



UTPL

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN
Y HUMANIDADES**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y
satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector
Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el
año 2023**

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

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora: Abrigo Cartuche, Rosa Balvina

Director: Andrade Mejía, Diego Segundo

LOJA

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, 8 de octubre de 2024

Magister

David 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 en el sector Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2023, por Abrigo Cartuche Rosa Balvina ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo, ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Diego Segundo Andrade Mejía, Mgtr

C.I.: 1103782422

Correo electrónico: dsandrade62@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Abrigo Cartuche Rosa Balvina, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado “*Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2023*”, de la carrera de Psicología, específicamente de los contenidos comprendidos en: Introducción, Capítulo uno; Marco teórico sobre el estado del arte, Capítulo dos; Metodología de la investigación, Capítulo tres; Resultados, Discusión de Resultados y Conclusiones, siendo Andrade Mejía Diego Segundo, director del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación con 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.

.....

Autora: Rosa Balvina Abrigo Cartuche

C.I.: 1900478403

Correo electrónico: rbabrigo@utpl.edu.ec

Dedicatoria

El presente trabajo de fin de titulación, se lo dedico en primer lugar a mi Dios por estar siempre conmigo y ser la fuerza motriz que inspira mi camino, brindándome siempre fortaleza y amor infinito.

A mis hijos: Katyha y Dennis, quienes me brindaron el apoyo y comprensión e infinita paciencia durante todo este periodo de formación profesional, un proceso que lo hemos logrado juntos poniendo mucho interés, esfuerzo de superación, este logro también es de ustedes.

A mis queridos padres: Pedro y Carmen, quienes con su consejo y palabras de ánimos me han convertido en una mejor persona, para ellos mi agradecimiento por inculcar en mí el ejemplo de humildad, el esfuerzo, dedicación y valentía, los valores que me han servido para enfrentar las adversidades que se han presentado en mi camino, con su amor y paciencia han aportado positivamente para poder cumplir uno más de mis objetivos.

A mis hermanos, quienes me han brindado su apoyo incondicional con muestras de respaldo y cariño lo que me ha impulsado a seguir adelante, teniendo presente siempre que mis logros también son los suyos.

Agradecimiento

Al concluir una etapa maravillosa de mi vida, quiero extender un profundo agradecimiento a quienes hicieron posible conseguir este sueño, aquellos que junto a mí caminaron en todo momento y que siempre fueron fuente de inspiración, apoyo y fortaleza, esta mención en especial a Dios, mi familia: padres, hermanos e hijos, gracias por su amor incondicional y su apoyo moral, incluso en los momentos más difíciles han sido el pilar fundamental de este logro, sin ustedes nada hubiese sido posible, así también, al director de tesis el Mgtr. Diego Segundo Andrade Mejía y a la tutora, Dra. Ocampo Vásquez Karina Elizabeth quienes con su experiencia comprensión y paciencia me han motivado a alcanzar metas que nunca imagine, no tengo palabras para expresar mi gratitud por su inmenso apoyo durante este viaje.

Del mismo modo, agradecer a la Universidad Técnica Particular de Loja, por abrirme las puertas y brindar la oportunidad de avanzar en mi carrera profesional mi gratitud también a la Facultad de ciencias sociales, educación y humanidades. y en especialmente a mis docentes de la carrera de Psicología por su constante apoyo.

Un sincero agradecimiento a mis compañeros y amigos por que estuvieron en los momentos de estrés y alegría durante este largo camino, su apoyo, confianza, soporte y cariño han sido invaluable de cada uno de ustedes que han contribuido a mi fortaleza y ánimo, mil gracias por ser mi apoyo, mi equipo de aliento. ¡Un abrazo!

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de contenidos	VII
Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Capítulo uno	5
Marco teórico	5
1.1 Conceptualización y etiología de las variables de salud mental.....	5
1.2 Indicadores de variables de salud mental	7
1.2.1 <i>Ansiedad</i>	7
1.2.2 <i>Depresión</i>	8
1.2.3 <i>Estrés</i>	10
1.3 Salud mental en docentes	12
1.4 Repercusiones de las variables de la salud mental	13
1.4.1 <i>Ansiedad</i>	13
1.4.2 <i>Depresión</i>	14
1.4.3 <i>Estrés</i>	15
1.4.4 <i>Investigaciones previas en la salud mental</i>	16
1.5 Capital psicológico y satisfacción laboral en docentes	20
1.5.1 <i>Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral.</i>	21
1.5.2 <i>Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral</i>	23
1.5.3 <i>Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral</i>	24
Capítulo dos	26
Metodología.....	26
2.1 Objetivos.....	26
2.1.1 <i>Objetivo general</i>	26
2.1.2 <i>Objetivos específicos</i>	26
2.2 Preguntas de investigación.....	26
2.3 Enfoque, tipo y diseño de investigación	26
2.4 Enfoque de investigación	27
2.5 Tipo de investigación	27
2.6 Diseño de investigación	28

2.7 Población y muestra.....	28
2.7.1 Muestra participante	29
2.8 Criterios de inclusión / exclusión	30
2.8.1 Criterios de inclusión.....	30
2.8.2 Criterios de exclusión	30
2.9 Instrumentos de recogida de información	30
2.9.1 Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral	31
2.9.2 Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21)	31
2.9.3 Cuestionario de Capital psicológico (PCQ-24)	32
2.9.4 Escala de satisfacción laboral	33
2.10 Procedimiento	33
Capítulo tres	35
Análisis de resultados y discusión	35
3.1 Análisis de los resultados	35
3.1 Discusión.....	37
Conclusiones	41
Recomendaciones	42
Referencias.....	43
Apéndice	50
Apéndice A	50
Apéndice B	52
Apéndice C	53
Apéndice D	54
Apéndice E.....	55

Índice de Tablas

Tabla 1	Percepción de salud mental de docentes	35
Tabla 2	Capital psicológico en docentes	36
Tabla 3	Satisfacción laboral en docentes.....	37

Resumen

La salud mental de docentes es un tema de gran importancia, ya que su bienestar influye directamente en su capacidad para educar con eficiencia. El objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia de salud mental, el capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2023. El diseño de la investigación fue de tipo cuantitativo, transversal y descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 46 docentes de instrucción secundaria. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó la Escala De Depresión, Ansiedad Y Estrés (DASS – 21), el cuestionario de Capital Psicológico (Psychological Capital Questionnaire) y el cuestionario de Satisfacción Laboral. Se determinó que la mayoría de las personas presentaron niveles leves de estrés (93.5%), ansiedad (84.8%) y depresión (95.7%), se encontró que dentro del capital psicológico la esperanza es la que más puntuó con un valor medio de 36.18 y en cuanto a la satisfacción laboral la satisfacción intrínseca es la que predominó con una media de 38. Los docentes ecuatorianos presentan un nivel de salud mental satisfactorio.

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

Abstract

The mental health of teachers is an issue of great importance, since their well-being directly influences their ability to educate effectively. The objective of the present research was to determine the prevalence of mental health, psychological capital and job satisfaction in Ecuadorian teachers in the Yacumbi sector of the city of Zamora Chinchipe during the year 2023. The research design was quantitative, transversal and descriptive. The sample was made up of 46 secondary school teachers. The depression, anxiety and stress scale (DASS – 21), the Psychological Capital questionnaire and the job satisfaction questionnaire were used as data collection instruments. It is estimated that the majority of people will present levels of stress (93.5%), anxiety (84.8%) and depression (95.7%), it was found that within the psychological capital, hope is the one that scored the highest. an average value of 36.18 and in terms of job satisfaction, intrinsic satisfaction predominates with an average of 38. Ecuadorian teachers present a satisfactory level of mental health.

Keywords: Mental health, psychological capital, job satisfaction.

Introducción

La salud mental de los docentes es un tema de gran importancia, ya que su bienestar influye directamente en su capacidad para realizar su trabajo de forma eficiente y eficaz (Hidalgo, 2021). A nivel mundial, se estima que el 20% de los docentes sufren de algún tipo de trastorno mental, como depresión, ansiedad o estrés (Lopez, 2021). Estos trastornos pueden afectar negativamente el desempeño de los docentes, lo que puede tener un impacto negativo en el aprendizaje de los estudiantes (Alvarado, 2022).

En la región latinoamericana, la situación no es diferente. Un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) encontró que el 19% de los docentes de la región sufren de depresión, el 23% de ansiedad y el 22% de estrés. En Ecuador, la situación es similar, por ejemplo, un estudio realizado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en 2022, titulado "La salud mental de los docentes ecuatorianos en tiempo de pandemia", encontró que el 21% de los docentes ecuatorianos sufren de depresión, el 24% de ansiedad y el 23% de estrés (Quezada, 2022).

Los factores que contribuyen a la mala salud mental de los docentes son diversos, pero incluyen las altas exigencias laborales, es decir, los docentes suelen tener que trabajar largas horas, tener que lidiar con estudiantes difíciles y tener que cumplir con muchas expectativas (Herrera, 2020).

Por otro lado, de acuerdo con Sánchez (2021) el bajo salario es otro factor que afecta al desempeño laboral de los docentes, puede contribuir al estrés y la ansiedad. Además, los docentes a menudo no reciben el apoyo que necesitan de sus empleadores, colegas o familiares lo que vuelve agravantes a la problemática expuesta (Miranda, 2021).

Por lo antes mencionado, el presente trabajo tiene como objetivo determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en el sector 28 de mayo de la ciudad de Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2023.

La investigación se realizó con un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo. La muestra analizada estuvo compuesta por 46 docentes cualificados de instrucción secundaria, del sector 28 de mayo de la ciudad de Yacuambi. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21), el cuestionario de Capital Psicológico (Psychological Capital Questionnaire, PCQ) y el cuestionario de satisfacción laboral.

Los resultados de esta investigación son generalizables a los docentes ecuatorianos que trabajan en la ciudad de Yacuambi de la provincia de Zamora Chinchipe durante el año 2023, pueden contribuir a mejorar la comprensión de la salud mental de los docentes en Ecuador y ayudar a las autoridades educativas a desarrollar políticas y programas para mejorar la salud mental de los docentes y, por lo tanto, mejorar la calidad de la educación.

La presente investigación se encuentra distribuida en 4 capítulos diferentes: el marco teórico, la metodología, los resultados y las conclusiones. En el primer capítulo se explica los conceptos principales acerca de las variables en estudio y como se encuentran actualmente tanto en el contexto nacional, regional e internacional. En el segundo capítulo se detalla el proceso que se siguió para recolectar la información, que seguidamente se procesó y se tabuló. Además, en esta parte se explica cuál fue el enfoque, el tipo y el diseño de la investigación, criterios de inclusión y exclusión y una breve descripción de los instrumentos utilizados. En el capítulo 3 se interpreta y analiza los resultados más relevantes encontrados acerca de las variables en estudio y también se indica cómo se contrastaron los resultados con otras investigaciones relacionadas tanto a nivel local como internacional. Finalmente, se muestra las conclusiones y recomendaciones.

Este trabajo investigativo se ejecutó con la participación de dos instituciones educativas, gracias al aporte de los docentes se pudo completar con el número mínimo de participantes por lo cual la investigación se llevó a cabo sin ninguna limitante.

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 Conceptualización y etiología de las variables de salud mental

La salud mental en el mundo actual es un tema de gran preocupación y relevancia. Los trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, están en aumento y afectan a millones de personas en todo el mundo (Levine et al., 2019). La pandemia de COVID-19 ha agravado esta situación, generando más estrés y dificultades emocionales (Xiao et al., 2023).

Sin embargo, a pesar de la creciente conciencia, el estigma y la discriminación aún dificultan que las personas busquen ayuda (Rodríguez et al., 2022). Además, el acceso a los servicios de salud mental sigue siendo limitado debido a barreras financieras y a la falta de recursos y profesionales capacitados (Schislyaeva y Saychenko, 2023).

La salud mental tiene un impacto significativo en la calidad de vida de las personas y en la sociedad en general, de igual forma, los trastornos mentales afectan las relaciones personales, el rendimiento académico y laboral, y generan costos económicos importantes (Masa et al., 2020). Por lo tanto, se reconoce la importancia de la prevención y promoción de la salud mental, implementando programas para promover el bienestar emocional y la resiliencia desde edades tempranas (Shelemy et al., 2020).

A pesar de los desafíos, se están realizando avances en la atención de la salud mental, enfoques innovadores, como la tele psicología y las aplicaciones móviles de salud mental, para mejorar el acceso y la eficacia de los tratamientos, también se está prestando más atención a la integración de la salud mental en la atención médica general (Droogenbroeck y Spruyt, 2015).

Por lo tanto, la salud mental en el mundo actual es un desafío importante que requiere un enfoque integral y colaborativo (Stephens & Spratling, 2023). Se necesita reducir el estigma, mejorar el acceso a la atención y promover el bienestar emocional en la sociedad para abordar adecuadamente los trastornos mentales y mejorar la calidad de vida de las personas (Letícia et al., 2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias habilidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Así mismo, de acuerdo con Ferreira et al., (2016) la salud mental es un aspecto fundamental del bienestar general y afecta todas las áreas de la vida, es por ello, que la salud mental implica mucho más que la ausencia de trastornos psicológicos, se trata de cultivar un equilibrio emocional, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y promover el bienestar en las relaciones, trabajo y vida cotidiana.

Para mantener una buena salud mental, es esencial cuidar tanto de la mente como del cuerpo. Esto implica prestar atención a las emociones, buscar apoyo cuando se necesita y practicar el autocuidado regularmente (Ikram et al., 2023). Además, es importante fomentar una mentalidad de aceptación y compasión hacia uno mismo y hacia los demás, ya que esto contribuye a crear un entorno emocionalmente saludable (Levine et al., 2019).

La salud mental también implica la búsqueda de un sentido de propósito y significado en la vida de cada persona (Luo et al., 2023). Esto conlleva establecer metas realistas, desarrollar fortalezas y valores personales, y encontrar actividades que brinden alegría y satisfacción (Maciel & Medeiros, 2019). El autocrecimiento y la autorreflexión son componentes importantes de este proceso, ya que permiten explorar y entender los pensamientos, sentimientos y comportamientos (Shapiro et al., 2023).

En definitiva, la salud mental es un viaje personal y único para cada individuo. Requiere un compromiso continuo con el autocuidado, la búsqueda de equilibrio emocional y el desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos que la vida presenta (Leticia et al., 2022). Al invertir en la salud mental, podemos cultivar una mayor felicidad, bienestar y calidad de vida en general (Bhakat & Das, 2023).

1.2 Indicadores de variables de salud mental

Según la OMS (2021), cerca de 450 millones de personas en todo el mundo viven con un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida, es así que, el 12.5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, esta cifra es mayor a la de cáncer y los problemas cardiovasculares (OMS, 2020).

El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años y el 75% antes de los 18, además, más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión, un problema de salud mental que ha aumentado el 18.4% entre 2005 y 2015, cerca de 800 mil personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años (Xiao et al., 2023).

En Europa, la cifra de personas que sufre de trastornos mentales supera los 85 millones, en Hispano América, entre el 19 y el 24% de la población, según el país, sufre problemas psíquicos, unas 100 mil personas se suicidan al año y de ellas, prácticamente la mitad son niños y adolescentes (Leticia et al., 2022).

En EE. UU., uno de cada cinco adultos sufre de dolencias mentales, la dolencia es grave en uno de cada 20 adultos, y en las edades comprendidas entre los 6 y los 17 años, uno de cada 7 padece una enfermedad mental (Carrion et al., 2023). El 50 % de las dolencias psíquicas comienzan a los 14 años y el 75% ya están presentes a los 24, siendo el suicidio la segunda causa de muerte en la gente situada entre los 10 y los 34 años (Yang et al., 2019).

1.2.1 Ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural y adaptativa del organismo que se activa frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, es así que se trata de una emoción que todos experimentamos en algún momento de nuestras vidas, y puede manifestarse como una sensación de inquietud, tensión, preocupación excesiva o miedo intenso (Mustafa et al., 2023).

En sí misma no es necesariamente problemática, ya que puede ayudarnos a estar alerta y preparados para enfrentar desafíos (Franklin et al., 2012). Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve desproporcionada en relación con la situación o es persistente en el

tiempo, puede interferir significativamente en el bienestar y el funcionamiento diario de una persona, en esos casos, puede ser indicativo de un trastorno de ansiedad (McClean et al., 2020).

Existen diferentes trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico, la fobia social, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la ansiedad por separación, entre otros, cada uno de ellos tiene características específicas, pero comparten la presencia de una ansiedad excesiva y recurrente, acompañada de síntomas físicos, cognitivos y emocionales (Schislyaeva & Saychenko, 2023).

Los síntomas físicos pueden incluir palpitaciones, dificultad para respirar, tensión muscular, sudoración y molestias gastrointestinales; a nivel cognitivo, las personas con ansiedad pueden experimentar pensamientos catastrofistas, dificultad para concentrarse, preocupación constante y temor a perder el control, y finalmente, a nivel emocional, la ansiedad puede generar sensaciones de miedo, irritabilidad, inseguridad y una constante sensación de alerta (McClean et al., 2017).

El tratamiento de la ansiedad generalmente involucra una combinación de técnicas psicoterapéuticas y, en algunos casos, medicación (Hutchison et al., 2022). La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las aproximaciones más utilizadas y efectivas para abordar los trastornos de ansiedad (Harding et al., 2019a). Se enfoca en identificar y modificar los patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales que contribuyen a la ansiedad, y en aprender estrategias de afrontamiento más adaptativas (Franklin et al., 2012).

1.2.2 Depresión

La depresión es un trastorno mental que afecta profundamente el estado de ánimo, los pensamientos y el comportamiento de una persona, además, se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, desinterés y falta de placer en actividades que antes eran gratificantes, es así que la depresión puede ser debilitante y dificultar el funcionamiento diario de la persona (Harding et al., 2019a).

La depresión va más allá de las variaciones normales del estado de ánimo que todos experimentamos en diferentes momentos de la vida, es una condición que persiste durante un período prolongado y puede interferir en múltiples aspectos de la vida, incluyendo el trabajo, los estudios, las relaciones interpersonales y la salud física (S. Li et al., 2023).

De acuerdo con Merriman et al., (2023) los síntomas comunes de la depresión incluyen tristeza persistente, sensación de vacío o desesperanza, pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, cambios significativos en el apetito y el peso (pérdida o aumento), dificultades para conciliar el sueño o dormir en exceso, inutilidad o autocrítica excesiva, dificultades para concentrarse o tomar decisiones y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio (Shelemy et al., 2020).

Es importante destacar que la depresión puede variar en su gravedad, desde casos leves hasta episodios más graves, incluso algunas personas pueden experimentar un solo episodio depresivo en su vida, mientras que otras pueden tener episodios recurrentes (Wand, 2023).

La depresión puede tener múltiples causas, que pueden incluir factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales, por ejemplo, desequilibrios químicos en el cerebro, cambios hormonales, predisposición genética, estrés crónico, trauma, pérdidas significativas o problemas de relación pueden contribuir al desarrollo de la depresión (Masumoto et al., 2021).

El tratamiento de la depresión generalmente implica una combinación de psicoterapia y, en algunos casos, medicación (Askill-williams & Cefai, 2014). La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una modalidad terapéutica ampliamente utilizada y efectiva para la depresión la cual ayuda a identificar y modificar los patrones de pensamiento negativos y los comportamientos desadaptativos, además, la terapia puede enfocarse en mejorar las habilidades de afrontamiento, fortalecer el apoyo social y promover cambios en el estilo de vida que promuevan el bienestar emocional (Hamranová, 2015).

1.2.3 Estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica natural del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes, desafiantes o demandantes, es una respuesta adaptativa que nos ayuda a enfrentar situaciones difíciles y movilizar nuestros recursos para hacerles frente, sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico o abrumador, puede tener un impacto significativo en la salud mental (Maciel & Medeiros, 2019).

El estrés puede ser desencadenado por una amplia variedad de factores, como el trabajo, los problemas financieros, los conflictos interpersonales, los eventos traumáticos, las responsabilidades familiares o los cambios importantes en la vida, es así que cada persona tiene su propia tolerancia al estrés y puede percibir eventos y circunstancias de manera diferente, lo que significa que las respuestas de estrés pueden variar de una persona a otra (Hamranová, 2015).

El estrés afecta tanto al cuerpo como a la mente, a nivel físico, el estrés puede desencadenar una serie de respuestas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la respiración acelerada y la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina (Mustafa et al., 2023).

Estas respuestas fisiológicas están destinadas a preparar al cuerpo para la acción, pero cuando se mantienen durante períodos prolongados, pueden tener efectos negativos en la salud, como trastornos del sueño, problemas digestivos, enfermedades cardiovasculares y disminución del sistema inmunológico (Tag et al., 2023).

Además de los síntomas físicos, el estrés crónico también puede afectar la salud mental de una persona, puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales (Thibaut & Nahas, 2023). Además, el estrés prolongado puede generar sentimientos de frustración, irritabilidad, agotamiento emocional y una disminución general del bienestar psicológico, también puede interferir con la capacidad de concentración, la toma de decisiones y el rendimiento en el trabajo o en los estudios (Luo et al., 2023).

El estrés crónico también puede afectar negativamente la calidad de vida y las relaciones interpersonales, pudiendo dificultar la capacidad de una persona para manejar situaciones cotidianas, provocar conflictos y generar sentimientos de aislamiento y soledad (Droogenbroeck & Spruyt, 2015).

Es importante tener en cuenta que el estrés no afecta a todas las personas de la misma manera, algunas personas pueden ser más resistentes al estrés y tener mejores habilidades de afrontamiento, mientras que otras pueden ser más vulnerables y tener dificultades para manejarlo (Luo et al., 2023)..

En este sentido, los factores individuales, como la personalidad, la historia de vida, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento, pueden influir en la forma en que una persona responde y se ve afectada por el estrés (Stephens & Spratling, 2023). Estos factores pueden influir en cómo una persona percibe y maneja situaciones estresantes, y también pueden afectar su bienestar general (Shapiro et al., 2023).

Para manejar y reducir el impacto del estrés en la salud mental, es importante adoptar estrategias de afrontamiento saludables (McClean et al., 2020). De acuerdo con Droogenbroeck & Spruyt (2015) una estrategia es el apoyo social, es decir, buscar y mantener conexiones sociales significativas con amigos, familiares o grupos de apoyo que puedan brindar apoyo emocional y comprensión, técnicas de relajación: practicar técnicas de respiración profunda, relajación muscular progresiva, yoga u otras formas de relajación para reducir la tensión y el estrés.

Además, Carrion et al., (2023) indica que establecer límites: aprender a decir no y establecer límites saludables en las responsabilidades y demandas de la vida es determinante en el equilibrio de una estabilidad emocional, así mismo, el pensamiento positivo: trabajar en el desarrollo de un enfoque más optimista y constructivo hacia los desafíos y adversidades, buscando oportunidades de crecimiento y aprendizaje. (Ikram et al., 2023).

En resumen, el estrés es una respuesta natural del organismo, pero cuando se vuelve crónico o abrumador, puede afectar negativamente la salud mental. Es importante aprender

a manejar el estrés de manera saludable y buscar apoyo cuando sea necesario para mantener un equilibrio emocional y una buena calidad de vida (Demirovi & Gaji, 2023).

1.3 Salud mental en docentes

La salud mental de los docentes es un tema crucial y de gran importancia en el ámbito educativo (Ferreira & Elen, 2016). Estos profesionales desempeñan un papel fundamental en la formación y el desarrollo de los estudiantes, pero a menudo enfrentan diversos desafíos y demandas que pueden afectar su bienestar emocional y mental (Levine et al., 2019). Es fundamental reconocer y abordar la salud mental de los docentes, ya que esto no solo impacta en su propio bienestar, sino también en la calidad de la educación que brindan a los estudiantes (Kuroki, 2023).

En este sentido, se enfrentan a una serie de factores estresantes y demandas emocionales en su trabajo diario (Shapiro et al., 2023). El agotamiento emocional, la sobrecarga de trabajo, la presión por alcanzar resultados, la falta de recursos y las dificultades en la relación con los estudiantes y los padres son solo algunos de los desafíos que pueden afectar la salud mental de los docentes (Luo et al., 2023).

Es importante tener en cuenta que la salud mental no solo afecta su propio bienestar, sino que también influye en su capacidad para brindar un ambiente educativo de calidad (Schislyaeva & Saychenko, 2023). Los docentes con buena salud mental tienen mayor capacidad para establecer relaciones positivas con los estudiantes, manejar situaciones difíciles, fomentar un clima de aula positivo y mantener su compromiso y entusiasmo por la enseñanza (Halladay et al., 2020).

Para promover la salud mental, es fundamental implementar estrategias y políticas a nivel institucional y gubernamental (Yang et al., 2019). Esto incluye brindar programas de formación en habilidades de manejo del estrés y autocuidado, promover una cultura de apoyo y reconocimiento en el entorno escolar, y proporcionar recursos adecuados y tiempo suficiente para la planificación y preparación de las clases (Goyal et al., 2022).

Además, es importante fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los docentes, establecer políticas de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y promover la

comunicación abierta y la participación de los docentes en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo (S. Li et al., 2023).

1.4 Repercusiones de las variables de la salud mental

Las variables de la salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés, tienen repercusiones significativas en la vida de las personas (McClean et al., 2017). Estos trastornos pueden afectar el funcionamiento diario, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral y el bienestar emocional (Masumoto et al., 2021).

Las repercusiones incluyen un deterioro en la calidad de vida, la pérdida de la capacidad para disfrutar de actividades, dificultades en la toma de decisiones, aislamiento social, alteraciones en el sueño y el apetito, y un mayor riesgo de suicidio (Halladay et al., 2020). Además, los problemas de salud mental pueden tener un impacto económico, debido a los costos asociados con la atención médica y la disminución de la productividad laboral (Demirovi & Gaji, 2023).

1.4.1 Ansiedad

La ansiedad es un tema relevante y de gran importancia en la salud mental de los docentes. A medida que enfrentan diversas demandas y desafíos en su trabajo, como altas expectativas, carga de trabajo excesiva, presión por resultados, dificultades en la relación con los estudiantes y los padres, y cambios constantes en el entorno educativo, es común que experimenten niveles significativos de estrés y ansiedad (Pacchin et al., 2017).

De acuerdo con Stephens & Spratling (2023) existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad que pueden afectar a los docentes. Algunos de los más comunes incluyen el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) (Yang et al., 2019).

Cada uno de estos trastornos tiene características específicas, pero comparten síntomas comunes como preocupación excesiva, irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse, tensión muscular, problemas de sueño y evitación de situaciones temidas (Simone et al., 2017).

La ansiedad puede tener un impacto significativo en la salud mental de los docentes, puede afectar su bienestar emocional, su autoestima y su calidad de vida en general (McClean et al., 2017). También, puede interferir en su desempeño laboral, dificultando la capacidad de concentración, la toma de decisiones y la interacción con los estudiantes y el personal escolar (Helmbrecht et al., 2017).

En conclusión, la ansiedad es un problema importante a tener en cuenta en la salud mental de los docentes (Nalipay & Simon, 2023). Es fundamental abordarla de manera integral, priorizando el autocuidado, buscando apoyo social, desarrollando estrategias de afrontamiento efectivas y, en casos más graves, buscando ayuda profesional, al cuidar la salud mental de los docentes, no solo se benefician ellos mismos, sino también sus estudiantes y el entorno educativo en general (Bragalli et al., 2017).

1.4.2 Depresión

La depresión en la salud mental es un tema importante y preocupante en el ámbito educativo (Franklin et al., 2012). Los docentes pueden enfrentar una serie de desafíos y presiones en su trabajo diario, lo que puede llevar al desarrollo de la depresión (Wand, 2023), donde los síntomas pueden ser causados por múltiples factores relacionados con su trabajo (Franklin et al., 2012).

Uno de los desencadenantes de la depresión es la carga laboral excesiva (Bhakat & Das, 2023). Los docentes suelen tener una gran cantidad de tareas y responsabilidades, como la planificación de lecciones, la corrección de exámenes, la preparación de materiales educativos y la gestión del comportamiento de los estudiantes. (Rodríguez et al., 2022). Esta sobrecarga puede llevar a una sensación abrumadora de estrés y agotamiento, lo que aumenta el riesgo de desarrollar depresión (Carrion et al., 2023).

Además, a menudo los docentes enfrentan dificultades en el aula, como el manejo de comportamientos problemáticos, la presión para alcanzar los objetivos académicos y la diversidad de necesidades y habilidades de los estudiantes. Estos desafíos pueden generar frustración, estrés crónico y una sensación de falta de control, lo que contribuye al desarrollo de la depresión (Martens et al., 2023).

El entorno laboral también puede ser un factor de riesgo para la depresión (Goyal et al., 2022). La falta de apoyo, la falta de recursos, las demandas administrativas, los conflictos interpersonales y la presión para cumplir con los estándares educativos pueden tener un impacto negativo en el bienestar mental de los docentes (Hutchison et al., 2022). Además, las condiciones de trabajo adversas, como la falta de reconocimiento y la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, pueden aumentar el riesgo de depresión (Ferreira & Elen, 2016).

En resumen, la depresión en la salud mental de los docentes es un problema real y significativo en el ámbito educativo. Es crucial tomar medidas para prevenir, identificar y abordar la depresión en los docentes, brindándoles el apoyo necesario para mantener su bienestar mental y promover un entorno de aprendizaje saludable y efectivo (Halladay et al., 2020).

1.4.3 Estrés

El estrés en los docentes es un tema de gran relevancia y preocupación en el ámbito educativo, dado que se enfrentan múltiples demandas y desafíos en su trabajo diario, lo que puede generar niveles significativos de estrés (Ferreira & Elen, 2016). Este estrés puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional, físico y mental, así como en su capacidad para desempeñarse de manera efectiva en el aula (S. Li et al., 2023). Por lo tanto, es fundamental comprender y abordar el estrés para promover un entorno de trabajo saludable y garantizar una educación de calidad (Quintiliani et al., 2017).

Las causas del estrés son diversas y pueden variar según las circunstancias individuales y las características del entorno educativo (Alzubaidi et al., 2023). Algunos factores estresantes comunes incluyen la carga de trabajo excesiva, las altas expectativas, la falta de recursos y apoyo, la presión por alcanzar resultados, los conflictos con los estudiantes o los padres, los cambios frecuentes en las políticas educativas y la falta de tiempo para la planificación y la preparación de clases (Martínez-Solano et al., 2017).

El estrés crónico en los profesionales de la educación puede dar lugar a una serie de consecuencias negativas para su salud y bienestar (Harding et al., 2019a). A nivel físico,

pueden experimentar síntomas como fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, trastornos del sueño y debilitamiento del sistema inmunológico, a nivel emocional, pueden experimentar irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, depresión y sentimientos de desesperanza (Harding et al., 2019b). También pueden manifestar síntomas cognitivos, como dificultad para concentrarse, falta de claridad mental y disminución de la capacidad de toma de decisiones (Wand, 2023).

Además del impacto en su salud individual, el estrés en los docentes también puede afectar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el aula (Courtwright et al., 2023). El estrés crónico puede disminuir la capacidad de los docentes para establecer relaciones positivas con los estudiantes, manejar situaciones difíciles, mantener la motivación y la creatividad, y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, lo que puede generar un ambiente educativo tenso y afectar negativamente el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes (Montes et al., 2017).

1.4.4 Investigaciones previas en la salud mental

Se han realizado distintos estudios para identificar el estado de la salud mental de los individuos. Estas investigaciones buscan reconocer patologías que pueden estar afectando el bienestar de las personas y por ende influyendo en los distintos ámbitos donde se desenvuelven. A continuación, se presenta investigaciones que han sido desarrolladas en relación a la ansiedad, depresión y estrés.

En relación a la ansiedad, esta es una de las patologías más frecuentes a nivel mundial (Masumoto et al., 2021). Para la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 1994), por ejemplo, la prevalencia anual y de vida se ubican alrededor del 3 y del 5%, respectivamente. En el Estudio Epidemiológico Europeo de los Trastornos Mentales (Ferreira & Elen, 2016), conducido sobre una muestra de 21.000 personas, se registró una prevalencia de vida del 2,8%.

De acuerdo con la Encuesta Mundial de Salud Mental, desarrollada por la OMS, la prevalencia anual de la ansiedad en Latinoamérica se ubicaría alrededor del 3,6%, mientras que la de vida sería aproximadamente del 5,9% (OMS, 2021). Según la Organización

Panamericana de la Salud (OPS) la depresión, la ansiedad y los trastornos del dolor son las tres enfermedades más comunes en América Latina y el Caribe (Martens et al., 2023).

Arenas y Puigcerver (2009) señalan que los trastornos de ansiedad se encuentran dentro de las enfermedades más comunes de la actualidad, aclarando que son más frecuentes en el sexo femenino frente al masculino (Carrion et al., 2023). Dentro de este tipo de patologías se encuentran el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), con una la tasa prevalencia-vida es del 4% en los hombres, frente al 7% en las mujeres (Martens et al., 2023).

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) afectando del 1 al 3% de la población, Fobias, con una prevalencia-vida del 5% en los hombres y del 11% en las mujeres; las fobias a situaciones como volar en avión, temor a los sitios cerrados o la altura, con una prevalencia-vida del 9% en hombres y un 12% en mujeres; y la fobia social, que se presenta en un 11% de los hombres frente al 16% de las mujeres (Kuroki, 2023). Y, el último tipo de patología es el Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD) con una prevalencia-vida del 10% en las mujeres frente al 5% de los hombres (Merriman et al., 2023).

Se destacan múltiples variables por las cuales puede surgir esta diferencia entre mujeres y hombres, tales como los factores psicosociales y socioculturales, que devienen en otros como el rol sexual, la pobreza y el nivel educativo (Demirovi & Gaji, 2023). Además, en cada una de ellas se señalan diferencias de cada sexo, como lo son los efectos de los mismos trastornos previos, la predisposición genética, las hormonas sexuales, la reactividad endocrina frente al estrés, los sistemas de neurotransmisión y los determinantes neuropsicológicos, llegando a la conclusión que gran parte de las diferencias sexuales de las enfermedades anteriormente señaladas tienen auge psicobiológico. Todas estas variables pueden llevar a condicionar síntomas y el tratamiento que debe efectuarse para combatir la ansiedad en cada sexo (Sáez et al., 2013).

De acuerdo a investigaciones internacionales se ha encontrado que las niñas y las adolescentes presentan niveles significativamente más elevados de ansiedad escolar que los niños y los adolescentes (Birmaher et al., 1997; Burnham & Gullone, 1997). Estos estudios han argumentado que el predominio de ansiedad escolar en las mujeres podría ser explicado,

entre otros factores, porque éstas presentan mayor libertad para demostrar sus emociones, debido a la educación recibida y a los estereotipos sociales (Méndez, 2005).

Así, la sociedad les permite ante cualquier situación preocuparse, quejarse, llorar y sentirse vulnerables o frágiles ya que estas reacciones se consideran características socialmente adecuadas en el sexo femenino (Ikram et al., 2023). Por el contrario, existe cierta permisividad social en cuanto a la manifestación de comportamientos agresivos y competitivos por parte de los varones (Méndez, Inglés & Hidalgo, 2002).

Cabe mencionar que la ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales (Stephens & Spratling, 2023). Éstos hacen referencia a la teoría del triple sistema de respuesta propuesta por Lang (1968). Los tres niveles distintos, pueden influirse unos en otros, es decir, los síntomas cognitivos pueden exacerbar los síntomas fisiológicos y éstos a su vez disparar los síntomas conductuales (Alarcón & Monge, 2001).

En cuanto a la depresión, varios estudios han investigado la salud mental de los docentes. Por ejemplo, en una muestra de profesores de inglés de primaria, Harding et al., (2019a) encontraron que, en comparación con otros profesionales, los docentes tenían más probabilidades de presentar malestar psicológico clínicamente significativo, aunque se determinó que eran niveles más bajos en comparación con los pacientes diagnosticados con depresión.

De manera similar, un estudio de docentes como el de Ikram et al., (2023) en Suecia encontró que el 15% obtuvo una puntuación alta en al menos dos de las tres dimensiones del agotamiento; agotamiento, cinismo y baja eficacia profesional (Droogenbroeck & Spruyt, 2015). Un estudio basado en registros realizado en Dinamarca encontró que la enseñanza, junto con las profesiones de la salud, eran los trabajos asociados con el mayor riesgo de que las mujeres desarrollaran trastornos afectivos o relacionados con el estrés (Askell-Williams & Cefai, 2014).

También se ha encontrado que los hombres que trabajan en la educación preescolar tienen un riesgo elevado de desarrollar estos trastornos (Luo et al., 2023). Por otro lado

Demirovi & Gaji (2023) no encontraron evidencia concluyente que indique que los docentes tienen peor salud mental que otras profesiones (Tag et al., 2023). Sin embargo, encontraron muchas limitaciones metodológicas en la literatura existente. Por ejemplo, diferentes estudios habían definido la salud/enfermedad mental de manera diferente, lo que resultó en el uso de muchos instrumentos diferentes para la medición (Askill-williams & Cefai, 2014).

Además, las muestras de docentes a menudo no se compararon con una muestra representativa de otras ocupaciones, sino que se compararon con datos recopilados en otro estudio, tal vez varios años antes y/o en un contexto completamente diferente (Mustafa et al., 2023). Luo et al., (2023) también encontró que muchos de los estudios anteriores carecían de definición de qué tipo de docentes estudiaban (por ejemplo, docentes de educación especial o docentes universitarios) y también definían exactamente con qué ocupaciones comparaban a los docentes. Su sugerencia es que los estudios futuros utilicen la Clasificación Internacional Estándar de Ocupaciones (ISCO) para este propósito.

Finalmente, sobre el estrés se han realizado muchas investigaciones a nivel mundial, en las cuales se han ofrecido resultados mixtos con respecto a la gravedad relativa del estrés y qué subconjuntos de maestros están en mayor riesgo (Xiao et al., 2023). Por ejemplo, un estudio identificó que la docencia se encontraba entre las seis ocupaciones que reportaron un estrés superior al promedio en una amplia encuesta de individuos de 26 ocupaciones, de acuerdo con Tag et al., (2023), lo que respalda la idea de que los docentes enfrentan más estrés que el público en general. (J. Li et al., 2023). Desafortunadamente, este estudio no informó detalles de las características de la muestra, ni los resultados fueron significativos estadísticamente.

En una revisión de la literatura sobre la gravedad del estrés docente Ikram et al., (2023) destacaron las limitaciones metodológicas y estadísticas dentro de gran parte de la investigación, como la falta de una definición clara de estrés con la dificultad de la comparación entre estudios, la falta de especificidad en torno al tipo de educador (por ejemplo, maestro de primaria, maestro de secundaria, equipo de liderazgo), el uso de medidas no estandarizadas y la administración de pruebas de un ítem para el estrés, la

ansiedad y la depresión sin que se pueda identificar la gravedad de los problemas (Schislyaeva & Saychenko, 2023).

Una investigación realizada por Halladay et al., (2020) sobre el estrés en los docentes ha producido resultados inconsistentes. Por un lado, se encontró que los docentes al comienzo de su carrera tienen un mayor riesgo de estrés y agotamiento, y que esta tendencia está aumentando. Por otro lado, hay estudios que sugieren que el riesgo de estrés no difiere según la experiencia o el nivel educativo.

Rajendran et al. (2020) no encontraron diferencias en los niveles de agotamiento emocional y agotamiento entre los docentes de primaria y secundaria, mientras que Martens et al., (2023) no delinearon entre los docentes de primaria y secundaria, pero encontraron que los docentes de aula tenían mayor estrés que cualquier otro tipo de educador.

Finalmente, la evidencia preliminar sugiere que los docentes de áreas urbanas reportaron más estrés en comparación con los docentes rurales, sin embargo, no se encontraron diferencias en el grado de agotamiento entre estos grupos (Droogenbroeck & Spruyt, 2015). Con tales inconsistencias en los hallazgos de la investigación, aún no se pueden sacar conclusiones firmes sobre qué docentes australianos pueden correr mayor riesgo de experimentar estrés y agotamiento, lo que enfatiza la necesidad de datos actualizados a gran escala.

1.5 Capital psicológico y satisfacción laboral en docentes

El desarrollo de lugares de trabajo con atmósferas saludables y la preocupación por el bienestar de los trabajadores constituyen una de las estrategias clave de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible con el objetivo de promover el progreso social y el crecimiento de las personas, familias y comunidades (Kuroki, 2023)

La docencia siempre se ha considerado un trabajo estresante y exigente porque se le asocian muchos problemas psicológicos, la psicología positiva comenzó como un nuevo tipo de psicología en 1998 cuando Martin Seligman la eligió como el tema de su mandato como presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (Ikram et al., 2023).

Es una reacción contra las prácticas pasadas, que se centraron en la enfermedad mental, el comportamiento desadaptativo y el pensamiento negativo, el estrés puede ser percibido como perjudicial cuando se trata tanto del proceso de enseñanza como del aprendizaje y para reducir el estrés, se debe elevar el capital psicológico en los docentes (Stephens & Spratling, 2023).

Por lo tanto, cuando los maestros sienten estrés mientras trabajan y cuando se sienten mal, afectará negativamente los resultados académicos y de comportamiento de los estudiantes, la atención reciente se ha centrado en el capital psicológico positivo de los docentes, y un número creciente de estos estudios ha evidenciado que la frustración de los docentes podría afectar el compromiso laboral y conducir a problemas de salud mental (Droogenbroeck & Spruyt, 2015).

Aunque la mayoría de los estudios sobre PsyCap se han centrado en entornos organizacionales, como negocios y atención médica, en los últimos años se ha prestado una atención creciente a la profesión docente (Demirovi & Gaji, 2023). Una de las principales razones detrás de este interés inesperado en los recursos psicológicos que fomentan el funcionamiento organizacional adaptativo en los docentes es el alto nivel de agotamiento que sufre este grupo de trabajadores (Droogenbroeck & Spruyt, 2015).

1.5.1 Conceptualización del capital psicológico y satisfacción laboral.

El capital psicológico, también conocido como PsyCap, es un concepto que se ha destacado en el campo de la psicología positiva y la gestión organizacional (McLean et al., 2017). Representa un conjunto de recursos psicológicos positivos y adaptativos que las personas poseen y pueden desarrollar para mejorar su bienestar, rendimiento y resiliencia en diversos contextos, incluyendo el trabajo y la vida personal (Franklin et al., 2012).

El capital psicológico se compone de cuatro elementos principales, la autoeficacia que se refiere a la creencia en las propias habilidades para enfrentar con éxito situaciones desafiantes y lograr metas específicas, las personas con alta autoeficacia tienden a enfrentar desafíos con confianza y perseverancia, lo que aumenta su capacidad para alcanzar el éxito (Bhakat & Das, 2023).

El optimismo se refiere a la tendencia a esperar resultados positivos en el futuro, incluso en situaciones difíciles, los individuos optimistas tienden a ver las adversidades como temporales y específicas, lo que los impulsa a seguir adelante a pesar de las dificultades (Yang et al., 2019). La esperanza es la combinación de creer que uno puede alcanzar sus objetivos y desarrollar rutas para alcanzarlos, la esperanza fomenta una actitud proactiva y una mentalidad enfocada en la búsqueda de soluciones (Mclean et al., 2017).

Finalmente, la resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas o desafiantes (Mclean et al., 2017). Las personas con alta resiliencia son capaces de mantener un buen funcionamiento incluso en momentos de estrés y adversidad (Nalipay & Simon, 2023).

El capital psicológico puede tener un impacto significativo en diferentes aspectos de la vida de una persona, en el ámbito laboral, las personas con un mayor PsyCap suelen tener un mayor compromiso con su trabajo, una mayor satisfacción laboral y una mejor capacidad para afrontar el estrés y los desafíos laborales (Ferreira & Elen, 2016). También pueden ser más creativas y colaborativas en el trabajo (Franklin et al., 2012).

Además, el capital psicológico se ha relacionado con una mejor salud mental y física, ya que ayuda a las personas a enfrentar de manera más efectiva los problemas y a manejar el estrés (Shapiro et al., 2023). También se ha asociado con una mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y una mayor sensación de bienestar general (Bhakat & Das, 2023).

Por otro lado, la satisfacción laboral es un concepto que se refiere al grado de contento, felicidad y bienestar que experimenta un individuo en relación con su trabajo y su entorno laboral, es la percepción subjetiva que tiene un empleado sobre su trabajo y cómo este satisface sus necesidades y expectativas personales y profesionales (Rodríguez et al., 2022).

Cuando los trabajadores están satisfechos con su empleo, tienden a sentirse más comprometidos con sus tareas y son más productivos, además, la satisfacción laboral está estrechamente relacionada con una mayor retención del talento dentro de las organizaciones,

lo que contribuye a una mayor estabilidad y eficiencia en el ambiente laboral (Goyal et al., 2022).

Por otro lado, la satisfacción laboral está influenciada por diversos factores, como el nivel de autonomía y responsabilidad en el puesto, la remuneración y los beneficios, el ambiente de trabajo, las oportunidades de desarrollo profesional y el reconocimiento por el trabajo bien realizado (Hutchison et al., 2022).

Un entorno laboral positivo y un liderazgo efectivo también pueden impactar significativamente en la satisfacción laboral de los empleados, cuando los trabajadores sienten que son valorados, escuchados y apoyados por sus superiores, es más probable que se sientan satisfechos con su trabajo (Wood et al., 2023).

La satisfacción laboral no solo beneficia al empleado, sino también a la organización en general (McClean et al., 2017). Los empleados satisfechos tienen una actitud más positiva hacia la empresa y son más propensos a hablar favorablemente sobre ella, lo que puede mejorar la reputación y la imagen de la organización en el mercado laboral (Leticia et al., 2022).

En resumen, la satisfacción laboral es un aspecto fundamental para el bienestar y el rendimiento de los empleados (Franklin et al., 2012). Un ambiente laboral que promueva el reconocimiento, el desarrollo profesional y la participación activa de los empleados contribuirá a una mayor satisfacción laboral y, en última instancia, a una mayor productividad y éxito organizacional (Masa et al., 2020).

1.5.2 Importancia del capital psicológico y satisfacción laboral

La motivación laboral es uno de los constructos más importantes de la psicología, siendo en gran parte estudiado por académicos y profesionales (Gomes & Borba, 2011). Según Martens et al., (2023) este constructo está presente en todos los contextos laborales, por ejemplo, en el educativo.

En este contexto, un concepto, la motivación del maestro, es un factor decisivo para el éxito escolar (Jesús, 2005). Estudios con el de Stephens & Spratling (2023) subrayaron que este concepto es crucial para la motivación de los estudiantes y funcionamiento escolar.

Una revisión de Jesús (2003), sobre este tema, evidenció que la mayoría de los estudios no presentó un enfoque teórico sólido y los principales temas abordados fueron los incentivos salariales, premisas también corroboradas por el trabajo de Mueller y Hanfstingl (2010).

Por su parte, Addison y Brundrett (2008) argumentaron que la motivación docente está infravalorada, en términos de la investigación, en comparación con la motivación de los estudiantes, a pesar de esta situación, numerosos aspectos señalar la importancia de la motivación del profesor, los maestros tienen una gran influencia en la motivación de los estudiantes.

La aparición de factores de malestar se relaciona con varios aspectos, tales como: (a) mala conducta del estudiante; (b) alta carga de trabajo; (c) relación con el personal de la escuela; (d) intensidad del trabajo; y (e) horario de trabajo extendido (Luo et al., 2023)

Además, los profesores satisfechos también están más motivados, contribuyendo así a un mejor funcionamiento del aula y de la escuela, lo que facilitará el logro de los objetivos escolares (Vieira & Jesús, 2007). Debido a la importancia de esta relación, es fundamental analizar estudios que relacionan la motivación laboral y la satisfacción docente (Ikram et al., 2023).

1.5.3 Investigaciones previas del capital psicológico y satisfacción laboral

Investigaciones recientes como las efectuadas por Cho et al., (2022) evidencian que en el caso de los estudiantes la pandemia del COVID-19 generó enfermedades como estrés, depresión y ansiedad, sin embargo, en el caso de los profesores ello no ha sido estudiado con igual detalle, aunque García y Ortiz (2021) muestran la presencia de burnout y estrés en los profesores.

Además, la pandemia generó en los docentes riesgos ergonómicos, trastornos musculoesqueléticos, exposición a riesgos biológicos y psicosociales, mayor sobrecarga laboral, sensación de ansiedad, incertidumbre, adicción al empleo, ciberacoso, aislamiento

social y exclusión, trastornos del sueño y mayor probabilidad de tener conflictos familiares (Roda, 2020).

Todo lo enunciado ha significado un detrimento en la salud tanto física como mental de los docentes universitarios durante la época de la pandemia y, a partir del retorno a la presencialidad durante el año 2022, aún en pandemia hasta la actualidad, representa un nuevo cambio organizacional no planeado que puede generar deterioro del bienestar, la satisfacción laboral y el capital psicológico (Li et al., 2023).

Finalmente, AfforHealth (2022) mostró que el 54% de los profesores en España tienen ansiedad y otro tipo de síntomas por el retorno laboral a la presencialidad, y aunado a ello la Yang et al., (2019) resalta la prioridad de capacitar a los profesores en el aprendizaje socioemocional y la resignificación en tiempos de crisis.

Capítulo dos

Metodología

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

- Determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos en la ciudad de Yacuambi, provincia de Zamora Chinchipe, durante el año 2023.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar la prevalencia de las variables de salud mental (ansiedad, depresión, estrés) en docentes de la ciudad de Yacuambi, provincia de Zamora Chinchipe.
- Identificar el capital psicológico en los docentes de la muestra.
- Determinar la satisfacción laboral en los participantes.

2.2 Preguntas de investigación

Las preguntas de investigación planteadas son las siguientes:

- ¿Cuál es el estado de salud mental de los docentes en relación con el 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

El enfoque, el tipo y el diseño de investigación son clave en la planificación y ejecución de un estudio científico (Cho et al., 2022). El enfoque de investigación se refiere al enfoque teórico o metodológico utilizado para abordar una pregunta de investigación (Ferreira & Elen, 2016). El tipo de investigación toma en cuenta el propósito y los objetivos de la investigación y finalmente el diseño de investigación trata sobre a la estructura y organización general de un estudio científico (Xiao et al., 2023). A continuación, se detalla el enfoque, tipo y diseño de investigación adoptadas en la presente investigación.

2.4 Enfoque de investigación

El enfoque cuantitativo es una perspectiva de investigación que se basa en la recopilación y el análisis de datos numéricos para comprender y explicar fenómenos, se caracteriza por su énfasis en la objetividad, la medición precisa y la aplicación de técnicas estadísticas para el análisis de datos (McClean et al., 2020).

Por lo tanto, se utilizó un enfoque cuantitativo ya que el objetivo es obtener datos numéricos y realizar análisis estadísticos para responder a las preguntas de investigación específicas y establecer relaciones causales entre variables, es decir, que permitió medir variables de manera precisa y objetiva (Li et al., 2023).

Es por lo anterior que se utilizó muestras representativas de la población y, a través de técnicas de muestreo adecuadas, se podrá generalizar los resultados obtenidos a la población más amplia, esto permitirá hacer inferencias y sacar conclusiones válidas para un grupo más grande (Li et al., 2023).

Por otro lado, al utilizar un enfoque cuantitativo este se podrá replicar fácilmente utilizando los mismos métodos y medidas, lo que aumenta la confiabilidad de los resultados. (J. Li et al., 2023). Además, permite realizar comparaciones sistemáticas entre diferentes grupos o situaciones, por lo que se puede contrastar la información obtenida con investigaciones similares (Merriman et al., 2023).

2.5 Tipo de investigación

El tipo de investigación se refiere a la categoría o clasificación general que se asigna a un estudio en función de sus características y objetivos, es una forma de categorizar o agrupar los estudios de acuerdo con sus enfoques metodológicos y propósitos (Goyal et al., 2022). Los tipos de investigación proporcionan un marco para comprender la naturaleza y el alcance del estudio (Shapiro et al., 2023).

La presente investigación es de tipo descriptiva porque se centra en describir y caracterizar fenómenos o situaciones existentes. Su objetivo principal es proporcionar una imagen detallada y precisa de los hechos, sin buscar establecer relaciones causales. Se

utiliza para obtener una comprensión general de un tema o problema específico (Bhakat & Das, 2023).

2.6 Diseño de investigación

El diseño de investigación se refiere al plan o estructura general que se establece para llevar a cabo un estudio, es el marco metodológico que guía la recopilación y el análisis de datos, así como la interpretación de los resultados, el diseño de investigación proporciona una estrategia para responder a las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos planteados (Yang et al., 2019).

El diseño planteado en la presente investigación es de tipo transversal o también conocido como diseño de sección transversal, implica la recopilación de datos en un solo punto en el tiempo (Bhakat y Das, 2023). Se estudia a una población o muestra en un momento específico para describir características, comportamientos o fenómenos (Goyal et al., 2022). Este diseño es útil para obtener una instantánea de la situación en un momento determinado, pero no permite analizar los cambios a lo largo del tiempo (Letícia et al., 2022).

2.7 Población y muestra

Dentro de una investigación, la población se refiere al conjunto completo de elementos o individuos que comparten una característica específica y que son de interés para el estudio. Esta característica puede ser cualquier atributo como; edad, género, ubicación geográfica o cualquier otra variable relevante para la investigación (Li et al., 2023). La población representa a todos los miembros de un grupo en particular que cumplen con los criterios de inclusión establecidos (Li et al., 2023).

Por otro lado, la muestra es un subconjunto seleccionado de la población que se utiliza para realizar el estudio (Halladay et al., 2020). La muestra se selecciona de manera que sea representativa de la población en general, lo que significa que los elementos de la muestra deben reflejar las características y variaciones presentes en la población en su conjunto (Shapiro et al., 2023).

Es importante tener en cuenta que la calidad y la representatividad de la muestra son fundamentales para obtener conclusiones válidas y generalizables sobre la población de

interés. Los métodos de selección de la muestra deben ser cuidadosamente diseñados y aplicados para minimizar el sesgo y garantizar la validez de los resultados obtenidos (Cho et al., 2022).

La población analizada en la presente investigación se centra en los docentes de dos unidades educativas pertenecientes al sector 28 de Mayo de la ciudad de Yacuambi.

2.7.1 Muestra participante

La muestra analizada estuvo compuesta por 46 docentes cualificados de instrucción secundaria, del sector 28 de Mayo de la ciudad de Yacuambi. Entre las características principales tenemos a docentes de dos instituciones educativas, con título de tercer nivel y trabajan más de un año en su respectiva institución.

Para la obtención de la muestra de los docentes se utilizó un muestro no probabilístico, debido a las ventajas que presenta para este tipo de investigación en cuanto a la eficiencia en el tiempo y los recursos, la facilidad de implementación, la investigación exploratoria y el accesos a grupos difíciles de encontrar; tomando en cuenta el contexto específico de la investigación y considerando las limitaciones y sesgos potenciales que puedan surgir (Shapiro et al., 2023).

La muestra estuvo conformada por un 50% de género masculino y el otro 50% de género femenino. En cuanto al estado civil se pudo observar que la mayoría de las participantes, exactamente el 63% es casado/unión libre, seguidamente el 26.1% se encuentra soltero/a, el 8.7% presenta estado civil divorciado y finalmente el 2.2% de la muestra es viudo/a.

En cuanto al tipo de trabajo se observa que el 96.7% de los participantes laboran a tiempo completo y el restante 4.3% labora a tiempo parcial. Sobre el tipo de institución en el que trabajan se encontró que el 100% pertenece a entidades públicas.

Además, se determinó que el promedio de edad del participante es de 43 años, con un promedio laboral de 7 horas diarias y una media de 15 de años de experiencia laboral.

2.8 Criterios de inclusión / exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión son condiciones o características que se utilizan para determinar qué individuos formarán parte de la muestra de una investigación y cuáles serán excluidos (Shelemy et al., 2020). Estos criterios se establecen con el propósito de seleccionar una muestra que sea representativa de la población objetivo y que cumpla con los objetivos de la investigación (Wood et al., 2023).

2.8.1 Criterios de inclusión

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

2.8.2 Criterios de exclusión

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

2.9 Instrumentos de recogida de información

La información recolectada en la presente investigación se obtuvo mediante la aplicación de un conjunto de baterías sanitarias psicológicas, las cuales son herramientas utilizadas para evaluar y medir diferentes aspectos de la cognición, la personalidad y el funcionamiento psicológico de una persona (Harding et al., 2019b).

Entre las baterías psicológicas utilizadas se encuentran el Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral, las Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21), el Capital psicológico PCQ-24 y la satisfacción laboral con el cuestionario de Interacción Trabajo-Familia (SWING) y el cuestionario de escala de satisfacción laboral. Cada una se aplicó con el objetivo de evaluar las variables dependiente e independientes propuestas en la investigación (Stephens & Spratling, 2023).

2.9.1 Cuestionario Ad Hoc sociodemográfico y laboral

Es un cuestionario no estandarizado, compuesto por una serie de ítems que permiten la recolección de información socio demográfica de los profesionales, el propósito principal de un cuestionario ad hoc sociodemográfico es recopilar datos relevantes sobre aspectos clave de la vida de las personas como el género, edad, nacionalidad, ciudad, zona en la que trabaja, estado civil, número de hijos, remuneración salarial, así mismo consta de datos laborales como: profesión, nivel en que ejerce la docencia, años de experiencia laboral, tipo de institución, tipo de contrato, horas que trabaja diariamente, si la institución provee de los recursos necesarios, entre otras.

Estos datos sociodemográficos proporcionan una visión general de la composición y características de una población, lo que es fundamental para diversos campos y propósito, este cuestionario sirve de referencia para contemplar los criterios de inclusión y exclusión detallados anteriormente.

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

La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21, por sus siglas en inglés) es una herramienta de evaluación psicológica ampliamente utilizada para medir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en una persona. Consiste en un cuestionario compuesto por 21 ítems, con 7 ítems para cada una de las tres escalas: depresión, ansiedad y estrés (S. Li et al., 2023).

Cada ítem se puntúa en una escala de cuatro puntos que va desde "nunca" hasta "casi siempre". Los puntajes de cada una de las tres escalas se suman para obtener una puntuación total para la depresión, la ansiedad y el estrés (Letícia et al., 2022).

La DASS-21 es una herramienta útil tanto para la evaluación clínica como para la investigación de fenómenos sociales relacionados con la salud mental. Puede ayudar a identificar y cuantificar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una persona, y proporcionar una base objetiva para el diagnóstico y el seguimiento del tratamiento (Harding et al., 2019).

Para determinar la confiabilidad interna de las escalas psicológicas se utiliza el coeficiente alfa de Cronbach. En el caso de la DASS-21, los estudios de confiabilidad han reportado valores alfa de Cronbach adecuados en general. Los valores típicos de alfa para las tres subescalas (depresión, ansiedad y estrés) suelen estar en el rango de 0.80 a 0.95. Estos valores indican que la escala tiene una buena consistencia interna, lo que sugiere que los ítems están midiendo de manera coherente los constructos de depresión, ansiedad y estrés (Wand, 2023).

De la misma manera, se ha determinado que en las escalas de depresión y estrés los valores alfa de Cronbach son de 0.85 y 0.83 respectivamente y para la escala de ansiedad el valor alfa es igual a 0.73 (Carrion et al., 2023).

2.9.3 Cuestionario de Capital psicológico (PCQ-24)

El capital psicológico se refiere a los recursos psicológicos individuales que pueden influir positivamente en el bienestar y el desempeño de una persona. Estos recursos incluyen la esperanza, la autoeficacia, la resiliencia y el optimismo (McClean et al., 2020). Para medir el capital psicológico, se utilizan diferentes instrumentos de evaluación. Uno de los instrumentos más utilizados para medir el capital psicológico es el Cuestionario de Capital Psicológico (Xiao et al., 2023).

El PCQ fue desarrollado por Fred Luthans y sus colegas como una herramienta para medir el capital psicológico en el contexto laboral. El cuestionario consta de 24 ítems distribuidos en cuatro subescalas, cada una de ellas correspondiente a uno de los componentes del capital psicológico (Harding et al., 2019a).

La primera subescala es la Esperanza que mide la creencia de una persona en su capacidad para establecer metas y encontrar rutas para alcanzarlas, la segunda es la Autoeficiencia que evalúa la confianza en la propia capacidad para desempeñarse efectivamente en diversas situaciones, luego se encuentra la Resiliencia que mide la capacidad de recuperación y adaptación ante situaciones adversas o estresantes y finalmente el Optimismo que evalúa la tendencia a tener una actitud positiva y expectativas optimistas hacia el futuro (Courtwright et al., 2023).

Cada ítem del cuestionario se puntúa en una escala de 6 puntos, desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo", los puntajes obtenidos en cada subescala se suman para obtener una puntuación total en capital psicológico. Para este cuestionario los valores medio del alfa de Cronbach de acuerdo Cho et al., (2022) están entre el 0.81 y 0.88

2.9.4 Escala de satisfacción laboral

La escala de satisfacción laboral refleja la experiencia de los trabajadores de un empleo remunerado, considerando la respuesta afectiva ante el propio trabajo (Shapiro et al., 2023).

Consta de un total de 15 ítems Estos recursos incluyen la esperanza, la autoeficacia, la resiliencia y el optimismo (McClean et al., 2020). Para medir el capital psicológico, se utilizan diferentes instrumentos de evaluación. Uno de los instrumentos más utilizados para medir el capital psicológico es el Cuestionario de Capital Psicológico (Xiao et al., 2023). El coeficiente alfa obtenido en la validación al español fue de 0.76 (Boluarte, 2014).

2.10 Procedimiento

El procedimiento del trabajo de investigación se llevó a cabo en tres fases diferentes: En la primera fase se realizó la revisión de la literatura donde se analizaron investigaciones recientes sobre temas de capital psicológico, salud mental y satisfacción laboral en docentes. En la segunda fase se aplicaron algunas baterías psicológicas con el fin de recolectar la información acerca de la salud mental, capital psicológico y la satisfacción laboral de los docentes en la zona de estudio. Finalmente, en la cuarta fase se procedió a tabular toda la información recolectada, se la tabuló para posteriormente poder ser agrupada en una base de datos y ser analizada.

En el capítulo sobre la revisión de la literatura se presentó la descripción general de los fundamentos teóricos del estudio, así como las investigaciones actuales sobre las variables en estudio como el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos.

En el capítulo de metodología, específicamente en el subapartado de procesamiento y recolección de datos se depuró la base de datos para procesar la información, y se utilizaron

el software "Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales" (SPSS) para llevar a cabo los análisis. En cuanto a las variables sociodemográficas y laborales, se emplearon las medias y desviaciones estándar. También se realizaron análisis descriptivos de la muestra utilizando las medias y desviaciones estándar para variables numéricas, mientras que para resumir las variables nominales se utilizaron frecuencias y porcentajes.

Posteriormente, una vez que la base de datos fue procesada y ordenada se pudo contar con la información necesaria para analizar los resultados tanto de las variables cuantitativas como las cualitativas, aquí también se pudo contrastar la información obtenida con los resultados de las investigaciones anteriormente mencionadas en el capítulo de la revisión de la literatura.

Capítulo tres

Análisis de resultados y discusión

3.1 Análisis de los resultados

En este capítulo, se exponen los resultados del análisis de las variables relacionadas con la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en el contexto de los docentes ecuatorianos, seguido de una discusión de estos resultados en comparación con la revisión del estado del arte.

La Tabla 1 presenta los resultados relacionados con el primer objetivo específico, que se centra en la evaluación de las condiciones de salud mental de los docentes. Estas evaluaciones abarcan tres variables clave: estrés, ansiedad y depresión. Con el propósito de proporcionar una comprensión más precisa, los resultados se presentan en términos de frecuencias (N) y porcentajes (%).

Tabla 1

Percepción de salud mental de docentes

		N	%
Estrés	Leve	43	93,5%
	Moderado	2	4,3%
	Severo	1	2,2%
Ansiedad	Leve	39	84,8%
	Moderado	6	13%
	Severo	1	2,2%
Depresión	Leve	44	95,7%
	Moderado	1	2,2%
	Severo	1	2,2%

Nota. N =Frecuencia; %=Porcentaje

La Tabla 1 muestra que, en lo que respecta a la variable de estrés, el 93.5% de los docentes experimenta niveles leves. Además, la mayoría de los docentes también reportan niveles leves de ansiedad (84.8%) y depresión (95.7%). Estos hallazgos sugieren que los

docentes, en su mayoría, están manejando de forma aceptable los distintos desafíos que se presentan en las instituciones educativas donde laboran.

En la Tabla 2 se detalla los resultados obtenidos con relación al segundo objetivo específico, la cual hace referencia a las dimensiones del capital psicológico en docentes, en esta incluye la eficacia, la esperanza, la resiliencia y el optimismo. Los datos se han procesado y organizado de manera que la tabla refleja los valores de la media (M), los valores máximos (Máx), los valores mínimos (Mín) y la desviación estándar (DT).

Tabla 2

Capital psicológico en docentes

	M	Máx	Mín	DT
Eficacia	33,04	42,00	18,00	6,17
Esperanza	36,18	42,00	18,00	4,91
Resiliencia	32,67	42,00	20,00	4,31
Optimismo	32,32	42,00	21,00	4,87
Capital psicológico	135,69	168,00	72,00	17,72

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

Además, en la Tabla 2 se observa que la dimensión que más predomina en los docentes evaluados es la esperanza con una media igual a 36.18, seguidamente se encuentra la dimensión de la eficacia con una media igual a 33.04. La resiliencia y el optimismo fueron las dimensiones que más bajo puntuaron con medias de 32.67 y 32.32, respectivamente, lo cual denota que los docentes cuentan con recursos personales para enfrentar las adversidades de la vida de manera efectiva y la de fomentar pensamientos positivos, practicar la gratitud y mantener una perspectiva constructiva.

En la Tabla 3, se presentan los resultados relacionados al tercer objetivo específico de la investigación, el mismo que relaciona la satisfacción laboral en docentes, y además toma en cuenta las dimensiones de la satisfacción intrínseca, la satisfacción extrínseca y la satisfacción general.

Tabla 3*Satisfacción laboral en docentes*

	M	Máx.	Mín.	DT
Satisfacción intrínseca	38,22	49,00	7,00	8,91
Satisfacción extrínseca	36,80	48,00	7,00	8,58
Satisfacción general	74,83	97,00	14,00	17,27

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

De la misma manera, en la Tabla 3 se puede observar que la mayoría de los docentes presentan niveles altos de placer, gratificación y satisfacción con relación a su trabajo, esto se observa ya que la mayor puntuación en la evaluación es la satisfacción intrínseca con un valor de media igual al 38.22. Aunque en menor medida se observa el puntaje en relación a la satisfacción extrínseca (M = 36.80), esto no significa que los

factores externos que se presentan en los docentes al momento de enseñar están menos presentes, al contrario, se observa que estos profesionales presentan un adecuado nivel de satisfacción.

3.1 Discusión

El propósito de este estudio consistió en determinar la prevalencia de la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos. Para ello, se establecieron tres objetivos específicos: primero, determinar la prevalencia de las variables relacionadas con la salud mental; segundo, identificar el capital psicológico de los docentes; y tercero, determinar el nivel de satisfacción laboral en este colectivo.

En primer lugar, sobre la prevalencia de la salud mental, específicamente en la sub-escala de estrés, se encontró que el 93.5% de los docentes experimenta niveles leves, de igual manera la mayoría de los docentes también reportan niveles leves de ansiedad (84.8%) y depresión (95.7%). Estos resultados se asemejan a los encontrados por Agyapong et al., (2022), quienes analizaron a 117 docentes en la ciudad de Edmonton en Canadá y reportaron que el 88% de los docentes presentaban niveles leves de estrés y solamente el 10% niveles

de ansiedad moderado, esto puede deberse a que cuando las personas tienen mayor edad y años de trabajo, tienden a adquirir experiencia y habilidades que les permiten adaptarse mejor a los desafíos laborales. Según Agyapong et al., (2022) la experiencia puede brindar una mayor sensación de control sobre las situaciones estresantes, como el desarrollo de habilidades de afrontamiento, el conocimiento de la industria, el establecer rutinas y la red de contactos y apoyo profesional favorecen a la disminución de la percepción del estrés.

Otro estudio realizado por Zuasnabar (2018) en Perú en el personal docente del nivel secundario de la provincia de Huancayo en cuatro instituciones de la zona urbana, investigó a una muestra de 221 docentes y reportó que en cuanto al estrés, el 67% del personal docente estaban ligeramente estresados en su trabajo, por otra parte, en la dimensión de la depresión, el 25% presentaban niveles leves, el 58% presentó un nivel moderado y solo el 17% un nivel severo, la diferencia entre los resultados encontrados en torno a la depresión puede estar relacionada a que la mayoría de personas investigadas son de género femenino, lo cual de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud manifestó que las mujeres son más propensas a experimentar estrés que los hombres, el informe titulado “El estado mundial de la salud mental 2022”, encontró que el 26% de las mujeres informaron haber experimentado estrés en el último año, en comparación con el 22% de los hombres (OMS, 2022), mientras que en el presente trabajo se determinó que el género masculino y femenino era del 50%, lo cual explicaría porque en el presente estudio el estrés ansiedad y depresión muestran en su mayoría niveles leves.

De manera similar Reyes y Viteri (2023) realizaron un estudio sobre la prevalencia y factores asociados del estrés laboral y depresión en docentes que imparten clase de primaria y secundaria de las unidades educativas Leoncio Cordero de la ciudad de Cuenca y Miguel Leoro de Ibarra, donde encontraron que el 50,53% del personal no presentó estrés, sin embargo el 49.47% si lo hizo, de este porcentaje, el 21.91% presentó estrés leve, un 18.30% estrés moderado y el 9.26% un nivel severo. Aunque la mayoría de las docentes no presentó estrés, los que sí lo hicieron reportaron un nivel leve, además los niveles de ansiedad y depresión también fueron leves con el 43% y 52% respectivamente. De acuerdo con Cardelle-

Elawar, M., y Lizarraga, M (2010) la prevalencia de estrés laboral, ansiedad y depresión tiene un origen multifactorial donde se tiene que analizar variables como la carga de trabajo, presión por rendimiento, ambiente laboral, falta de recursos etc.

Por otro lado, en cuanto al capital psicológico en docentes, la dimensión que más predomina es la esperanza con media de 36.18, seguidamente se encuentra la eficacia con una media de 33.04, por otro lado, el 50% de docentes son de género femenino y la media de experiencia laboral es de 15 años. Estos resultados se asemejan a los encontrados por Mesurado & Laudadio (2019) quienes analizaron una muestra de docentes compuesta por 250 docentes, con una media de edad de 39 años y donde el 51% eran de género femenino, el 38% de los docentes investigados ejercen la docencia hace más de 15 años.

Para determinar el capital psicológico se utilizó la versión abreviada del Psychological Capital Questionnaire propuesta por Luthans, Avolio, Avey y Norman (2007), donde la mayoría de docentes presentó valores altos en las dimensiones esperanza y eficacia con medias de 42.25 y 39.88 respectivamente. La relación entre un alto porcentaje de capital psicológico y los años de docencia puede ser debido a que con el tiempo los docentes pueden desarrollar una mayor resiliencia frente a los desafíos y adversidades laborales, dado que la experiencia ofrece una diversidad de posibles soluciones frente a un problema, además, la autoeficacia, que se refiere a la creencia en la propia capacidad para lograr metas y superar desafíos, tiende a aumentar con dicha experiencia laboral (Parrales, 2021).

Otra investigación realizada por Cardelle-Elawar & Lizarraga (2010) analizó un total de 342 docentes de nacionalidad argentina, el 77.90% fue de género femenino, la edad media fue de 39 años y la media de los años de experiencia laboral fue de 13. Se aplicó la escala desarrollada por Omar et al. (2014) para Argentina, la recolección de datos fue mediante una encuesta en línea, la recolección de datos tuvo lugar en los meses de marzo, abril y mayo del año 2020. La esperanza tuvo una media de 32 que tiene concordancia con el valor encontrado en la presente investigación, por otro lado, se puede observar una estrecha relación entre los años de experiencia laboral y un elevado valor de capital psicológico en los docentes, incluso con valores por encima de la media, esto se puede entender como a medida del tiempo los

docentes pueden enfrentar los desafíos con una mentalidad positiva, influyendo en su perseverancia ante las dificultades y en su capacidad para motivar a los estudiantes.

Finalmente, en cuanto a los resultados obtenidos sobre la satisfacción laboral en docentes ecuatorianos, se observó que la mayor puntuación está en la satisfacción intrínseca con una media de 38.22 y la satisfacción extrínseca presenta una media de 36.80. Parrales & Puerto (2021) realizaron un estudio de los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador en el año 2019 donde se aplicó el cuestionario CVT-GOHISALO y una encuesta sociodemográfica a una muestra de 225 docentes sin exclusión alguna, se determinó un valor de satisfacción intrínseca de 22.54 valor que estaba por debajo de la media, esto además se relaciona con el tipo de trabajo que tienen, es decir, se encontró que la población con porcentajes más altos de insatisfacción en las 7 dimensiones estudiadas son los docentes trabajan a tiempo completo y en contraste con el presente estudio donde se determinó que el 95.7% trabaja a tiempo completo y el valor de satisfacción intrínseca está por encima de la media, estos resultados señalan que la falta de reconocimientos y las pocas oportunidades de desarrollo podrían repercutir negativamente en las actividades de la vida personal y familiar de los docentes aunque dentro de la satisfacción se tiene que analizar más variables intrínsecas y extrínsecas.

Por otro lado, en una investigación realizada por Sánchez (2019, utilizando el Cuestionario de Satisfacción Laboral S10/12, incluyó a 35 docentes, donde el 65.7% eran mujeres, el 45.71% tienen de 37 a 49 años, el 68,6% están casadas y el 68,6% realizan más de 32 horas de trabajo a la semana, se encontró que aunque los niveles de estrés se encontraban en niveles medios existía un valor mayor a la media en satisfacción intrínseca, con un valor de 42.55, evidenciándose además una relación directa entre el tiempo de años trabajados, es decir nuevamente se infiere que la experiencia y los altos niveles de satisfacción intrínseca se encuentran relacionados.

Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue analizar la prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos, para conseguir tal objetivo se aplicaron instrumentos de recogida de recolección de datos como las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21), el cuestionario de Capital Psicológico (Psychological Capital Questionnaire, PCQ) y el cuestionario de satisfacción laboral. Del estudio se obtuvieron las siguientes conclusiones:

En relación a las variables de salud mental, se determinó que la mayoría de docentes presentan niveles leves de estrés, ansiedad y depresión, y aproximadamente una sexta parte de la muestra presenta ansiedad en los niveles moderado y severo.

Los docentes presentan un adecuado capital psicológico, además se determinó que la dimensión esperanza predomina en los docentes, seguida de la eficacia, esto sugiere que las personas tienen una visión positiva de la vida, una confianza en sus propias capacidades para alcanzar sus objetivos y para recuperarse de los contratiempos.

Los docentes manifiestan una satisfacción laboral adecuada. La dimensión que más se destaca es la satisfacción intrínseca, seguida de la satisfacción extrínseca. Una correcta satisfacción laboral se caracteriza por un equilibrio entre ambas dimensiones, cuando este equilibrio se logra, los trabajadores se sienten realizados en su trabajo y tienen una actitud positiva hacia el mismo.

Recomendaciones

La salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral son factores fundamentales para el bienestar de los docentes. Es por ello y en base a los resultados y conclusiones, se recomiendan las siguientes acciones para mejorar la salud mental, el capital psicológico y la satisfacción laboral de los docentes ecuatorianos:

Se recomienda el diseño de programas de salud mental orientados a los docentes, para mantener una buena salud mental, estos programas pueden ser desarrollados de manera coordinada entre el Ministerio de educación y el Ministerio de salud pública. Los programas deben estar enfocados a adoptar hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio regular, descanso adecuado, relaciones sociales y habilidades de afrontamiento, dado que estas acciones contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia.

Además, se recomienda al Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, en conjunto con las instituciones educativas que se desarrolle programas para aumentar el nivel de capital psicológico, a través de talleres de sensibilización sobre la salud mental, programas de entrenamiento para el manejo del estrés, servicios de asesoramiento y terapia y programas de promoción de la actividad física y la alimentación saludable.

Finalmente, se recomienda a las autoridades del colegio diseñar un programa para mejorar la satisfacción intrínseca de los docentes. Este programa puede apoyarse de debates, ejercicios y actividades reflexivas, donde los docentes compartan sus experiencias, y establezcan en conjunto acciones para favorecer aspectos que les generen satisfacción y crecimiento personal.

Referencias

- Alzubaidi, H., Saidawi, W., Alzoubi, K. H., Franson, K. L., Samorinha, C., & Goldstone, L. W. (2023). American Journal of Pharmaceutical Education Mental Health Care Education and Training in Pharmacy Programs in Arabic-Speaking Countries. *American Journal of Pharmaceutical Education*, November 2022, 100039. <https://doi.org/10.1016/j.ajpe.2022.12.007>
- Askeill-williams, H., & Cefai, C. (2014). Australian and Maltese teachers ' perspectives about their capabilities for mental health promotion in school settings. *Teaching and Teacher Education*, 40, 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.02.003>
- Bhakat, P., & Das, K. (2023). Journal of Affective Disorders Reports Status of mental health among college and university students during first and second wave of COVID-19 outbreak in India : A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12(February), 100494. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100494>
- Bragalli, C., Fortini, M., & Todini, E. (2017). Data Assimilation in Water Distribution Systems. *Procedia Engineering*, 186, 506–513. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.263>
- Carrion, A. J., Ridley, A., Rasaki, A. A., Journee, B., & Mccants, T. A. (2023). Impact of COVID-19 on the academic performance and mental health of HBCU pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 15(2), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2023.02.017>
- Cho, J., Bae, M., Lee, H., Park, S., Kim, M. H., & Won, S. (2022). The mental health of middle and high school teachers during the COVID-19 pandemic in 2020. *Neuroscience Applied*, 1, 100373. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2022.100373>
- Courtwright, S. E., Jones, J., Barton, A., Peterson, K., & Eigen, K. (2023). *Including Voices of Adolescents With Chronic Conditions in the Redesign of Children ' s Mental Health Systems : Implications for Resource Allocation*. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2023.01.004>
- Demirovi, D., & Gaji, T. (2023). *Journal of Hospitality and Tourism Management Feeling ready*

to volunteer after COVID-19? The role of psychological capital and mental health in predicting intention to continue doing volunteer tourism activities. 54(February), 500–512.
<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.02.009>

Droogenbroeck, F. Van, & Spruyt, B. (2015). Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education*, 51, 88–100.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.06.006>

Ferreira, E. D., & Elen, J. (2016). *Disorders and Mental health of Basic Education Teachers in a Brazilian Municipality Tag edEn* (pp. 1–9).
<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2023.02.010>

Franklin, C. G. S., Kim, J. S., Ryan, T. N., Kelly, M. S., & Montgomery, K. L. (2012). Children and Youth Services Review Teacher involvement in school mental health interventions: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 34(5), 973–982.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.01.027>

Goyal, D., Dol, J., Leckey, M., Naraine, S., Dennis, C., & Chan, E. K. (2022). Scoping Review of Racial and Ethnic Representation of Participants in Mental Health Research Conducted in the Perinatal Period During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 52(2), 117–127.
<https://doi.org/10.1016/j.jogn.2022.11.003>

Halladay, J., Bennett, K., Weist, M., Boyle, M., & Manion, I. (2020). Teacher-student relationships and mental health help seeking behaviors among elementary and secondary students in Ontario Canada. *Journal of School Psychology*, 81(June), 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.05.003>

Hamranová, A. (2015). Content analysis of selected Slovak educational journals focusing on the issue of teacher's mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2538–2542. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.928>

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019a). Is

teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? ☆. *Journal of Affective Disorders*, 253(April), 460–466.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046>

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019b). Journal of Affective Disorders Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242(January 2018), 180–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>

Helmbrecht, J., Pastor, J., & Moya, C. (2017). Smart solution to improve water-energy nexus for water supply systems. *Procedia Engineering*, 186, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.215>

Hutchison, S. M., Watts, A., Gadermann, A., Oberle, E., Oberlander, T. F., Lavoie, P. M., & Louise, C. M. (2022). *Journal of Affective Disorders Reports School staff and teachers during the second year of COVID-19: Higher anxiety symptoms, higher psychological distress, and poorer mental health compared to the general population*. 8(March). <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100335>

Ikram, M., Fatima, N., Azhar, Z., Dwibedi, N., & States, U. (2023). Journal of Affective Disorders Reports Factors associated with COVID-19-related mental health among Asian Indians in the United States. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11(June 2022), 100472. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100472>

Kuroki, M. (2023). Mental Health & Prevention Housing affordability and mental health in the United States: 2013 – 2020. *Mental Health & Prevention*, 29(February), 200261. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200261>

Leticia, S., Pereira, M., Donato, G. Di, Pillon, S. C., Graziani, K., Vedana, G., Pereira, C., & Miasso, A. I. (2022). Archives of Psychiatric Nursing Predictors of job stress and alcohol consumption amongst university professors. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40(July), 137–146. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.009>

- Levine, E., Phillippo, K. L., Weston, K., & Rodger, S. (2019). United States and Canada pre-service teacher certification standards for student mental health : A comparative case study. *Teaching and Teacher Education*, *80*, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.12.015>
- Li, J., Ma, Y., Xu, Z., & Thornicroft, G. (2023). SSM - Mental Health The development of mental health care in Guangzhou , China. *SSM - Mental Health*, *3*(36), 100211. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100211>
- Li, S., Wang, Y., Xu, L., Ni, Y., & Xi, Y. (2023). Mental health service needs and mental health of old adults living alone in urban and rural areas in China : The role of coping styles. *Geriatric Nursing*, *50*, 124–131. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.01.012>
- Luo, L., Yu, P., & Jiang, B. (2023). Differentiating mental health promotion effects of various bluespaces : An electroencephalography study. *88*(July 2022). <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102010>
- Maciel, C. A., & Medeiros, A. M. De. (2019). *Mental Disorders and Self-Perceived Interpersonal Communication and Vocal Symptoms in University Professors*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.12.006>
- Martens, M., Schroer, M., Williams, T., & Kennedy, B. (2023). The Journal for Nurse Practitioners Identifying Mental Health Issues Associated With Infertility. *TJNP: The Journal for Nurse Practitioners*, *19*(2), 104471. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2022.09.024>
- Martínez-solano, F. J., Iglesias-rey, P. L., Mora-meliá, D., & Vicente, S. (2017). Exact skeletonization method in water distribution systems for hydraulic and quality models. *Procedia Engineering*, *186*, 286–293. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.246>
- Masa, A., Boncz, I., Kívés, Z., Tobak, O., & Deutsch, K. (2020). Mental Health - Patient-Centered Research. *Value in Health*, *23*(May), S211. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2020.04.675>
- Masumoto, Y., Morinobu, S., Fujimaki, K., & Kasagi, K. (2021). Journal of Affective Disorders Reports Important factors in the observation dimensions of high school Yogo teachers to

- detect prodromal symptoms of mental health issues in adolescents. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100173. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100173>
- McClean, L., Abry, T., Taylor, M., & Gaias, L. (2020). The influence of adverse classroom and school experiences on first year teachers' mental health and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 87, 102956. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102956>
- McClean, L., Abry, T., Taylor, M., Jimenez, M., & Granger, K. (2017). Teachers' mental health and perceptions of school climate across the transition from training to teaching. *Teaching and Teacher Education*, 65, 230–240. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.03.018>
- Merriman, B., Jarmoc, G., Rijn, M. Van Der, & Pierre-joseph, N. (2023). Impact of COVID-19 on Mental Health and Resiliency of Pregnant and Parenting Adolescents and Young Adults: A Qualitative Study. *Journal of Pediatric Health Care*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2023.03.002>
- Montes, C., Bohorquez, J., Borda, S., & Saldarriaga, J. (2017). Criteria of minimum shear stress vs. minimum velocity for self-cleaning sewer pipes design. *Procedia Engineering*, 186, 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.210>
- Mustafa, N., Mumvuri, J., Walsh, P., Lonsdale, P., & Green, J. (2023). Are you feeling stressed? Looking after the mental health of health students: Resources to raise self-awareness and signpost health students to sources of self help and support. *Science Talks*, 6(February), 100169. <https://doi.org/10.1016/j.sctalk.2023.100169>
- Nalipay, M. J. N., & Simon, P. D. (2023). middle-income countries. *Asian Journal of Psychiatry*, 81(November 2022), 103407. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103407>
- Organización Mundial de Salud. (2015). *La salud mental en Latinoamérica y el mundo*.
- Quintiliani, C., Alfonso, L., Di, C., Leopardi, A., & Marinis, G. De. (2017). Exploring the use of operational interventions in water distribution systems to reduce the formation of TTHMs. *Procedia Engineering*, 186, 475–482. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.258>
- Rodriguez, V., Rojas, N. M., Rabadi-raol, A., Souto-manning, M. V, & Brotman, L. M. (2022). Early Childhood Research Quarterly Silent expectations: An exploration of women pre-

- Kindergarten teachers' mental health and wellness during Covid-19 and beyond. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 80–95. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.006>
- Schislyaeva, E. R., & Saychenko, O. A. (2023). Microprocessors and Microsystems The design of a mental health service platform for college students based on multi-modal information. *Microprocessors and Microsystems*, 96(June 2022), 104748. <https://doi.org/10.1016/j.micpro.2022.104748>
- Shapiro, M. O., Kroll-desrosiers, A., & Mattocks, K. M. (2023). Understanding the Mental Health Impact of Previous Pregnancy Loss Among Currently Pregnant Veterans. *Women's Health Issues*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2023.03.006>
- Shelemy, L., Harvey, K., & Waite, P. (2020). Mental Health & Prevention Meta-analysis and systematic review of teacher-delivered mental health interventions for internalizing disorders in adolescents. *Mental Health & Prevention*, 19(March), 200182. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200182>
- Simone, A., Berardi, L., Laucelli, D., & Giustolisi, O. (2017). A proposal of optimal sampling design using infrastructure modularity. *Procedia Engineering*, 186, 559–566. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.03.270>
- Stephens, M. A., & Spratling, R. (2023). Evaluation of the Mental Health Referral Process for African American Adolescent Patients Within a Primary Care Setting: A Quality Improvement Project. *Journal of Pediatric Health Care*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2023.03.006>
- Tag, D. C., Godoy, L., Hamburger, S., Druskin, L. R., Willing, L., Bostic, J. Q., Pustilnik, S. D., Beers, L. S., Biel, M. G., & Long, M. (2023). Tag edH1 DC Mental Health Access in Pediatrics : Evaluating a Child Psychiatry Access Program in. *Journal of Pediatric Health Care*, 37(3), 302–310. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2022.11.009>
- Thibaut, F., & Nahas, G. El. (2023). Mental health. *Psychiatric Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2023.04.001>
- Wand, T. (2023). The Journal for Nurse Practitioners Integrating Nurse Practitioner e Led Mental Health Care in Emergency Departments. *TJNP: The Journal for Nurse*

Practitioners, 19(4), 104557. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104557>

Wood, G. A., Clark, W. A. V, Ong, R., Smith, S. J., & Truong, N. T. K. (2023). SSM - Population Health Residential mobility and mental health. *SSM - Population Health*, 21(September 2022), 101321. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101321>

Xiao, Y., Liu, Z., Wang, B., & Zheng, Y. (2023). Heliyon The entertainment videos pushed by WeChat promote the mental health of undergraduate students. *Heliyon*, 9(3), e13776. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13776>

Yang, R., You, X., Zhang, Y., Lian, L., & Feng, W. (2019). International Journal of Educational Development Teachers ' mental health becoming worse : The case of China *. *International Journal of Educational Development*, 70(August 2017), 102077. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102077>

Apéndice

Apéndice A

Oficio de solicitud para la recolección de datos



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

Loja, 02/05/2023

Lic.
Segundo Francisco Cango Chalan.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE "DANIEL CHALAN"

En su despacho. -

De mi consideración:

La Universidad Técnica Particular de Loja, a través de la carrera de Psicología ha desarrollado desde 1998, varias líneas de investigación en el ámbito psicológico, en cooperación interinstitucional con diferentes Universidades Nacionales e Internacionales; con el fin de aportar al proceso de investigación y desarrollo del país.

Es importante en el momento actual, promover el desarrollo de entornos favorables para la salud y el bienestar laboral, por ello me permito comentar que, en el ámbito de la Salud mental, se lleva a cabo el proyecto de investigación: "Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos".

Conocedores de su alto espíritu de colaboración y compromiso con la sociedad y la ciencia solicito a usted se autorice a ABRIGO CARTUCHE ROSA BALVINA, con número de cédula 1900478403 estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja, como parte de su Trabajo de Integración Curricular, realice la recolección de información dirigida a docentes de la Institución que usted tan acertadamente dirige.

Es importante indicar que los datos recogidos serán utilizados con fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad de los profesionales e instituciones participantes.

Seguro de contar con la favorable atención al presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Mgtr. David Ortega Jiménez
1104555436
DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Se autoriza realizar el trabajo de Integración Curricular para la recolección de información a los docentes de esta Unidad Educativa. A la Sra. Rosa Balvina Abrigo Cartuche estudiante de Psicología de la UTPJ



Yacuambi, 02-05-2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

Loja, 02/05/2023

Lic.
Magali Raquel Pineda González
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ALONZO DE MERCADILLO"

En su despacho. -

De mi consideración:

La Universidad Técnica Particular de Loja, a través de la carrera de Psicología ha desarrollado desde 1998, varias líneas de investigación en el ámbito psicológico, en cooperación interinstitucional con diferentes Universidades Nacionales e Internacionales; con el fin de aportar al proceso de investigación y desarrollo del país.

Es importante en el momento actual, promover el desarrollo de entornos favorables para la salud y el bienestar laboral, por ello me permito comentar que, en el ámbito de la Salud mental, se lleva a cabo el proyecto de investigación: "Prevalencia de la salud mental, capital psicológico y satisfacción laboral en docentes ecuatorianos".

Conocedores de su alto espíritu de colaboración y compromiso con la sociedad y la ciencia solicito a usted se autorice a ABRIGO CARTUCHE ROSA BALVINA, con número de cédula 1900478403 estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja, como parte de su Trabajo de Integración Curricular, realice la recolección de información dirigida a docentes de la Institución que usted tan acertadamente dirige.

Es importante indicar que los datos recogidos serán utilizados con fines netamente académicos e investigativos, salvaguardando la identidad de los profesionales e instituciones participantes.

Seguro de contar con la favorable atención al presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Mgtr. David Ortega Jiménez
1104555436

DIRECTOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Se autoriza realizar el trabajo de Integración Curricular para la recolección de información a los docentes de la Unidad Educativa "Alonso de Mercadillo" a la señora Rosa Balvina Abngo Cartuche estudiante de Psicología de la UTP.

www.utpl.edu.ec • PBX: 593 7 2570275 • C.P.: 11 01 608
San Cayetano Alto • Loja - Ecuador



Jacuambi, 03/05/2023.

0360830147

Apéndice B

Anexo 4. Batería de instrumentos psicológicos

Este cuestionario consta de una serie de ítems relativos a sus características, socioeconómicas y laborales. Le agradeceríamos que nos diera su sincera opinión sobre todas las cuestiones que le planteamos. Muchas gracias. Apreciamos su colaboración.

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 \$1201 a \$1600
 \$801 a \$1200 mayor a \$1601

Profesión: _____ **Nivel en que ejerce la docencia:** **Primaria** **Secundaria** **Universitaria**

Tipo de contrato: Nombramiento permanente Nombramiento provisional
 Libre nombramiento y remoción Servicios ocasionales
 Otro

La institución provee de recursos necesarios para su trabajo:

Totalmente Medianamente Poco Nada

Apéndice C

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

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

Apéndice D

Cuestionario de Capital Psicológico (Psychological Capital Questionnaire, PCQ)

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
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

Apéndice E

Cuestionario de satisfacción laboral

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							