instituciones.

Se espera que los resultados de esta investigación contribuyan al diseño de programas de apoyo y bienestar para los docentes, fomentando una mayor satisfacción laboral y un robustecimiento del capital psicológico. Asimismo, se anticipa que este estudio sensibilice a las instituciones educativas sobre la importancia de preservar la salud mental de sus docentes y la necesidad de propiciar un entorno laboral positivo y saludable.

## Capítulo uno

### Marco teórico

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

La salud mental es un tema que ha ganado importancia en los últimos años, ya que, desde el primer descubrimiento de las diferentes variables, se presentaba un concepto asociado a una enfermedad limitante para las personas; lo que con el tiempo evolucionó y permitió reconocer su importancia, niveles de afectación en las personas y los diferentes métodos para su afrontamiento de manera adecuada.

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

Se ha resaltado la importancia de considerar para la salud general con los diferentes indicadores de salud mental de las personas, obteniendo un abordaje de los problemas en las poblaciones que no se pueden alcanzar sino desde la perspectiva de la salud mental, considerando a los trastornos psiquiátricos como problemas de comportamiento, resultando en la conducta como una interacción funcional.

Para el psicoanalista, filósofo humanista y psicólogo social Erich Fromm (1964) la búsqueda de una sociología y el psicoanálisis, quien ofreció una visión reconocida en la actualidad como integradora y holística del hombre y la salud, adaptando a la salud mental, donde se mantuvo como punto de vista la sociedad detrás de todos los individuos y su psicoanálisis, siendo al mismo tiempo un análisis de la sociedad en la que se desenvuelve. Veía al hombre y las necesidades básicas derivadas de la condición físico-mental y social, entendiendo desde una perspectiva materialista en donde la salud mental se observa desde una visión ética, preguntándose lo que hace bien y lo que afecta de manera negativa al hombre.

El hombre tiene ciertas necesidades que, aunque no están advertidas directamente, se pueden explicar a raíz de sus actos, siendo de los puntos más importantes para las bases de su concepto de salud mental en el que se puede establecer que es el producto de una situación humana específicamente con la que se llega al mundo que determina ciertas necesidades que deben ser satisfechas, lo que impactará en el contexto natural e histórico-social, determinando el grado de salud mental que el hombre desarrolle. Define las necesidades básicas resultantes de las condiciones humanas tales como la necesidad de vínculo, de arraigo, de un marco de orientación, poder de entrega, identidad y trascendencia (Vasallo, 2020).

Por otra parte, existe la concepción conductual de la salud mental centrada en el ambientalismo, donde los estímulos ambientales son los determinantes para explicar y modificar el comportamiento; la conducta se puede moldear en la medida que se reconozcan las leyes que rigen un comportamiento, así como el poder modificar las condiciones ambientales que influyen. Otro principio es el rechazo a la mente y otra forma de mentalismo, también redefinido como salud comportamental.

En la concepción cognitivista se tiene una intervención orientada y fundamentada en el ámbito educativo-instruccionista para lograr que las personas corrijan las formas de pensamiento disfuncional y puedan aprender a pensar, comportándose de manera adaptativa a las diferentes situaciones. En la Declaración del Alma Alta se constituyó un aspecto para la consolidación socioeconómica de la salud mental, reconociendo que el desarrollo social y económico de una nación es importante para alcanzar un estado máximo de salud, donde la protección y promoción de esta aumenta la calidad de vida y permite un desarrollo pacífico (Macaya et al., 2018).

Para el 2014, la OPS (Organización Panamericana de la Salud) y los estados miembros, adoptaron el Plan de Acción sobre Salud Mental que permite orientar las intervenciones de salud mental en la región de América latina en 2015 y 2020, que se conforma por cuatro estrategias base:

- Desarrollar políticas, planes y leyes en el campo de la salud mental para lograr una gobernanza eficaz y adecuada.
- Mejorar la capacidad de respuesta de los sistemas y servicios de salud que permitan una atención de calidad e integral en los entornos comunitarios.
- Diseñar e implementar programas de prevención y promoción para los sistemas de salud mental y los servicios relacionados, especialmente para el curso de la vida y aquellas situaciones que pueden generar cambios drásticos.
- Fortalecer la información disponible de los sistemas, la evidencia científica y la investigación relacionada a los trastornos y situaciones que afectan la salud mental de los habitantes.

La adquisición de nuevos conocimientos a través de la investigación puede ayudar a asegurar que cada política o decisión se base en datos concretos y mejores prácticas en las diferentes naciones, de acuerdo con las necesidades evidenciadas en el ámbito de salud mental de las poblaciones. Además, la disponibilidad de información pertinente y actualizada permiten seguir de cerca las medidas implementadas e identificar los servicios disponibles que se puede mejorar. En la actualidad, gran parte de las investigaciones sobre salud mental se realizan en los países que tienen ingresos altos, un desequilibrio evidente que debe modificarse para que los otros países puedan desarrollar e implementar estrategias rentables y aprobadas culturalmente para abordar las prioridades y necesidades con respecto a la salud mental de sus habitantes (Gajardo et al., 2021).

**1.1.1.1 Ansiedad.** La ansiedad es una respuesta emocional normal ante situaciones estresantes o potencialmente peligrosas. Sin embargo, cuando es excesiva o no se puede controlar, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Los síntomas pueden incluir preocupación constante, tensión muscular, dificultad para concentrarse y alteraciones del sueño. Puede tratarse con terapia y/o medicación.

La ansiedad y los trastornos de esta se asocian con los de depresión, ya que las personas enfrentan sentimientos de pánico, temor o preocupación constante que pueden afectar el desarrollo de las actividades diarias y pueden tener una duración considerable que afecta el funcionamiento del organismo y los procesos vitales. Se le considera como la respuesta a las situaciones de estrés o amenaza psicológico, importante para la supervivencia de los humanos, desencadenando respuestas de huida o lucha de acuerdo al nivel de peligrosidad que se percibe (Klein, 2019).

Los trastornos de ansiedad son un grupo de problemas de salud mental, que incluyen trastornos de ansiedad generalizada, fobias sociales, fobias específicas (por ejemplo, agorafobia y claustrofobia) y trastornos de pánico. En muchos casos, la depresión está relacionada con los trastornos de ansiedad, convirtiéndolos en un problema común de salud mental que afecta a muchas personas a nivel mundial, ya que aproximadamente el 25% de la población sufre de algún trastorno de ansiedad que requiere tratamiento en algún momento de su vida (Rodríguez, 2018).

Según Sigmund Freud, la ansiedad surge a raíz de los conflictos mentales o una transformación tóxica de la energía que requiere de ciertas cosas y que no puede alcanzar o satisfacer un ello, que incluye las obsesiones que en muchos casos se esconden y que generan una sombra persistente y un miedo injustificado de traumas enquistados (Kuaik & Iglesia, 2019).

Por otra parte, la ansiedad es una psicopatología correspondiente a una respuesta condicionada, funcional y anticipatoria, donde no se tiene una correlación positiva entre la ansiedad y el

peligro objetivo, sino que es de carácter irracional, producida en situaciones que no representan un peligro real para las personas (García, 2017).

La ansiedad de carácter clínico es la que se caracteriza por evidenciar diversos factores como lo son una emoción persistente y recurrente, siendo una respuesta emocional que llega a ser desproporcionada con respecto a la situación en la que se presenta, evocada por la ausencia de un peligro real; además las personas pueden quedar paralizadas por un sentimiento de desamparo o miedo, pudiendo ser incapaces de adaptarse a la situación a fin de eliminar esta ansiedad, creando una secuencia de pánico en el procesamiento de la información, que incluye los procesos cognitivos automáticos por una parte y controlados por otra (Caro et al, 2019).

Todas las personas en el mundo experimentan ansiedad y miedo a veces dentro de su entorno cotidiano ya que estas son emociones humanas normales y útiles que nos ayudan a lidiar con el peligro. Sin embargo, algunas personas experimentan ansiedad y preocupaciones excesivas e irracionales que se vuelven continuas y angustiosas, que llegan a interferir con su vida diaria y con el alcance de sus metas personales, lo que puede indicar algún trastorno de ansiedad. Por lo general, no parece haber una razón obvia o lógica para la forma en que se siente la persona, lo que puede hacer que un trastorno de ansiedad sea aún más preocupante para quien lo padece.

Síntomas de los trastornos de ansiedad: Dentro de las principales características de un trastorno de ansiedad son los miedos o pensamientos que son crónicos y angustiantes, que interfieren con la vida diaria. Otros síntomas de un trastorno de ansiedad pueden incluir:

- Ataques de pánico o ansiedad o miedo a estos ataques.
- Reacciones de ansiedad física, por ejemplo, temblores, sudoración, desmayos, latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar o náuseas.

- Comportamiento de evitación: una persona puede hacer todo lo posible para evitar una situación que cree que podría provocarle ansiedad o pánico.
- Un ataque de pánico es una sensación repentina de terror intenso que puede ocurrir en ciertas situaciones o sin razón aparente, lo que no significa necesariamente que una persona esté sufriendo un trastorno de ansiedad; sin embargo, un ataque de pánico es una característica común de cada tipo de trastorno de ansiedad. Los síntomas de un ataque de pánico pueden incluir:
  - Dificultad para respirar.
  - Mareo.
  - Latidos rápidos.
  - Asfixia.
  - Náuseas (Ceberio, 2020).

Se desconoce la causa de los ataques de pánico, pero pueden estar relacionados con una respuesta química en el cerebro, causada por eventos amenazantes o estresantes reales o por pensar en eventos estresantes. La respuesta del cerebro conduce a cambios fisiológicos en el cuerpo, como respiración superficial y latidos cardíacos rápidos, haciendo que para algunas personas los ataques de pánico se sientan como aterradores.

En la actualidad se ha podido determinar que la mayoría de las personas experimentan estrés durante sus años universitarios: estudiar, escribir trabajos, relación problemas, inquietudes familiares, participación en actividades deportivas y otras que generan cantidades considerables de depresión y ansiedad, que evolucionan hasta el ámbito profesional donde estas presiones se consideran elevadas a fin de entregar todas las capacidades personales para el logro de metas organizacionales.

Un trastorno de ansiedad difiere del estrés normal en que síntomas como preocupación, pánico y molestias físicas son más intensas y frecuentes, las cuales tienen una persistencia considerable aun

cuando las situaciones que generaban presión se hayan disminuido. Un trastorno de ansiedad generalmente causa angustia e interfiere con la capacidad de relajarse y experimentar una sensación de disfrute y bienestar en cualquier actividad. Es importante diagnosticar y tratar un trastorno de ansiedad que se desarrolla o empeora en la vida cotidiana de las personas, ya sea en el ámbito educativo o laboral para evitar que el problema se vuelva crónico (Rodríguez, Menal, & Rojas, 2018).

Dentro de los principales tipos de trastornos de ansiedad se pueden mencionar:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es un trastorno de ansiedad caracterizado por ansiedad crónica, preocupación y tensión exageradas, incluso en situaciones cuando hay poco o nada que la provoque pero que afecta de manera considerable a quienes lo padecen (Bosch et al., 2021).
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por pensamientos recurrentes no deseados que se convierten en obsesiones y conductas repetitivas o compulsivas. Los comportamientos repetitivos como lavarse las manos, contar, revisar o limpiar a menudo son realizados con la esperanza de prevenir los pensamientos obsesivos o hacer que desaparezcan, aunque los reconocidos rituales solo causan un alivio temporal, que, de no realizarlos aumentan los niveles de ansiedad (Anzules, 2021)
- **Trastorno de pánico:** El trastorno de pánico es un trastorno de ansiedad caracterizado por que una persona sufre de episodios repetidos e inesperados que generan un miedo intenso, que se acompaña por síntomas físicos que evitan la realización de sus actividades diarias como lo es el dolor en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, sudoración, mareos, dificultad para hablar, entre otros (Calderón, 2018).
- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT):** El trastorno de estrés postraumático (PTSD en inglés) es un trastorno de ansiedad que puede desarrollarse después de la exposición a un

evento o prueba aterradora en la que hubo amenaza o causo un daño físico grave. Los eventos traumáticos que pueden desencadenar el PTSD incluyen agresiones personales violentas, desastres naturales o causados por humanos, accidentes o combates militares que tienen a las personas en constante estado de alerta y peligro aun cuando la situación ya no se presenta (Carletto, 2019).

- **Fobia social o trastorno de ansiedad social:** La fobia social es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por sentir una timidez excesiva y una ansiedad abrumadora para las personas en situaciones cotidianas sociales, que pueden limitarse en algunos casos a una situación en particular, o que generan síntomas más graves al momento de considerar la interacción con personas dentro de la sociedad (Carballo et al, 2019).

**1.1.1.2 Depresión.** Se le considera a la depresión un trastorno mental que se caracteriza principalmente por un estado de ánimo bajo y sentimientos de tristeza que se asocian a las alteraciones del comportamiento, grado del pensamiento y las actividades. Se ha convertido en una de las patologías de atención primaria más frecuentes en la actualidad, siendo la primera causa de discapacidad y atención psiquiátrica que deriva de los problemas mentales presentados en las poblaciones de diferentes situaciones alrededor del mundo. Se presenta en su mayoría en mujeres y personas menores de 45 años, sin importar su raza, estado socioeconómico, situación actual, entre otros (Alvites & Cleofé, 2019).

De acuerdo con la definición del DSM-IV la depresión no se puede padecer en todas las personas que presentan algunos de los síntomas establecidos, dependiendo de la variación y duración que estos tienen (Halsband, Barenbaum, & Eyler, 2019). Por ejemplo, de acuerdo con Freud y Abraham, la depresión no es propia de la teoría psicoanalítica, sino que se relaciona al campo psiquiátrico, llegando a reconocerse como fenómeno depresivo en el que se intentan comprender y explicar los diferentes fenómenos melancólicos, la cual explico Freud en el autoerotismo y la sexualidad (May, 2019).

Por otra parte, para Maldivsky se presentó un enfoque etiológico con el que se explicó la constitución y transformación de las estructuras melancólicas y depresivas, que recurre a la conceptualización presentada por Freud para inteligir en los procesos psíquicos que dan paso a este tipo de estructuras, haciendo necesario considerar los complejos nucleares y las defensas ante estos, sumado a las formaciones sustitutivas, que gracias a su característica mixta evidencia la eficacia de algunas defensas. Las manifestaciones clínicas de la depresión consideran estas estructuras que derivan de las formaciones sustitutivas, enfatizadas en explicar de forma teórica los fenómenos percibidos (Carletto, 2019).

Dentro de los principales tratamientos que se emplean está la psicoterapia y la utilización de psicofármacos en la que muchos de los casos permiten un alivio de forma parcial o total de los síntomas presentados. Cuando se consideran superados los síntomas de depresión, a las personas se les recomienda continuar los tratamientos antidepresivos por el tiempo considerado necesario para evitar recaídas, llegando a mantenerse de por vida (Espada et al, 2021).

La depresión es hereditaria de los padres, por genética, también el ambiente dentro del hogar, o por un evento trágico y estresante en la vida de los individuos. Con frecuencia es la combinación de estos factores los que generan el sentimiento de tristeza profunda que debe ser tratada por un profesional. Dentro de los factores que pueden causar depresión se encuentran: Consumo de drogas, Alcoholismo, Afecciones medicas o crónicas, Situaciones estresantes como lo puede ser el divorcio, la pérdida de un empleo o el fallecimiento de una persona cercana de la familia, Aislamiento social, que se presenta con mayor aumento en los adultos mayores que son abandonados por sus familiares en centros de atención y cuidado (Calderón, 2018).

En muchos de los casos al hablar de la depresión se hace relación a un desanimo o un estado de ánimo bajo, siendo consecuencia de situaciones decepcionantes para los individuos, que pueden incluir factores económicos, familiares y sociales, pero se ha reconocido que los términos adecuados

para su reconocimiento es la desmoralización y pena, la cual abarca de manera completa estos sentimientos, actitudes y procesos para su superación.

Los sentimientos que pueden asociarse a la desmoralización y el dolor en comparación a la depresión pueden incluir:

- Se tienen oleadas de sentimientos que se relacionan a los recordatorios o pensamientos de los eventos causantes.
- Se puede obtener una resolución cuando el evento o la situación mejora.
- Se combina con los periodos de humor y emociones positivas.
- No se acompaña de otros sentimientos generalizados de autodesprecio e inutilidad.

Estos estados pueden durar días en comparación a los meses o semanas que se presentan en los brotes depresivos, en los que los pensamientos suicidas y la pérdida de funcionalidad tienen una probabilidad menor. Aunque, los factores y eventos de estrés que provocan la desmoralización y pena pueden causar un episodio de depresión mayor, en las personas vulnerables (Palacios et al, 2020).

Los síntomas asociados a la depresión destacan primeramente la tristeza patológica, la pérdida de las capacidades de disfrute y de interés de las actividades que antes resultaban satisfactorias, así como la disminución de la vitalidad que puede limitar el nivel de actividad y produce cansancio exagerado, que se presenta luego de realizar esfuerzos pequeños, lo que dificulta el disfrute de las actividades cotidianas y el bienestar personal, físico y mental.

También se pueden presentar otros síntomas como: Sentimientos de incapacidad y culpa, pesimismo hacia el futuro, irritabilidad, ideas de suicidio, muerte, también disminución o pérdida de la confianza personal, disminución de la memoria y concentración, además pérdida de la libido, disminución del apetito, entre otros (Barrera et al, 2019).

Dentro de los modelos explicativos relacionados a la depresión se pueden mencionar las teorías conductuales de la depresión.

Estas se caracterizan por la utilización de la metodología científica más que una teoría particular, teniendo numerosas aproximaciones conductuales para el tratamiento de la depresión, en comparación a un conjunto de técnicas. Los diferentes tratamientos conductuales confían en los hallazgos empíricos de la psicología experimental, centrada especialmente en los determinantes actuales de la conducta en comparación a la historia del aprendizaje, sugiriendo que la depresión unipolar se fundamenta en un fenómeno aprendido que relaciona con las interacciones negativas del paciente con el entorno. Las interacciones pueden ser influenciadas e influenciar por las conductas, emociones y cogniciones que se reconocen como recíprocas, utilizadas para cambiar los patrones de conducta no adaptativos, combinados con la emoción y la cognición (Ramírez et al, 2018).

El entrenamiento en autocontrol hace referencia al autocontrol para la depresión que consistía en la integración de los aspectos conductuales y cognitivos que conforman este trastorno. De acuerdo con el autor, el entrenamiento para el autocontrol de la depresión se centra en la combinación de la consecución seguida para alcanzar una meta, incluyendo el auto refuerzo, rendimiento conductual y el manejo de contingencias. Este modelo entiende a la depresión como el resultado negativo entre la relación de los castigos y las recompensas, centrado en la contribución que ha tenido el individuo a la relación negativa mediante respuestas cognitivas y conductuales, teniendo una tendencia a ser perfeccionistas, concentración a los aspectos negativos del entorno, trazado de metas inalcanzables y que no demuestran mucho esfuerzo para el cumplimiento de un objetivo, resaltando más la importancia de los castigos al no alcanzar estas (Valencia et al, 2019).

El modelo de Nezu está basado en la formulación de la depresión, que tiene como eje central para el mantenimiento de esta la ineficiencia de las habilidades de los individuos para la resolución de problemas, en los que la investigación arroja la evidencia de asociación entre el déficit para la solución

y una sintomatología depresiva que se podía dar en niños y en adultos. Para (Nezu, 1985) las habilidades para la solución de problemas pueden influir en la relación que existe entre la depresión y el estrés, donde las capacidades pueden servir y actuar como amortiguadores de las experiencias negativas de vida que han tenido estos individuos (Ocaña-Fernández & Fuster-Guillén, 2021).

Existen muchos tipos de depresiones entre esta están la depresión mayor que es un trastorno en el que los sentimientos de pérdida, tristeza, ira o frustración afectan las actividades diarias por periodos de dos semanas o más, también existe el trastorno depresivo persistente que se caracteriza por un estado depresivo que tiene una duración de al menos dos años. Durante este tiempo, pueden presentarse episodios de depresión mayor intercalados con periodos de síntomas menos graves (APA, 2013).

La depresión postparto afecta a algunas mujeres después de dar a luz. Mientras que para algunas puede manifestarse como periodos transitorios de tristeza que no afectan significativamente sus actividades diarias, para otras puede incluir síntomas graves que se asemejan a la depresión mayor, otro trastorno que afecta al grupo femenino es el trastorno disfórico premenstrual (TDPM) se caracteriza por la presencia de síntomas depresivos durante la semana previa a la menstruación, los cuales remiten una vez finalizado este proceso (Doloriert, 2017)

En cuanto a la depresión mayor con características psicóticas se presenta cuando una persona experimenta síntomas depresivos combinados con una pérdida de contacto con la realidad y el entorno circundante en cambio el trastorno afectivo estacional es más frecuente durante las estaciones de invierno y otoño, y tiende a desaparecer durante el verano y la primavera. Se asocia con la falta de luz solar y los beneficios que esta puede tener en el estado de ánimo (E.Santi, 2019).

Con referencia al estrés se lo ha considerado como uno de los principales factores de riesgo para los individuos que puede tener alteraciones considerables de la salud que derivan en accidentes

cerebrovasculares, enfermedades del corazón y cáncer; teniendo una implicación directa y puede aumentar la probabilidad de padecer otras patologías como el consumo de tabaco, la obesidad, hipertensión, etc (Sánchez & Méndez, 2018).

De acuerdo con Neidhardt, Weinstein y Conry en 1989, se reconoce al doctor Hans Selye como el experto que primeramente estableció el concepto de estrés, quien aseguraba que era la proporción entre el agotamiento y el deterioro que se acumulan en el cuerpo, lo que puede producirse por estímulos grandes, que puede causar angustia. Cuando una persona se siente estresada, es porque se rompe la armonía entre la mente y el cuerpo, que impide responder de manera adecuada a las situaciones cotidianas (Lizano & Alfaro, 2022).

Para Chrousos y Gold en 1992, el estrés es un estado donde falta la armonía y se ve amenaza la homeostasis, provocando una respuesta adaptativa que puede ser generalizada o específica, por lo que al presentarse la homeostasis se presenta una cascada de respuestas fisiológicas y del comportamiento que buscan reestablecer el balance homeostático ideal considerado normal y saludable (Zahir et al, 2021).

Finalmente, para McEwen en el 2000 se pudo definir al estrés como una amenaza supuesta y real a la integridad psicológica o fisiológica de los individuos que pueden resultar como parte de una respuesta conductual o fisiológica. Este se refiere en el campo de la medicina como la situación en donde los niveles de catecolaminas y glucocorticoides en la circulación aumentan (Perez et al, 2022).

**1.1.1.3 El Estrés.** El estrés se ha convertido en un tema de preocupación e interés para diversos sectores y sus relaciones con la conducta humana, ya que cuando este se presenta se puede tener una incidencia en la salud mental y física de las personas, afectando el desempeño educativo, rendimiento laboral y resultados dentro de las empresas y las relaciones familiares, causando altos niveles de preocupación, alerta y angustia que puede causar desordenes familiares, trastornos personales y

sociales. Dentro de las principales causas para el estrés en las personas se pueden destacar: factores económicos, factores laborales, falta de satisfacción laboral, relaciones personales, relaciones familiares, exigencia de perfección, no contar con tiempo libre sino mantener una obsesión por lograr ciertas metas, falta de interés (Souza & Machorro, 2022).

Los modelos que clasifican el estrés de acuerdo con la presentación que tienen en los individuos se pueden resaltar:

- **Modelos basados en el estrés como respuesta:** En este modelo se centra al estrés como una respuesta individual que tienen las personas durante situaciones que consideran estresantes, en las que se tienen cambios fisiológicos, psicológicos y metabólicos producidos al mismo tiempo en el organismo. Dependiendo de la intensidad, frecuencia y duración que tienen los estímulos estresantes, se producen desgastes que permiten que la respuesta ante el estrés puede desencadenar una alteración considerable fisiológica como lo es la hipertensión, asma, sudoración y otros síntomas; respuestas metabólicas como hipercolesterolemia, hiperglucemia, entre otras; y psicológicas que incluyen síntomas de ansiedad, depresión, cambios de humor, etc.

Se concentra en las respuestas fisiológicas, conductuales y psicológicas del estrés que tienen cierta independencia en los estímulos causantes del estrés. Cuando las personas pueden anticipar que ocurrirán algunos sucesos negativos que pueden activar la respuesta psicofisiológica, se prepara para procesar y mantener el estado de alerta durante un periodo prolongado de tiempo (Espinoza et al, 2018).

- **Modelo basado en el estrés como estímulo:** Se conceptualiza como una característica de acuerdo con la situación que presenta desorganización y demanda excesiva sobre la persona. Su interés se centra en la identificación de las condiciones y situaciones estresantes, así como la medición utilizada; determinando los sucesos que generan estrés de acuerdo con experiencias

objetivas que amenazan con desorganizar el estilo de vida cotidiana de las personas, causando que se utilicen herramientas para reajustar la conducta. Dentro de las situaciones estresantes que utilizan gran cantidad de recursos pueden ser las separaciones amorosas o familiares, catástrofes naturales, muerte de un ser querido, problemas en el ámbito laboral que lleven al desempleo, etc. (Escobedo, 2020).

- **Modelo basado en el estrés como la interacción entre el individuo y el ambiente:** La forma de responder al estrés no se puede explicar al hacer referencia solo a las condiciones ambientales sin considerar las características propias de las personas, ya que lo puede resultar estresante para una persona en determinado momento no lo es para otro. Por lo que en este modelo se define al estrés en termino de las interacciones y transacciones persona-ambiente, resaltando los factores psicológicos que interactúan entre los estímulos causantes de estrés y la respuesta que se tiene a estos.

Se puede definir al estrés psicológico como la relación entre el individuo y el entorno, que se debe evaluar y establecer si es amenazante de los recursos, afectando al bienestar de las personas. Bajo esta percepción de Lazarus en 1986, se destaca la importancia de los procesos cognitivos, en donde los sucesos estresantes solo resultan estresantes si la persona lo percibe, otorgando a esta el papel activo para la identificación y reacción o manejo de este.

En estos casos, las personas deben reconocer las consecuencias de los sucesos y como afectan a su bienestar; donde, por ejemplo, si la situación no tiene un impacto negativo se le valora positiva y se puede esperar reacciones que mejoren su bienestar emocional con reacciones positivas, de felicidad, alegría y tranquilidad. Si por el contrario considera la situación negativa, amenazante o estresante requiere de recursos y estrategias para su afrontamiento, analizando las habilidades para responder de manera adecuada (Chamorro et al, 2021).

- **Modelo de vulnerabilidad al estrés:** Todos los modelos reconocen la importancia del estrés y como contribuye a que se desarrollen y agraven los trastornos psicopatológicos, convirtiéndose en un factor que puede determinar la afección y las herramientas para su afrontamiento. No todas

las personas tienen un suceso estresante con el que desarrollan un trastorno psicológico, permitiendo a los investigadores establecer los factores de vulnerabilidad que predisponen al padecimiento de algunas personas, combinando al estrés y la vulnerabilidad como proceso que genera un trastorno en proceso interactivo.

Se deben determinar los sucesos estresantes si la persona los valora de esta forma, considerando otras fuentes del estrés como las molestias diarias, acumulación de situaciones que se consideran estresantes y que al no manejarse de manera adecuada pueden impactar en el funcionamiento de las actividades cotidianas.

Seguidamente se debe considerar la evaluación de las situaciones percibidas como estresantes, algunos de los cuales son universalmente estresantes como la muerte de alguien cercano, pero se establecen diferencias que diferencian como se percibe y experimenta el suceso estresante. Otras situaciones presentan a las personas con situaciones estresantes para su experimentación, pero para algunos se consideran mínimamente estresantes o no estresantes en comparación (Cabanach et al, 2018).

## **1.2 Salud mental en docentes**

Los docentes son considerados la primera línea de defensa para los estudiantes en los diferentes niveles educativos, por lo que si estos no se encuentran en su mejor capacidad y bienestar físico, mental y emocional pueden transmitir los conocimientos y actitudes inadecuadas que repercuten de manera negativa en los estudiantes y los resultados que estos tienen. Los estudiantes que tienen docentes que se encuentran lidiando con alguna enfermedad mental, agotamiento y otras afecciones, presentan altos niveles de cortisol, asociado al estrés por lo que se hace fundamental para los docentes prestar atención a su bienestar y salud mental.

## ***Ansiedad***

En un mundo globalizado y altamente tecnológico, el proceso de enseñanza y aprendizaje ha experimentado cambios significativos. Las tecnologías de la información y comunicación han abierto un abanico de posibilidades en el ámbito educativo, creando nuevos retos y desafíos para los docentes.

En primer lugar, el acceso a la información se ha vuelto más rápido y sencillo gracias a internet y las diversas plataformas digitales. Los estudiantes ahora pueden acceder a una cantidad infinita de recursos educativos en línea, lo que les brinda la oportunidad de explorar y ampliar sus conocimientos más allá de las limitaciones del aula. Esto requiere que los docentes estén actualizados en cuanto a las herramientas digitales y sean capaces de guiar a sus estudiantes en el uso responsable y crítico de la información disponible.

Además, las tecnologías digitales han facilitado la comunicación y la colaboración entre estudiantes y docentes. Las clases virtuales, los foros de discusión en línea y las plataformas de aprendizaje en línea permiten una interacción más fluida y continua. Los docentes deben adaptarse a estas nuevas formas de comunicación y aprender a utilizar las herramientas disponibles para fomentar la participación activa de los estudiantes y el intercambio de ideas (Buendía et al., 2019).

Asimismo, la personalización del aprendizaje se ha vuelto más factible gracias a las tecnologías digitales. Los docentes ahora pueden utilizar programas y aplicaciones educativas que se adaptan a las necesidades individuales de los estudiantes, brindando un enfoque más personalizado y centrado en el estudiante. Esto implica que los docentes deben familiarizarse con estas herramientas y desarrollar habilidades para analizar los datos recopilados a través de ellas, a fin de realizar ajustes en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

No obstante, es importante destacar que el uso de la tecnología en el aula no reemplaza la importancia del rol del docente como facilitador del aprendizaje. Los docentes siguen siendo

fundamentales para guiar, motivar y acompañar a los estudiantes en su proceso educativo. El desafío radica en encontrar un equilibrio entre el uso de las tecnologías y la presencia docente, aprovechando las ventajas que ofrecen las herramientas digitales sin perder de vista el contacto humano y la interacción cara a cara (Colín Flores, 2019).

En resumen, en un mundo globalizado y tecnológico, los docentes enfrentan nuevos desafíos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El dominio de las tecnologías de la información y comunicación se vuelve esencial para mantenerse al día con las exigencias y requerimientos de los estudiantes. Sin embargo, es fundamental recordar que el papel del docente sigue siendo central en el proceso educativo, ya que su experiencia, guía y acompañamiento son indispensables para crear una experiencia completa y potenciar el bienestar educativo de los estudiantes. Los estándares de la educación de calidad han cambiado drásticamente, debido a que los responsables y gobernantes exigen que los docentes presenten una mayor transparencia en el proceso de formación para los profesionales que serán la potencia de los mercados laborales y de desarrollo de cada nación, por lo que las instituciones han tenido que exigir al personal docente, además de las horas académicas establecidas, cumplir con horarios para el apoyo administrativo, tutoría y la interacción con los padres, aunque esto no era considerado como parte de sus actividades, generando niveles de ansiedad para los docentes al tener que lidiar con actividades, interacciones y respuestas para las que pueden no sentirse preparados

Esto se suma al exceso de estudiantes por aula, falta de interés por parte de estos para el aprendizaje, indisciplina, poco apoyo y participación de las familias, incluso el abuso de poder o mal clima organizacional de la institución pueden generar niveles considerables de estrés que indiquen negativamente en el desempeño de las actividades docentes, además de implicar la carga laboral llevada a los hogares, afectando los patrones de sueño, de alimentación y bienestar físico por mantenerse en un estado constante de ansiedad con respecto a las actividades laborales que se deben cumplir (Alvites & Cleofé, 2019).

## ***Depresión***

El proceso de enseñanza se considera una de las profesiones más expuesta a sufrir niveles considerables de estrés, ansiedad y depresión debido a la combinación de aspectos multifacéticos que se asocian a esta actividad laboral, en el que se presenta un estado de alerta y elevación de las responsabilidades, compromisos y actividades a realizar por parte de los docentes que puede impactar no solo en sus niveles de desempeño sino en la calidad de la atención que brindan a los estudiantes, repercutiendo negativamente en el proceso.

Este se puede conformar por el entorno psicológico y las cargas de trabajo que predicen los niveles de depresión a los que se ven expuestos los docentes, considerando como factor de riesgo los niveles de ansiedad que presenten y el manejo del estrés que deban implementar, generando sentimientos de culpa, fracaso y poco desarrollo profesional que potencia los estados de depresión.

La depresión puede afectar las actividades cotidianas de los docentes, particularmente en el área de trabajo y dificultando el cumplimiento de las metas establecidas, haciendo necesario un reconocimiento de esta situación para la creación e implementación de estrategias para la prevención y manejo con las que se aborden las situaciones ( Rodríguez et al., 2020).

## ***Estrés***

Para los docentes, el detonante del estrés puede deberse a numerosos factores dentro del ámbito educativo, los cuales se potenciaron con la llegada del Covid-19, ya que se vio un cambio abrupto de las actividades habituales que desempeñaban, involucrando el diseño e implementación de nuevos sistemas de adaptación con el que se pudieran impartir los conocimientos de manera efectiva dadas las situaciones tanto personales como de los estudiantes, acarreado el doble de esfuerzo al considerar las actividades virtuales y se vieron situaciones que aumentaron los niveles de estrés en los docentes, creando jornadas de trabajo prolongadas, extenuantes que presentaron un desafío para esta profesión.

Algunas de las consecuencias del estrés en los docentes pueden incluir: Ansiedad, Cansancio extremo, Agotamiento y pérdida de energía, Dolor de espalda, Depresión, Hipertensión, Dolores de cabeza, Caída del cabello, Obesidad, Cambios de humor, Disminución de la autoestima, Insomnio (Cortés & Rojas, 2021).

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

#### ***Ansiedad***

De acuerdo con Talledo (2019), el trabajo tuvo como propuesta medir el nivel de ansiedad y su influencia en la inteligencia emocional y habilidades sociales en docentes de educación secundaria de colegios públicos del cercado de Tacna, 2019. Mediante un diseño observacional, transversal, y relacional. En una población conformada por los docentes de educación secundaria de colegios públicos de Tacna – cercado, el cual asciende a 503 en el sector público, la muestra comprende a 10 colegios públicos del cercado de Tacna, y por muestreo aleatorio simple se logró trabajar con un total de 218 maestros. Según inteligencia emocional, la más desfavorable fue la esfera de autoconciencia, el 41.7% tenía un nivel considerado como bajo seguido de un 39.9% como regular. En aprovechamiento emocional, el 40.4% tuvo un nivel bajo; en empatía, el 36.7% tenía un nivel de inteligencia emocional regular. Según las habilidades sociales, el 29.8% estaba en un nivel promedio bajo. Están en promedio bajo, el 40.8% de la esfera de autoestima, el 41.7% en asertividad, el 37.6% en toma de decisiones. El 91.7% de los docentes se encuentran sin ansiedad. No hubo personas con un nivel de habilidad social alto en este grupo con ansiedad. ( $p:0.000$ ). Como conclusión se establece que el nivel de inteligencia emocional tiene una relación directamente proporcional con las habilidades sociales. A mayor nivel de inteligencia emocional mayor será el nivel de las habilidades sociales y esta relación es considerada fuerte.

Para Anzules et. al. (2021) estableció que el ejercicio docente es una actividad laboral demandante, que se desarrolla ante una diversidad de situaciones desgastantes, que resultan del estrés laboral, el cual se describe como una exigencia psíquica, física o de ambas, influenciada por factores laborales u organizacionales, y si es crónico puede llevar a desarrollar el Síndrome de Burnout.

El objetivo de este trabajo fue diseñar un programa educativo de prevención de Síndrome de Burnout y estrés laboral en docentes universitarios, con la finalidad de valorar la importancia del Síndrome Burnout y el Estrés Laboral como factor de riesgo durante la ejecución docente, y tiene como meta la aplicación del presente programa educativo, para proporcionar al personal docente el conocimiento necesario sobre el Síndrome Burnout y el Estrés Laboral, enfocándose en sus manifestaciones y en las estrategias para prevenir la aparición de los mismos durante la realización de sus labores (Barrera et al, 2019).

Se desarrolló una investigación tipo estudio factible, basado en la propuesta de un programa educativo como estrategia de prevención, generada posterior a la evaluación diagnóstica sobre la presencia del síndrome, sus dimensiones y de los niveles de estrés entre los profesionales, todo esto beneficiara a los profesionales de la educación superior, la institución, sociedad y alumnado, ya que la calidad del servicio que los docentes prestan se verá mejorada al igual que su salud física y emocional.

Cuadros y Marrufo (2022) tuvieron como objetivo determinar la relación entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021. Para tal efecto, se planteó una investigación con metodología de enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental. Como técnica se empleó la encuesta y como instrumento para cada variable el Índice de Reactividad al Estrés (IRE) e State-trait Anxiety inventory (STAI), los cuales se aplicaron a una muestra representativa de 70 docentes universitarios.

En los resultados, las hipótesis del investigador fueron aceptadas debido a que la Sig. (bilateral) fue menor a 0.05. En lo que respecta a las limitaciones del estudio, estos estuvieron relacionados a la

dificultad para absolver las dudas de los participantes y no poder generalizar los resultados por ser una población pequeña. Asimismo, las implicancias son que se deben realizar estudios con una mayor cantidad de muestra y aplicar un muestreo probabilístico. Por lo que se concluyó que existe relación significativa entre estrés y ansiedad en docentes de una universidad, 2021.

### ***Depresión***

Según Meza (2019), El presente estudio se inicia preguntando cuál es la relación entre burnout y depresión en los docentes de secundaria de la UGEL Yauli en el ciclo escolar 2017 UGEL Yauli en el ciclo escolar 2017. Debido a que se utilizaron métodos descriptivos, pudimos probar la asociación entre el agotamiento y la depresión.

Por su parte, de acuerdo con Martínez (2019) con el objetivo de abordar factores de Estrés y Depresión, además de considerar otras variables indicadoras de enfermedad relacionadas con el Estrés, de forma individual y su relación con la sintomatología depresiva, se presenta ésta investigación, la cual se centra en el marco del contexto educativo de la educación básica secundaria de una institución pública, en docentes de la Institución Educativa Monseñor Francisco Cristóbal Toro de la Ciudad de Medellín. Para la realización de este proyecto se contó con una muestra de 15 docentes de la jornada de la mañana de la Institución anteriormente mencionada a quienes se les aplicó el Cuestionario Perfil de Estrés de Nowack que cuenta con 7 escalas y 9 subescalas relacionadas con el estrés, así como el Inventario de Depresión de Beck, dos instrumentos o escalas de tipo cuantitativo que evalúan la Depresión, Inventario de Depresión de Beck (1961) y modificado posteriormente por el centro de Estudios y Terapia del comportamiento FORMAR, y Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack (2002).

Ricaurte y Patiño (2021) exponen que, en febrero de 2020, la Covid-19 procedente de China llegó a Ecuador y en marzo se declaró el estado de excepción en el país, dejando como consecuencia

el confinamiento. La educación fue uno de los ámbitos en lo que se generó un cambio notorio como es el de pasar de un aprendizaje presencial a un virtual.

La presente investigación se aplicó en docentes de un colegio situado en la ciudad de Quito. Se han examinado los niveles de ansiedad y depresión resultantes a raíz del apareamiento de la Covid-19, de un confinamiento obligatorio y un cambio de modalidad en la educación.

Para este estudio se tomó como muestra a 112 docentes (88 mujeres, 23 hombres), la medición de las variables se realizó mediante la escala de Hamilton. Los resultados demuestran que, aun cuando los niveles de sintomatología fueron bajos en la mayor parte de la población, los docentes más jóvenes han alcanzado puntajes más altos en la escala mencionada; por lo cual se propone agrandar la muestra, debido a lo cual esta logre ser analizada con la finalidad de conocer si los resultados persisten, o si se muestran variaciones en diferentes instituciones (Valencia et al, 2019).

### ***Estrés***

Existen estudios donde los docentes universitarios se involucran en un entorno profesional en el que se relacionan con personas (jefes, compañeros de trabajo, estudiantes, etc.) y situaciones que pueden ser estresantes. El objetivo principal del estudio actual fue comprender la conexión entre los factores de riesgo psicológico y el estrés que sienten los profesores universitarios (Tacca et al , 2019).

El enfoque del trabajo fue cuantitativo, el diseño fue correlacional y transversal; la muestra estuvo constituida por 117 docentes universitarios de Lima, Perú. Los resultados indicaron que el estrés percibido se relaciona positivamente con las exigencias psicológicas, trabajo activo, compensaciones y doble presencia del docente; sin embargo, se encontró una relación inversa entre el estrés y el apoyo social recibido.

Los datos muestran que los docentes contratados presentan mayor nivel de estrés y que los principales síntomas experimentados son el cansancio, no poder dormir, dolores de cabeza, poca concentración y variación del apetito. No se encontraron diferencias relevantes en cuanto a la edad y sexo.

Carranco y Pando (2019) proponen que el estudio del estrés laboral es de gran interés por los efectos negativos que genera en la salud de las personas y las organizaciones. El abordaje teórico del presente estudio, evidencia un constructo que brinda aproximaciones históricas y vigentes de la evolución científica del conocimiento acerca del estrés. La metodología comprende una investigación de tipo transaccional descriptiva, que resulta pertinente tomando como una primera aproximación al estudio del estrés en el profesorado, permitiendo visualizar la temática del estrés, a través de un conjunto de iniciativas para ampliar el marco investigativo para el desarrollo humano, que busca entender a uno de los protagonistas del proceso educativo: el personal docente.

La salud y los riesgos ocupacionales en el trabajo, además de cobrar importancia desde el punto de vista de macroeconomía y del bienestar, adquiere importancia en el concierto de una economía globalizada por cuanto se viene incorporando a los tratados comerciales internacionales cláusulas sociales y normas de calidad que incorporan la exigencia del cumplimiento de normas que protejan a los trabajadores contra los riesgos ocupacionales y las enfermedades profesionales.

Robinet y Pérez (2020) plantearon como objetivo conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido por la pandemia COVID-19, se fundamenta en el cambio de la educación presencial a la educación a distancia, identificando los factores predominantes que lo desencadenaron. Estudio analítico que se basa en la revisión de artículos científico que muestran resultados de investigaciones realizadas en diversos lugares del mundo durante la pandemia Covid-19, incluye estudios de años anteriores a fin de establecer un referente para el análisis.

El estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia se encontraron en niveles medio y alto; los factores desencadenantes durante el 2020 fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus; en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización. Se concluyó con que el estrés docente está asociado de forma significativa a factores psicosociales originados por el aislamiento, el temor y la incertidumbre que presentan los docentes.

## **1.2 Capital psicológico y satisfacción laboral en docentes**

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

Las actividades laborales forman parte de las rutinas de las personas, quienes pasan gran parte del día en el lugar de trabajo para luego incluir actividades familiares y recreacionales, que pueden ocuparse con las actividades laborales fuera del horario establecidas. La forma en la que todos los trabajadores afrontan y responden a las exigencias de sus labores puede ser causante de problemas relacionados con el desgaste, el rendimiento y la satisfacción que tienen de acuerdo con el ámbito en el que se desempeñen.

El capital psicológico se define como el estado de evolución psicológica positiva que tienen los individuos con respecto a la capacidad de enfrentar las actividades diarias de forma eficiente y efectiva, derivando del concepto de comportamiento organizacional positiva, en el que se analizan las capacidades y fortalezas psicológicas de las personas, gestionándose y motivándose a mejorar para alcanzar un desempeño adecuado dentro del ámbito laboral.

Mientras que la satisfacción laboral se le considera a los sentimientos, estado emocional o respuestas afectivas que tienen las personas con respecto a la percepción subjetiva de una experiencia laboral, estableciendo si los trabajadores se sienten satisfecho con sus actividades y se mantienen elevados los sentimientos de placer, bienestar y felicidad (Cuadra-Peralta, y otros, 2018).

### **1.3.2 Repercusiones del capital psicológico y satisfacción laboral**

El capital psicológico se refiere al estado psicológico y emocional de los individuos en el ámbito laboral, y está compuesto por cuatro componentes: autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia. Las repercusiones del capital psicológico en la satisfacción laboral son significativas y pueden tener un impacto tanto en el individuo como en la organización en su conjunto. Cuando los empleados tienen altos niveles de capital psicológico, tienden a experimentar mayor satisfacción laboral.

La autoeficacia, que se refiere a la creencia de una persona en su capacidad para realizar con éxito una tarea, tiene un impacto directo en la satisfacción laboral. Los empleados que se sienten confiados en su capacidad para realizar su trabajo tienden a experimentar mayor satisfacción y están más comprometidos con su trabajo. En sí, el capital psicológico tiene repercusiones significativas en la satisfacción laboral. Los empleados que tienen altos niveles de capital psicológico tienden a experimentar mayor satisfacción y compromiso con su trabajo. Estos componentes, como la autoeficacia, el optimismo, la esperanza y la resiliencia, juegan un papel importante en la forma en que los empleados se sienten con respecto a su trabajo y en su rendimiento laboral en general.

Dentro de las repercusiones que tiene el capital psicológico y la satisfacción laboral se destaca la psicología positiva, centrada en las emociones, rasgos e instituciones positivas que permitan ampliar la perspectiva de lo considerado fundamental para alcanzar todo el potencial de los individuos. Dentro de los elementos que conforman el capital psicológico se puede destacar: autoeficacia, optimismo, esperanza, resiliencia (Gómez et al., 2017).

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

De acuerdo con el estudio de Shan et. al. (2019), el propósito está centrado en examinar el papel mediador del capital psicológico en la relación entre el empoderamiento psicológico percibido y la satisfacción de los empleados, el compromiso organizacional normativo y las intenciones de rotación.

Para probar el modelo de investigación propuesto, los autores recopilaron datos de campo de siete empresas de telecomunicaciones ubicadas en el Territorio Capital de Islamabad de Pakistán. A través de un diseño de recopilación de datos de dos olas, un total de 411 participantes informaron sus percepciones sobre el empoderamiento y el capital psicológicos en el Momento 1 y su satisfacción laboral, compromiso organizacional normativo e intención de rotación en el Momento 2. Este estudio se basó en datos transversales, que no satisfacen completamente las condiciones para establecer la causalidad.

Este estudio contribuye a la literatura sobre el comportamiento organizacional al proponer y probar el capital psicológico como un mecanismo subyacente que puede explicar el impacto del empoderamiento psicológico en la satisfacción de los empleados, el compromiso organizacional normativo y la intención de rotación.

En México, para Colín (2019), se orientó el estudio hacia el entendimiento de las relaciones entre la adicción al trabajo, el capital psicológico y el burnout (desgaste por trabajo) en una muestra de trabajadores mexicanos en profesiones con tendencias adictivas al trabajo, buscando identificar si el capital psicológico -aplicación de las fortalezas del colaborador para afrontar las demandas laborales a las que se ve sometido-, media entre las otras dos variables.

Se realizó un estudio transeccional en el que se calcularon las correlaciones de Spearman entre las variables de estudio y posteriormente se efectuó un análisis de mediación, cuya variable independiente fue la adicción al trabajo. Para el estudio se integró una muestra de 322 participantes de profesiones con afinidad hacia la adicción al trabajo, en la Ciudad de México. En cuanto al análisis de mediación, pudo corroborarse que el capital psicológico media parcialmente entre la adicción al trabajo y cada dimensión del constructo burnout: porcentaje del efecto indirecto sobre el efecto total para desgaste emocional, 36.2 %; despersonalización 37.9 % y reducción de la eficacia personal, 31.7 %.

Finalmente, en Ecuador para Buendía y Álvarez (2019) el presente trabajo consiste en el análisis del Capital Psicológico y su relación con la Motivación y Satisfacción Laboral de los colaboradores de servicio al cliente de una empresa del sector de las telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil. Como una recomendación que planteo Viseu para futuras investigaciones, se debe profundizar en la relación entre el Capital Psicológico y la Satisfacción Laboral. La hipótesis planteada en el presente trabajo de titulación fue si existe una relación significativa entre el Capital Psicológico, Motivación y la Satisfacción laboral se utilizó la teoría de Demandas y Recursos Laborales la cual dio como resultado que, si existe una relación entre las tres variables, sin embargo, se identificó una relación más significativa entre la Motivación y la Satisfacción Laboral.

## Capítulo dos

### Metodología

#### 2.1 Objetivos:

##### 2.1.1 *Objetivo General*

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

##### 2.1.2 *Objetivos Específicos*

- Determinar la prevalencia de las variables de salud mental (ansiedad, depresión, estrés) en trabajadores del sector docentes de la ciudad de Machala.
- Identificar el capital psicológico en los trabajadores de la muestra.
- Determinar la satisfacción laboral en los participantes.

#### 2.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el estado de salud mental de los docentes en relación al estrés, ansiedad y depresión?
- ¿Cuáles son los niveles del capital psicológico con base en las dimensiones de autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción laboral en la muestra de estudio?

#### 2.3 Enfoque, tipo y diseño de investigación

La investigación para este tema será de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño transversal - descriptivo.

### **2.3.1 Enfoque**

El enfoque de la investigación va desde estudios de "partes" específicas o aspectos separados de un fenómeno (como una parte en línea de una experiencia combinada), hasta estudios que adoptan una visión comparativamente más holística, centrándose en un panorama más amplio.

La modalidad cuantitativa implica el uso de técnicas estadísticas para analizar datos numéricos, y suele utilizarse para investigar fenómenos que se pueden medir y cuantificar.

Los enfoques cuantitativos son los encargados de abordar los temas de investigación. Su problema central se explora teóricamente, se conceptualiza y se analiza en dimensiones medibles. Y finalmente, la razón se prueba mediante la prueba de hipótesis. (Bernal, 2016).

La cantidad se basa en revisiones bibliográficas del tema. Mientras que la investigación cuantitativa es la que se respalda en la recolección y análisis de los datos mediante diferentes herramientas, como lo es la encuesta con expertos de 10 preguntas, permitiendo dar respuesta a las preguntas inicialmente planteadas; basadas en el conteo y análisis estadístico de las reacciones y comportamientos de la población seleccionada. Se busca medir y determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos de la ciudad de Machala.

### **2.3.2 Tipo**

El tipo de investigación sería no experimental, la investigación no experimental es un enfoque de investigación en el cual el investigador no manipula directamente variables independientes ni controla situaciones experimentales. A diferencia de la investigación experimental, donde se realizan manipulaciones controladas para estudiar el efecto sobre una variable dependiente, la investigación no experimental se centra en la observación y la recopilación de datos tal como se presentan en su entorno natural.

El tipo de investigación se refiere a la forma en que se enfoca un estudio científico, es decir, a qué aspecto de un fenómeno se está investigando y cómo se está abordando ese aspecto. Los tipos de investigación pueden ser descriptivos, explicativos, correlacionales o experimentales, y pueden ser utilizados para responder a diferentes preguntas de investigación y para analizar diferentes tipos de datos (G.Lara, 2017).

### **2.3.3 *Diseño***

El diseño de la investigación es un estudio de corte transversal. Se seleccionará una muestra aleatoria de docentes de la ciudad de Machala y se les aplicará un cuestionario o una entrevista para medir su salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en un tiempo determinado. Los datos recolectados se analizarán estadísticamente para determinar la prevalencia de estos factores en la población de docentes estudiada.

También es descriptivo porque se utiliza para describir características, patrones o relaciones en una población o en un fenómeno específico. Por ejemplo, un estudio de diseño descriptivo podría analizar las características de un grupo de personas con un trastorno mental o las relaciones entre variables como la edad y el rendimiento académico.

## **2.4 Población y muestra**

### **2.4.1. *Población***

Para determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos de la ciudad de Machala durante el año 2022, se necesitaría una muestra representativa de la población de docentes que trabajan en esa ciudad cuya cifra según Ministerio de Educación es de 146.301 docentes. Esto podría incluir docentes de todos los niveles educativos y de todas las disciplinas, así como docentes de diferentes edades, géneros y niveles de experiencia. También sería importante asegurar que la muestra esté compuesta por docentes que trabajen en

diferentes instituciones educativas, con el fin de obtener una representación precisa de la población total de docentes en la ciudad.

#### **2.4.2. Muestra**

Para determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos de la ciudad de Machala durante el año 2022, se podría utilizar una muestra no probabilística por conveniencia. Una muestra por conveniencia consiste en seleccionar a los participantes de la muestra de una manera fácil y rápida, basándose en su disponibilidad y accesibilidad.

En este caso, se podría seleccionar a los docentes que estén dispuestos a participar en el estudio y que estén disponibles para responder un cuestionario o una entrevista sobre su salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral. Estos docentes podrían ser seleccionados de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Machala, pero su selección no sería aleatoria.

Es importante mencionar que este tipo de muestra no es representativa de la población total, ya que sólo incluiría a aquellos docentes que se ofrecen voluntariamente, lo que podría generar sesgos en los resultados. Sin embargo, es una opción viable si se cuenta con poco tiempo o recursos para realizar una investigación y se desea obtener algunos resultados en corto plazo.

##### **2.4.2.1 Muestra participante.**

#### **Características sociodemográficas y laborales del personal de salud**

La muestra aceptada incluye a 40 docentes calificados de primaria, secundaria y universitarios de instituciones públicas y privadas en la ciudad de Machala por lo que se invitará a estos profesionales a participar en esta investigación donde es fundamental por lo que, los participantes deben tener un título universitario (personal calificado)

**Tabla 1***Características sociodemográficas*

		<b>N</b>		<b>%</b>	
Género	Masculino	17		42.5%	
	Femenino	23		57.5%	
	Otro	0		0%	
Estado civil	Soltero/a	19		47.5%	
	Casado/ Unión Libre	14		35%	
	Viudo/a	3		7.5%	
	Divorciada	4		10%	
Tipo de trabajo	Tiempo completo	37		92.5%	
	Tiempo Parcial	3		7.5%	
Tipo de institución	Pública	32		80%	
	Privada	8		20%	
		<b>M</b>	<b>Máx.</b>	<b>Min.</b>	<b>DT</b>
	Edad	42	62	22	10
	Horas de trabajo por día	8	12	5	1
	Experiencia laboral	11	40	1	9

*Nota.* Cuestionario Ad-Hoc (M media; DT desviación típica).

Este cuadro proporciona información sobre las características sociodemográficas y ocupacionales de grupos específicos de trabajadores de la salud. El análisis de datos que aquí se presenta es el siguiente:

1.Género: Esta tabla muestra que el personal sanitario es predominantemente femenino (57,5%), con una minoría de hombres (42,5%). No se informó que hubiera personas de diferentes géneros en este grupo.

2.Estado civil: La mayoría de los trabajadores de la salud son solteros (47,5%) y casados/en pareja (35%). Las tasas de viudez (7,5%) y divorcio (10%) son bajas. Esto muestra la diversidad de estados civiles dentro del grupo.

3. Tipo de trabajo: La mayoría trabaja a tiempo completo (92,5%), y una minoría trabaja a tiempo parcial (7,5%). Esto indica que la mayoría de los empleados tienen una carga de trabajo importante.

4. Tipo de institución: La mayoría de los trabajadores de la salud trabajan en instituciones públicas (80%), mientras que el 20% trabaja en instituciones privadas. Esto puede ser importante para comprender la naturaleza del trabajo y las condiciones laborales.

5. Edad: La edad media de los trabajadores sanitarios es de aproximadamente 42 años, con una desviación estándar de 10. Esto indica una ligera diferencia de edad de 22 a 62 años.

6. Horario de trabajo diario: los trabajadores de la salud trabajan un promedio de aproximadamente 8 horas por día, con una desviación estándar de 1 hora. Esto demuestra que el horario de trabajo diario de este grupo es regular.

7. Experiencia laboral: la experiencia laboral promedio es de aproximadamente 11 años con una desviación estándar de 9. Esto muestra que existe una variación significativa en la experiencia laboral y que algunas personas tienen mucha más experiencia que otras.

En resumen, este cuadro proporciona información sobre las características sociodemográficas y ocupacionales de los trabajadores de la salud, incluyendo género, estado civil, tipo de trabajo, tipo de institución, edad, horario de trabajo diario y experiencia laboral. Estos datos pueden ser útiles para comprender la composición de este grupo y pueden ser relevantes para la toma de decisiones en materia de atención médica y la gestión de recursos humanos.

#### **2.4.2.2 Criterios de inclusión / exclusión.**

##### **Criterios de inclusión:**

- Docentes que trabajen en instituciones educativas de la ciudad de Machala.
- Docentes que trabajen en diferentes niveles educativos (primaria, secundaria, superior).
- Docentes de diferentes disciplinas (matemáticas, ciencias, literatura, etc.).
- Docentes de ambos géneros.

- Docentes de diferentes edades.
- Docentes con diferentes niveles de experiencia laboral.

**Criterios de exclusión:**

- Docentes que no trabajen en la ciudad de Machala.
- Docentes que no estén dispuestos a participar en el estudio.
- Docentes que no estén disponibles para responder el cuestionario o la entrevista.
- Docentes que presenten problemas mentales graves o en tratamiento psiquiátrico actualmente.

Es importante mencionar que estos criterios podrían ser modificados dependiendo de los objetivos específicos de la investigación, y deben ser revisados y aprobados por los comités éticos apropiados.

## **2.5 Instrumentos de recogida de información**

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

Este es un cuestionario no estandarizado que consta de varios ítems que permite recolectar información socioeconómica del MAD-UTPL. Profesionales puedes especificar: sexo, edad, nacionalidad, ciudad, región donde trabajas, estado civil, número de hijos, salario, también incluye datos del empleado como: ocupación, calificaciones que enseña, larga experiencia laboral, tipo de organización, tipo de contrato de trabajo, el número de horas trabajadas por día si, en particular, la organización proporciona los recursos necesarios. El cuestionario servirá como referencia para revisar los criterios de inclusión y exclusión descritos anteriormente (Ramírez & Ontaneda, 2019).

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

El DASS 21 cubre los siguientes tres aspectos: la depresión es un trastorno que incluye síntomas comúnmente asociados con un estado de ánimo desagradable, como la tristeza; la ansiedad se describe

en torno a síntomas físicos como agitación, pánico, tensión muscular y miedo, mientras que el estrés se describe como una cierta tendencia a una respuesta a eventos estresantes con síntomas como estrés constante, irritabilidad y agitación (Obando & Solís, 2022).

Los ítems se responden en una escala de Likert con respuestas que van de 0 a 3 (no se aplica a mí en absoluto, se aplica a mí en cierta medida, se aplica a mí).me queda muy bien). Las escalas de depresión y estrés mostraron un alfa de 0,85 y 0,83, respectivamente, mientras que la escala de ansiedad tuvo un alfa de 0,73. En general, los elementos que componen DASS-21 presentaron un alfa de 0,91 (D.Rivera, 2022).

**Capital psicológico:** Esta herramienta incluye 24 elementos, permite evaluar la estructura del capital psicológico, así como cada uno de sus aspectos: esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo (el cuestionario consta de 6 preguntas para cada dimensión). Cada afirmación se califica con opciones de respuesta en una escala de Likert que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). Un ejemplo de un pasaje es: "Actualmente estoy logrando las metas que me propuse en el trabajo". Herramienta se ha demostrado que tiene propiedades psicométricas completas con  $\alpha > 0,70$  (Orbegoso & Martínez, 2023).

**Satisfacción laboral:** Escala de satisfacción operacional estructural Puesto de trabajo, que refleja la experiencia laboral remunerada del empleado, teniendo en cuenta la respuesta emocional al propio puesto. Incluye un total de 15 ítems con opciones de retroalimentación en una escala de Likert que van desde "muy insatisfecho" a "muy insatisfecho". "satisfacción" incluye parámetros que expresan satisfacción general, factores internos y factores externos. Su uso puede ser realizado por evaluadores o de forma individual y colectiva (Warr et al., 1979). El coeficiente alfa obtenido al validar al español es 0,76 (Flores, 2018).

## 2.6 Procedimiento

Al determinar la problemática en la que se enfoca la investigación, se procede a la realización del marco teórico en el que se concentran los diferentes conceptos, teorías y características de las variables destacadas; respaldando bibliográficamente las implicaciones, consecuencias y factores participes dentro de la experiencia laboral, las emociones que predominan y con ello permitir la creación de la metodología que dará respuesta a los objetivos presentados.

Una vez aceptado, el propósito y la metodología del estudio se presentan en detalle a los profesores participantes, enfatizando la confidencialidad y aclarando la importancia de cada punto de investigación. Para facilitar este proceso, hemos creado un video tutorial que explica paso a paso cómo completar la encuesta y qué información se requiere.

Para garantizar la comprensión, enviamos a cada maestro un correo electrónico personalizado con instrucciones escritas para completar la encuesta, con un video explicativo. Además, dado que algunos maestros se sentían inseguros y desconfiados, se decidió realizar algunas investigaciones ellos mismos para proporcionar un entorno seguro para la participación.

Una vez que se complete el proceso de recopilación de datos, se realizará una revisión exhaustiva para verificar la validez de la encuesta. Se descartaron aquellos con información insuficiente o inconsistente, asegurando así la confiabilidad de los resultados.

En conclusión, este estudio se realizó con estricto cumplimiento de las normas especificadas por el supervisor. Debidamente licenciados por las instituciones educativas y con vínculos claros y transparentes con los docentes participantes. La elaboración de videotutoriales con explicaciones detalladas de los distintos puntos de la encuesta facilita una mejor comprensión y participación de los docentes. Finalmente, luego de una cuidadosa revisión, se aseguró la validez de los datos obtenidos y se completó con éxito todo el proceso de investigación.

## Capítulo tres

### Análisis y discusión de los resultados

#### 3.1 Análisis de resultados

Aclarando mi estudio puedo decir que la población docente en su 35% está ansiosa, vista y agobiada por la depresión en un 25.7%. Como agravante tenemos un optimismo bajo y un sentimiento de eficacia media en el capital psicológico que oscila los 28.47. Sin más decir que la satisfacción esta promediada a la media de 32.45 esto solo prioriza la ayuda que los docentes necesitan a la hora de su salud mental, ciertos programas de apoyo podrían contribuir a la mejora de la misma tales como los específicos en trabajar áreas de autoestima, optimismo y ansiedad.

**Tabla 2**

*Percepción de salud mental de docentes*

		<b>N</b>	<b>%</b>
Estrés	Leve	25	62.5%
	Moderado	8	20%
	Severo	7	17.5%
Ansiedad	Leve	18	45%
	Moderado	8	20%
	Severo	14	35%
Depresión	Leve	21	52.5%
	Moderado	8	20%
	Severo	11	27.5%

*Nota.* N =Frecuencia; %=Porcentaje

En la tabla dos se aprecian los resultados de nuestro análisis estadístico sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión que sufren los docentes, siendo la ansiedad el mayor puntuado en severidad con un 35% en la población, seguido viene la depresión con un alarmante 27.5% y

finalmente el estrés con un índice de 17.5%, un dato curioso como se aprecia en la tabla es que el 20% de la población mantiene sus estándares moderados en las tres opciones.

**Tabla 3**

*Capital psicológico en docentes*

	Media	Máximo	Mínimo	Desviación estándar
Eficacia	28.47	42.00	12.00	8.55
Esperanza	29.75	42.00	16.00	8.62
Resiliencia	28.12	42.00	18.00	6.57
Optimismo	27.37	42.00	17.00	6.29
Capital psicológico	114.92	168.00	66.00	31.47

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

En el área del capital psicológico (Tabla 3) podemos contar con que la media es de 29.75 siendo ella la esperanza, luego tenemos la media de 28.47 obtenida de la eficacia, continua con 28.12 media de resiliencia y concluye con una media de 27.37 del optimismo en el área docente. Podemos decir así que el ser optimista es una cualidad algo ausente en el área de enseñanza.

**Tabla 4**

*Satisfacción laboral en docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Satisfacción intrínseca	32.45	49.00	7.00	11.76
Satisfacción extrínseca	32.45	49.00	11.00	10.98
Satisfacción general	64.50	98.00	18.00	22.65

La satisfacción media (tabla 4) es del 32.45 en la población un 50/50 tanto en la intrínseca como su contraria. La población docente se ve medianamente satisfecha con su estilo de vida actual. Esto motiva a comentar que la población docente debería buscar apoyo en estimulaciones y objetivos que le ayuden a alcanzar un estado mental saludable.

### 3.2 Discusión

El primer objetivo planteado es sobre la salud mental, los valores dieron como resultado un índice puntuado en ansiedad con un 35%, luego tenemos a la depresión con un 27.5%, le sigue el estrés con un 17.5% y finalmente tenemos un 20% que refleja a la población que se siente conforme con su salud mental. Estas cifras son cercanas a las de (Lapo, 2022) que refleja a la ansiedad predominando con un 21.8%, continua con la depresión en un 14.4%, le sigue el estrés con un 19.9%, el porcentaje restante al igual que en el presente estudio reflejo a las personas conformes con su estado mental siendo este el 43.9%. Cabe aclarar que el análisis de comparación fue en una población docente proveniente de la provincia de Napo.

Analizando este trabajo desde una comparación, se evidencia la ansiedad marcada en las personas estudiadas, entonces puedo comentar que no se ha buscado alguna solución que ayude a mejorar estas crecientes cifras.

Otro factor que puede contribuir al estrés laboral es el ambiente de trabajo. Un ambiente laboral tóxico, con conflictos entre compañeros o un jefe abusivo, puede generar un ambiente estresante que afecta la salud de los empleados. La falta de apoyo y reconocimiento también puede contribuir a este tipo de estrés.

Hablando por otra parte del capital psicológico, la publicación (Visozo, 2020) nos refiere a un capital de esperanza alto con un índice 34.6%, en segundo lugar está la resiliencia con un 22.8%, sigue la eficacia con 26.9% y concluye con el optimismo en un 15.7%, estas estadísticas se asimilan a las del presente análisis teniendo una media cercana de 29.75 con la esperanza, en este caso la eficacia ocupa el segundo lugar con una media de 28.47, continua con la resiliencia en 28.12 y al igual finaliza con un bajo prospecto en optimismo siendo una media de 27.37. Estos datos siendo comparados al presente análisis dan como resultado un optimismo bajo en la población docente.

Es importante hacer hincapié en el capital psicológico pues se refiere a los recursos emocionales, cognitivos y sociales que las personas poseen y utilizan para afrontar los desafíos y adversidades de la vida. Estos recursos incluyen la autoeficacia, la esperanza, la resiliencia y el optimismo. El capital psicológico juega un papel fundamental en el bienestar y el rendimiento de las personas, permitiéndoles afrontar con mayor eficacia y resiliencia los desafíos y dificultades.

En cuanto a la satisfacción laboral se refleja que es promedio, con esto me refiero a que es un 50/50, 50% de satisfacción general en la población, y el otro 50% siente una satisfacción baja, estos análisis discrepan de los de (Buendía et al., 2019) se refleja una satisfacción bastante sesgada, demostró que el 30% se siente poco satisfecho, el 15% aprecia una satisfacción promedio baja, un 25% percibe una satisfacción promedio alta, 30% se sienten completamente satisfechos. Este estudio demuestra que un 40% está poco satisfecho en contraste con el otro 60% que está completamente satisfecho.

También estudio la posibilidad de que en este estudio la población no haya sido sincera totalmente lo que me deja la idea de que este alarmante porcentaje podría ser aún mayor a lo que se dice realmente en cifras.

Se termina esta discusión asegurando que se necesita pronta ayuda y un plan de acción eficaz para prevenir estos síntomas de desórdenes emocionales en los que se ven implicados los docentes machaleños factores producto del estrés causado por un trabajo que en su defecto está comprobado ser de los más estresantes, es por esto por lo que motivo a la búsqueda de ayuda siempre que se sienta necesaria. La paz en la mente es la salud en el corazón.

## Conclusiones

Respondiendo a la problemática específica sobre la salud mental docente, se podría decir que el 35% de la misma se encuentra en un estado mental ansioso y el 17.5% se sienten estresados, sin embargo, no menos importante la depresión mantiene un elevado índice de 27.5%, esto en lo que concierne a la salud mental docente.

Analizando el capital psicológico se concluye que la esperanza prevalece entre los docentes con una media de 29.75%, en segundo lugar, está la eficacia con una media de 28.47%, continua la resiliencia con 28.12% y por último tenemos a un bajo nivel de optimismo con un porcentaje de 27.37%. El estudio demuestra que el capital psicológico, conformado por los componentes de eficacia, optimismo, esperanza y resiliencia, tiene un efecto significativo en la satisfacción laboral de los docentes. Aquellos profesionales que poseen un mayor capital psicológico tienden a tener una visión más positiva de su trabajo, afrontar de manera resiliente los desafíos laborales y a tener una mayor confianza en su capacidad para alcanzar metas profesionales.

Sobre el nivel de satisfacción laboral, los resultados son un nivel promedio de 32.45% en ambas satisfacciones, lo que nos dice que el promedio de la población se ve satisfecha a medias. Se concluye que existe una estrecha relación entre la salud mental de los docentes y su satisfacción laboral. Los docentes que presentan un buen estado de salud mental tienden a experimentar mayor satisfacción en su trabajo, lo que se traduce en un mejor desempeño académico y una mayor motivación para desarrollar sus tareas educativas.

## Recomendaciones

En base a estas conclusiones, se pueden formular las siguientes recomendaciones:

**Programas de promoción de la salud mental:** Las instituciones educativas deben implementar programas de promoción de la salud mental dirigidos a los docentes, que incluyan actividades de autocuidado, manejo del estrés y apoyo psicológico. Esto contribuirá a mejorar su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar las exigencias laborales.

**Fomentar el desarrollo del capital psicológico:** Es importante que se promueva el desarrollo del capital psicológico de los docentes a través de programas de capacitación y formación en habilidades como la resiliencia, el liderazgo y la inteligencia emocional. Esto ayudará a fortalecer su autoeficacia, optimismo, esperanza y capacidad para afrontar los desafíos laborales.

**Mejorar las condiciones laborales:** Las instituciones educativas deben trabajar en mejorar las condiciones laborales de los docentes, reduciendo la carga de trabajo excesiva, promoviendo la autonomía y brindando un clima laboral favorable. Esto contribuirá a aumentar su satisfacción laboral y su compromiso con la tarea educativa.

**Promoción del reconocimiento y el apoyo social:** Las instituciones educativas deben implementar mecanismos para reconocer y valorar el trabajo de los docentes, fomentando un ambiente de apoyo y colaboración entre los profesionales de la educación. Esto generará mayor satisfacción laboral y contribuirá al bienestar emocional de los docentes.

Es importante que las instituciones educativas y los responsables de la gestión del personal docente promuevan ambientes de trabajo saludables y propicien el reconocimiento y valoración de los profesionales de la educación.

## Referencias

- Alvites, & Cleofé. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159.
- Anzules. (2021). Programa educativo para la prevención del Síndrome de Burnout y Estrés Laboral en docentes universitarios de la Universidad Técnica de Manabí, República del Ecuador. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(11), 124-139.
- Barrera et al. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2).
- Bosch et al. (2021). Tratamientos psicológicos para los trastornos de ansiedad. *Manual de tratamientos psicológicos: adultos*, 367-391.
- Buendía et al. (2019). *Análisis del capital psicológico y su relación con la motivación y satisfacción laboral de los colaboradores de Servicio al cliente de una empresa del sector de las telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Cabanach et al. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-433.
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 182-191.
- Carballo et al. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Neurobiología*, 10(24).
- Carletto, G. (2019). El vínculo afectivo en la formación psíquica del bebé, y el uso del yoga como dispositivo clínico las gestantes en la patología del desvalimiento. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 23(2), 94-110.

- Caro, Y., Trujillo, S., & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 41-52.
- Carranco Madrid, S. d., & Pando Moreno, M. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554.
- Ceberio, M. R. (2020). Uso de Prescripciones paradójales en trastornos de pánico y agorafobias: un estudio de revisión. *Calidad de Vida y Salud*, 13(Especial), 2-17.
- Chamorro et al. (2021). Estrés por covid-19. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 128-141.
- Colín Flores, C. G. (2019). El rol mediador del capital psicológico entre la adicción al trabajo y el burnout en trabajadores mexicanos. *The Anáhuac journal*, 19(2), 71-97.
- Cortés, & Rojas. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(Spe1).
- Cuadra-Peralta, A., Tapia, Ó. S., Beyle, C., Veloso-Besio, C., Barrios, J. L., Pineda, C. M., & Guerra, I. M. (2018). CAPITAL PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS ACTITUDES DESEADAS. *Interciencia*, 43(11), 758-762.
- Cuadros, D. P., & Marrufo, V. K. (2022). *Estrés y ansiedad en docentes de una universidad de Lima, 2021*. Universidad Privada del Norte.
- D.Rivera. (2022). *Validación de la Escala Revisada de Impacto del Estresor en estudiantes de universidades públicas de Medellín-Colombia, en el contexto de la pandemia del COVID-19*.
- Doloriert, G. (2017). *Prevalencia y factores de riesgo asociados a la depresión posparto en puérperas atendidas en el hospital San Juan de Dios de Psico Enero a Marzo 2017*.
- E.Santi. (2019). *Influencia de signos y síntomas de artrosis en el nivel de depresión del adulto mayor en el asilo Ignacia Rodulfo viuda de Canevaro 2014*.
- Escobedo, J. C. (2020). Estrés y enfermedad mental: la otra epidemia. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 19(2), 15-20.

- Espada et al. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil*, 1(18).
- Espinoza et al. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717.
- Flores, S. (2018). *Correlación de las Prácticas en Recursos Humanos, Satisfacción Laboral y Compromiso Organizacional y su influencia en la Intención de Rotación de los trabajadores de una Empresa Contratista Minera de Lima, Perú*.
- Fromm, E. (1964). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea: hacia una sociedad sana*. . Fondo de cultura económica.
- G.Lara. (2017). *La investigación cualitativa y el estudio de casos: una revisión teórica para su discusión. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Gajardo et al. (2021). Traducción y análisis de validez de contenido del instrumento Opening Minds Scale for Healthcare Practitioners (OMS-HC) para la evaluación del estigma hacia la enfermedad mental en profesionales de la salud de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 59(2), 91-101.
- García. (2017). *Estudio comparativo entre Atención Primaria y Atención Hospitalaria del Nivel de Burnout según la variable de personalidad, ansiedad y depresión, del personal sanitario (Médicos y Enfermeras)*.
- Gómez et al. (2017). La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y estrés*, 23(2-3), 71-75.
- Halsband, S., Barenbaum, R., & Eyler, G. E. (2019). Aspectos a considerar para la elección del tratamiento antidepresivo en la depresión unipolar. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 30(145), 172-181.
- Herzberg. (1966). *Work and the Nature of Man*.
- Klein, M. (2019). Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa. . *Obras completas, Desarrollos en Psicoanálisis*, , 235-251.

- Kuaik, & Iglesia, D. I. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.
- Lapo, M. (2022). *Prevalencia de problemas de salud mental en docentes: diferencias según características sociodemográficas y laborales. Caso de estudio en Napo Ecuador*. Napo: Universidad de las Americas.
- Lizano, & Alfaro. (2022). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu*, 17(1), 7-22.
- Luthans, F. (1998). *El capital psicologico y bienestar organizacional* .
- Macaya et al. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355.
- Martínez, D. P. (2019). *Relación de estrés laboral y depresión en docentes de secundaria en la Institución Educativa Monseñor Francisco Cristóbal Toro en la ciudad de Medellín en el año 2017 - II*. Universidad de Antioquía.
- May, U. (2019). In conversation: Freud, Abraham and Ferenczi on “Mourning and Melancholia”(1915–1918). *The International Journal of Psychoanalysis*, 100(1), 77-98.
- Meza Suarez, S. K. (2019). *Síndrome de burnout y depresión en docentes de secundaria de la Ugel Yauli – 2017*. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Nezu, R. (1985). *Prevalencia de la depresión y factores asociados en hombres*. Santafe Colombia: Manual Moderno.
- Obando, & Solís. (2022). *Factores sociodemográficos y psicopatológicos asociados al riesgo suicida en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María-Arequipa 2021*.
- Ocaña-Fernández, Y., & Fuster-Guillén, D. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410-417.

- Orbegoso, & Martínez, R. (2023). *Validez y confiabilidad de la escala capital psicológico (CAPPSI) en entidades públicas de la provincia de Huamachuco.*
- P.Bernal. (2018). *La Investigación en Ciencias Sociales: Técnicas de recolección de la información.* Universidad Piloto de Colombia.
- Palacios et al. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Desmoralización (DS-II versión español-Colombia) para pacientes oncológicos que reciben cuidado paliativo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 84-101.
- Pallás, & Villa. (2019). *Métodos de investigación clínica y epidemiológica.* Elsevier Health Sciences.
- Perez et al. (2022). Impact of stress on inhibitory neuronal circuits, our tribute to Bruce McEwen. *Neurobiology of Stress.*
- Polgar, & Thomas. (s.f.). *Introducción a la investigación en ciencias de la salud.* Elsevier Health Sciences.2021.
- Ramírez, L. A., Pérez-Padilla, E. A., García-Oscos, F., Salgado, H., Atzori, M., & Pineda, J. C. (2018). Nueva teoría sobre la depresión: un equilibrio del ánimo entre el sistema nervioso y el inmunológico, con regulación de la serotonina-quinurenina y el eje hipotálamo-hipofiso-suprarrenal. *Biomédica*, 38(3), 437-450.
- Ramírez, M. R., & Ontaneda, M. P. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. *European Journal of Health Research*, 5(2), 75-84.
- Ricaurte Ricaurte, E., & Patiño Navarrete, G. J. (2021). *Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento.* Universidad Internacional SEK.
- Robinet-Serrano, A., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653.
- Rodríguez, I. F., Menal, I. C., & Rojas, V. C. (2018). Estudio de caso unico: Eficacia de un tratamiento cognitivo-conductual en un trastorno de panico en un adolescente. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 6(1), 27-50.

- Rodríguez, P. (2018). Ansiedad Generalizada. *Ansiedad, depresión y salud. Suma psicol*, 43-74.
- Rodríguez et al. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242.
- Sánchez et al. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.
- Sánchez, & Méndez. (2018). Estrés oxidativo, antioxidantes y enfermedad. . *Médica Sur*, 20(3), 161-168.
- Serna-Arbeláez, D., Terán-Cortés, C. Y., Vanegas-Villegas, A. M., Medina-Pérez, Ó. A., Blandón-Cuesta, O. M., & Cardona-Duque, D. V. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5).
- Shah, T., Khattak, M., Zolin, R., & Shah, S. (2019). sychological empowerment and employee attitudinal outcomes: The pivotal role of psychological capital. *Management Research Review*, 42(7), 797-817.
- Souza, & Machorro. (2022). Reacciones al estrés y aspectos psicoterapéuticos. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 65(4), 7-23.
- Tacca et al . (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323 - 353.
- Talledo Palza, E. A. (2019). *Nivel de Ansiedad y su Influencia en la Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en Docentes de Educación Secundaria de Colegios Públicos del Cercado de Tacna*, 2019. Universidad Privada de Tacna.
- Valencia et al. (2019). Relación entre conductas autolesivas con fines no suicidas y depresión en población adolescente escolarizada. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 19(2), 1-25.
- Vasallo, C. G. (2020). Psicoanálisis y sociología: la perspectiva contrahegemónica de Erich Fromm para el estudio de la salud mental. *Temas sociológicos*, 26, 391-414.
- Visozo, G. (2020). *Caracterización del capital psicológico en el profesorado: una revisión sistemática*.

Zahir et al. (2021). High risk of drug toxicity in social isolation stress due to liver dysfunction: Role of oxidative stress and inflammation. *Brain and Behavior*, 11(8).

## Apéndice A

**Género:** Masculino  Femenino  Otro 
**Edad:** \_\_\_\_ años **Número de hijos:** \_\_\_\_

**Ciudad de trabajo:** \_\_\_\_\_ **Nacionalidad:** \_\_\_\_\_

**Estado civil:** Soltero  Casado/union libre  Viudo  Divorciado

**La zona en que trabaja es:** Urbana  Rural

**Su remuneración es de:**

\$425 a \$800 <input type="checkbox"/>	\$1201 a \$1600 <input type="checkbox"/>
\$801 a \$1200 <input type="checkbox"/>	mayor a \$1601 <input type="checkbox"/>

**Profesión:** \_\_\_\_\_ **Nivel en que ejerce la docencia:**

<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Universitaria</b>
-----------------	-------------------	----------------------

**Tipo de contrato:**

Nombramiento permanente <input type="checkbox"/>	Nombramiento provisional <input type="checkbox"/>
Libre nombramiento y remoción <input type="checkbox"/>	Servicios ocasionales <input type="checkbox"/>
Otro <input type="checkbox"/>	

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente <input type="checkbox"/>	Medianamente <input type="checkbox"/>	Poco <input type="checkbox"/>	Nada <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

**Tiempo de experiencia laboral:** \_\_\_\_ años \_\_\_\_ meses.

**Tipo de trabajo:** Tiempo completo  Tiempo Parcial

**Tipo de institución:** Pública  Privada

## Apéndice B

### DASS-21

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes oraciones, seleccione con un círculo el número correspondiente 0,1,2,3 según considere que experimento usted en los últimos días, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

0= Nada aplicable en Mí

1= Aplicable a Mí en algún grado

2= Aplicable en Mí en alto grado

3= Muy aplicable en Mí

1.	Me costó mucho relajarme	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3
11.	Noté que me agitaba	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3

| 76 |

13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

## Apéndice D

### UCLA-R

Sírvase de contestar como considere oportuno las siguientes afirmaciones, seleccione con un círculo el número correspondiente 1,2,3,4 según considere qué experimentó usted en los últimos días, a continuación, se muestra la escala y su correspondencia:

- 1= Nunca
- 2= Rara vez
- 3= A veces
- 4= Siempre

Con que frecuencia:

1.	¿Con qué frecuencia siente que echa en falta tener compañía?	1	2	3	4
2.	¿Con qué frecuencia se siente dejado de lado?	1	2	3	4
3.	¿Con qué frecuencia se siente aislado?	1	2	3	4

## Apéndice E

### Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia (SWING)

A continuación, encontrará una serie de situaciones acerca de cómo se relacionan los ámbitos laboral y personal. Por favor, indique con qué frecuencia ha experimentado cada una de las siguientes situaciones durante los últimos seis meses. Marque con una cruz la casilla que mejor describa su opinión según la siguiente escala de respuesta:

	0	1	2	3
	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Estás irritable en casa porque tu trabajo es muy agotador				
2. Te resulta complicado atender a tus obligaciones domésticas porque estás constantemente pensando en tu trabajo				
3. Tienes que cancelar planes con tu pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales				
4. Tu horario de trabajo hace que resulte complicado para ti atender a tus obligaciones domésticas				
5. No tienes energía suficiente para realizar actividades de ocio con tu pareja/familia/amigos debido a tu trabajo				
6. Tienes que trabajar tanto que no tienes tiempo para tus hobbies				
7. Tus obligaciones laborales hacen que te resulte complicado relajarte en casa				
8. Tu trabajo te quita tiempo que te hubiera gustado pasar con tu pareja/familia/amigos				
9. La situación en casa te hace estar tan irritable que descargas tu frustración en tus compañeros de trabajo				
10. Te resulta difícil concentrarte en tu trabajo porque estás preocupado por asuntos domésticos				
11. Los problemas con tu pareja/familia/amigos afectan a tu rendimiento laboral				
12. Los problemas que tienes con tu pareja/familia/amigos hacen que no tengas ganas de trabajar				
13. Después de un día o una semana de trabajo agradable, te sientes de mejor humor para realizar actividades con tu pareja/familia/amigos				
14. Desempeñas mejor tus obligaciones domésticas gracias a habilidades que has aprendido en tu trabajo				

15. Cumples debidamente con tus responsabilidades en casa porque en tu trabajo has adquirido la capacidad de comprometerte con las cosas				
16. El tener que organizar tu tiempo en el trabajo ha hecho que aprendas a organizar mejor tu tiempo en casa				
17. Eres capaz de interactuar mejor con tu pareja/familia/amigos gracias a las habilidades que has aprendido en el trabajo				
18. Después de pasar un fin de semana divertido con tu pareja/familia/amigos, tu trabajo te resulta más agradable				
19. Te tomas las responsabilidades laborales muy seriamente porque en casa debes hacer lo mismo				
20. Cumples debidamente con tus responsabilidades laborales porque en casa has adquirido la capacidad de comprometerte con las cosas				
21. El tener que organizar tu tiempo en casa ha hecho que aprendas a organizar mejor tu tiempo en el trabajo				
22. Tienes más autoconfianza en el trabajo porque tu vida en casa está bien organizada.				

## Apéndice F

### Escala de satisfacción laboral

	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
Condiciones físicas del trabajo							
Libertad para elegir tu propio método de trabajo.							
Tus compañeros de trabajo							
Reconocimiento que obtienes por el trabajo bien hecho							
Tu superior inmediato							

Responsabilidad que se te ha asignado							
Tu salario							
La posibilidad de utilizar tus capacidades							
Relaciones entre dirección y trabajadores en tu empresa							
Tus posibilidades de ser promocionado							
El modo en que tu empresa está gestionada							
La atención que se presta a las sugerencias que haces							
Tu horario de trabajo							
La variedad de tareas que realizas en tu trabajo							
Tu estabilidad en el empleo							

## Apéndice G

### Capital psicológico PCQ-24

Las respuestas se presentan en forma de escala en la que se debe señalar un valor (encierre en un círculo en número). Las respuestas deben reflejar las actitudes y comportamientos como son ahora.

N°	Pregunta	Muy en desacuerdo					Muy de acuerdo	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Me siento confiado planteando soluciones a problemas que son de largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Me siento confiado representando a algún grupo en reuniones con de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
3	Me siento confiado contribuyendo en las discusiones de estrategias en mi trabajo	1	2	3	4	5	6	7
4	Me siento seguro ayudando a fijar objetivos/metras en mi carrera laboral.	1	2	3	4	5	6	7

| 80 |

5	Me siento seguro contactando gente de fuera de mi lugar de trabajo (funcionarios del gobierno, empleadores, colegas) para discutir problemas.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento seguro presentando información a un grupo de compañeros.	1	2	3	4	5	6	7
7	Si me hallara en un aprieto en mi trabajo, sería capaz de plantearme varias maneras de salir de él.	1	2	3	4	5	6	7
8	En este momento me encuentro siguiendo mis metas con mucha energía.	1	2	3	4	5	6	7
9	Hay muchas formas de abordar cualquier problema.	1	2	3	4	5	6	7
10	En este momento me veo siendo muy exitoso en mi trabajo	1	2	3	4	5	6	7
11	Puedo plantearme varias alternativas para lograr mis actuales metas en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
12	En este momento estoy cumpliendo con las metas que me había fijado en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
13	Cuando tengo un revés en mi trabajo, tengo problemas para recuperarme y seguir adelante.	1	2	3	4	5	6	7
14	Usualmente manejo las dificultades de una manera u otra en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
15	Puedo valérmelas por mí mismo para hablar con autoridades o compañeros en mi trabajo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
16	Usualmente tomo con tranquilidad las cosas estresantes en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
17	Puedo superar momentos difíciles en mi trabajo porque ya he experimentado dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
18	Me siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
19	Cuando las cosas son inciertas para mí en mi trabajo, usualmente espero lo mejor.	1	2	3	4	5	6	7
20	Si algo me puede salir mal en mi trabajo, así será.	1	2	3	4	5	6	7
21	Yo siempre busco el lado positivo de las cosas en mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
22	Soy optimista sobre lo que pudiera pasarme en el futuro en lo que concierne a mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
23	En mi lugar de trabajo las cosas nunca funcionan de la manera en que yo quiero que funcionen.	1	2	3	4	5	6	7
24	Yo abordo las cosas de mi trabajo buscando siempre el lado positivo.	1	2	3	4	5	6	7