



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS  
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

**TEMA:**

**Determinantes sociales de la salud mental en docentes. Estudio en un centro  
educativo del cantón Zaruma**

**AUTORA:**

**Carrión Romero, Xiomara Micaela**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**

**TUTORA:**

**Condo Tamayo, Cecilia**

**Guayaquil - Ecuador**

**30 de agosto de 2024**



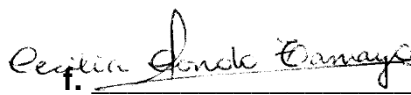
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS  
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

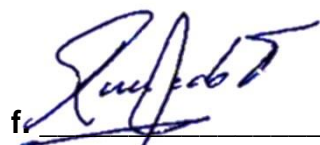
## CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Carrión Romero, Xiomara Micaela**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Trabajo Social**.

TUTORA

  
f. \_\_\_\_\_  
**Condo Tamayo, Cecilia**

DIRECTORA DE LA CARRERA

  
f. \_\_\_\_\_  
**Quevedo Terán, Ana Maritza**

Guayaquil, a los 30 días del mes de agosto del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS  
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Carrión Romero, Xiomara Micaela**

### DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Determinantes sociales de la salud mental en docentes. Estudio en un Centro Educativo del Cantón Zaruma**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Trabajo Social**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

**Guayaquil, a los 30 días del mes de agosto del año 2024**

**LA AUTORA**

f. \_\_\_\_\_  
**Carrión Romero, Xiomara Micaela**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS  
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

## AUTORIZACIÓN

Yo, **Carrión Romero, Xiomara Micaela**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Determinantes sociales de la salud mental en docentes. Estudio en un Centro Educativo del Cantón Zaruma**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 30 días del mes de agosto del año 2024**

**LA AUTORA:**

f. \_\_\_\_\_  
**Carrión Romero, Xiomara Micaela**

# REPORTE COMPILATIO



INFORME DE ANÁLISIS  
magister

## TESIS XIOMARA MICAELA CARRION

2%  
Textos  
sospechosos



- 2% Similitudes  
< 1% similitudes entre comillas  
< 1% entre las fuentes mencionadas
- 2% Idiomas no reconocidos (ignorado)
- 9% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: TESIS XIOMARA MICAELA CARRION.docx  
ID del documento: 86460580619356d60f45aee0a73894d54ffae218  
Tamaño del documento original: 2,37 MB  
Autores: []

Depositante: null XIOMARA MICAELA CARRION ROMERO  
Fecha de depósito: 27/8/2024  
Tipo de carga: email\_submission  
fecha de fin de análisis: 12/9/2024

Número de palabras: 36.382  
Número de caracteres: 246.940

Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes de similitudes

#### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/307712/17249.pdf.txt">repositorio.pucesa.edu.ec</a> https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/307712/17249.pdf.txt 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (126 palabras)
2	<a href="https://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/download/192/172">revista.unibe.edu.py</a> https://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/download/192/172 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (67 palabras)
3	<b>Documento de otro usuario</b> #c271b2 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (83 palabras)
4	<b>Documento de otro usuario</b> #7347fe El documento proviene de otro grupo 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (92 palabras)
5	<b>Trabajo Titulacion MISHel RUIZ 23 febrero (1).docx</b>   Trabajo Titulacion ... #b4a83c El documento proviene de mi grupo 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)

### FIRMA DE ESTUDIANTE

Carrión Romero, Xiomara Micaela

### FIRMA DE DOCENTES

Condo Tamayo, Cecilia  
TUTORA

Gilda Valenzuela, Mgs.  
COORDINADORA UIC A2024

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios por darme la sabiduría necesaria y por permitirme culminar con éxitos mis estudios.

A la Mgs. Cecilia Condo Tamayo, quien con su paciencia, dedicación, amor a su profesión supo guiar en cada momento de mi trabajo de tesis.

A todos los docentes de la carrera de Trabajo Social que supieron impartir sus conocimientos.

A los docentes del Colegio 26 de Noviembre quienes me ayudaron con las encuestas, especialmente al Rector de la Institución.

Xiomara Micaela Carrión Romero

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de titulación va dedicado a mi familia, especialmente a mi madre quien estuvo en todo momento, siendo mi apoyo incondicional en cada instante de mi carrera, quien fue mi motor para seguir adelante, a mi padre que me apoyó siempre en cada paso, a mis hermanos Alejandro y María de los Ángeles que con sus consejos me encaminaron para ser cada día mejor.

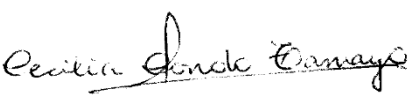
Xiomara Micaela Carrión Romero



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS  
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

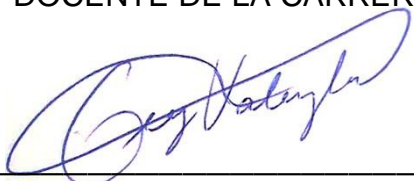
**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

f.   
\_\_\_\_\_

**CECILIA CONDO TAMAYO**  
TUTORA

f.   
\_\_\_\_\_

**CHRISTOPHER FERNANDO MUÑOZ SÁNCHEZ**  
DOCENTE DE LA CARRERA

f.   
\_\_\_\_\_

**GILDA MARTINA VALENZUELA TRIVIÑO**  
COORDINADORA DE UIC

f.   
\_\_\_\_\_

**ANA MARITZA QUEVEDO TERÁN**  
DOCENTE Oponente



# ACTA DE CALIFICACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD** SISTEMA DE EDUCACION A DISTANCIA. (Cod. 34)  
**CARRERA** TRABAJO SOCIAL (R). (Cod. 435)  
**PERIODO** A-2024 (Cod. 11955)

## ACTA DE TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN

El Tribunal de Sustentación ha escuchado y evaluado el Trabajo de Titulación denominado "DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD MENTAL EN DOCENTES. ESTUDIO EN UN CENTRO EDUCATIVO DEL CANTÓN ZARUMA", elaborado por el/la estudiante XIOMARA MICAELA CARRION ROMERO, obteniendo el siguiente resultado:

Nombre del Docente-tutor	Nombres de los miembros del Tribunal de sustentación		
CECILIA CONDO TAMAYO	CHRISTOPHER FERNANDO MUÑOZ SANCHEZ	GILDA MARTINA VALENZUELA TRIVIÑO	ANA MARITZA QUEVEDO TERAN
<b>Etapas de ejecución del proceso e Informe final</b>			
<b>7 / 10</b>	<b>7.00 / 10</b>	<b>7.00 / 10</b>	<b>7.00 / 10</b>
	Total: 30 %	Total: 30 %	Total: 40 %
Parcial: 50 %	<b>Parcial: 50 %</b>		
Nota final ponderada del trabajo de título:		<b>7.00 / 10</b>	

Para constancia de lo actuado. el (la) Coordinador(a) de Titulación lo certifica.



Firmado electrónicamente por:  
**GILDA MARTINA  
VALENZUELA  
TRIVINO**

**Coordinador(a) de Titulación**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO I .....	4
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	4
ANTECEDENTES CONTEXTUALES .....	9
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	21
OBJETIVO GENERAL .....	21
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	21
JUSTIFICACION:.....	22
CAPÍTULO II .....	25
MARCOS REFERENCIALES.....	25
TEORÍA SISTÉMICA .....	25
SALUD MENTAL.....	34
Problemas de salud mental.....	37
Síntomas somáticos.....	38
Estrés laboral .....	39
Depresión.....	41
Ansiedad .....	43
Síndrome de Burnout.....	46
DETERMINANTES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL.....	47
TRABAJO DOCENTE .....	51
GÉNERO E INEQUIDADES DE GÉNERO .....	54
2.2. REFERENTES NORMATIVOS .....	56
2.3. REFERENTES ESTRATÉGICOS .....	59
Plan de Creación de Oportunidades 2021 - 2025 .....	59
Plan de Desarrollo para el Nuevo Ecuador 2024 – 2025 .....	60
Política para mejorar la salud mental .....	60
Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2030.....	61
CAPÍTULO 3 .....	63
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	63
3.2. Universo, muestra y muestreo .....	65
3.4. Proceso de análisis de la información.....	66
CAPÍTULO IV.....	67
RESULTADOS .....	67
4.1. Caracterización de la población del estudio .....	67
CONCLUSIONES.....	163
RECOMENDACIONES .....	164
Bibliografía .....	167

## RESUMEN

El presente trabajo de titulación su principal objetivo es analizar la relación entre Determinantes Sociales y la Salud mental en los docentes de una institución educativa, con el fin de aportar información que permita proponer estrategias para mejorar la salud mental de los docentes. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo bajo el método no experimental, siendo el universo docentes del Colegio 26 de Noviembre, en un número de 65 docentes entre hombres y mujeres de diferentes edades, la técnica usada para recoger información fue Cuestionario de salud general de Goldberg HQ28, escala de graffar y la escala de Lubben Social Network Scale (LSNS). De esta manera se obtuvieron que los factores sociales, como el apoyo familiar y la situación económica, tienen un impacto significativo relación con la salud mental de los docentes, que los problemas económicos, como la dificultad para cubrir gastos de alimentación y atención médica, agravan el estrés, ansiedad, síndrome de burnout y depresión en los docentes, Además, la falta de apoyo emocional y la ausencia de búsqueda de ayuda profesional también contribuyen a su deterioro mental, en cuanto a la relación entre determinantes sociales y la salud mental de los docentes, ha sido evidente que situaciones como el estrés laboral no se relacionan ni con los docentes que no tienen problemas de salud mental, ni con quienes sí los tienen en forma moderada. Por el contrario, tener situaciones de ansiedad sí están relacionado con los docentes que tienen problemas “moderados” de salud mental.

**Palabras Claves:** Salud, Salud Mental, enfermedad profesional, este

## **ABSTRACT**

The main objective of this degree work is to analyze the relationship between Social Determinants and Mental Health in teachers of an educational institution, in order to provide information that allows proposing strategies to improve the mental health of teachers. This study has a quantitative approach, at a descriptive level under the non-experimental method, the universe being teachers of the Colegio 26 de Noviembre, in a number of 65 teachers between men and women of different ages, the technique used to collect information was Health Questionnaire Goldberg's general HQ28, graffar scale and the Lubben Social Network Scale (LSNS). In this way, it was obtained that social factors, such as family support and economic situation, have a significant impact on the mental health of teachers, which economic problems, such as difficulty in covering food and medical care expenses, aggravate. stress, anxiety, burnout syndrome and depression in teachers. In addition, the lack of emotional support and the absence of seeking professional help also contribute to their mental deterioration, in terms of the relationship between social determinants and the mental health of teachers. teachers, it has been evident that situations such as work stress are not related either to teachers who do not have mental health problems, or to those who do have them in a moderate way. On the contrary, having anxiety situations is related to teachers who have "moderate" mental health problems.

## INTRODUCCIÓN

La salud mental de los docentes es un tema crucial en el ámbito educativo, influenciada significativamente por una serie de determinantes sociales. Estos factores van más allá del entorno escolar, abarcando aspectos como las condiciones laborales, el apoyo emocional y profesional, así como las estructuras sociales y económicas que impactan su bienestar psicológico. Comprender cómo estos determinantes interactúan es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que promuevan la salud mental de los docentes y, consecuentemente, mejoren su capacidad para educar y guiar a las generaciones futuras.

Este trabajo de investigación se estructura en varios capítulos. El primero aborda los antecedentes investigativos, que incluye antecedentes contextuales, así como la definición del problema de investigación; los antecedentes han proporcionado un entendimiento del campo de investigación relacionado con nuestro problema, así como la formulación de preguntas de investigación, objetivos y justificación.

En el segundo capítulo tenemos sobre el marco referencial, referentes teóricos utilizando la teoría sistémica, así como se abarca los conceptos de la salud mental, problemas de salud mental, síntomas somáticos, estrés laboral, depresión, ansiedad y síndrome de Burnout, así mismo abarca los determinantes sociales en la salud mental, el trabajo docente y género e inequidades de género. También se dispuso de un fundamento legal, en el

cual se examinaron diversas leyes a nivel nacional e internacional, así como los organismos y políticas pertinentes que abordan nuestra problemática.

En el capítulo tres donde consta la metodología a utilizar en la investigación, este estudio tiene un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo bajo el método no experimental, donde se representa la población de estudio, que son 65 docentes, así como la manera de recolección y el análisis de este.

En lo que respeta al cuarto capítulo, consta lo referente a la descripción, interpretación y análisis de los resultados, los mismos que se obtuvo según los objetivos donde se mostrarán los datos más importantes de los determinantes sociales que afectan la salud de los docentes.

Para finalizar en el quinto capítulo donde constan las conclusiones y recomendaciones sobre todo el estudio realizado a los docentes.

# CAPÍTULO I

## 1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Para este estudio, se llevó a cabo una revisión documental centrada en las variables "Determinantes sociales", "salud mental" y "docentes de educación media". Se observó una escasa cantidad de investigaciones realizadas en los últimos cinco años tanto en Ecuador como en otros países de América Latina y España. Además, se encontraron estudios relacionados con la salud mental en docentes de educación superior y en diversos profesionales, como profesionales de la salud, empleados públicos, policías y estudiantes, entre otros. Sin embargo, estos estudios no fueron incluidos en la presente investigación, dado que se enfoca en una población diferente. Cabe destacar que, después del año 2018, existen numerosas investigaciones adicionales, tanto en el ámbito de la salud mental como en otros sectores que abordan determinantes sociales.

Guerrero et al, (2018) llevaron a cabo una investigación sobre los factores de riesgo psicosocial, el estrés percibido y la salud mental en profesores. En este estudio, realizaron un muestreo estratificado y polietápico, aplicando 550 encuestas a docentes de 64 centros educativos en la comunidad de Extremadura, España. Los resultados revelaron que los profesores experimentan niveles elevados de estrés, lo cual se relaciona significativamente con la interacción con las familias y los intereses de los estudiantes.

González et al, (2021) realizaron una revisión exhaustiva sobre la carga mental en profesores y sus impactos en la salud, empleando un enfoque integral. Durante este proceso, utilizaron términos en inglés y español como

descriptores, e incluyeron estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos bajo criterios específicos de inclusión. La investigación se realizó en diversas bases de datos, como Web of Science, CINAHL Complete, PubMed y Scielo, resultando en la identificación de 20 artículos. Durante el análisis, se formularon varias categorías de estudio, que abordaron las condiciones laborales de los profesores, los efectos del trabajo en la salud, la percepción de carga mental por parte de los docentes, y se propusieron sugerencias para la salud ocupacional.

Iguasnia y Saquisel (2021) exploraron el estrés laboral, sus causas y consecuencias en docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera en Guayaquil. En su investigación, emplearon los métodos Histórico Lógico, Causal y el método empírico, utilizando encuestas y entrevistas. Los resultados indicaron la presencia de casos tanto de estrés positivo como negativo en las instituciones. Se observó que aquellos individuos capaces de adaptarse de manera positiva a los cambios y demandas del sistema demostraron ser entidades proactivas. En contraste, se identificó que las personas experimentando estrés negativo y teniendo dificultades para controlar sus emociones podrían experimentar un colapso y enfrentar dificultades en su rendimiento. También se hizo referencia a una fase de estrés crónico denominada agotamiento.

Matabanchoy et al, 2020, en su trabajo sobre el Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto esta investigación fue de tipo censo, con diseño muestral, donde trabajaron con todos los docentes que pertenecen a las 5 sedes del Centro Educativo rural de San Juan de Pasto, aplicado a 20 docentes donde evidencian que el 80% registraron un nivel alto



de estrés, así como factores de entorno de trabajo y condiciones de trabajo, lo anterior concuerdan con otros estudios, la docencia es una profesión altamente sensible al estrés laboral debido a la variedad de funciones inherentes al puesto.

Raymundo (2021) en su trabajo de tesis sobre el estrés laboral y salud mental en el contexto de pandemia COVID-19 en los docentes de educación secundaria de la ciudad de Huancavelica en el año 2020, donde aplicaron una investigación sustantiva-descriptiva, así como el nivel relacional y el diseño descriptivo correlacional, utilizando métodos científico y descriptivo, aplicando un cuestionario de estrés laboral a 50 profesores de secundaria, donde el estudio encontró que no existe una correlación significativa entre el estrés laboral y la salud mental de los docentes de secundaria de Huancavelica, de igual forma mediante la prueba de correlación estadística de Spearman se encontró que existe una correlación negativa y una correlación significativa entre el estrés laboral y la obsesión- síntomas compulsivos, a excepción de los siguientes síntomas: somatización, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideas paranoicas y psicosis, no se determinó relación significativa con el estrés laboral al 95% de confianza y significancia al 0.05; aunque es posible demostrar una relación negativa.

Posada et al, 2019, con su investigación sobre la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia, aplicando un estudio de tipo correlacional descriptivo, y cuestionario a 54 docentes de la Institución Educativa Técnica San José de Fresno, donde evidencian que los problemas relacionados con síntomas de Burnout en los profesores son: Horas extras, falta de espacio de

comunicación con el jefe, salario insuficiente para cubrir necesidades y falta de apoyo del jefe para llevarme bien con los padres de familia.

Tabares et al, 2020, llevaron una investigación sistemática de literatura sobre el Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática, donde realizaron un análisis de 53 artículos, encontrando mayor publicación en Brasil en los años 2017, 2014 y 2018 con predominio de estudios cuantitativos centrados en el análisis de variables relacionadas al Síndrome de Burnout, presentando una descripción a manera de síntesis cualitativa de la información.

En el año 2021, César Hernández, en su trabajo con el tema Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis, utilizando enfoque metodológico encuadra en el paradigma cuantitativo – transversal, aplicando un cuestionario a 125 docentes mediante la aplicación de muestreo no probabilístico pertenecientes a seis instituciones educativas en Norte de Santander, entre los principales resultados indican que han surgido conflictos relacionados con el trabajo y la familia. Asimismo, se evidencia que los docentes reconocen que no cuentan con las competencias digitales necesarias para desarrollar plenamente su práctica docente.

(García et al, 2021), en su trabajo que trata sobre el síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes; con un estudio descriptivo, prospectivo y transversal, procedieron a realizar un diseño de análisis estadístico, utilizando el programa de Microsoft Office Excel a 200 docentes de unidades educativas fiscales del cantón Portoviejo, donde se obtuvo que los docentes se vieron significativamente afectados, siendo los principales síntomas el desgaste físico y mental, la falta de motivación

absoluta, la sensibilidad a la crítica, la pérdida de energía, la productividad reducida y el estrés. Existe una diferencia de opinión en la teoría de que el síndrome de burnout es una psicopatología crónica y/o aguda, y las encuestas permiten evaluarlo como agudo siempre que interviene en pos de la salud mental. En conclusión, la información proporcionada por la encuesta tiene como finalidad proponer recomendaciones operativas para un sistema de acción encaminado a prevenir el síndrome de desgaste docente en las unidades educativas financieras del Cantón de Portoviejo.

Mora et al, 2021, con el tema de investigación sobre el Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión, utilizando una metodología cuantitativa, plantean un muestreo no probabilístico, aplicando cuestionario sobre la situación en tiempos de covid a 132 docentes de la ciudad de Quito, los datos fueron recolectados mediante un instrumento que contenía preguntas sobre características sociodemográficas, ocupacionales y de estilo de vida, el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y la escala de automedición de depresión y ansiedad de W. Zung y Zung, que identificó a 62 docentes (12%). que las condiciones económicas y laborales son peores que antes, el 47,73% de las personas tienen cansancio emocional, el 50,76% de las personas tienen trastornos emocionales y el 30,30% de las personas manifiestamente ansiedad, por lo que se juzga que existen factores de burnout laboral en este grupo, y se encuentran en la etapa de agotamiento laboral. Ansiedad y depresión, que afectan el desempeño laboral y familiar y se manifiestan a través de cambios de humor.

Como se puede observar hay pocos estudios sobre determinantes sociales, propiamente dicho, de la salud mental en docentes de educación media, así como no se ha podido encontrar información de este tema en docentes del cantón Zaruma; por tal motivo este tema de investigación aportaría tanto al cantón, como al país y América Latina.

Asimismo, en un estudio realizado en Ecuador por Vizcaíno, Rojas y Vizcaíno (2022) cuyo tema de investigación es de determinar los factores asociados a la carga mental de los docentes de diferentes niveles educativos tales como: básico, medio, superior técnico y superior universitario, donde utilizaron una metodología de tipo cuantitativo, y aplicaron el cuestionario CarMen-Q, el mismo que consta de 29 ítems, utilizando como un formato de respuesta mediante Escala Likert. El cuestionario fue administrado en línea a 111 maestros de diferentes niveles educativos en Ecuador. Para evaluar los resultados, se emplearon métodos estadísticos multivariados, como el Análisis de Componentes Principales, junto con técnicas de estadística descriptiva para examinar los datos sociodemográficos.

En relación con los resultados encontraron los factores que contribuyen a la carga mental incluyen la gestión de la información, el aspecto emocional, la cantidad de trabajo y la presión para rendir, aspectos a los cuales los docentes en las instituciones educativas investigadas deben hacer frente. (Vizcaíno et al, 2022).

## **1.2. ANTECEDENTES CONTEXTUALES**

La presente investigación se la pretende realizar en la ciudad de Zaruma, la misma que queda ubicada en la Provincia de El Oro. Zaruma se la

conoce como la Sultana de El Oro, debido a su gran cantidad de minas de oro, siendo la explotación aurífera su mayor ingreso económico, además es cuna de historia y tradición, donde fue declarada patrimonio cultural del Ecuador por su estilo de arquitectura colonial. El clima es templado durante la mayor parte del año; y su gente es amable (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f.).

En la Dirección Distrital 07D03 del Ministerio de Educación, dentro del cantón Zaruma, existen 3 colegios fiscales y un colegio fiscomisional, siendo considerado el Colegio 26 de Noviembre, como una institución emblemática.

Dentro de la ciudad de Zaruma, se encuentra ubicado el Colegio Nacional 26 de Noviembre, que pertenece al Distrito de Educación 07D03 Atahualpa – Portovelo-Zaruma, fundado el 16 de junio de 1941, con 82 años de funcionamiento, con más de 1100 estudiantes, y 65 profesores entre hombres y mujeres, donde cuenta con las especialidades de Ciencias, Contabilidad e Informativa, donde trabajan dos jornadas matutina y vespertina.

### **1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Para este estudio, el problema de investigación son los determinantes sociales de la salud mental de docentes de educación media en el Ecuador, en particular, en el cantón Zaruma, provincia de El Oro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa la salud como un estado de bienestar total en los ámbitos físico, mental y social, y no

simplemente como la ausencia de enfermedades o problemas. Así mismo según esta definición, la salud mental es un componente esencial de la salud. Una buena salud mental permite a las personas manejar las tensiones habituales de la vida, desempeñarse de manera productiva y realizar su potencial, al mismo tiempo que aportan a sus comunidades. (Etienne, 2018).

La Organización Mundial de la salud nos dice que la salud mental es más que la falta de problemas mentales. Ocurre en un proceso complejo por el que todos afrontan de diferentes maneras, con diferentes niveles de dificultad y angustia, y los resultados sociales y clínicos pueden ser muy diferentes. La salud mental es un derecho humano básico, que ayuda a los individuos hacer frente a los momentos estresantes de sus vidas, desarrollar todas las capacidades, poder estudiar y trabajar con normalidad y contribuir al mejoramiento de sus comunidades (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Macaya et al, 2018 indican que el siglo XVIII trajo consigo cambios relevantes, y se volvió a poner de relieve la importancia de la salud física y mental para las personas y las sociedades, conciencia que llevó a realizar ingentes esfuerzos por promoverlas y difundirlas.

En el siglo XIX, ha ido emergiendo paulatinamente la relación entre la salud y las enfermedades que determinan las condiciones de vida. Fue a mediados de este siglo cuando tomó fuerza el concepto de medicina social y el reconocimiento de la relación entre el estado de salud de una ciudad y su situación de vida (Macaya et al, 2018).

Entre otros datos de la salud mental, en América Latina el 5% (cerca de 50 millones), vivían con depresión en 2015, la depresión puede afectar a

casi todos, y no por tener cierta edad, raza o condicional social no te puede afectar, así mismo indican que 7 de cada 10 personas con depresión no reciben el tratamiento que necesitan según la Organización Panamericana de la Salud (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

En el mundo actual, cada vez más personas experimentan problemas de salud mental relacionados con el trabajo, así como la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño y la fatiga constante, estos trastornos pueden afectar considerablemente la calidad de vida de las personas, dificultando su desempeño laboral, sus relaciones interpersonales y su disfrute de la vida. (Acosta et al, 2019).

El Estudio Nacional de Trastornos Mentales de Colombia de 2003 reportó una alta prevalencia de trastornos mentales, particularmente trastornos de ansiedad (19,3%), y la Encuesta Nacional de Salud y Condiciones de Trabajo de 2007 encontró que entre el 20% y el 30% reportaron sufrir altos niveles de ansiedad. El estrés en poblaciones activas es importante para la investigación destinada a evaluar si se produce estrés relacionado con el trabajo y su impacto en la salud mental de los docentes (Guevara et al, 2014).

Los reportes mencionados evidencian que el estrés laboral y los trastornos de ansiedad son comunes en Colombia especialmente entre los docentes, este tipo de estrés puede afectar de manera importante la salud mental de los profesores, así como su rendimiento laboral y la calidad de la

enseñanza que ofrecen a sus alumnos, resultado ellos los peores perjudicados.

En 2010, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) decidió incluir por primera vez los trastornos mentales y del comportamiento en la lista de enfermedades profesionales, clasificándolos como trastorno de estrés postraumático y de comportamiento o trastornos mentales determinados a través de investigaciones científicas. Existe una relación directa entre la exposición a los factores de riesgo resultantes de las actividades laborales y los trastornos mentales o del comportamiento en los trabajadores (Allande et al, 2022).

La educación es un campo de trabajo multipersonal caracterizado por la presencia de un entorno amplio y diverso en el que se reconocen diversos factores psicosociales. Además, se considera que la docencia es una de las ocupaciones que más probablemente causan a los empleados agotamiento e incomodidad emocional, e incluso la mayoría de los empleados están divididos en cuanto a las condiciones laborales. En el ámbito de la educación primaria y secundaria se han realizado un gran número de estudios sobre el entorno y las condiciones laborales de los docentes, cuyos resultados muestran que las actividades de los docentes son exigentes física, mental y emocionalmente, pero las condiciones laborales son insuficientes y la tasa de empleo es alta (González et al, 2021).



La crisis económica y la globalización han provocado enormes cambios sociales, económicos y tecnológicos, creando un nuevo entorno para las organizaciones laborales, afectando la productividad, los niveles de empleo, la cohesión social y la salud ocupacional. Estos cambios están ejerciendo presión sobre el mundo del trabajo, lo que a su vez conduce a una disminución de la calidad del trabajo y la productividad a nivel individual y organizacional. El síndrome de burnout, también conocido como agotamiento o síndrome de agotamiento, también es reconocido como un problema importante para los profesionales de la educación. (Guerrero et al, 2018).

La Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo de España, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT 2007), muestra que el 19,6% de los docentes cree que el trabajo tiene un impacto negativo en su salud, teniendo problemas para dormir (13,8% de los encuestados), sensación de cansancio (12,6%), dolores de cabeza (11,5%) y sensación de nervioso e irritabilidad (9,5%). Además, el 54,2% de los docentes cree que el trabajo es estresante, y el 11,2% incluso atribuye la depresión al trabajo. Así mismo, la encuesta (INSHT 2011), ratificó que los docentes se encuentran entre los que están expuestos a un mayor volumen de trabajo, siendo un 33.9% indican que la sobrecarga laboral los a alargar su jornada de trabajo sin recibir compensación (Guerrero et al, 2018).

Se estima que el año 2010, el costo global de los trastornos mentales es de aproximadamente USD 2,5 trillones; y para el año 2030, se pronostica que esa cifra aumente en un 240%, a USD 6,0 trillones. En 2010, el 54% de

esa carga fue asumida por países de ingresos bajos y medianos (como el Ecuador); para 2030, se proyecta que dichos países asumirán el 58% (Pérez et al, 2021).

Es interesante e importante el tema de la salud mental, ya que con el tiempo ha abarcado otros campos de estudio, iniciándose estudios a nivel mundial a lo largo de los años, como el estudio de factores y su impacto en la salud mental de las personas.

Maitta et al (2018) en su artículo manifiestan que el ser humano se lo reconoce como un ser social desde hace mucho tiempo, que requiere formar parte de la sociedad y ser parte de la misma, por ende, es natural que varios determinantes sociales afecten su salud física y mental y tengan influencia en su vida.

Los problemas que afectan la salud mental del profesorado se relacionan con condiciones propias del ejercicio laboral, en el caso de las y los docentes, la salud mental puede verse afectada por situaciones en relación con los estudiantes, sus familias y los contextos educativos en los que se encuentran inmersos, y, a su vez, cuando se afecta su salud mental, esto puede también afectar negativamente a sus estudiantes y familiares (Marengo & Ávila, 2016).

Dos Santos et al, (2021) dice que ciertos estresores no afectan directamente el bienestar y la salud mental de las personas, sino que se enfrentan a la adaptación de los mecanismos humanos al medio, los cuales pueden ser transformados o minimizados porque el ser humano tiene que enfrentarse a un invaluable escudo mental en un mundo tan ocupado. De esta

manera, algunos maestros pueden adaptarse mientras que otros pueden desarrollar una enfermedad mental.

Los determinantes sociales de la salud se han contemplado durante más de 100 años, y el famoso patólogo alemán del siglo XIX Rudolph Virchow y sus otros contemporáneos señalaron que los escenarios de vida eran un factor clave en la salud de una población. Weirshaw señaló que "la medicina es una ciencia social y la política es sólo medicina en un ámbito más amplio" (Calderón et al, 2019).

A lo largo de la vida, varios son los determinantes de la salud mental, además de las características personales (como la capacidad de manejar pensamientos, emociones e interactuar con otros), existen factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, con antecedentes políticos vistos como influyentes, como políticas nacionales, protección social, niveles de vida, condiciones de trabajo y redes de apoyo comunitario (Cuellar, 2018).

Es cierto que los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de inequidades sanitarias, los factores sociales, económicos y ambientales en los que viven las personas influyen en su salud y en su riesgo de enfermar, es evidente que la pandemia de COVID-19 ha demostrado la influencia de los determinantes sociales de la salud de manera clara, las personas que viven en condiciones de pobreza, exclusión o discriminación han sido más afectadas por la pandemia (Guarnizo & Romero, 2021).

En el caso de los docentes, los determinantes sociales que pueden afectar su salud mental incluyen (Guarnizo & Romero, 2021):

**Factores socioeconómicos:** Los docentes con bajos ingresos, o que viven en condiciones de pobreza, tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.

**Factores laborales:** Las malas condiciones de trabajo, como una carga excesiva, el estrés, el acoso laboral o la violencia en el entorno escolar, pueden incrementar el riesgo de problemas de salud mental en los profesores.

**Factores personales:** Las características individuales de los docentes, incluyendo su personalidad, la forma en que manejan el estrés y su pasado personal, también pueden influir en su salud mental.

Por lo tanto, la salud mental también se ve influenciada por determinantes sociales, y la pobreza y la desigualdad socioeconómica están fuertemente asociadas con un mayor riesgo de desarrollar psicopatología. La evidencia respalda la hipótesis de la causalidad social, según la cual la pobreza o la vulnerabilidad social se asocian con una mayor probabilidad de desarrollar trastornos mentales (Peña et al, 2021).

Es importante mencionar que los problemas de salud mental pueden generar en los docentes una variedad de dificultades físicas y emocionales que afectan su desempeño laboral, así que entre los efectos más frecuentes

se encuentran el estrés, el síndrome de agotamiento profesional, la ansiedad y trastornos digestivos.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) describe el estrés laboral como una " enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo", dado que afecta la productividad al influir negativamente en la salud física y mental de los empleados (Guevara et al., 2014).

Los docentes tienen que lidiar con una serie de factores estresantes, como la sobrecarga de trabajo, la escasez de recursos, el comportamiento de los alumnos y las expectativas de los padres de familia e incluso de la comunidad; el estrés puede afectar su capacidad para enseñar de manera efectiva, lo que puede tener consecuencias negativas para el aprendizaje de los alumnos, así mismo el estrés laboral es un problema que afecta a una gran parte de la población docente (Iguasnia & Saquisel, 2021).

La OIT cree que el estrés en el trabajo es un nuevo riesgo que surge de las nuevas condiciones de trabajo y empleo en el mundo, con mayores costos e impactos en las empresas y la salud mental de los trabajadores (Acosta et al, 2019).

El término "burnout" fue enunciado por vez primera en 1974 por Herbert Freudenberger. El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional, es un problema de salud mental que se caracteriza por

un agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal en el trabajo. Se ha convertido en un problema creciente en el mundo, afectando a docentes de todos los niveles educativos. En el mundo entero se ha comprobado el síndrome de burnout, Ecuador no es excepción y las principales problemáticas se vislumbran en las afectaciones en la salud mental y es la entrada de otras patologías a nivel mental (García et al, 2021).

Las afectaciones en la salud mental de las y los docentes pueden afectar, en gran medida, los procesos y la calidad de la educación en la que participan, como la enseñanza y el aprendizaje, y las relaciones de los docentes con las instituciones educativas y la sociedad. La salud también afecta otros ámbitos, entre los que destaca la asistencia y participación de los docentes en actividades escolares. Las instituciones educativas se convierten en un espacio de trabajo, en un lugar de relaciones laborales, como sociales e interpersonales en la educación, existiendo también el fenómeno de que los docentes se pueden convertir en un grupo vulnerable, o en un grupo de alto riesgo para el síndrome de burnout y de otros problemas de salud mental (Sánchez, 2020).

La docencia, es una vida no solo sacrificada, es una categoría socioprofesional de riesgo para la salud, la función docente implica una serie de factores psicosociales que pueden tener un impacto negativo o desfavorable en la salud mental de los docentes.

Los docentes necesitan una mente bien equilibrada y cuidada, así como todos los recursos necesarios para ejercer su profesión, pero en el transcurso de los años se pueden presentar enfermedades a nivel psicológico

entre las que se pueden mencionar son la insatisfacción laboral, pasividad, tensión laboral, estrés, depresión, ansiedad, ausentismo laboral (Carrera, 2021).

Tanto el estrés laboral como el síndrome de agotamiento profesional (SAPD), también conocido como síndrome del quemado, son consecuencia de una serie de factores psicosociales que amplían la demanda mental del profesorado (González et al, 2022).

En muchos países, incluido España, las enfermedades mentales ocupan el primer lugar entre las causas de muerte entre los docentes. Los docentes tienen más probabilidades de experimentar síndrome de estrés, enfermedades depresivas, reacciones de ansiedad, fenómenos fóbicos y trastornos mentales que la población adulta general, otros grupos de control u otras categorías socioprofesionales como síntomas de paranoia o trastorno paranoico, así como psicósomáticos. Como resultado evolutivo del síndrome de estrés, la depresión anérgica empeora en un tercio de los casos hasta convertirse en una depresión más o menos completa, que se caracteriza por la acumulación de síntomas asociados a las otras dimensiones depresivas: estado de ánimo deprimido, distorsión de la comunicación y alteración rítmica. desregulación.

El colapso de la autoestima provocado por la ansiedad neurótica o hipocondríaca es otro factor de alto riesgo que puede provocar que un profesor experimente depresión (Fernández, 2014).

Todo lo relatado permite afirmar que los determinantes sociales influyen significativamente en la salud mental de los individuos, siendo importante cuidar la salud mental de los docentes ya que involucra también el

bienestar emocional y el comportamiento del alumnado. Por lo tanto, es evidente la necesidad de identificar los determinantes sociales que se relacionan con la salud mental de los docentes de nivel medio del cantón Zaruma, objetivo de este estudio.

#### **1.4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuál es la relación entre los determinantes sociales y la salud mental de los docentes del estudio?
- ¿Cuáles son los problemas de salud mental que se presentan en los docentes investigados?
- ¿Existe relación entre los determinantes sociales y la salud mental de los docentes del estudio?

#### **1.5. OBJETIVO GENERAL**

Analizar la relación entre los Determinantes sociales de la salud mental docentes. Estudio en un Centro Educativo del Cantón Zaruma, a fin de aportar con información para el diseño de propuestas de intervención para los docentes.

#### **1.6. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar los problemas de salud mental que se presentan en los docentes investigados.
- Reconocer la presencia de determinantes sociales de salud mental en los docentes investigados.
- Descubrir la presencia de determinantes sociales según el nivel de salud mental de los docentes de estudio.



## **1.7. JUSTIFICACION**

A lo largo de la historia, en cada sociedad el valor dado a la salud es primordial, la salud es un bien preciado que todas las personas desean conservar, las creencias y prácticas para evitar enfermarse han existido desde los tiempos más primitivos, en las primeras sociedades, las personas creían que la enfermedad era causada por fuerzas sobrenaturales, como los espíritus malignos, con el desarrollo de la ciencia, las personas comenzaron a comprender mejor las causas de las enfermedades, ahora en la actualidad, las creencias y prácticas para evitar enfermarse se siguen practicando en muchas culturas, también pueden servir como un mecanismo de afrontamiento para el estrés y la incertidumbre (Macaya et al, 2018).

En este trabajo de investigación se va a explorar los desafíos que enfrentan los docentes en su día a día, y los efectos negativos que pueden tener su salud mental.

De la revisión de los Dominios Institucionales de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil se encontró que el presente tema de investigación está implícito en el Dominio 5: Educación, comunicación, arte y subjetividad, en la línea de investigación Problemas del sujeto y su relación en distintos entornos.

Así mismo esta investigación aportaría al Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, en su objetivo Nro.6 "Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad".

Dentro La Agenda 2030, en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, se alinea con Objetivo 3 Salud y Bienestar, que es de alcanzar la cobertura sanitaria universal, donde se incluye la protección frente a riesgos financieros, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y la disponibilidad de medicamentos y vacunas seguras, eficaces, asequibles y de calidad para todos. Así mismo la meta 3.4 que se propone reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles para 2030 a través de su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

Esta investigación espera aportar al cumplimiento del derecho a la salud integral de docentes de nivel medio, y de las políticas relacionadas, mediante la generación de información que permita diseñar programas o cambiar características del entorno laboral de los docentes.

Es importante el trabajo de investigación en lo referente al rol del trabajador social en salud mental en los docentes actúa desde el rol terapéutico, con una intervención desde el nivel individual al grupal, el trabajador social busca crear un ambiente de respeto y apoyo mutuo entre los docentes, para que puedan sentirse cómodos y seguros en la institución, así como fortalecer la relación de las/os pacientes con su entorno social que se encuentra fuera de la institución: El trabajador social ayuda a los docentes a mantener contacto con su familia, amigos y otros grupos sociales importantes para ellos. Esto es fundamental para su bienestar emocional.

Un impacto negativo puede tener en la salud mental de los profesores los determinantes sociales como la pobreza, la desigualdad de género, la discriminación.

La investigación de estos factores puede ayudar a identificar y abordar las discrepancias en la salud mental de los profesores, lo que puede contribuir a mejorar la equidad e igualdad en la educación para beneficio de todos los docentes.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCOS REFERENCIALES**

#### **2.1. REFERENTES TEÓRICOS**

##### **TEORÍA SISTÉMICA**

A principios del siglo XX, es donde el pensamiento sistémico tiene sus orígenes en diferentes campos como la economía, ingeniería y la ecología. El pensamiento sistémico donde el todo es siempre mayor, pero también menor que la suma de sus partes. Es grande porque la interacción entre las partes crea propiedades que no están presentes en ninguna de sus partes específicas, y es pequeña porque cada parte está limitada por la influencia del todo y no puede alcanzar el cien por ciento de su juego potencial. Quienes aprenden a pensar en sistemas buscan interacciones que ayuden a comprender la dinámica general al comprender ciertas relaciones que producen propiedades emergentes (es decir, propiedades del sistema). El pensamiento sistémico implica reconfigurar modelos mentales para desaprender las reglas del pensamiento lineal y aprender las reglas del pensamiento sistémico. La aplicación del pensamiento sistémico proporciona una variedad de herramientas y métodos para representar, medir y comprender estas dinámicas (Segredo et al, 2015).

La teoría general de sistemas (TGS) se considera un enfoque sistemático y científico para el acercamiento y representación de la realidad, así como una dirección práctica estimulante para los métodos de trabajo interdisciplinarios. Como paradigma científico, la Teoría General de Sistemas

(TGS) se distingue por su enfoque integral y global, poniendo énfasis en las relaciones y en los sistemas que surgen a partir de ellas. (Arnold & Osorio, 1998).

Esta teoría afirma que los fenómenos pueden analizarse, evaluarse y comprenderse conceptualizándolos como sistemas que representan la realidad a estudiar, un sistema consta de múltiples elementos interrelacionados, es decir la teoría de sistemas es un enfoque interdisciplinario que estudia los sistemas, es conjuntos de elementos que se encuentran interrelacionados. La teoría sostiene que los sistemas comparten una serie de propiedades y principios, independientemente de su naturaleza o ámbito de aplicación. La idea principal de la teoría de sistemas es que un sistema no puede entenderse simplemente como la suma de sus partes. Los sistemas son más que la suma de sus partes, ya que las interacciones entre las partes son lo que le da al sistema su identidad y comportamiento. Ninguna parte de un sistema puede representarlo completamente, Porque la interacción entre elementos es su característica básica, Por tanto, un conjunto de elementos no puede denominarse "sistema" si no existe acción entre ellos (Rogers, 2005).

La teoría de los sistemas sociales, siendo su principal impulsor Niklas Luhmann alcanza diferentes tipos de sistemas, las condiciones únicas que les permiten surgir y la complejidad que deben reducir. La teoría no ofrece ni una utopía ni un modelo de sociedad ideal.

La teoría de sistemas fue primeramente expuesta por el biólogo Ludwig von Bertalanffy. En su obra "Teoría General de Sistemas" (1950), Bertalanffy mostró una teoría general aplicable a diversos tipos de sistemas, tanto naturales como sociales (Arnold & Osorio, 1998).

La ideología sistémica es uno de los métodos de conceptualización o pensamiento más influyentes en la actualidad porque constituye un marco conceptual que permite representar los problemas en un patrón global o general. El pensamiento sistémico se define como una actitud humana hacia el análisis y la comprensión basada en la idea del mundo existente como un todo, a contraste del método científico, que percibe sólo una parte del mundo real de manera desconectada. Integra el análisis de situación y la formulación de hipótesis dinámicas para proponer soluciones, en las que se deben tener en cuenta los diversos elementos y relaciones que conforman la estructura del "sistema" y su entorno (Liévano Martínez & Londoño, 2012).

Desde esta perspectiva, un sistema es considerado como un elemento con múltiples interacciones y propiedades que tiene un propósito común y todas las partes contribuyen a lograrlo. Las ideas básicas del pensamiento sistémico no han cambiado elocuentemente a lo largo de los años; generalmente implican (Liévano Martínez & Londoño, 2012):

- Una situación se ve de manera integral y consta de un conjunto de diferentes elementos que interactúan dentro del entorno.
- Reconocer que las relaciones o interacciones dentro de los elementos son más importantes que los elementos mismos para determinar el comportamiento del sistema.
- Reconocer que existe una jerarquía a nivel de sistema y las propiedades emergentes de estos diferentes niveles.
- Aceptar que (especialmente en los sistemas sociales) las personas actúan según sus propios propósitos y racionalidad.

El pensamiento sistémico se convierte entonces en una herramienta útil para formular modelos en muchos campos, facilitando la interacción de los expertos con el problema de investigación e identificando los elementos esenciales que el modelo debe abordar para captar adecuadamente la realidad del estudio.

Según el ambiente o grado de aislamiento, los sistemas pueden ser cerrados o abiertos. Se entiende por *Ambiente* al dominio de eventos y situaciones que intervienen en la conducta de un sistema en términos de complejidad tal que el sistema nunca podrá igualar su entorno y continuar preservando su identidad como sistema, la única forma en que un sistema puede interactuar con su entorno es a través de una absorción selectiva ciertos aspectos del sistema. Sin embargo, la desventaja de esta estrategia es que el sistema se especializa selectivamente en el entorno, reduciendo la capacidad del sistema para responder a cambios externos, lo que afecta directamente la aparición o desaparición de sistemas abiertos (Arnold & Osorio, 1998).

- Sistemas cerrados: Son sistemas que no intercambian materia, energía o información con su entorno. Por ejemplo, un sistema físico aislado.
- Sistemas abiertos: Son sistemas que intercambian materia, energía o información con su entorno. Por ejemplo, un organismo vivo o una organización social (Arnold & Osorio, 1998).

Las instituciones educativas son consideradas como un elemento cultural que posibilita la actividad social humana, que nos estructura a través de su red de relaciones y nos permite relacionarnos con los demás de maneras específicas. Su valor, entonces, radica principalmente en el hecho de que, además de constituir una identidad y expresar una cierta cantidad de

poder social dentro de ella, también sirve como agente socializador, logrando cohesión social. El concepto de instituciones en términos de sus elementos más básicos o fundamentales, es decir, como funciones humanas y sociales, expuestas por la sociedad en la que existen. Las instituciones escolares en particular incluyen un conjunto de formas específicas de ser y hacer que constituyen seres sociales no sólo como ciudadanos sino también a través de nuestras acciones más íntimas e incluso formas de pensar. La educación formal ha sido parte de nuestro sistema educativo durante mucho tiempo, llevándose a cabo durante las etapas más importantes de nuestro desarrollo cognitivo, emocional y social (Plachot, 2019).

El pensamiento sistémico es una herramienta muy útil para comprender el ámbito educativo, es importante considerar el sistema educativo como un ecosistema, podemos identificar los diferentes elementos que lo componen y las relaciones entre ellos, esto permitirá tener una visión más completa y holística del sistema, y nos ayuda a entender cómo los cambios en un elemento pueden afectar a otros. Se debe también pensar sobre el papel de la familia, los docentes y la institución educativa, es posible que el alumno tenga problemas en casa, que no reciba el apoyo adecuado de los docentes, o que el centro escolar o institución no cuente con los recursos necesarios, todo se interrelacionan en forma compleja (Fernández , 2019).

Los principios fundamentales que determinan un sistema son la interacción, la totalidad, la estructura y la complejidad.



Interacción: La relación entre los elementos del sistema es uno a uno, y las modificaciones que ocurren en los elementos a su vez modifican el sistema, es la naturaleza general del sistema. En los sistemas sociales, el crecimiento del conocimiento, la tecnología (información) aumentará la posibilidad de optimización y la evolución del sistema mismo; parte de la energía en el sistema “árbol” es el almacenado en fruta, la carga de fruta puede romper algunas ramas su propio peso; hacer crecer un bosque en un suelo frágil las pendientes pronunciadas pueden dañarse por su propio peso, provocando deslizamientos (Florez & Tomas, 1993).

Globalidad: Un sistema no es simplemente la suma de sus partes; el entendimiento del sistema no se basa únicamente en sus elementos individuales, lo cual refleja el concepto de sinergia. Una de las principales características de un sistema es la existencia calidad resultante de la integración de elementos que se reconocen, estas cualidades son nuevas, es decir, no se encuentran en los elementos individuales. La relación entre el todo y la parte, la parte y el todo, Avalan la unidad en la diversidad. Emergencias y restricciones garantizan este equilibrio (Florez & Tomas, 1993).

Organización: Es la disposición de las relaciones entre las partes componentes o individuos (árboles, suelo, agua de lluvia, sustrato), dando como resultado una unidad. Producto nuevo con diferente calidad que sus componentes. este asunto, la energía y la información se recopilan y se ponen en acción de alguna manera organizada. La organización involucra conceptos

como proceso, estado y optimización y arreglo o disposición. Incluyendo aspectos estructurales y funcionales. La estructura se refiere a la organización interna de los elementos. Las alianzas pueden variar desde asociaciones (alianzas de individuos o elementos conservar sus características individuales), a combinaciones (más la proximidad y transformación entre elementos determinan un todo más completo unir) (Florez & Tomas, 1993).

Complejidad: Por un lado, indica el número de elementos del sistema (complejidad cuantitativa) y, por otro, sus interacciones potenciales (conectividad) y el número de estados posibles generados a través de ellos (diversidad, variabilidad). La complejidad del sistema es directamente proporcional a su diversidad y variabilidad y, por tanto, siempre es una medida relativa. Las versiones más sofisticadas de Teoría General de Sistemas se basan en los conceptos de diferencias en complejidad y diversidad (Arnold & Osorio, 1998).

La complejidad está presente en todos los sistemas, desde los más simples a los más complejos. La complejidad se explica por una combinación de factores, que incluyen (Florez & Tomas, 1993):

- Cuantos más elementos tenga un sistema y más complejas sean sus interacciones, mayor será su complejidad. Los elementos son las partes o componentes que forman un sistema, y pueden ser tanto objetos como procesos, los mismo que pueden ser organizados en un modelo. Un modelo es una representación abstracta de un sistema (Arnold & Osorio, 1998).
- Los sistemas se encuentran en un entorno en constante cambio, que puede ser aleatorio, esta aleatoriedad puede introducir incertidumbre en el sistema, aumentando su complejidad.
- Los sistemas complejos pueden exhibir un comportamiento que parece aleatorio, aunque en realidad sigue reglas fundamentales subyacentes.

Otros elementos importantes de identificar en los sistemas se detallan a continuación.

La *circularidad* ocurre cuando un elemento o proceso influye en otro, que a su vez vuelve a influir en el primero, creando un bucle de retroalimentación que puede llevar a la autoorganización, como ejemplo A provoca B, B provoca C, y C provoca A, esto se refiere que A está, de alguna manera, creando su propia existencia al desencadenar los procesos que permiten su aparición (Arnold & Osorio, 1998).

Los estados de *equilibrio* del sistema en sistemas abiertos se pueden alcanzar a través de varios caminos; estos se llaman equifinalidad y multiplicidad. Mantener el equilibrio de un sistema abierto implica necesariamente importar recursos del medio ambiente. Estos recursos pueden incluir flujos de energía, materiales o información (Arnold & Osorio, 1998).

La identificación de las funciones de un sistema es un componente crucial en el análisis de sistemas, este proceso facilita la comprensión del comportamiento del sistema y su contribución al sistema más amplio en el que está integrado. (Arnold & Osorio, 1998).

La *Homeostasis* se refiere específicamente a los organismos como sistemas adaptativos. Los procesos en estado estacionario operan bajo condiciones ambientales cambiantes, corresponden a la compensación

interna del sistema, reemplazando, previniendo o complementando estos cambios con el sistema. El objetivo de mantener inalterada la estructura de un sistema, es decir, conservar su forma. El mantenimiento de una forma o trayectoria dinámica se denomina sistema cibernético (homeorrosis) (Arnold & Osorio, 1998).

La *Organización* es la “interdependencia de las distintas partes de un sistema”, La organización es lo que permite que las partes del sistema funcionen juntas para lograr un objetivo común. La organización sistémica se describe al modelo de relaciones que restringe los estados posibles dentro de un sistema específico. Este patrón de relaciones determina cómo las partes del sistema interactúan entre sí (Arnold & Osorio, 1998).

La *recursividad* es un tipo de retroalimentación, proceso que representa la implementación de los resultados de las operaciones del sistema (Arnold & Osorio, 1998).

Las *Relaciones* internas y externas de un sistema tienen diferentes nombres. Estos incluyen: reciprocidad, interrelaciones, organización, comunicación, flujo, interés, asociación, intercambio, interdependencia, coherencia, etc. La relación entre los elementos del sistema y su entorno es fundamental para comprender el sistema, y su comportamiento de los sistemas vivos. Las relaciones pueden ser recíprocas (circulares) o unidireccionales. En algún punto del sistema, estas relaciones pueden observarse como una red construida bajo un esquema de entrada/salida (Arnold & Osorio, 1998).

Todo sistema es *Sinérgico* porque su comportamiento no puede explicarse ni predecirse examinando sus partes de forma aislada. La sinergia es, por tanto, un fenómeno resultante de la interacción entre partes o componentes de un sistema (grupo). Este concepto da la respuesta a la suposición de Aristóteles es que "el todo no es igual a la suma de sus partes". Todo es más que la suma de sus partes, ya que las partes están interconectadas y se influyen mutuamente, todos los sistemas tienen algún grado de sinergia (Arnold & Osorio, 1998).

La teoría sistémica, se utilizará para el presente trabajo de investigación, ya que nos ayudará a identificar las causas de los problemas y comprender cómo se relacionan entre sí, la teoría sistémica es una herramienta valiosa para la investigación, ya que nos permite como estudiante comprender mejor la complejidad del mundo real y proponer soluciones a problemas confusos, así como comprender mejor las relaciones entre los diferentes elementos de un sistema, así como los efectos que un cambio en un elemento puede tener en el resto del sistema.

## **2.2. REFERENTES CONCEPTUALES DEL ESTUDIO**

### **SALUD MENTAL**

La salud mental, es un estado de bienestar que permite a las personas alcanzar su pleno potencial en la vida, donde una buena salud mental, se está equipado para afrontar los desafíos de la vida, establecer relaciones significativas y contribuir en la comunidad, siendo la salud mental un derecho

humano fundamental, todos tienen derecho a la salud mental, independientemente de su raza, etnia, sexo, orientación sexual, religión o condición socioeconómica. La salud mental es también un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Efectivamente, el concepto de salud mental propuesto formalmente por la Organización Mundial de la Salud en 1950 se remonta al origen del movimiento estadounidense de salud mental en 1908, cuando la situación social, cultural, económica, política e ideológica al final de la Segunda Guerra Mundial llevó a la adopción de conceptos de salud general (1946) y conceptos de salud mental (1950) según directrices de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), no necesariamente los resultados de investigaciones clínicas y experimentales en el campo. El mal trato que se daba a los enfermos mentales en los asilos en la Segunda Guerra Mundial, una política de exterminio, donde "incurable" se utilizó para justificar el asesinato de los enfermos mentales (Lopera, 2015).

A lo largo de la historia, la salud mental comprende diferentes enfoques como el enfoque biomédico siendo el más tradicional para entender la salud mental, se centra en los factores biológicos y fisiológicos de la salud mental, como las diferencias en la estructura y función del cerebro, los genes y los neurotransmisores; el enfoque comportamental se centra en el comportamiento humano y cómo este puede afectar la salud mental, se destaca la importancia de los factores ambientales y de aprendizaje en el desarrollo de los trastornos mentales y por último el enfoque socioeconómico

se centra en los factores sociales y económicos que afectan la salud mental, se destaca la importancia de factores como la pobreza, la desigualdad, la discriminación y el trauma en el desarrollo de los trastornos mentales (Titistar et al, 2022).

En la Ley Orgánica de la Salud Mental, en su Art. 6. Salud mental, nos dice:

“La salud mental es un derecho humano fundamental y su elemento esencial para el desarrollo personal, familiar, comunitario y socioeconómico. Se entenderá como el estado de bienestar mental que permite a las personas un equilibrio emocional interno y un equilibrio emocional externo del medio ambiente en que se desenvuelve, para hacer frente a los momentos adversos de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (Asamblea Nacional, 2024, p. 17).

En el campo clínico, durante mucho tiempo se ha equiparado el concepto de salud mental con el de enfermedad mental. Esto se debe a que, tradicionalmente, la atención de la salud mental se ha centrado en el tratamiento de los trastornos mentales. En la psiquiatría esta definición reconoce que la salud mental es un estado de equilibrio y adaptación que permite a la persona funcionar de manera plena y satisfactoria en todos los ámbitos de su vida. También reconoce la importancia de la interacción con el medio ambiente, el crecimiento y el bienestar individual, y el bienestar de la comunidad (Carrazana, 2003).

En el ámbito social, la salud mental se entiende como un estado de bienestar que permite a las personas participar plenamente en la sociedad. La salud mental comunitaria se refiere al desarrollo de condiciones sociales que promuevan el bienestar mental de las personas y por último en el ámbito cultural, la salud mental se entiende de acuerdo con los valores y creencias de cada cultura. En algunas culturas, la salud mental se asocia con la armonía con la naturaleza o con el espíritu. En otras culturas, la salud mental se asocia

con la capacidad de mantener relaciones sociales satisfactorias (Carrazana, 2003).

### **Problemas de salud mental**

Los tres criterios propuestos por la OMS en 1950 para precisar a un individuo mentalmente sano son (Miranda, 2018):

- “Alcanzar una síntesis satisfactoria de los propios instintos potencialmente conflictivos”. Esto implica la capacidad de integrar las diferentes partes de la personalidad, incluyendo los impulsos, los sentimientos y los pensamientos. Una persona mentalmente sana es capaz de aceptar y expresar sus emociones de manera saludable, y de establecer relaciones significativas con los demás (Miranda, 2018, p. 87).
- “Establecer y mantener relaciones armónicas con los demás”. Las relaciones interpersonales son un aspecto fundamental de la salud mental. Una persona mentalmente sana es capaz de establecer y mantener relaciones cercanas y significativas con los demás (Miranda, 2018 p. 87).
- “La posibilidad de modificar el ambiente físico y social”. Una persona mentalmente sana es capaz de adaptarse a los cambios y de afrontar los desafíos de la vida. Es capaz de tomar decisiones y de actuar de manera eficaz para alcanzar sus metas (Miranda, 2018, p. 87).

Los efectos de las condiciones precarias de trabajo en el ámbito laboral educacional pueden tener consecuencias significativas en la salud y el bienestar de los trabajadores, estas consecuencias se ven agravadas por la presencia de factores de riesgo específicos, tales como el estrés relacionado con aspectos escolares, trastornos del sueño, síntomas depresivos, agotamiento, fatiga física y generalizada, lesiones musculares, así como la exposición a situaciones y comportamientos violentos. (González et al, 2022).

Así mismo, Fernández (2014) dice que los nombres más comunes de las enfermedades mentales entre los docentes, en comparación con la población adulta general y otros grupos de comparación u otras categorías socioprofesionales, son síndromes de estrés, depresión, reacciones de



ansiedad y fenómenos fóbicos, trastornos psicóticos, enfermedades psicosomáticas y estudio de paranoia o síntomas paranoicos.

### **Síntomas somáticos**

Los síntomas somáticos se definen por la presencia de pensamientos persistentes, que duran más de seis meses, exagerados en cuanto a la gravedad de los síntomas; sentimientos de ansiedad elevada en relación con la salud; y conductas que implican dedicar un tiempo y energía excesivos al problema de salud, todo lo cual interrumpe significativamente la vida cotidiana (Gerstenblith & Kontos, 2018).

Aunque la etiología de este trastorno aún es poco conocida y ha recibido escasa atención epidemiológica, los datos disponibles indican que diversos factores desempeñan un papel en su desarrollo. Estos factores incluyen la fisiología, la personalidad, las experiencias de vida, el conocimiento de la salud y la propensión a experimentar sensaciones ya sea que haya una enfermedad presente o no. Los factores de riesgo abarcan rasgos de personalidad como el neuroticismo, bajos niveles de educación y estatus socioeconómico, eventos vitales estresantes recientes, sexo femenino, edad avanzada, desempleo, así como la presencia de una enfermedad crónica, ya sea psiquiátrica o física. La prevalencia del trastorno de síntomas somáticos es probablemente mayor en mujeres, posiblemente relacionado con una mayor manifestación de síntomas somáticos en este grupo (Gerstenblith & Kontos, 2018).

El trastorno de síntomas somáticos se presenta como un trastorno crónico, fluctuante y periódico que genera malestar clínicamente significativo, resultando en un evidente deterioro en las actividades sociales, laborales y otras áreas importantes de la vida de la persona. Este trastorno conlleva una búsqueda excesiva de atención médica, formando parte de un grupo más amplio de trastornos caracterizados por la predominancia de síntomas físicos o preocupaciones somáticas, junto con pensamientos, sentimientos o comportamientos asociados con estos síntomas o preocupaciones (Torales et al, 2018).

Numerosos elementos pueden influir en el desarrollo del trastorno de síntomas somático entre estos factores se encuentran elementos genéticos y de vulnerabilidad individual, como una mayor sensibilidad a experiencias traumáticas como la violencia o el abuso. Asimismo, se consideran factores relacionados con aprendizajes inadaptativos, como la atención recibida al estar enfermo y la falta de refuerzo de expresiones no somáticas de malestar, además, las normas culturales que menosprecian y estigmatizan el sufrimiento psicológico en comparación con el sufrimiento físico también pueden jugar un papel en este trastorno. (Torales et al, 2018).

### **Estrés laboral**

Hans Selye, desarrollo la teoría del estrés y es el pionero en investigar cómo responden psicológicamente las personas a estímulos físicos negativo, afirmó que el estrés laboral es un síndrome, o una serie de respuestas fisiológicas, inespecíficas, del organismo ante diferentes factores nocivos de

propiedades físicas o químicas, que existen en el medio ambiente. Hans Selye es un autor representativo en este tema, explicó que el estrés a través de investigaciones es un estado del cuerpo que se manifiesta como (GAS) Síndrome de Adaptación General, el cual tiene de tres etapas: alarma, adaptación y resistencia y exhausto. No obstante, dice que no todos los estados de estrés llegan a la etapa de agotamiento, momento en el que puede surgir la enfermedad del organismo a través de respuestas adaptativas debilitadas (Cortés, 2021).

La palabra estrés proviene del griego *stringere*, que significa "causar tensión". Aunque está muy difundido y utilizado en los campos de la medicina y la psicología, no existe consenso sobre su significado. A grandes rasgos, se puede conceptualizar desde tres perspectivas teóricas. La perspectiva fisiológica considera el estrés como una respuesta no específica de un organismo a las demandas ambientales, una respuesta a estímulos que altera su equilibrio fisiológico y requiere procesos adaptativos necesarios para la supervivencia. Esta perspectiva se centra en situaciones estimulantes y ve el estrés como un estímulo externo aversivo capaz de exceder la capacidad de un individuo para afrontarlo. Una perspectiva transaccional ve el estrés como producto de una correlación entre dinámica y bidireccional entre el sujeto y el entorno que interactúa constantemente (Díaz, 2019).

Desde la década de 1930 se fortalece en la literatura el concepto del estrés, puede entenderse como una respuesta inesperada de un organismo ante un estímulo determinado. El estrés presente en el ambiente laboral

puede resultar en ingresos negativos para los trabajadores al mejorar espacios que impactan la calidad de vida. Las principales cargas de vivir continuamente en un ambiente estresante incluyen manifestaciones físicas adversas, como aumento de la presión arterial y mayor susceptibilidad a sufrir accidentes cerebrovasculares. Asimismo, otras manifestaciones como infecciones por disminución de la respuesta inmune, los trastornos alimentarios, los trastornos gastrointestinales, el insomnio, el aumento o la pérdida excesiva de peso, la resistencia a la insulina, la disminución de la libido e impotencia temporal en los hombres, la inhibición del aprendizaje y deterioro de la memoria, y el empeoramiento de las lesiones cutáneas son manifestaciones clínicas comunes asociadas al estrés, la interacción de estos síntomas puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas afectadas (Mendes et al, 2020).

El estrés no solo afecta a la persona que lo padece, sino también en la institución que labora, los efectos negativos del estrés en el trabajo pueden ser muy variados, entre ellos la disminución en la productividad (Cortés, 2021).

### **Depresión**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que la depresión es un trastorno afectivo mental frecuente y tratable, que es común en todo el mundo y se identifica por cambios de humor acompañados de síntomas cognitivos y físicos. Los síntomas pueden ser primarios o secundarios al encontrarse enfermedades de base, tales como cáncer, VIH y otras. La

depresión es un trastorno del estado de ánimo cuya característica principal son los cambios de humor y que tiene una clasificación específica en función de su temporalidad y origen de los síntomas; así, trastorno depresivo mayor, estado de ánimo, trastorno distímico y el trastorno bipolar se distinguen como trastornos mayores. Freud, partiendo del psicoanálisis, conceptualizó la depresión como una patología similar a la tristeza, siendo muchos de sus síntomas similares salvo un reducido sentido de uno mismo (Martínez & Esparza, 2021).

La depresión es una enfermedad mental que se caracteriza por la presencia de síntomas como profunda tristeza, falta de autoestima, desinterés en las actividades diarias y otros síntomas que afectan el funcionamiento cotidiano, estos síntomas, como la falta de interés en el entorno, la tristeza persistente, la autoevaluación negativa, la dificultad para concentrarse y los problemas para conciliar el sueño, son indicadores comunes de la depresión. Es crucial señalar que la depresión es un trastorno médico genuino y no simplemente una respuesta emocional transitoria a las adversidades de la vida (Meza, 2019).

La depresión, como condición patológica, requiere atención clínica y psicológica, ya que puede evolucionar hacia un problema grave de salud mental que, en casos extremos, puede desencadenar el riesgo de suicidio. Las personas afectadas por la depresión experimentan sentimientos de desamparo, abrumo y falta de esperanza, a la vez que tienden a culparse por sus emociones negativas. Algunas personas incluso llegan a tener

pensamientos suicidas. La presencia del Covid-19 en todo el mundo ha exacerbado esta situación, generando síntomas clínicos adicionales en aquellos afectados por la pandemia (Cabezas et al, 2021).

La depresión es un trastorno mental común, que implica un estado de ánimo deprimido o una pérdida prolongada del disfrute o interés en las actividades. La depresión es diferente de los cambios comunes de humor y sentimientos en la vida diaria, es distinta a todos los ámbitos de la vida, comprendida la familia, las amistades y las relaciones comunitarias, la depresión puede afectar a cualquiera, la depresión es un trastorno mental complejo que puede ser causado por una combinación de factores sociales, psicológicos y biológicos. Las personas que han experimentado situaciones vitales adversas tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión, las depresiones pueden ser estresantes o traumáticas para una persona, pueden verse influenciadas por pérdida de un ser querido, desempleo, abuso o trauma, etc. La depresión está estrechamente relacionada con la salud física. La investigación ha demostrado que las personas con depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades físicas, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades respiratorias y ciertos tipos de cáncer (Organización Mundial de la Salud, 2023).

### **Ansiedad**

La palabra ansiedad es un fenómeno complejo que puede manifestarse de diferentes maneras, en general, se puede considerar como un estado emocional orientado al futuro que se caracteriza por una sensación de

inquietud, nerviosismo o preocupación, los trastornos de ansiedad son un tipo de trastorno psiquiátrico que se caracteriza por una ansiedad excesiva y desproporcionada. La ansiedad es una emoción adaptativa que nos ayuda a prepararnos para enfrentar situaciones desafiantes, tiene una función anticipatoria, es decir, nos permite presentir o señalar el riesgo o amenaza para el propio sujeto, esto nos permite tomar medidas para evitar el peligro o enfrentarlo de manera más efectiva, la ansiedad también tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo (Cedillo, 2017).

La ansiedad se manifiesta a través de tres sistemas: el fisiológico, el conductual y el cognitivo. El sistema fisiológico se refiere a las respuestas físicas que se producen cuando estamos ansiosos. Estas respuestas incluyen: Tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, elevada tasa de respiración, dificultad para dormir, mareos, náuseas, sequedad de boca, sudor, dolores de cabeza temblores, enrojecimiento en la cara, calor, diarrea, cuello o espalda, fatiga. El sistema conductual se refiere a los cambios en el comportamiento que se producen cuando estamos ansiosos. También pueden dificultar las relaciones interpersonales. Estos cambios pueden incluir: Expresiones faciales de preocupación o miedo, Patrones de comunicación alterados, como hablar rápido o tartamudear. Los síntomas cognitivos de la ansiedad se refieren a los pensamientos, imágenes mentales y preocupaciones negativas que pueden experimentar las personas cuando se sienten ansiosas, o cuando siente una situación atemorizante (Cedillo, 2017).

Los trastornos de ansiedad es un estado mental que se caracteriza por la presencia de sentimientos intensos de miedo, nerviosismo o inquietud,

estos sentimientos pueden llegar a interferir significativamente en la vida diaria de la persona afectada. Así mismo la ansiedad es una respuesta normal del organismo que tiene como objetivo preparar al individuo para hacer frente a situaciones amenazantes, manifestándose a través de síntomas como irritabilidad, preocupación, inquietud, hipervigilancia o agitación. No obstante, cuando la ansiedad se torna excesiva e incontrolable, puede evolucionar hacia un trastorno clínico (Chacón et al, 2021).

Los trastornos de ansiedad es un estado mental que se caracteriza por la presencia de sentimientos intensos de miedo, nerviosismo o inquietud. Estos sentimientos pueden llegar a interferir significativamente en la vida diaria de la persona afectada. La ansiedad es una respuesta normal del organismo que tiene como objetivo preparar al individuo para hacer frente a situaciones amenazantes, manifestándose a través de síntomas como irritabilidad, preocupación, inquietud, hipervigilancia o agitación. No obstante, cuando la ansiedad se torna excesiva e incontrolable, puede evolucionar hacia un trastorno clínico (Chacón et al, 2021).

En inglés el término "anxiety" se utiliza para referirse a ambos aspectos, fisiológicos y psicológicos. Sin embargo, en español y francés se utilizan dos términos diferentes para diferenciarlos, Freud consideraba que la ansiedad era un fenómeno complejo, con componentes fisiológicos y psicológicos. Freud consideraba que la ansiedad era una organización patológica de miedo, la asociación imprecisa o errónea de los estímulos amenazantes, la ansiedad se produce cuando una persona asocia un estímulo inocuo con un peligro, la ansiedad puede interferir con la capacidad de la persona para funcionar en su vida cotidiana (Diaz, 2019).



## **Síndrome de Burnout**

En 1961, el primer caso en la literatura fue reportado por Graham Greens, quien describió el síndrome de desgaste profesional, en su artículo burnout case. La patología fue conceptualizada por primera vez en 1974 por el psiquiatra germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger, basándose en sus observaciones mientras trabajaba en una clínica para drogadictos de Nueva York; observó que muchos de sus colegas en el equipo de trabajo que trabajaban desde hacía más de diez años, con el paso de los años, comienzan a experimentar una pérdida paulatina de energía, idealismo y compasión por los pacientes, además de fatiga, ansiedad, depresión y falta de motivación para trabajar. La OMS declaró en el 2000, que el síndrome de burnout, o también llamado como “síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo”, es considerado como un factor de riesgo laboral porque puede afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso poner en riesgo la vida, esto a pesar de ser reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral y actualmente diagnosticado por médicos y profesionales de la salud mental, su definición no se encuentra en el DSM-V, (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mental) ni en el CIE 10 (clasificación Internacional de las Enfermedades 10ma edición), pero comúnmente se refiere como una forma incorrecta de confrontar el estrés crónico, siendo el agotamiento emocional es el síntoma más común del síndrome de burnout, así como la disminución del desempeño personal, como la despersonalización (Saborío & Hidalgo, 2015).

El síndrome de burnout ya es evidente en todo el mundo, y Ecuador no es la excepción, su principal problema es su impacto en la salud mental, siendo antesala de otras patologías a nivel psicológico, como deficiencias de autocontrol e insuficientes esfuerzos de prevención relacionados con este síndrome (García et al, 2021).

## **DETERMINANTES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL**

El concepto de determinantes sociales de la salud surgió de la consecuencia de una serie de análisis críticos publicados en las décadas de 1970 y 1980 que resaltaron los límites de las intervenciones de salud destinadas a prevenir y atender las enfermedades y los riesgos que enfrentan las personas, básicamente tipo individual y adoptar un enfoque médico biológico, el concepto de determinantes sociales en la salud reconoce que la salud no es solo una cuestión individual, sino que también es una cuestión social. Los determinantes sociales de la salud son los factores que influyen en la salud de las personas, independientemente de su comportamiento individual (Karam et al, 2019).

En la última década, los avances teóricos y metodológicos en enfoques “interseccionales” han enriquecido la investigación sobre las desigualdades en salud desde la perspectiva de los determinantes sociales. Esta perspectiva examina la complejidad de los procesos sociales que subyacen a los problemas de salud mental, sustentados por diferentes identidades, posiciones, estructuras y relaciones de poder que reproducen efectos sociales desiguales. Los efectos negativos de la desigualdad son más pronunciados

entre los más pobres, es un tema que afecta la salud mental de las personas independientemente de sus ingresos, esto se debe a que los efectos corrosivos de la desigualdad afectan la salud mental no sólo a través de: Comparaciones sociales de estrés, sino también tensiones, a través de la dinámica social en su conjunto (Jiménez et al, 2019).

La salud se considera una capacidad, mientras que la equidad en el acceso se centra en las oportunidades, de modo que la distribución de los determinantes de la salud puede lograr la equidad en las oportunidades para una vida sana, según lo define OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre determinantes Sociales de la Salud. Estas desigualdades son el resultado de diferencias injustas y evitables en materia de salud entre grupos de población social, demográfica, económica, o geográficamente determinados, lo que da lugar a desigualdades entre poblaciones. Cuanto peor es el estado de salud de un grupo social, menos poder social, económico y político tiene. Peores condiciones de vida y menos oportunidades y recursos relacionados con la salud. Otra investigación de la Organización Mundial de la Salud muestra que las condiciones de vida influyen en la forma en que las personas enferman y mueren, por lo que las desigualdades pueden reducirse empoderando a las personas y a los grupos sociales y proporcionando recursos de prevención, lo que conduce a una mejor calidad de vida (Rodríguez, 2016).

El modelo de los determinantes de la salud de Marc Lalonde, propuesto en 1974, es un marco conceptual que explica cómo los factores sociales, económicos y ambientales influyen en la salud de las personas. Este modelo coincide con la propuesta de la O.M.S. y considera que la salud es el resultado

de la interacción de cuatro grupos de factores (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020):

- Factores ambientales o del entorno: Estos factores incluyen los factores físicos y los factores sociales. Los factores físicos del entorno son aquellos que se refieren a las condiciones físicas del mundo que nos rodea. Incluyen la calidad del aire y del agua, la contaminación, el ruido, la radiación, las condiciones climáticas y la exposición a peligros naturales (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020).

Los factores físicos del entorno pueden tener un impacto importante en la salud de las personas, como un ejemplo, la exposición a la contaminación del aire puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma, la bronquitis o alguna otra enfermedad que afecte al sistema respiratorio.

Los factores sociales del entorno se refieren a las relaciones y condiciones sociales en las que los individuos están inmersos, estos factores incluyen la pobreza, la desigualdad, la discriminación, la violencia, la falta de acceso a servicios básicos y la exclusión social, es así que la pobreza puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En lo que respecta a la educación pública, la sociedad ecuatoriana ha sufrido durante la última década una desnaturalización de sus fines y objetivos, socavando la formación de una sociedad autónoma, crítica, segura y solidaria en el Ecuador, que rechaza y no acepta estados autoritarios. Dejar espacio a la creatividad en la labor docente genera un proceso de aislamiento institucional y desvinculación de la educación de las necesidades sociales reales, y limita severamente la posibilidad de dar respuestas a los principales problemas de los sectores más pobres del país: empleo, vivienda, salud, educación, seguridad, etc. Circunstancias específicas como la situación laboral y económica de los docentes en el Ecuador obligan a poner la situación de las clases presenciales en algunos términos relevantes respecto a la situación actual, mostrando diferencias que hubieran sido inimaginables hace apenas unos meses (Calderón et al, 2021).

Debido al papel central del conocimiento en el desarrollo social, cultural y económico, la calidad de la educación y la formación docente tiene una importancia cada vez mayor en la sociedad actual. En la llamada "sociedad del conocimiento", el principal factor de desarrollo no es el capital económico, sino el conocimiento científico y tecnológico y el nivel educativo de las personas. Estrechamente relacionado con estas deficiencias en la formación docente relacionado con tensiones entre formaciones tradicionales no resueltas. Disciplina y enseñanza, en muchas universidades, las facultades de educación tienen bajo estatus y reconocimiento académico y son consideradas unidades de formación de bajo rigor conceptual. Metodológicamente se centra en

“enseñar conocimientos” y tiene graves falencias formación temática básica para futuros profesores (Gómez, 2013).

América Latina es considerada la región en desarrollo con mayor desigualdad salarial. El informe del DIB (Banco Interamericano de Desarrollo) con su título "Educación: un nudo gordiano" señala que, si queremos encontrar las causas profundas de la desigualdad salarial en América Latina, sólo debemos comenzar con los desequilibrios educativos. sistema. Desgraciadamente, ocurre exactamente lo contrario para la mayoría de los maestros de la región. Una investigación del Banco Mundial sobre la remuneración de los docentes en doce países latinoamericanos encontró que en todos los casos los docentes cobraban menos que otros profesionales con la misma formación. A pesar de las afirmaciones de que los docentes están relativamente bien pagados en comparación con trabajadores igualmente calificados debido a sus largas vacaciones y sus cortos horarios de trabajo, muchos de ellos no pueden mantener a sus familias (Arnove, 2007).

- Los estilos de vida: Los estilos de vida incluyen los comportamientos y hábitos que las personas adoptan en su vida cotidiana. Algunos estilos de vida que pueden afectar la salud negativamente incluyen la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y los comportamientos sexuales de riesgo. (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020)

El comportamiento y los hábitos de vida pueden tener un impacto negativo en la salud; asumiendo que el comportamiento está determinado por decisiones individuales, así como por influencias ambientales y de grupos sociales, los hábitos de vida saludables o no saludables son uno de los principales determinantes del proceso salud-enfermedad. Su mejora debería conducir a mejoras en la salud de las personas y, por tanto, en la salud de la población (Vinces & Campos, 2019).

- El sistema sanitario: El sistema de salud abarca los servicios médicos ofrecidos a la población, este sistema puede afectar la salud de las personas mediante la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades.

Las características y la organización del sistema de salud en cada caso se convierten en determinantes intermediarios de la salud, en particular a través de la medida en que el acceso y el uso de los servicios de salud dependen de si una persona pertenece a un grupo social. Después de la divulgación del informe de la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud en la OMS, los sistemas sanitarios son uno de los muchos “determinantes sociales de la salud” y no el factor más importante en los procesos causales de las desigualdades en salud observadas en el mundo, que es relevante para la estratificación social de los individuos. Este marco conceptual destaca

la importancia de las respuestas intersectoriales para superar las desigualdades en salud ya existentes. (Otero & Zunzunegui, 2011).

- La biología humana: se refiere a la carga genérica y los factores hereditarios, que adquieren gran relevancia en la salud de las personas.

Abarca toda la información sobre la salud, tanto física como mental, que se expresa en el cuerpo como resultado de la composición orgánica y la biología básica de una persona. Cubre la herencia genética del individuo, los procesos de envejecimiento y maduración y varios sistemas de órganos internos. La biología del cuerpo humano puede tener una variedad de efectos significativos, graves y diversos sobre la salud debido a su complejidad. Este componente influye en la mortalidad, así como en una variedad de problemas de salud, incluidos defectos congénitos, enfermedades crónicas, trastornos genéticos y retraso mental. Tragedias insondables y costos exorbitantes de tratamiento son el resultado de problemas de salud con raíces biológicas (Galli et al, 2017).

## **TRABAJO DOCENTE**

Los docentes suman a su práctica pedagógica una variedad de creencias, convicciones y escalas de valores, que inevitablemente se transmiten en el diálogo pedagógico con los estudiantes. Por ello, debe ser plenamente consciente de su compromiso educativo con sus alumnos y, si es posible, mostrar la mayor imparcialidad posible para educar a estos niños en las normas de la independencia de pensamiento y crecimiento, y proporciona una amplia gama de conocimientos y perspectivas que le permiten obtener una perspectiva crítica que es muy necesaria y ausente en la sociedad actual (Prieto, 2008).

La educación encarna su comportamiento en el aula durante el proceso de enseñanza. La enseñanza se entiende como una tarea realizada por los docentes, un proceso de trabajo compuesto por diferentes componentes que pueden separarse de manera abstracta para fines analíticos. Estos

componentes son: la finalidad, la materia de formación, los resultados de aprendizaje de la materia de aprendizaje, las técnicas de enseñanza y los conocimientos del docente. Debido a que los profesores trabajan con personas, sus relaciones con las personas están esencialmente estructuradas por relaciones sociales, que son emocional y cognitivamente exigentes, con tareas asignadas cargadas de tensiones y dilemas; estrategias de negociación e interacción. Es un trabajo de compromiso o de vida en el que el docente no sólo "hace su trabajo", sino que también debe comprometerse e invertirse como ser humano (Díaz & Sánchez, 2017).

En el acuerdo ministerial Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A, de fecha mayo del 2015, están estipuladas las actividades diarias de los docentes dentro de los planteles educativos (Ministerio de Educación, 2015).

- Se destinan 6 horas pedagógicas (40 minutos para EGB y 45 minutos para Bachillerato) para la enseñanza de los contenidos curriculares, las cuales deben ser planificadas y desarrolladas por los docentes de manera efectiva para facilitar el aprendizaje de los estudiantes.
- Las reuniones de trabajo con otros docentes permiten discutir temas relacionados con la enseñanza, el aprendizaje y la gestión del aula, así como planificar actividades extracurriculares y colaborar en proyectos de investigación.
- Los docentes deben estar disponibles para atender a los representantes legales de los estudiantes, quienes pueden tener preguntas o inquietudes sobre el progreso de sus hijos, brindando apoyo y respuestas a las inquietudes de los padres y madres de familia.
- Las actividades de refuerzo y apoyo educativo están dirigidas a los estudiantes que requieren apoyo adicional para aprender, pudiendo ser ofrecidas de forma individual o grupal durante o fuera del horario escolar.
- Los docentes pueden colaborar en la organización, supervisión y control de diversas actividades estudiantiles, como eventos deportivos, culturales o sociales, para enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes.

Así mismo constan actividades que se podrán realizar fuera de las instituciones educativas por parte de los docentes (Ministerio de Educación, 2015).

- Planificación de actividades educativas: Los profesores tienen la capacidad de organizar sus clases, proyectos o actividades extracurriculares fuera del horario de trabajo (Ministerio de Educación, 2015).
- Revisión de tareas estudiantiles: Esta habilidad les brinda más tiempo para brindar retroalimentación a los estudiantes y ayudarles a mejorar su proceso de aprendizaje.
- Evaluación y elaboración de informes de retroalimentación: Al disponer de más tiempo, se pueden analizar detenidamente los resultados de las evaluaciones y redactar informes de retroalimentación que sean beneficiosos tanto para los estudiantes como para los padres y así tener un mejor trabajo.
- Diseño de materiales pedagógicos: Los profesores pueden elaborar materiales pedagógicos fuera del horario escolar con la finalidad de mejorar las habilidades de sus estudiantes.
- Realización de investigaciones relacionadas con su trabajo: Esta práctica les permite mantenerse al tanto de los avances más recientes en el ámbito educativo y mejorar su desempeño como docentes.
- Participación en cursos de formación y actualización profesional: Asistir a este tipo de cursos les ayuda a adquirir nuevas habilidades y conocimientos que contribuyen a mejorar su práctica docente.

Entre otras funciones de los docentes también se pueden destacar las siguientes (Prieto, 2008)

- Instructor y especialista de una materia: Su función principal es transmitir conocimientos y habilidades específicas
- Educador: Esta función se entiende como una persona capaz de orientar y formar a los estudiantes desde una perspectiva global, teniendo en cuenta todos los aspectos del estudiante, así como su propio desarrollo personal.
- Resolución de Problemas: Los docentes deben estar capacitados para abordar todos los conflictos que puedan surgir entre los estudiantes, ya sean cognitivos o psicológicos, independientemente de que los docentes no estén obligados a poseer conocimientos específicos de psicología.
- Anexo familiar: Los profesores y tutores deben desempeñar un papel de apoyo emocional para los alumnos. Esto puede deberse a una variedad de factores, como la ausencia de figuras de apego en la familia, el maltrato o el abandono, donde deben “suplir” el afecto familiar.



- Mediador en situaciones conflictivas: El tutor debe comprender la realidad familiar del menor y en determinados momentos en los que estas situaciones complejas puedan repercutir negativamente en el propio desarrollo del alumno deberá actuar como mediador y asesorar al alumno. (Prieto, 2008).

## **GÉNERO E INEQUIDADES DE GÉNERO**

El género se define como los roles, características y oportunidades que la sociedad considera adecuados para hombres, mujeres, niños, niñas y personas con identidades no binarias. Además, el género emerge de las interacciones sociales y puede reflejar las dinámicas de poder entre individuos. Es dinámico y varía según el tiempo y el lugar. Cuando personas o grupos no cumplen con estas normas, incluidas las concepciones de masculinidad o feminidad, pueden enfrentar estigmatización, exclusión social y discriminación, con impactos negativos en la salud. Aunque interactúa con el sexo biológico, el género es un concepto separado y único (Organización Mundial de la Salud, 2018).

El género comprende un conjunto de normas, roles y atribuciones que se forman culturalmente a partir de las diferencias sexuales. Esta construcción social actúa como un filtro cultural que moldea la interpretación del mundo y limita las opciones y oportunidades de las personas según si tienen cuerpo masculino o femenino. El género, como manifestación simbólica de la diferencia sexual, presenta a mujeres y hombres como complementarios con diferencias naturales inherentes. Su origen se remonta a una división del trabajo obsoleta, aunque persisten distinciones aceptadas socialmente entre ambos sexos. Esta simbolización ha fortalecido la identidad de género a lo largo de los siglos, adaptándose y cambiando con el tiempo. Históricamente

construido, el género define lo que se considera apropiado para cada sexo en diferentes épocas (Lamas, 2007).

Partiendo de la premisa de que el género se configura socialmente a partir de un conjunto de ideas, creencias y representaciones desarrolladas por cada cultura en torno a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, se observa que estas construcciones han sido responsables de generar desigualdades, marginación y subordinación, particularmente para la mayoría de las mujeres. Esto se debe a que se considera que la capacidad biológica de la mujer para el embarazo y la lactancia la confina de manera permanente al ámbito privado, relegándola a roles de madre, esposa y ama de casa, independientemente de cualquier actividad remunerada o no que pueda desempeñar fuera del hogar (Chavez, 2004).

Lamentablemente, todavía nos encontramos con individuos que consideran lo femenino como inferior y lo masculino como superior, lo cual es absurdo. Lo verdaderamente preocupante es que, incluso en pleno siglo XXI, hay mujeres, hombres, niñas, niños y jóvenes que mantienen estas creencias. Además, muchos de ellos utilizan incorrectamente el término "género", limitándolo a aspectos relacionados exclusivamente con la problemática de la mujer. Es importante destacar que el concepto de género afecta tanto a hombres como a mujeres, ya que implica tanto la definición de feminidad como la de masculinidad. Por lo tanto, no podemos limitarnos a pensar en género únicamente en términos de mujeres, ya que se refiere a las relaciones entre ambos sexos (Chavez, 2004).

Las inequidades y desigualdades de género no se limitan a un solo ámbito, como la educación o el trabajo, sino que son problemas que

atraviesan todas las áreas de la vida humana. Estas desigualdades no solo están presentes en la salud, la migración u otras esferas específicas, sino que están arraigadas y legitimadas tanto explícita como simbólicamente por la cultura. Se manifiestan en prácticamente todas las actividades humanas: sociales, culturales, religiosas, políticas y personales, entre otras. Estas inequidades generan situaciones de desigualdad en las oportunidades de vida, así como en el acceso y control de recursos entre hombres y mujeres (Zamudio et al, 2014).

El concepto de "roles de género" incluye las funciones específicas asignadas, así como los comportamientos, expectativas y normas que se espera que hombres y mujeres sigan en una sociedad, es decir estas expectativas están arraigadas social y culturalmente, y establecen pautas sobre cómo deben ser, sentir y actuar según su sexo, estos roles diferenciados para hombres y mujeres también reflejan una posición dentro de una estructura social que suele estar fundamentada en la desigualdad, pues en consecuencia algunas actividades o características son socialmente valoradas como más relevantes o superiores, mientras que otras se consideran inferiores o menos importantes (Saldívar et al, 2015).

### **2.3. REFERENTES NORMATIVOS**

Para el presente trabajo investigativo se pretende aportar para el cumplimiento de derecho a la salud, así como al trabajo e integridad personal

de los docentes de educación media del cantón Zaruma, donde se han investigado leyes en donde está contemplado el derecho a la salud.

La Constitución de la República del Ecuador, en uno de sus artículos en el 32, reconoce el derecho a la salud como un derecho fundamental de todas las personas, sin discriminación alguna, donde el Estado se compromete a garantizar este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales, así como el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. Además, en el artículo 33 se establece que el trabajo es un derecho fundamental de las personas, permitiéndoles alcanzar su desarrollo personal y contribuir al desarrollo económico del país. Siendo un aspecto relevante se encuentra en el literal a) del artículo 66, donde se establece que el derecho a la integridad personal abarca la integridad física, psíquica, moral y sexual, estando este punto es fundamental al reconocer que la integridad personal es un derecho completo que engloba todos los aspectos de la persona humana.

Otra normativa es el Código Orgánico de Salud, en su artículo 158, reconoce el derecho mental como resultado de las determinantes físicas, sociales, económicas, ambientales, políticas y sobre todo culturales. Además, las políticas públicas deberán estar encaminadas hacia desinstitutionalización de las personas con enfermedades de salud mental con la finalidad de promover su reinserción en los distintos ámbitos de interacción (Código Orgánico de Salud, 2016).

Continuando, en el artículo 10 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) establece los derechos de las y los docentes del sector público. Los literales e y q de este artículo se refieren al derecho de los trabajadores a contar con un empleo estable y a que se respeten sus derechos laborales, siempre y cuando cumplan con sus deberes y obligaciones y a demandar la organización y el funcionamiento de servicios de bienestar social que estimule el desempeño profesional y mejore o precautele la salud ocupacional del docente.

El artículo 117 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) establece que la jornada laboral ordinaria semanal de los docentes será de cuarenta horas reloj, de las cuales seis horas diarias se cumplirán de lunes a viernes, y las dos horas restantes podrán realizarse dentro o fuera de la institución educativa.

Los numerales d, g, i, j y k del artículo 10 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) establecen los siguientes deberes de los docentes en Ecuador:

- d. La planificación académica debe ser elaborada teniendo en cuenta las características de los estudiantes, los objetivos del currículo y los recursos disponibles.
- g. Ser evaluados permanente.
- i Los docentes deben brindar apoyo y seguimiento pedagógico a los estudiantes que tienen dificultades en los aprendizajes, para que puedan superarlas y alcanzar los objetivos educativos.
- j. Elaborar y ejecutar, adaptaciones curriculares.
- k. formación académica continua y permanente.

En relación a la Ley Orgánica de Salud Mental del Ecuador en su artículo 29 sobre “la prevención en salud mental” hace énfasis en la importancia de la implementación de políticas y acciones prioritarias por parte del Estado ecuatoriano. Todas las entidades públicas deben ejecutar con acciones sobre las diferentes situaciones de riesgo de la salud mental, bajo un enfoque de derechos, priorizando el desarrollo de las capacidades y potencialidades del ser humano, el mejoramiento de la calidad de vida, en el marco del buen vivir (Ley Orgánica de Salud Mental , 2024).

En unos de sus artículos como es el Artículo 28 de la Ley Orgánica de Salud Mental, donde se establece que diversas entidades, tales como las relacionadas con la salud, educación, inclusión social, trabajo, vivienda, deporte, justicia, gobiernos autónomos descentralizados y otras entidades relevantes, están encargadas de elaborar e implementar planes, programas y proyectos, es así que el propósito de dichas acciones es abordar los determinantes que inciden en la salud mental y que afectan la calidad de vida de las personas, con el fin de fomentar, preservar, mejorar y restaurar la salud mental tanto a nivel individual como colectivo (Asamblea Nacional, 2024).

### **2.3. REFERENTES ESTRATÉGICOS**

Con el presente trabajo de investigación se pretende aportar con las políticas dirigidas a la salud mental, en particular de los docentes, como parte de las condiciones de trabajo de los docentes que son el objeto de estudio.

#### **Plan de Creación de Oportunidades 2021 – 2025**

El Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, en el Eje Económico, en su objetivo 1 que es Incrementar y fomentar, de manera inclusiva, las oportunidades de empleo y las condiciones laborables, con su

política 1.1. que indica se debe contar condiciones dignas, significa generar nuevos puestos de trabajo que ofrezcan salarios justos, seguridad social, horas de trabajo razonables y un ambiente de trabajo seguro y saludable. Los resultados de este trabajo de investigación pueden contribuir al cumplimiento de las políticas dirigidas a la salud mental de los docentes, como una condición de trabajo que aporte a su bienestar integral.

### **Plan de Desarrollo para el Nuevo Ecuador 2024 – 2025**

Dentro de este plan en su Política 6.1 “Fomentar las oportunidades de empleo digno de manera inclusiva garantizando el cumplimiento de derechos laborales”, una medida clave consiste en mejorar los estímulos, supervisión y regulaciones para fomentar la integración laboral en condiciones adecuadas en todo el país, además de reforzar la vigilancia sobre las partes implicadas para asegurar el respeto de los derechos laborales.

### **Política para mejorar la salud mental**

La Política de Mejora de la Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es un documento de gran relevancia que establece un marco de acción para la salud mental en las Américas, en donde su política reconoce la salud mental como un derecho humano esencial, fundamental para el desarrollo individual y social (Organización Panamericana, 2022).

Los cuatro objetivos principales de esta política son los siguientes: en primer lugar, la inclusión de la salud mental en todas las políticas y alianzas multisectoriales, lo cual implica considerar la salud mental en todas las políticas públicas, no limitándose únicamente a las políticas de salud, en el

segundo lugar, se busca mejorar la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los servicios comunitarios de salud mental, garantizando que todas las personas tengan acceso a servicios de salud mental de calidad, independientemente de su ubicación o situación socioeconómica. En el tercer objetivo consiste en promover y prevenir la salud mental a lo largo de toda la vida, trabajando para fomentar la salud mental y prevenir los trastornos desde la infancia hasta la vejez y por último, se busca fortalecer la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia, como desastres naturales y conflictos armados, mediante el fortalecimiento de los sistemas de salud mental para dar respuesta a estas emergencias (Organización Panamericana, 2022).

### **Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2030**

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en 2013, es un plan global que tiene como objetivo importante es fomentar el bienestar mental y la salud de todas las personas, prevenir los trastornos mentales en individuos vulnerables y asegurar el acceso universal a la atención en salud mental.

El plan está estructurado en tres ejes estratégicos:

Promoción de la salud mental y el bienestar: Este eje tiene como objetivo crear entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. La promoción de la salud mental y el bienestar tiene una relación directa con el estudio, ya que el aprendizaje y el desarrollo intelectual dependen en gran medida del estado de salud mental de las personas. Las personas con buena



salud mental son capaces de concentrarse, prestar atención y retener información. Por el contrario, las personas con problemas de salud mental pueden tener dificultades para aprender y recordar.

La prevención de los trastornos mentales: El propósito de esta área de estudio es identificar y tratar los elementos de riesgo que pueden desencadenar trastornos mentales, además la prevención de los trastornos mentales se fundamenta en el conocimiento adquirido a través de la investigación en salud mental, ahora bien, al identificar los elementos de riesgo asociados a los trastornos mentales, se pueden diseñar intervenciones para prevenir o retrasar su manifestación.

Asegurando la cobertura universal de la atención en salud mental de todos.

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2030 establece un marco global para la promoción y prevención de la salud mental, incluyendo a los docentes. Con el presente trabajo se pretende contribuir al cumplimiento de políticas y programas para mejorar la salud mental de los docentes.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Este proyecto de investigación se basa en identificar los determinantes sociales de la salud mental en los docentes del colegio 26 de noviembre que pertenecen al Distrito Educativo 07D03 Atahualpa – Portovelo – Zaruma, donde se realizó un estudio de tipo correlacional descriptivo con corte transversal con un enfoque cuantitativo.

#### **3.1. Enfoque de la investigación:**

Los estudios correlacionales se utilizan para determinar la relación entre dos o más variables. En este tipo de estudios, no se intenta establecer una relación de causalidad, sino simplemente identificar si existe algún tipo de asociación entre las variables (Cauas, 2015).

A través de estudios transversales se pueden obtener datos muy significativos sobre la salud, las enfermedades o los hábitos de una población, proporcionando estimaciones de, por ejemplo, la prevalencia puntual de una enfermedad. Los estudios de prevalencia son estudios descriptivos transversales en los que los investigadores describen eventos en un grupo de sujetos en el tiempo, por ejemplo, realizando una encuesta (Osío & Zuleta, 2005).

Cuando se habla de estudios transversales. Su peculiaridad básica es que todas las mediciones se realizan en una única ocasión, por lo que no hay ciclos posteriores. Es decir, con este diseño el estudio se realiza en un momento concreto de la evolución del padecimiento o evento de interés, de esta forma, es imposible distinguir si la exposición determina el desarrollo de

eventos patológicos relevantes o simplemente afecta el nivel de exposición de un individuo (Manterola & Otzen , 2014).

### **Enfoque cuantitativo:**

La investigación cuantitativa se denomina así porque se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos para responder a las preguntas de investigación, a través de la aplicación de técnicas estadísticas. El propósito más importante del análisis de los datos recopilados es describir, explicar, predecir y controlar objetivamente las razones de su ocurrencia, y predecir su ocurrencia sobre la base de revelar su ocurrencia. A través del método de deducción de hipótesis, en la recopilación y procesamiento de resultados, conclusiones extraídas del uso estricto de la medición o cuantificación en el análisis y la interpretación (Sánchez F. , 2019).

### **Método de investigación:**

#### **No experimental:**

Los diseños no experimentales son aquellos en los que el investigador no manipula las variables de estudio, sino que las observa tal y como se dan en su contexto natural. Esto significa que no hay determinación aleatoria, ni grupos de comparación, ni manipulación de variables. Hay muchas razones para realizar este tipo de investigación. En primer lugar, muchas características o variables no se ven afectadas ni son susceptibles de manipulación o aleatorización experimental. Al igual que por consideraciones éticas, algunas variables no pueden o no deben manipularse. En algunos casos surgen variables independientes y no se puede establecer control sobre ellas (D. Sousa et al, 2007).

### **3.2. Universo, muestra y muestreo**

#### **Universo:**

La población o universo corresponde a docentes de las jornadas matutina y vespertina del Colegio 26 de Noviembre, en un número de 65 docentes entre hombres y mujeres de diferentes edades.

#### **Muestra:**

No se aplicó una muestra ya que se llevó a cabo un tipo censo porque se quiere estudiar a toda la población de interés. Esto se hace cuando es posible y conveniente, ya que proporciona datos más precisos y completos que los que se obtendrían de una muestra.

#### **Muestreo:**

El muestreo no se realizó debido a se quiere estudiar a toda la población la misma que está bien definida y delimitada, así mismo el acceso a la población es fácil y rápido y los recursos disponibles para la investigación son suficientes.

### **3.3. Proceso de recolección de información**

Para recolectar la información se aplicó una Encuesta a las y los docentes del Distrito mencionado, la cual consta de dos instrumentos previamente validados, y que serán adaptados para este estudio como es el Cuestionario de salud general de Goldberg HQ28, así mismo la Escala de Graffar.

- El Cuestionario de salud de Goldberg HQ28.

Esta técnica fue concebida como un cuestionario autoadministrado dirigido a la situación actual del paciente. El origen de los ítems de esta escala se fundamenta en estudios previos sobre enfermedades mentales. Recorre cuatro áreas psiquiátricas fundamentales: depresión, ansiedad, inadecuación social e hipocondría (García, 1999).

- Escala de Graffar

El Método Graffar adaptado para Venezuela por Méndez-Castellanos (1982) proporciona un indicador socioeconómico mediante la asignación de puntajes basados en factores como la ocupación del jefe de hogar, el nivel educativo de la madre, la principal fuente de ingresos y las condiciones de la vivienda (Millán et al, 2013).

- Lubben Social Network Scale (LSNS)

La Escala de Redes Sociales de Lubben (LSNS-6) es un instrumento importante diseñado para medir el aislamiento social a través del autoinforme de la frecuencia y cantidad de interacciones sociales que experimenta un individuo, el mencionado cuestionario facilita la evaluación del impacto que las conexiones sociales tienen en el bienestar y el sentido de pertenencia de una persona en su entorno. La utilización de la LSNS-6 permite obtener una comprensión detallada del nivel de integración social de un individuo, identificando posibles áreas que puedan requerir apoyo o intervención adicional (Castillo et al, 2023).

### **3.4. Proceso de análisis de la información**

En el proceso de análisis de la información se realizó a través de la tabulación de encuestas realizadas a los docentes del colegio 26 de Noviembre, utilizando el programa de Excel con tablas univariadas y bivariadas.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DEL ESTUDIO

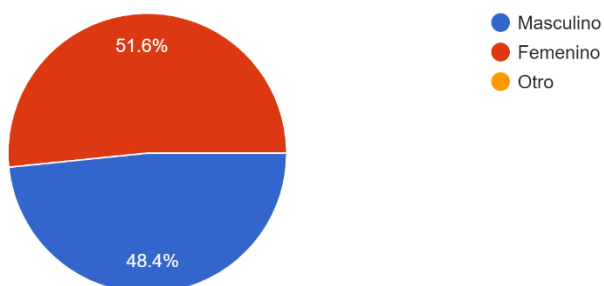
#### 4.1. Caracterización de la población del estudio

Se aplicaron 62 encuestas a profesores del Colegio Nacional “26 de Noviembre”, del cantón Zaruma, se trató de aplicar al 100% del profesorado pero tres profesores se encontraban ausentes por calamidades domésticas y enfermedad.

#### Figura 1

***Género del profesorado del Colegio 26 de Noviembre, ubicado en el cantón Zaruma, en el año 2023.***

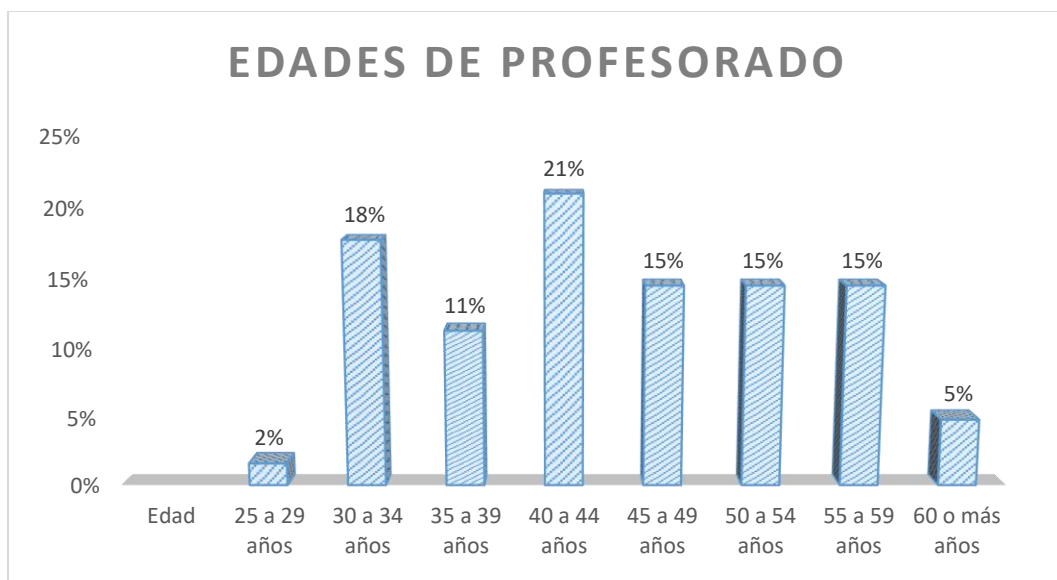
Su género:  
62 respuestas



El profesorado del Colegio 26 de Noviembre está conformado por un 52% de mujeres y un 48% de docentes varones.

**Figura 2**

***Edades del profesorado del Colegio 26 de Noviembre, ubicado en el cantón Zaruma, en el año 2023.***

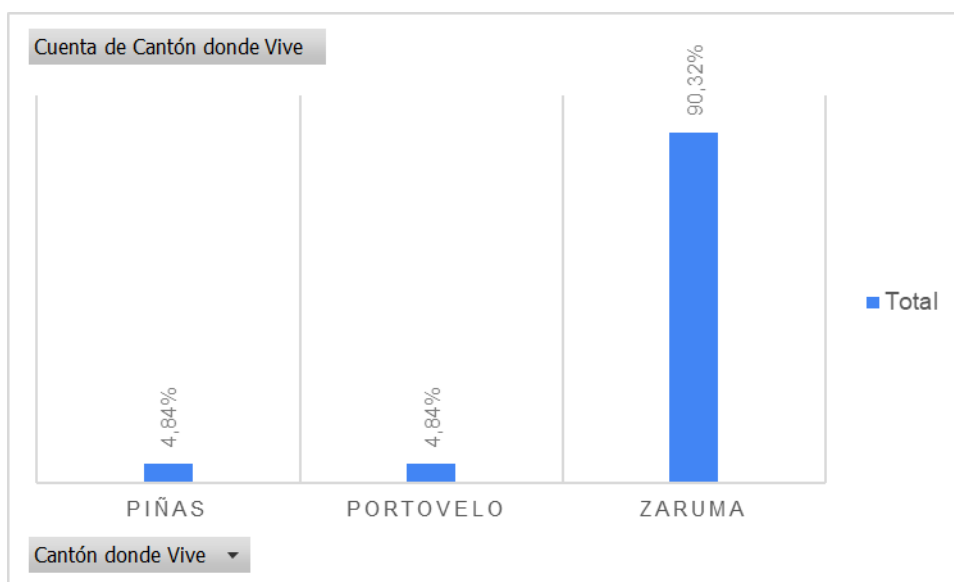


Con edades entre 40 a 45 años existe un 21% de los docentes de dicha institución y una minoría del 2% con profesorado entre los 25 a 29 años de edad. Expuestos estos datos, se indica que hay más docentes adultos medios, frente a una minoría de adultos jóvenes que conforman la muestra encuestada.

Esto indica que hay una concentración significativa de profesores en torno a los 40 años según la muestra o la población encuestada.

**Figura 3**

***Dónde vive el profesorado del Colegio 26 de Noviembre, ubicado en el cantón Zaruma, en el año 2023.***



En referencia a donde viven los docentes que laboran en el Colegio 26 de Noviembre, el 90 % son de la ciudad de Zaruma, y el resto de los cantones aledaños como casi el 5% de Portovelo y casi el 5% del Cantón Piñas.

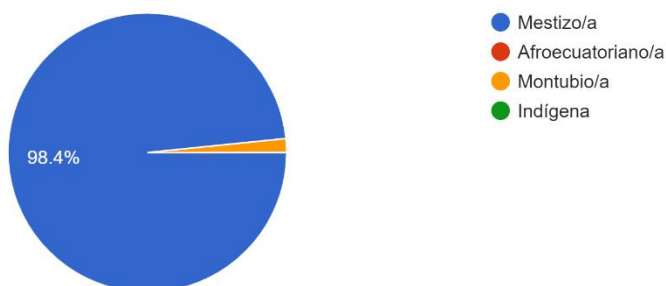
La gran mayoría de los docentes proviene y reside en la misma ciudad donde se encuentra el Colegio 26 de Noviembre, lo que sugiere una conexión estrecha entre la ubicación del colegio y el lugar de residencia de los docentes.



**Figura 4**

***Etnia del profesorado del Colegio 26 de Noviembre***

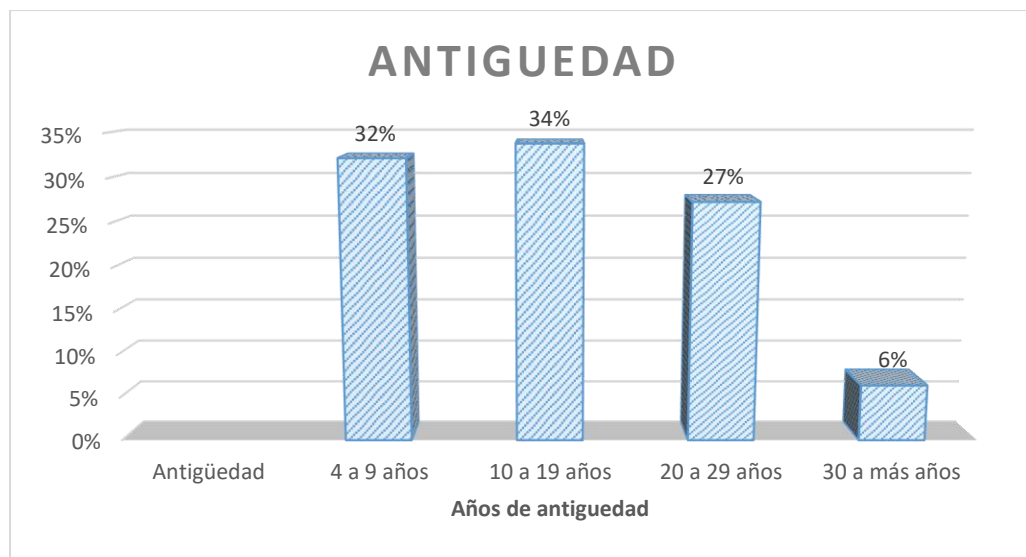
Su identidad étnica  
62 respuestas



El 98% es mestizo y solo un 1,6% es Montubio. Esto refleja una homogeneidad étnica en este grupo.

**Figura 5**

***Antigüedad de los docentes del colegio 26 de Noviembre***



En lo referente a la antigüedad los docentes tienen entre 4 y 30 años de antigüedad en el Colegio. El indicador que predomina está entre 10 y 19

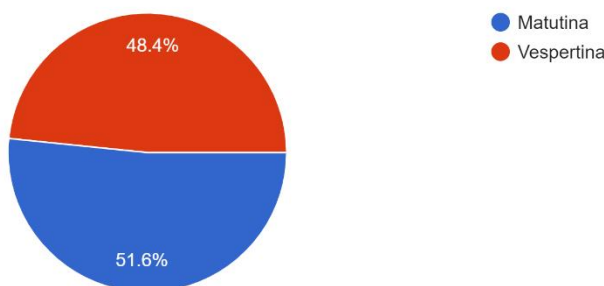
años de antigüedad de ser docente, seguido por entre 4 y 9 años, y de 20 a 29 años.

La diversidad en la antigüedad sugiere un cuerpo docente con una mezcla de profesionales con diversas experiencias en la educación, que también se puede relacionar con su capacidad de manejar las situaciones y disminuir los problemas de salud mental.

**Figura 6**

***Jornada laboral***

Jornada Laboral  
62 respuestas



Sobre la jornada laboral se puede observar que casi el 52% labora en jornada matutina y el 48% es jornada vespertina.

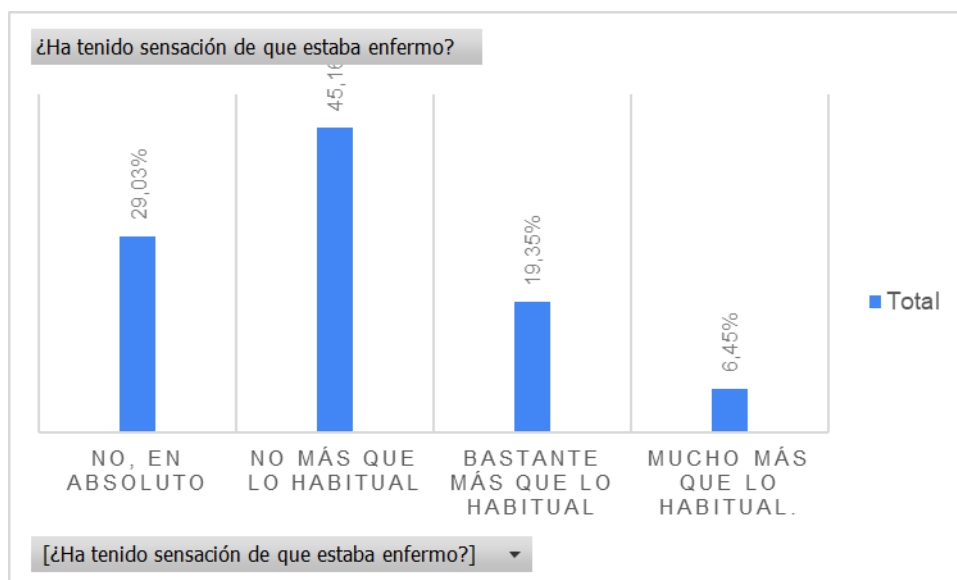
**4.2. Resultados del objetivo específico 1**

El objetivo 1 del estudio fue identificar los problemas de salud mental que se presentan en los docentes investigados. Para ello se aplicó el Cuestionario de Goldberg sobre Salud Mental, el cual contempla cuatro dimensiones: Síntomas somáticos, Ansiedad- Insomnio, Disfunción social y Depresión.

En cuanto a los **Síntomas somáticos** los resultados evidencian lo siguiente:

**Figura 7**

***¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?***



Un 74% de los docentes ha mencionado no estar enfermo “no más que lo habitual” o “no, en absoluto”. Además, aunque no es un porcentaje alto, existe un 26% de docentes se sintió enfermo “bastante más” o “mucho más que lo habitual” al momento de aplicar los instrumentos, que igual es un porcentaje importante considerando al personal docente.

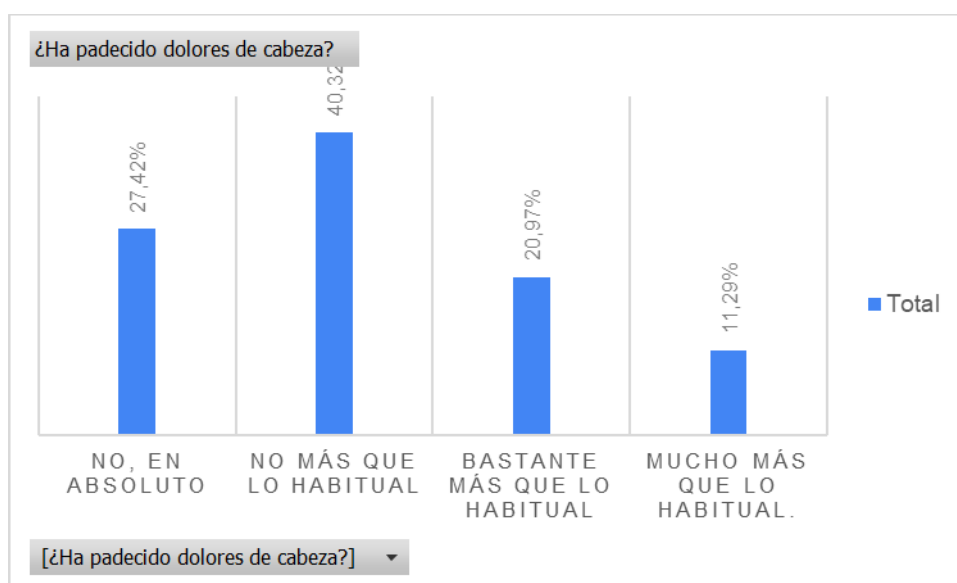
Los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan problemas que afectan a la labor docente, llegando a incidir en su salud: la indisciplina del alumnado la delegación de responsabilidades educativas propias de la familia al docente, el cambio de los valores y las relaciones sociales, la escasa valoración del profesorado, la diversidad de alumnado, el trasvase de responsabilidades al docente por falta de personal especializado, etc.

Actualmente, las condiciones laborales de los profesores y profesoras son un tema de creciente interés tanto para la comunidad educativa como

para los profesionales de la salud mental. Además, la sociedad muestra preocupación por la salud psicológica de los docentes, a veces impulsada por eventos desafortunados reportados por los medios de comunicación. En el ámbito escolar, se ha observado un aumento en los problemas de estrés, ansiedad y depresión, que con frecuencia resultan en bajas laborales. Sin embargo, estos trastornos no afectan solo a los educadores. La rapidez, la competitividad y los rápidos cambios en el entorno laboral están poniendo a prueba el equilibrio de muchos trabajadores (Montiel L. , 2010).

**Figura 8**

***¿Ha padecido dolores de cabeza?***



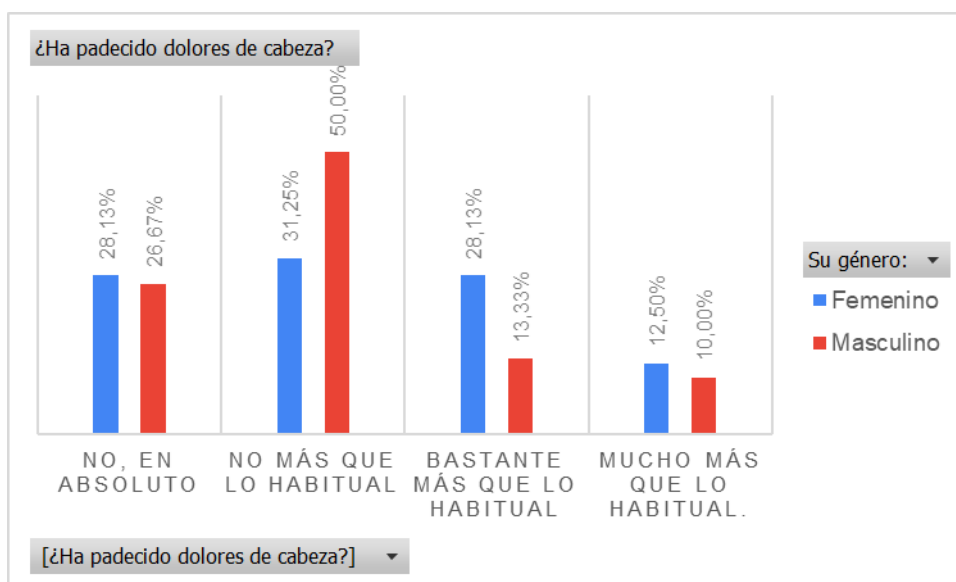
El 68% de los encuestados indica que no ha experimentado dolores de cabeza “no, en absoluto” o “más que lo habitual”, mientras un 32% ha experimentado dolores de cabeza “bastante más que lo habitual” o “mucho más que lo habitual”.

Los tipos más frecuentes de dolores de cabeza suelen originarse en la tensión y la rigidez muscular en áreas como los hombros, el cuello, el cuero

cabelludo y la mandíbula, conocidos como cefaleas tensionales. Estas molestias suelen estar vinculadas con el estrés, la depresión o la ansiedad, problemas que afectan a un 32% del personal docente. El exceso de trabajo, la falta de sueño, saltarse comidas y el consumo de alcohol o drogas psicoactivas pueden aumentar la vulnerabilidad a este tipo de dolencias (Montiel, LA IMPORTANCIA DE LA SALUD LABORAL DOCENTE: ESTUDIO DE UN CASO CONCRETO, 2009).

**Figura 9**

***¿Ha padecido dolores de cabeza?***



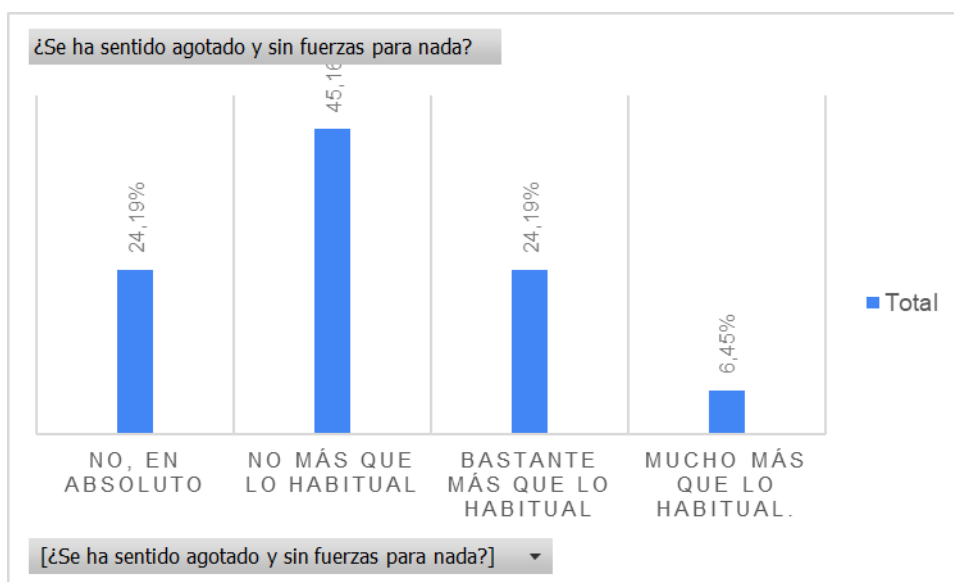
Si vemos este dato según el género, un 77% de varones dice que “no en lo absoluto” o “no más de lo habitual” ha padecido dolores de cabeza mientras que un 59% de las mujeres indica lo mismo. Por el contrario, mayor porcentaje de mujeres (41%) soportan dolores de cabeza “bastante más” o “mucho más que lo habitual” frente al 23% de varones.

En referencia con la investigación llevada a cabo por Johnson et al. (2019), se ha observado que las mujeres suelen experimentar niveles más altos de estrés y una carga laboral más intensa en comparación con los

hombres en diversos entornos laborales, dicho de otro modo esta sobrecarga adicional puede estar asociada al desarrollo de cefaleas o comúnmente llamados dolores de cabeza, como por ejemplo las mujeres a menudo se ven en la necesidad de conciliar múltiples roles, como el trabajo remunerado y las responsabilidades familiares, lo que puede resultar en la generación de estrés crónico y desencadenar cefaleas tensionales.

**Figura 10**

***¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?***



El 69% de los docentes indica que no se ha sentido agotado o su nivel de agotamiento no ha superado lo habitual.

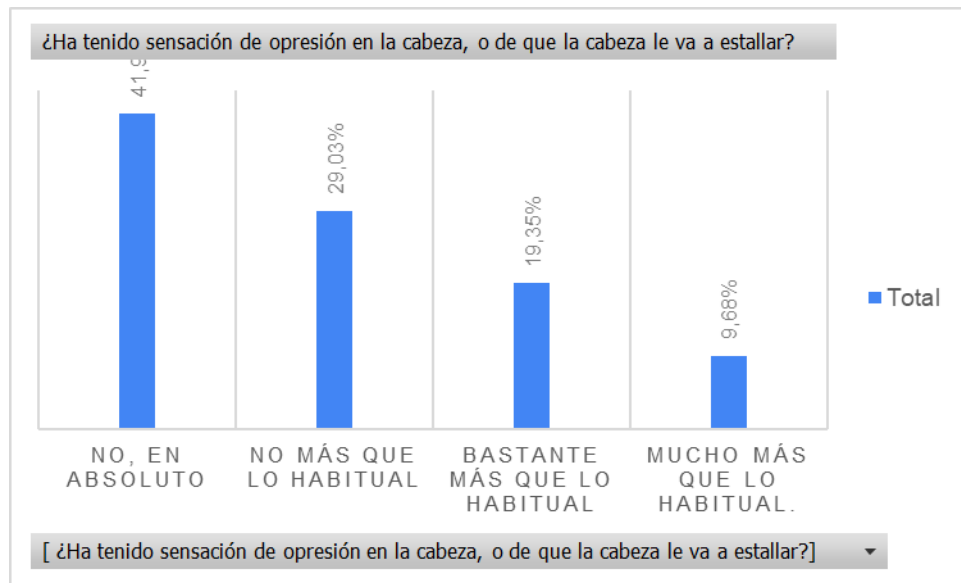
Por otro lado, un 30% de los docentes indica sentirse "Bastante más o mucho más que lo habitual" agotados.

Desde estos datos se puede indicar que, los docentes al presentar agotamiento es poco probable que puedan llevar a cabo un proceso de enseñanza favorable con un grupo de estudiantes, puesto que, se puede transmitir o percibir por el grupo dicha anomalía presentada por el profesional,

lo cual puede ocasionar desinterés por el estudiantado durante la jornada de estudios.

El agotamiento emocional, caracterizado por la desmotivación, aburrimiento y carga abrumadora derivada de las responsabilidades laborales, se manifiesta a través de la disminución del interés y la satisfacción en el trabajo. Este fenómeno conlleva sentimientos de fracaso, irritabilidad, desánimo y ansiedad, especialmente cuando los intentos por cambiar la situación resultan infructuosos. En el contexto específico de los docentes, diversos problemas laborales pueden impactar negativamente en su nivel de satisfacción y, en última instancia, desencadenar malestar y el síndrome de burnout. Entre estos desafíos se encuentran la abrumadora carga de trabajo, obstáculos administrativos que obstaculizan la realización de proyectos, la falta de reconocimiento hacia el esfuerzo dedicado, la insatisfacción con la pertenencia a la institución educativa, la escasa oportunidad para llevar a cabo actividades significativas y los bajos salarios percibidos. Estos factores contribuyen a crear un entorno laboral propicio para el agotamiento y afectan significativamente el bienestar general de los profesionales de la educación (Jiménez et al, 2012).

**Figura 11**



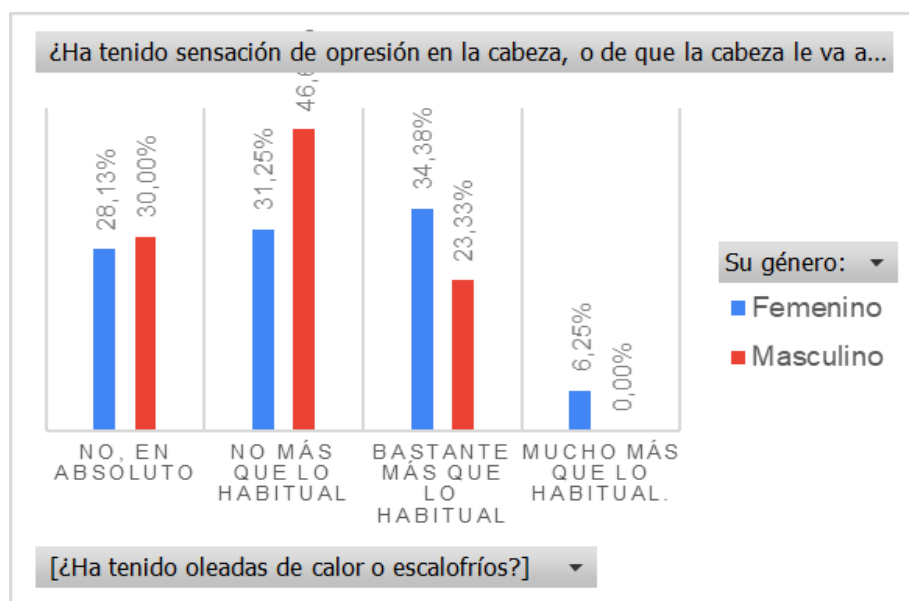
El 70% de los docentes indica que no ha experimentado en absoluto la sensación de opresión en la cabeza o la percepción de que la cabeza les va a estallar, es decir, casi la mitad de ellos.

Pero, por otro lado, el 48% de los encuestados indica que ha experimentado Bastante más o mucho más que lo habitual.

El incremento de esta sintomatología se puede dar por aumento de estrés o ansiedad en el día a día, ya que las respuestas emocionales, como el estrés o la ansiedad, pueden afectar el sistema nervioso y provocar cambios en la temperatura corporal dando como resultado escalofríos u oleadas de calor (Manzano, 2020).



**Figura 12**



Si comparamos el género de los docentes, se aprecia que los varones con un 76% con “no, en lo absoluto o no más que lo habitual” han tenido sensación de opresión en la cabeza, en comparación de las mujeres con 65% con “bastante más o mucho más que lo habitual” han manifestado dicha sensación.

Las mujeres podrían experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad como consecuencia de múltiples responsabilidades, tales como el empleo, la familia y otras expectativas sociales que recaen en gran medida en las mujeres, además el estrés y la ansiedad son factores reconocidos que pueden contribuir a la aparición de cefaleas (Buitrago et al, 2021).

Los estudios que han investigado las disparidades de género en el estrés laboral argumentan que, para los hombres, las fuentes de estrés ocupacional incluyen la falta de control sobre las condiciones laborales, los logros y las oportunidades de desarrollo profesional. En contraste, en el caso de las mujeres, se destacan la posición elevada en la jerarquía laboral y la relación entre las responsabilidades domésticas y laborales. Como resultado

de lo anterior, podemos señalar que existen diversos factores que influyen en la presencia de estrés laboral. Estos factores no solo están determinados por las características individuales de los trabajadores, como el género, sino que también es crucial considerar el contexto laboral y cultural en el que se desenvuelven los empleados (Ramos & Jordao, 2014).

Existen diversos elementos que pueden incidir en la acumulación de estrés en mujeres, tales como la sobrecarga de roles, la desigualdad de género, la sensibilidad emocional, el estigma social y la discriminación de género, es muy importante destacar que estas generalizaciones no aplican a todas las mujeres, dado que cada persona es única y puede experimentar el estrés de forma particular, asimismo, numerosos hombres también se enfrentan a desafíos y presiones similares (Buitrago et al, 2021).

Tomando en cuenta los porcentajes de docentes que informaron experimentar "Bastante más que lo habitual" y "Mucho más que lo habitual" en síntomas somáticos, se sugiere que estos docentes podrían estar experimentando una carga significativa de malestar físico. Este malestar puede tener diversas implicaciones en su bienestar general y, potencialmente, en su desempeño laboral y calidad de vida.

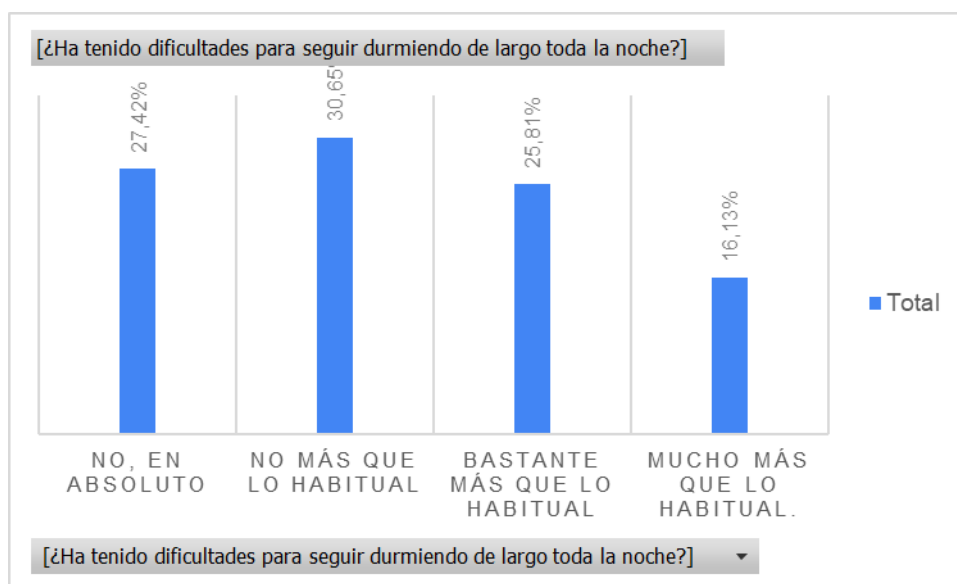
Es esencial destacar que los entornos laborales están compuestos por diversos factores que pueden influir en la manifestación de las problemáticas mencionadas. En el ámbito de los docentes, se reconoce que las condiciones sociolaborales, tales como el clima laboral, restricciones en las oportunidades de ascenso, carga laboral excesiva, inestabilidad en el empleo, remuneración baja o que no cumple con las expectativas, la gestión de un elevado número de estudiantes, así como los trastornos de conducta o de aprendizaje de los

alumnos, son elementos que pueden contribuir a dichas problemáticas (Marenco & Ávila, 2016).

Factores determinantes de un rendimiento laboral deficiente: el estrés en niveles crónicos conlleva la manifestación de síntomas que deterioran la capacidad laboral normal. La remuneración baja resulta en desmotivación laboral, ya que un empleado puede estar dedicando un gran esfuerzo sin recibir una compensación justa. Las alteraciones en la alimentación, derivadas de la presión laboral excesiva, pueden generar problemas como la gastritis en la vida de los trabajadores. Un entorno laboral negativo contribuye a la desmotivación e insatisfacción, afectando el desempeño laboral. La presión laboral intensa provoca estrés y preocupación excesiva por el cumplimiento de las tareas. La asignación inadecuada de responsabilidades, superando las capacidades de los trabajadores, también impacta negativamente en su rendimiento. Además, los malos hábitos de sueño afectan la capacidad laboral durante el día (Santillán, 2021).

En cuanto a los ***Ansiedad-Insomnio*** los resultados evidencian lo siguiente:

**Figura 13**



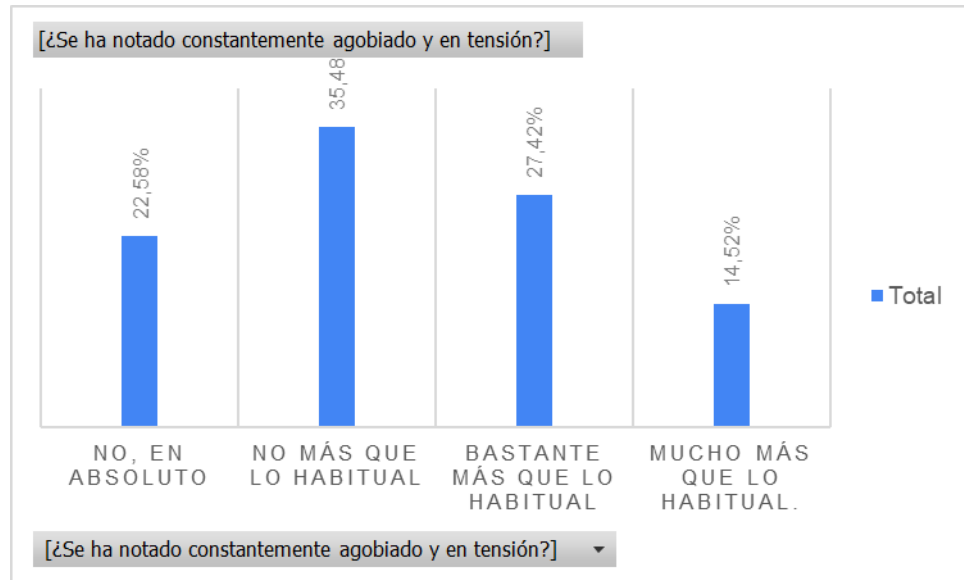
57% de los docentes indica que “no, en absoluto o no más que lo habitual” ha experimentado dificultades para seguir durmiendo de largo toda la noche. Es decir, alrededor de un tercio de los docentes encuestados informa que su patrón de sueño se mantiene dentro de lo que consideran normal y un 41% de los docentes indica que “bastante más que lo habitual o mucho más que lo habitual” ha tenido dificultades para seguir durmiendo de largo toda la noche.

Estos resultados sugieren que una proporción significativa de docentes está experimentando dificultades para mantener un sueño continuo durante toda la noche, lo que podría tener implicaciones en su calidad de sueño, bienestar y, potencialmente, en su desempeño laboral.

La falta de sueño tiene efectos perjudiciales para la salud, pudiendo afectar significativamente la calidad de vida. Esto se refleja en la sensación personal de bienestar, la salud general, la funcionalidad diaria, el rendimiento en el trabajo, la capacidad para disfrutar de la vida y la disposición para aceptar la enfermedad. En el caso específico de adultos en edad laboral, la

privación de sueño puede aumentar la probabilidad de sufrir accidentes (Benavides & Ramos, Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño, 2019).

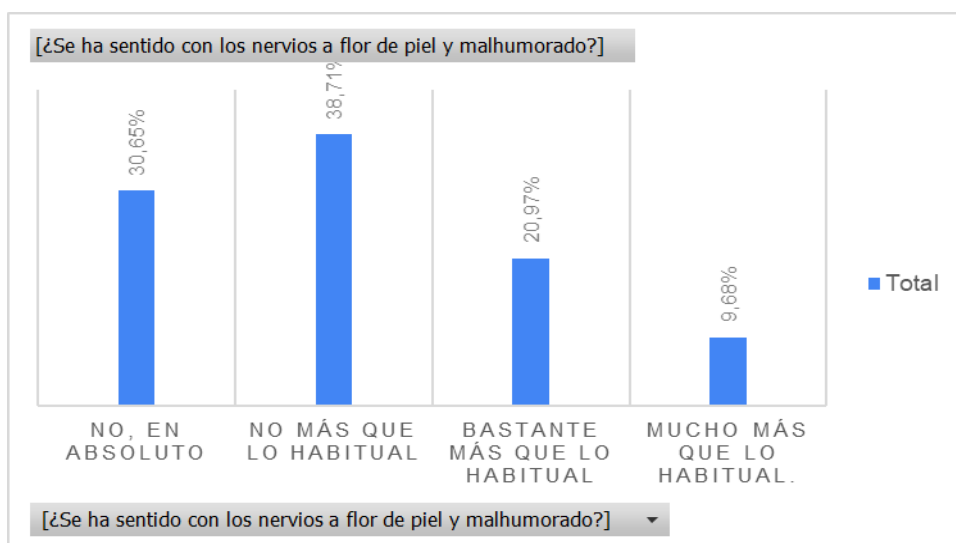
**Figura 14**



Un 58% de los docentes no ha experimentado “no, en absoluto o no más o que lo habitual” sentirse constantemente agobiado y en tensión a diferencia y un 42% de los docentes indica que ha experimentado “bastante más o mucho más que lo habitual” agobiado.

La enseñanza se lleva a cabo a través de interacciones humanas, que implican tanto un enriquecimiento personal como un compromiso emocional. Es evidente que el contacto con los estudiantes puede traer muchas satisfacciones, pero también es verdad que la comunicación con ellos a veces puede generar frustración y ansiedad. Algunos docentes optan por protegerse mediante una actitud rígida y reservada, mientras que otros enferman debido a los conflictos interpersonales y las numerosas responsabilidades (Montiel, LA IMPORTANCIA DE LA SALUD LABORAL DOCENTE: ESTUDIO DE UN CASO CONCRETO, 2009).

**Figura 15**

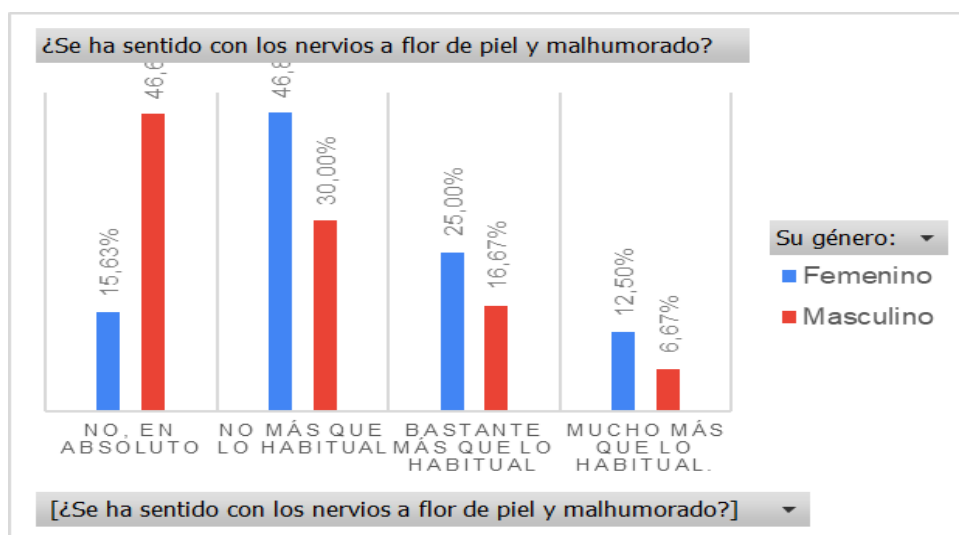


Los docentes encuestados indican que un 69% muestran “no, en absoluto o no más que lo habitual” sentirse con los nervios a flor de piel y malhumorado, en cambio un 30% “bastante más o mucho más que lo habitual”.

La percepción de que los docentes pueden estar más nerviosos o malhumorados puede deberse a varios factores relacionados con el estrés y la carga emocional de su trabajo. La enseñanza es una profesión que implica no solo transmitir conocimientos, sino también gestionar las dinámicas de aula y las necesidades individuales de los estudiantes. El humor en el ámbito educativo no solo despierta el interés y la atención hacia los mensajes impartidos, sino que también favorece la comprensión, la retención de información y el desempeño académico. Además, fomenta la creatividad y la capacidad de pensar de forma divergente. En el aula, el humor contribuye a reducir la tensión, el estrés, la ansiedad y el aburrimiento, al tiempo que fortalece las relaciones entre estudiantes y profesores. Esto crea un ambiente menos intimidante para los estudiantes y hace que el proceso de aprendizaje sea más placentero, generando actitudes positivas hacia el mismo.

Investigaciones han demostrado que el uso del humor por parte de los docentes incrementa el aprendizaje, la percepción de los estudiantes sobre su propio progreso y su apreciación tanto del curso como del profesor (Álvarez et al, 2018).

**Figura 16**

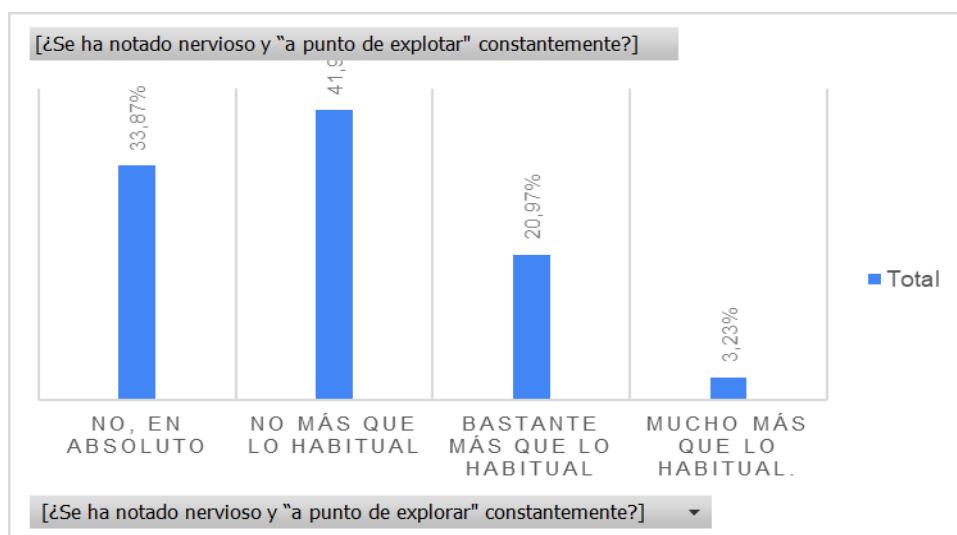


47% de mujeres se sienten no más nerviosas que lo habitual, en comparación con el 30% de varones. El 13% de mujeres se sienten mucho más nerviosas que lo habitual, en comparación con el 7% de varones. Un pequeño porcentaje de mujeres (13%) experimenta un aumento en su nivel de nerviosismo, mucho más allá de lo que consideran normal, en comparación con un porcentaje menor de varones (7%).

Las barreras que suelen enfrentar las mujeres, conocidas como creencias autolimitantes, han sido poco investigadas. Estas creencias surgen debido a factores culturales, educativos, normativos, experiencias previas, estigmas y prejuicios, y pueden llevar a que las mujeres experimenten una disminución temporal en su autoestima cuando necesitan afrontar situaciones de incertidumbre y ambigüedad. Además, las responsabilidades relacionadas

con la maternidad y las tareas domésticas ya sean autoimpuestas o externas, también contribuyen a estas creencias limitantes (Guach & Hevia, 2018).

**Figura 17**

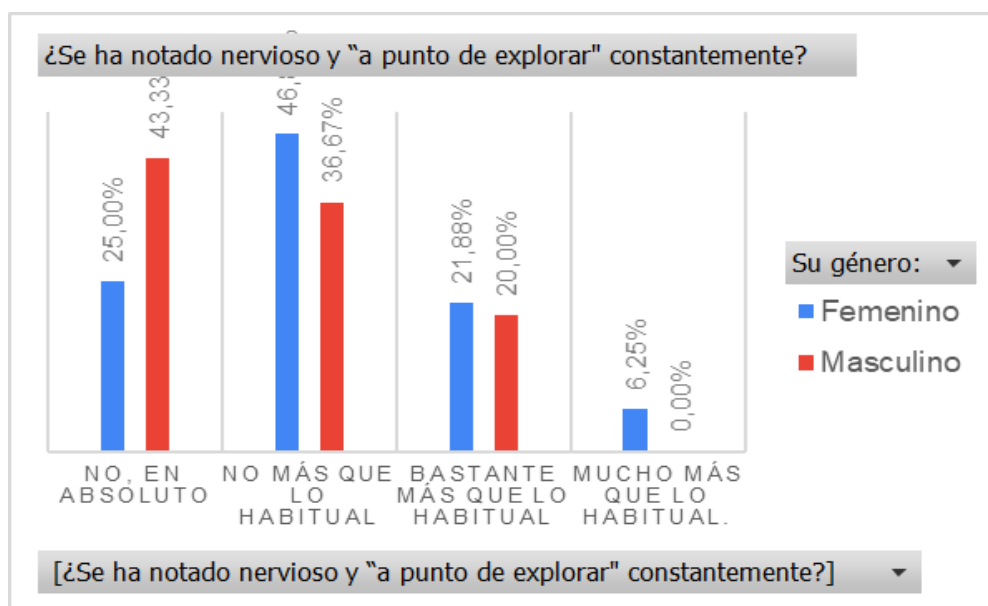


75% de docentes indican que "No, en absoluto y más de lo habitual" se han sentido nerviosos y "a punto de explotar" constantemente, mientras solo un 24% de docentes indican sentirse "bastante y mucho más nerviosos de lo habitual".

Los docentes pueden sentirse nerviosos por una variedad de razones, algunas de las cuales pueden incluir la presión para cumplir con los estándares educativos, el deseo de impartir una enseñanza efectiva, la carga de trabajo, entre otros factores.



**Figura 18**



Un 46% del género femenino se siente No más nervioso que lo habitual, en comparación con el 37% del género masculino. Mientras que un 6% de las mujeres se sienten Mucho más nerviosas que lo habitual, y ningún varón reporta sentirse así.

De acuerdo con los datos presentados, se observa que las mujeres muestran una tendencia a reportar niveles más elevados de nerviosismo en comparación con los hombres, sobre todo en la categoría de "mucho más que lo habitual". Estas diferencias son importantes en el estudio de las experiencias emocionales diferenciadas entre los géneros y podrían tener repercusiones significativas en el ámbito del apoyo emocional y las intervenciones específicas de género.

Con los datos expuestos, es posible afirmar que un promedio del 24% de los docentes encuestados afirma que ha tenido eventos de Ansiedad-insomnio "Bastante más que lo habitual" en los últimos tiempos. Mientras que alrededor de un 11% del profesorado indica que "Mucho más que lo habitual".

Los principales síntomas de ansiedad-insomnio que han presentado los docentes son: Dificultades para seguir durmiendo de largo toda la noche, constantemente agobiado y en tensión, con los nervios a flor de piel y malhumorado y nervioso y a punto de explotar.

Existen múltiples factores que podrían contribuir a la ansiedad y nerviosismo en cualquier colectivo humano, sin importar el sexo.

Presiones y expectativas sociales: Las mujeres se ven frecuentemente enfrentadas a expectativas y presiones sociales relacionadas con su desempeño en distintos roles, ya sea laboral, familiar o social, estas circunstancias pueden desencadenar estrés y nerviosismo (Buitrago et al, 2021).

Cargas laborales y responsabilidades: Las exigencias laborales y las responsabilidades familiares pueden resultar abrumadoras, provocando sensaciones de nerviosismo y tensión (Buitrago et al, 2021).

Condiciones laborales y educativas: El entorno laboral o educativo, incluyendo factores como la carga de trabajo, el ambiente, las relaciones interpersonales o la percepción de igualdad, pueden influir en la ansiedad del profesorado (Buitrago et al, 2021).

La ansiedad puede tener impactos diversos en los docentes, afectando tanto su bienestar emocional como su desempeño laboral, así como su calidad de vida personal y familiar.

Deterioro del bienestar emocional: La ansiedad puede manifestarse a través de una serie de síntomas emocionales, como irritabilidad, nerviosismo, agotamiento emocional y dificultades para concentrarse, estos síntomas

pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida personal y profesional de los docentes (Granados et al, 2020).

Relaciones interpersonales afectadas: Los docentes con ansiedad pueden experimentar dificultades en sus relaciones interpersonales, ya sea con colegas, directivos, padres de alumnos o los propios estudiantes, es así que la irritabilidad y el nerviosismo pueden perjudicar la comunicación y la colaboración en el ámbito escolar (Granados et al, 2020).

Disminución del rendimiento laboral: La ansiedad puede afectar la capacidad del profesor para desempeñarse de manera efectiva en el aula, esto puede interferir con la capacidad de planificar lecciones, mantener la atención de los estudiantes y evaluar el progreso académico. Además, la ansiedad puede influir en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, lo que puede afectar negativamente la calidad general de la enseñanza (Granados et al, 2020)

Impacto en la salud física: La ansiedad crónica puede tener efectos negativos en la salud física del profesor. Puede contribuir a problemas como insomnio, fatiga, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y otros síntomas físicos.

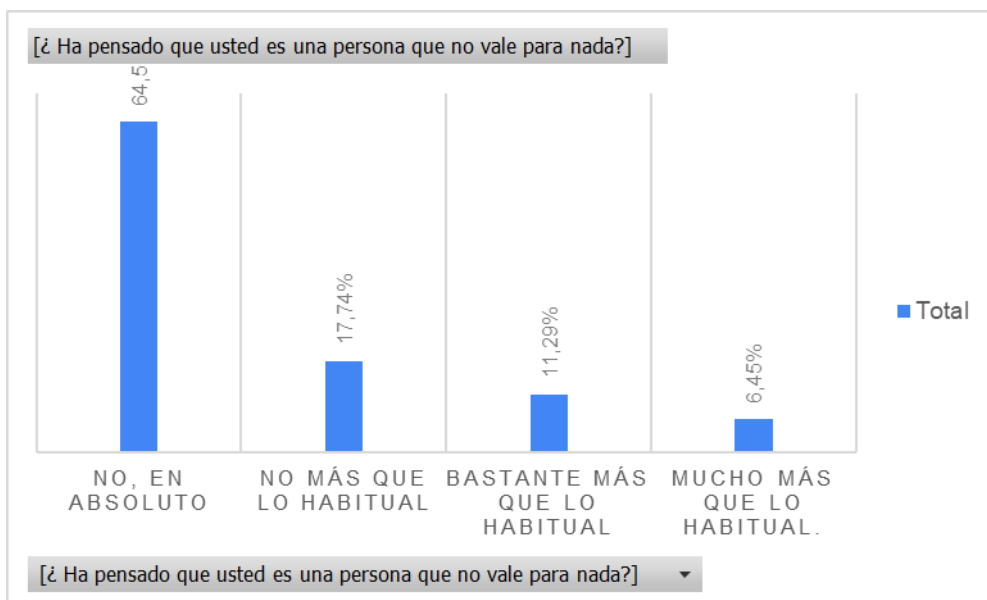
Falta de disfrute en la enseñanza: Deficiencia en la satisfacción en la educación: La presencia de ansiedad puede provocar que la labor educativa se transforme en una actividad estresante en vez de una vivencia enriquecedora, esto implica que los docentes pueden ver mermado el disfrute y la satisfacción que experimentaron al inicio de su labor educativa.

Aumento del ausentismo: algunos profesionales de la educación que experimentan niveles de ansiedad pueden sentir la necesidad de faltar al

trabajo con mayor frecuencia debido a problemas de salud mental (Granados et al, 2020).

En cuanto a la **Depresión** los resultados evidencian lo siguiente:

**Figura 19**



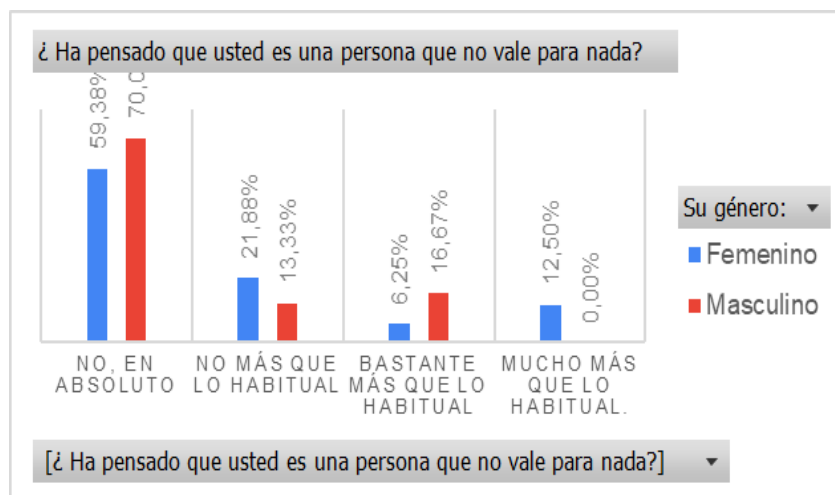
De acuerdo a los resultados que se obtuvo en la encuesta el 82% dice que “no, en absoluto y no más que lo habitual ha pensado que es una persona que no vale la pena para nada, un pero un 18% dice que bastante y mucho más que lo habitual.

Los resultados expuestos apuntan que un poco más de la mitad de los docentes tienen una percepción positiva de sí mismos y no experimentan sentimientos de inutilidad o que no sirven para nada, siendo importante reconocer y valorar el bienestar emocional de los docentes, ya que su satisfacción personal puede influir en su desempeño laboral y, en última instancia, en la calidad de la educación que proporcionan.

Sin embargo un 6% de los docentes indican que sienten Mucho más que lo habitual que “no valen para nada”, dicho en otras palabras, que su esfuerzo diario no es suficiente para cumplir las expectativas de los demás y

que su rendimiento es muy bajo. Eso podría ser un indicador preocupante de que un pequeño pero significativo grupo de profesionales de la educación está experimentando sentimientos de depresión. Las emociones sociales desempeñan un papel crucial en la supervivencia de individuos que coexisten en sociedad, al permitirles evaluar momentos y compañeros para cooperar o competir, regular su comportamiento según contextos sociales, mantener relaciones a largo plazo, fomentar actitudes prosociales y preservar la cohesión grupal. Sin embargo, en el entorno complejo, diverso y dinámico de las sociedades humanas, no solo la vivencia emocional resulta esencial, sino también su comprensión y habilidad para gestionarlas adecuadamente (Bustillos, 2024).

**Figura 20**

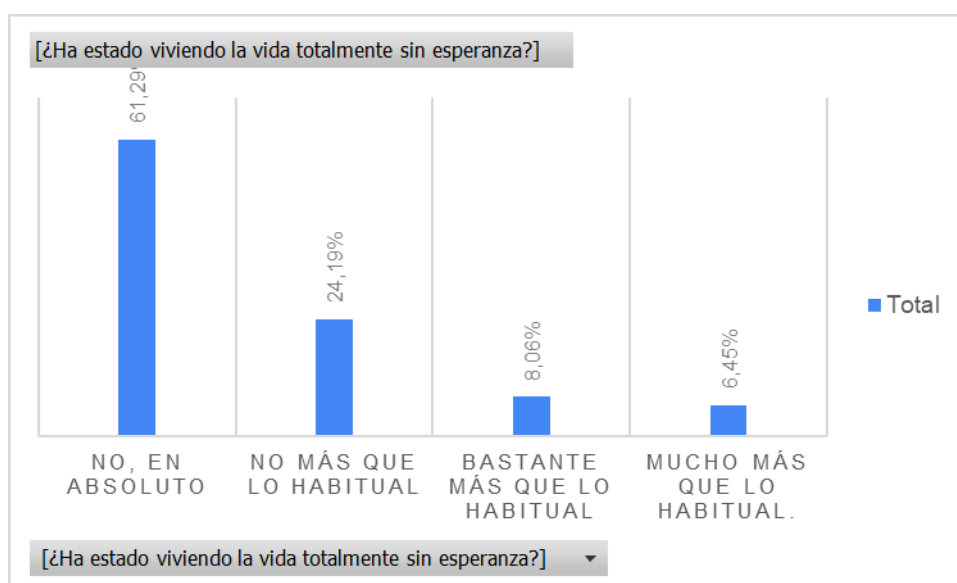


Los datos indican que el 70% de los hombres y el 59% de las mujeres no sienten que no valen para nada, lo que sugiere que en general, hay un porcentaje mayor de hombres que tienen una autoevaluación más positiva en este aspecto en comparación con las mujeres.

Sin embargo, el 12% de las mujeres encuestadas piensa mucho más de lo habitual que no valen para nada, mientras que entre los hombres no hubo un porcentaje significativo que considerara esto. Esto podría sugerir que hay un pequeño segmento de mujeres que experimentan una baja autoestima en comparación con los hombres en la muestra encuestada.

La definición de la depresión según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022 establece que se trata de un trastorno mental prevalente caracterizado por un estado de ánimo deprimido o una disminución persistente del interés y placer en las actividades, asimismo la OMS resalta que este trastorno puede presentar síntomas adicionales como fatiga, falta de energía, trastornos del sueño, cambios en el apetito y dificultades de concentración, entonces síntomas pueden tener un impacto en la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general. Se resalta la importancia de identificar y abordar la depresión como un problema de salud mental relevante, fomentando el acceso a un tratamiento y apoyo adecuados para mejorar el bienestar de los individuos que sufren este trastorno.

**Figura 21**



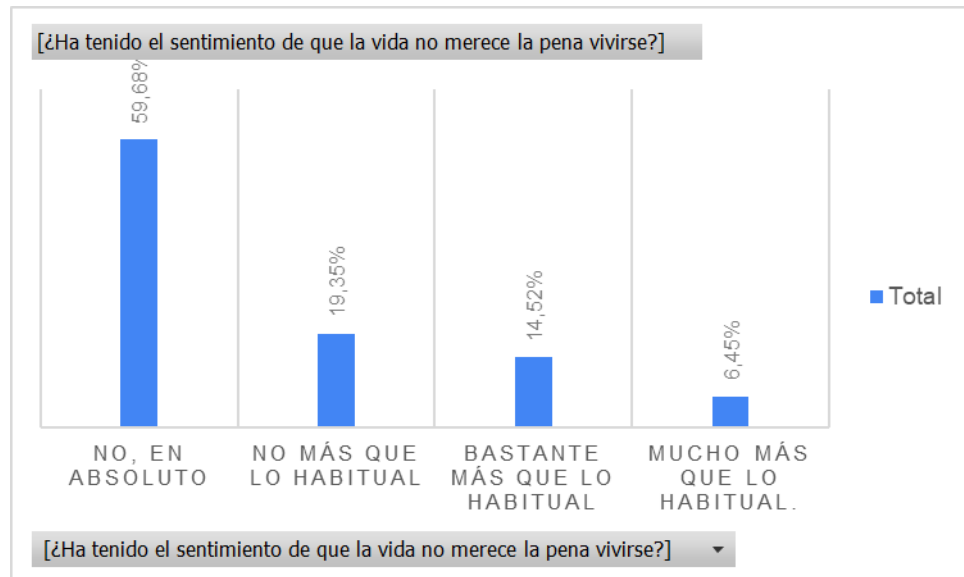
El 85% de docentes dice que "no, en absoluto y no más que lo habitual", lo que indica que no han experimentado vivir la vida sin esperanza en absoluto.

Un 15% de los docentes afirmó que ha experimentado bastante y mucho más desesperanza de lo habitual, lo que significa que se tiene una percepción de que no hay posibilidad de un futuro mejor o de que las circunstancias no mejorarán en comparación de su estado actual.

En algunos grupos sociales, el temor reemplaza de manera tan contundente a la esperanza que el devenir del mundo transcurre ajenamente, sin que tengan la capacidad de influir en su curso. Permanecen en un estado de espera, pero desprovistos de esperanza. Aunque están presentes en el presente, viven en condiciones que los exponen a la posibilidad de estar ausentes en el futuro. Aunque proveen a sus hijos hoy, desconocen si podrán hacerlo mañana. La incertidumbre que experimentan es descendente, ya que el devenir del mundo parece ajeno a sus acciones. Cuando el miedo es tan abrumador que la esperanza desaparece por completo, la incertidumbre

descendente se vuelve abismal y se transforma en su contrario (Trotta & Gentili, 2016).

**Figura 22**



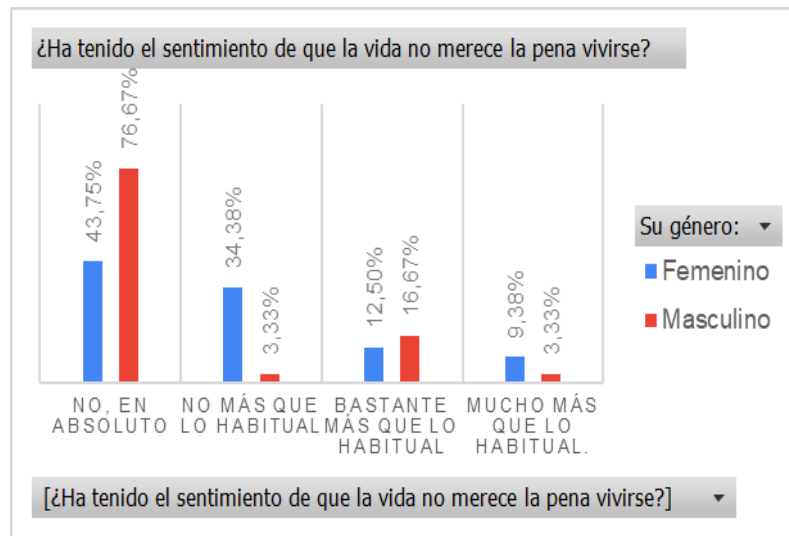
En un número importante de los encuestados un 79% afirmó que no ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse en “absoluto y no más que lo habitual”.

Otro 21%, dice que ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivir bastante y mucho más de lo habitual, osea padecen un desapego por su propia vida o existencia.

Sentir que la vida no merece la pena vivirse puede indicar una angustia emocional profunda y suele estar vinculada a la depresión u otros problemas de salud mental. Este tipo de pensamiento refleja una perspectiva muy negativa sobre la propia existencia y puede ser motivo de gran preocupación. Es fundamental ayuda y apoyo, ya que estas emociones pueden ser indicativos de problemas subyacentes que requieren atención y tratamiento adecuado (Granados et al, 2020)



**Figura 23**

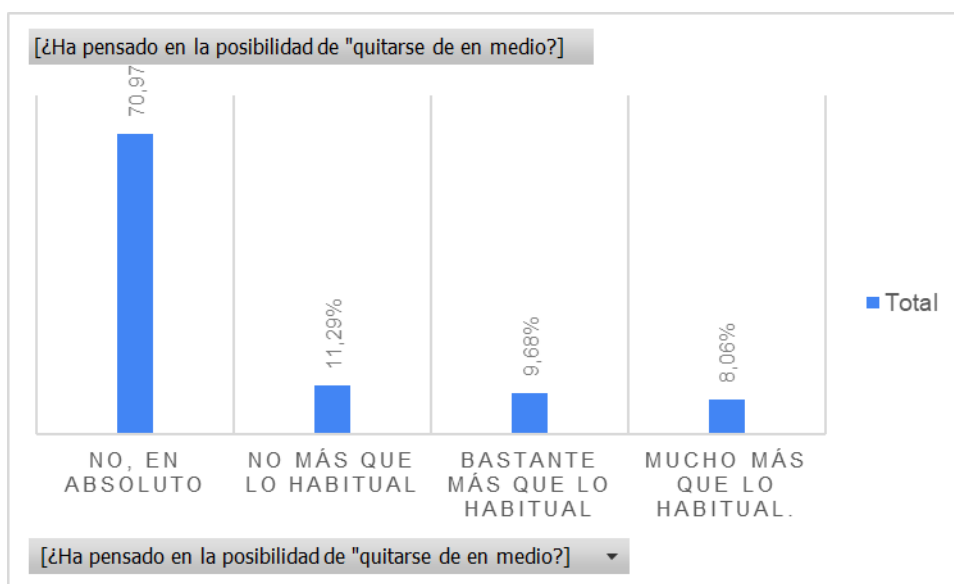


En un 77% de los varones encuestados indican que no han tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirla en absoluto. En comparación, un 44% de las mujeres comparten la misma perspectiva.

Un 9% de mujeres indica que ha tenido mucho más que lo habitual, el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirla, mientras que entre los varones ese porcentaje es del 3%.

El sufrimiento y la aflicción derivados de la falta de interés en las disparidades de género han tenido consecuencias devastadoras para la salud y el bienestar humanos. En este momento crucial, no debemos dejar de fomentar una comprensión más profunda de las diferencias biológicas entre los sexos ni de abogar por una atención médica mejorada para las mujeres. La salud de las mujeres influye directamente en la salud general de la sociedad. En esta era de vastas oportunidades en el ámbito médico, donde nos comprometemos a transformar el sistema de atención médica, es esencial recordar que el bienestar de las generaciones venideras de hombres, mujeres y niños está en juego (Brizendine, 2023).

**Figura 24**

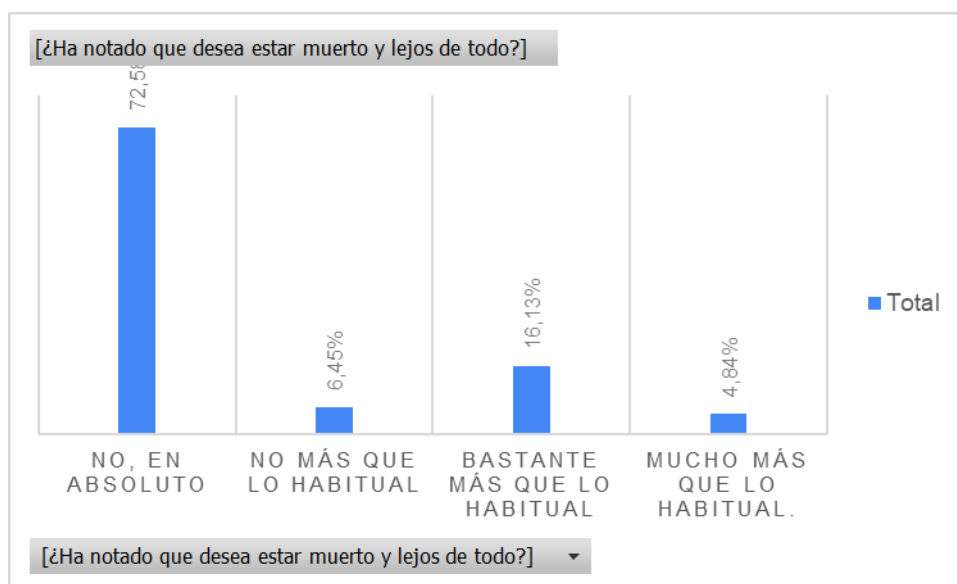


La mayoría de los profesores (82%) informa que no ha considerado la posibilidad de quitarse de en medio, lo cual es un indicativo positivo y sugiere que no ha experimentado pensamientos suicidas.

18% de docentes indica que “Mucho más que lo habitual” ha pensado mucho más en la posibilidad de quitarse de en medio.

Para Meza (2019) la depresión se presenta como un trastorno mental que se manifiesta mediante una intensa sensación de tristeza, una disminución de la autoestima, la pérdida de interés en las actividades cotidianas y una variedad de síntomas adicionales que impactan en el desarrollo normal de las funciones diarias.

**Figura 25**



La mayoría del profesorado, un 79%, informa que no ha experimentado el deseo de estar muerto y lejos de todo.

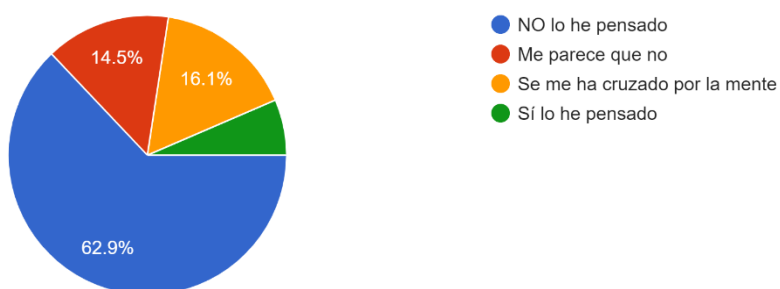
Un 21% del profesorado indica que ha experimentado el deseo de estar muerto y lejos de todo "bastante y mucho más de lo habitual". Aunque es un porcentaje pequeño, el experimentar pensamientos negativos extremos amenazan su propia existencia.

Los individuos que sufren de depresión experimentan sentimientos de desamparo, abrumo y falta de esperanza, asumiendo a menudo la responsabilidad de sus emociones negativas, en casos más graves, algunos individuos pueden llegar a experimentar pensamientos suicidas, esta condición no solo se caracteriza por una profunda tristeza, sino que también puede manifestarse con síntomas adicionales como cambios en el apetito, alteraciones del sueño y dificultades de concentración, teniendo un impacto negativo en diversas áreas de la vida diaria, desde las relaciones interpersonales hasta el desempeño laboral, es muy trascendental y es de vital importancia identificar estos signos y buscar ayuda profesional para

abordar de manera adecuada la depresión y promover la salud mental (Cabezas et al, 2021).

**Figura 26**

¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?  
62 respuestas



En un 63% de profesores expresan que no “han experimentado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza”, mientras un 7% de docentes indica que sí ha pensado en quitarse la vida.

Con los datos expuestos, es posible afirmar que un promedio del 12% de los docentes encuestados afirma que ha tenido eventos de Depresión “Bastante más que lo habitual” en los últimos tiempos. Mientras que alrededor de un 6% del profesorado indica que “Mucho más que lo habitual”.

En cuanto a la Depresión de los docentes, los principales síntomas que han presentado son: “Han tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirla”, “Ha pensado estar muerto y lejos de todo” y “ha notado que la idea de quitarse la vida le vien de repentinamente a la cabeza”.

Los profesionales de la educación, los docentes pueden verse afectados por la depresión debido a una combinación de factores relacionados con su entorno profesional, personal y social, además es esencial comprender

que estas influencias pueden variar entre los maestros, ya que cada individuo tiene sus propias características distintivas. Para hacer frente a estos desafíos y promover un entorno laboral más saludable para los docentes, es crucial implementar medidas de apoyo y fomentar la salud mental en el ámbito educativo. Entre estos factores se pueden mencionar: cargas de trabajo elevadas, estrés en el aula, falta de recursos, presiones administrativas, falta de reconocimiento, falta de apoyo emocional, etc. (Fierro et al, 2022).

Las vivencias de las mujeres difieren de las de los hombres en diversas dimensiones, ya que incluyen su falta de poder en ámbitos como relaciones personales, laborales, económicas, sociales, profesionales y políticas. Ellas son las responsables de dar a luz y criar a los hijos, y muchas realizan tareas múltiples tanto en el hogar como en el trabajo. Se ha sugerido que el estatus socioeconómico de las mujeres podría ser un factor contribuyente a las altas tasas de depresión. Tanto la situación laboral como la presencia de hijos pueden influir en el riesgo de depresión en las mujeres. Un empleo gratificante puede reducir el riesgo de depresión en las mujeres, siempre y cuando la elección de trabajar sea propia y no resultado de presiones económicas. Este impacto es más pronunciado cuando la mujer trabaja fuera del hogar y enfrenta desafíos para delegar el cuidado de los hijos a alguien de confianza (Gaviria, 2009).

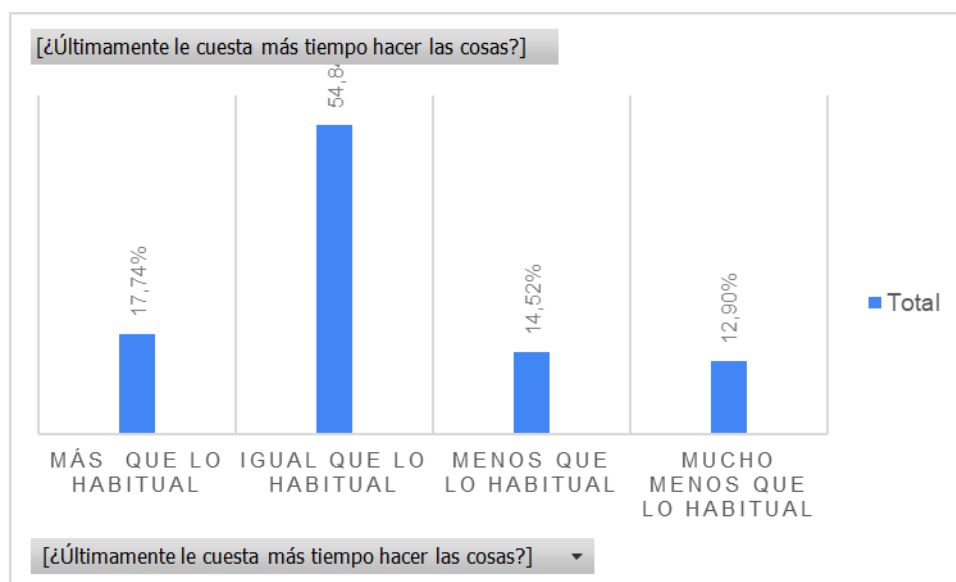
Cuando un docente se ve afectado, experimenta cambios significativos en todos los aspectos de su vida personal, profesional y social. Es claro que las consecuencias de esta alteración no son ajenas al proceso de enseñanza-aprendizaje. Más bien, las ramificaciones del trastorno se amplifican y complican a diversos niveles, dado que la naturaleza de la actividad

profesional del docente le confiere una influencia considerable, con un alcance siempre extenso (Pozo, 2000).

En consecuencia, las repercusiones de la depresión afectarán de manera directa y, en ocasiones, con un efecto multiplicador considerable, a todos los aspectos relacionados con el ámbito laboral. En este contexto laboral, los primeros afectados son, sin lugar a dudas, los propios alumnos. Se deben considerar diversas implicaciones, tanto para el docente afectado como para los estudiantes, el desempeño de la tarea educativa y la comunidad educativa en su conjunto (Pozo, 2000).

En cuanto a la **Disfunción social** los resultados evidencian lo siguiente resultados.

**Figura 27**

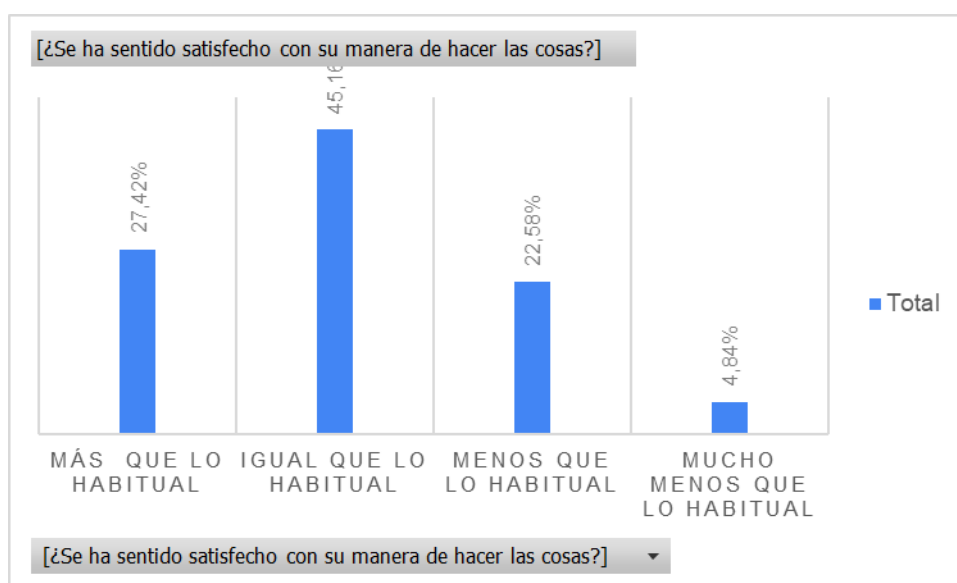


Un poco más de la mitad de los encuestados, un 73%, indica que se siente "más que lo habitual o igual que lo habitual", en cuanto al tiempo que les toma realizar las tareas.

El 27% de los participantes indica que les cuesta menos y mucho menos tiempo hacer las cosas en comparación con lo habitual, lo que significa que las tareas habituales les toma una menor cantidad de tiempo y esfuerzo el poderlas culminar.

El origen de la insatisfacción y desánimo actual del profesorado no radica tanto en el esfuerzo necesario para mantenerse actualizado y reciclado profesionalmente, sino más bien en la falta de respaldo por parte de otras entidades responsables de la formación de los estudiantes. Se refieren constantemente a la escasa colaboración de las familias, la falta de respaldo y asistencia de la Administración para resolver conflictos en el aula y, en última instancia, a las demandas excesivas que recaen sobre su trabajo educativo. En resumen, su discurso refleja la profunda sensación de soledad que experimentan los profesores en el ejercicio de sus funciones (Usategui & Valle, 2009).

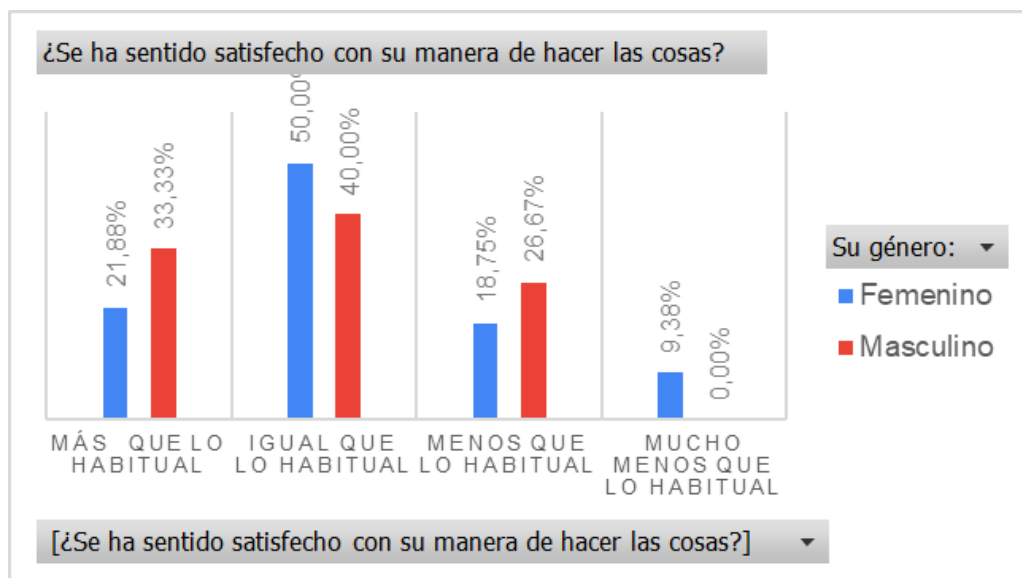
**Figura 28**



73% de los encuestados indica que se siente satisfecho con su manera de hacer las cosas, más o igual que lo habitual. Mientras que un 27% dice que se siente mucho menos satisfecho con su manera de hacer las cosas en comparación con lo habitual.

En la actualidad, se han producido cambios significativos. Las evoluciones en el mercado laboral requieren que los trabajadores posean una amplia gama de habilidades y capacidades para adaptarse a las variables condiciones de empleo. La globalización, por su parte, ha introducido la diversidad y la multiculturalidad directamente en las aulas. Además, las modificaciones en el sistema educativo, como la prolongación de la educación obligatoria, han generado la necesidad de que la enseñanza no se enfoque únicamente en el aprendizaje conceptual y cognitivo (Usategui & Valle, 2009).

**Figura 29**



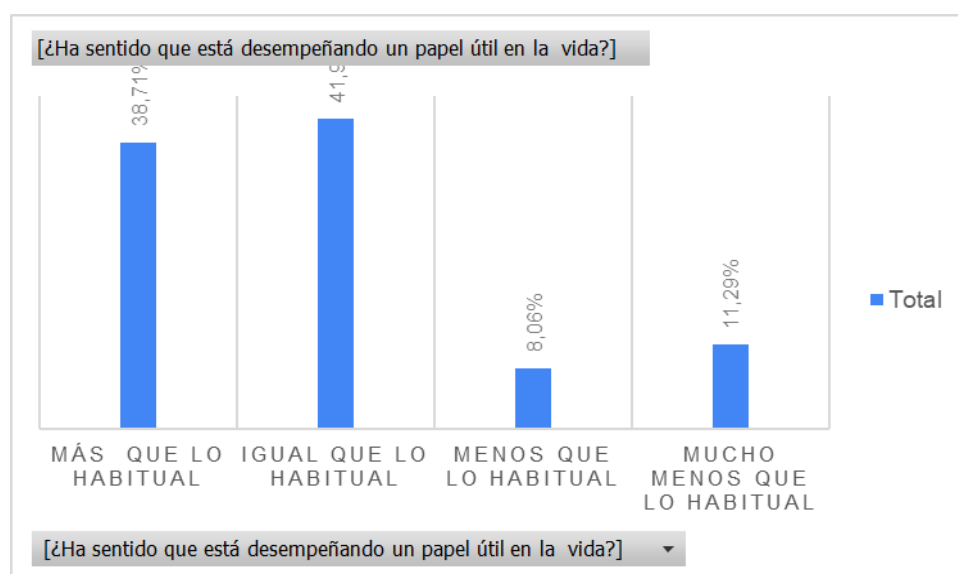
Las docentes mujeres muestran un nivel de satisfacción igual que lo habitual en un 50%, mientras que los docentes varones muestran un porcentaje ligeramente inferior, con un 40%.



Un porcentaje del 9% de docentes mujeres indica sentirse mucho menos satisfechas que lo habitual, mientras que no hay docentes varones que hayan reportado sentirse en este nivel de insatisfacción extrema.

El Capital Humano de una organización, que incluye la motivación y satisfacción laboral, competencias y compromiso de los trabajadores, es fundamental para generar el Capital Estructural y el Capital Relacional, formando así el Capital Intelectual de la organización. La motivación se refiere al impulso y esfuerzo para alcanzar un deseo o meta, mientras que la satisfacción se experimenta una vez alcanzado el resultado. Los administradores motivan a sus subordinados mediante acciones que buscan satisfacer impulsos y deseos, induciéndolos a actuar de cierta manera. Los motivadores son recompensas o incentivos que intensifican el impulso hacia la satisfacción de deseos, contribuyendo al alto rendimiento y permitiendo conciliar necesidades contrapuestas (Berardi, 2015).

**Figura 30**

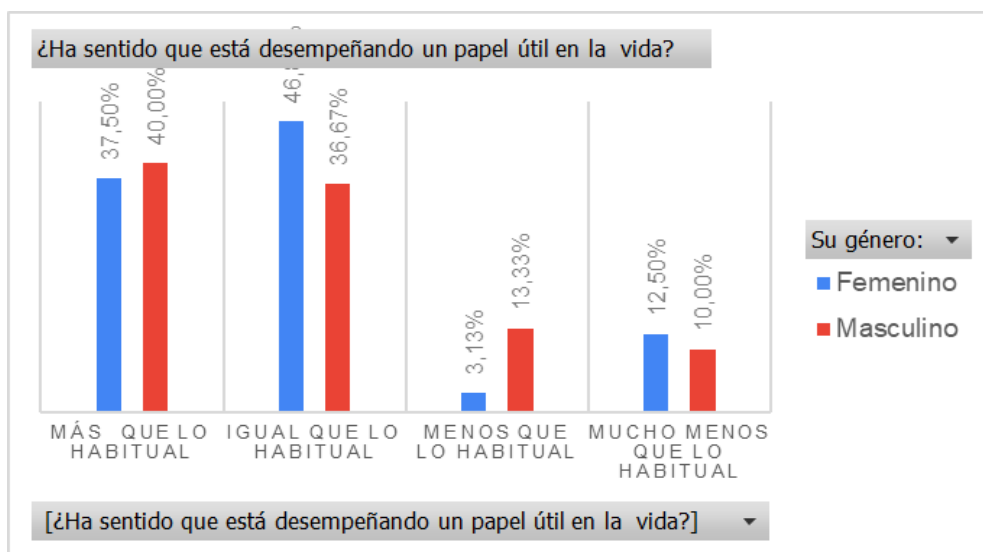


Un porcentaje considerable de docentes, el 81%, indica que siente que está desempeñando un papel útil en la vida en una medida consistente con lo

que experimentan normalmente y un 19% indica sentirse mucho menos útil de lo habitual.

El concepto que uno tiene de sí mismo es crucial, ya que una baja autoestima está vinculada con ciertos trastornos mentales. Cuando una persona se percibe como inferior, inadecuada e insuficiente, sus acciones reflejarán esta percepción negativa. Al observar los resultados pobres, la persona reafirma aún más sus creencias y tiende hacia el fracaso de manera constante. Por otro lado, tener seguridad en uno mismo es un hábito emocional beneficioso que influye positivamente en la autoestima (Melgosa, 2017).

**Figura 31**



Un porcentaje más alto de hombres, el 46%, siente que está desempeñando un papel útil en la vida en comparación con las mujeres, que representan un 37%.

Un 13% de mujeres indica sentirse mucho menos útiles de lo habitual, en comparación con el 10% de hombres en la misma categoría. Ambos géneros muestran un porcentaje mínimo en esta categoría, pero es un poco más alto entre las mujeres.

La rutina típica de la enseñanza implica un horario sin límites, dividido entre la preparación de clases y el tiempo de enseñanza, lo cual es especialmente desafiante para las mujeres casadas o con pareja. Ellas enfrentan una carga aún mayor al tener que equilibrar su tiempo entre el trabajo docente y las responsabilidades domésticas, que aún recaen en gran medida sobre las mujeres. Como resultado, las profesoras a menudo se ven obligadas a asumir una doble jornada laboral, lo que las coloca en desventaja en comparación con sus colegas masculinos (Fernández 2014).

Con los datos expuestos, es posible afirmar que alrededor del 15% de los docentes encuestados afirma que ha percibido elementos de Disfunción social "Menos que lo habitual", mientras que alrededor de un 10% indica que "Mucho menos que lo habitual".

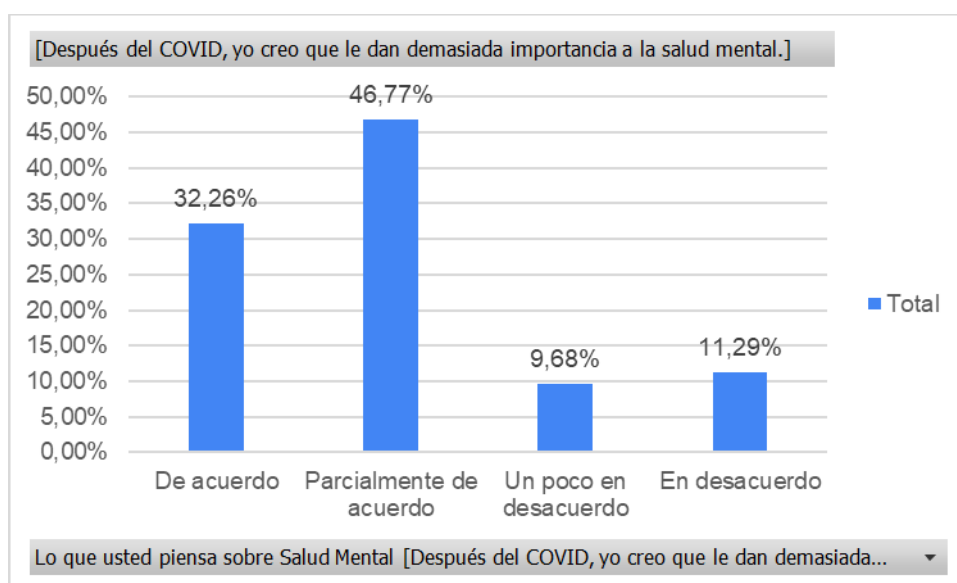
Los principales elementos relacionados con la Disfunción social que han presentado los docentes son: "Últimamente le cuesta más tiempo hacer las cosas", "Se ha sentido satisfechos con su manera de hacer las cosas", y "ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida".

La disfunción social, si se refiere a problemas en las interacciones sociales, podría afectar las relaciones personales y profesionales de las mujeres, pueden experimentar dificultades en la comunicación, establecimiento de límites o mantenimiento de relaciones saludables (Bances, 2019).

Se presenta una situación similar en el ámbito de la salud mental, donde la disfunción social destaca, o al menos es la más prevalente, seguida por problemas somáticos, ansiedad e insomnio (Marenco & Toscano, 2015).

La fatiga laboral experimentada al brindar apoyo o acompañamiento a otras personas requiere una atención especial por parte de las instituciones educativas y los organismos nacionales relevantes. Los centros de formación a menudo son entornos donde surgen situaciones que pueden afectar la salud de los docentes, lo que se convierte en un problema general con serias implicaciones para el bienestar del profesorado y la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Marenco & Ávila, 2016).

**Figura 32**

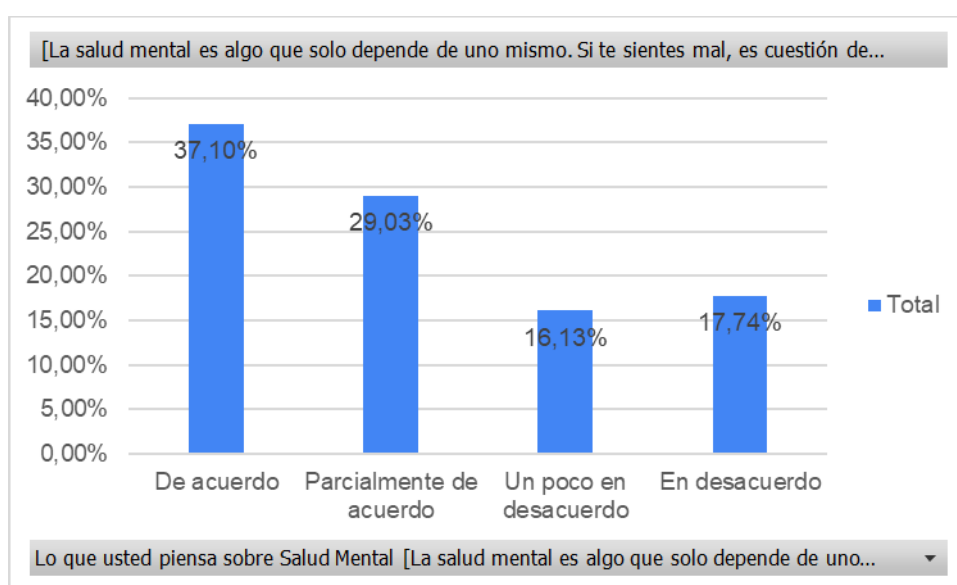


El 79% está de acuerdo y parcialmente de acuerdo, el 21%, que después del COVID, se le da demasiada importancia a la salud mental.

La aparición global del Covid-19 ha intensificado esta situación, dando lugar a la manifestación de síntomas clínicos adicionales en aquellos afectados por la pandemia (Cabezas et al, 2021).

Algunos factores estresantes no inciden directamente en el bienestar y la salud mental de los individuos, sino que desafían su capacidad de adaptación al entorno a través de mecanismos psicológicos, los cuales pueden ser modificados o atenuados, además los seres humanos se ven obligados a enfrentar constantemente situaciones estresantes en un mundo dinámico, lo que les lleva a desarrollar un escudo psíquico invaluable para hacer frente a las exigencias diarias, en este sentido, es probable que algunos individuos logren adaptarse, mientras que otros puedan desarrollar trastornos mentales (Dos Santos et al, 2021).

**Figura 33**

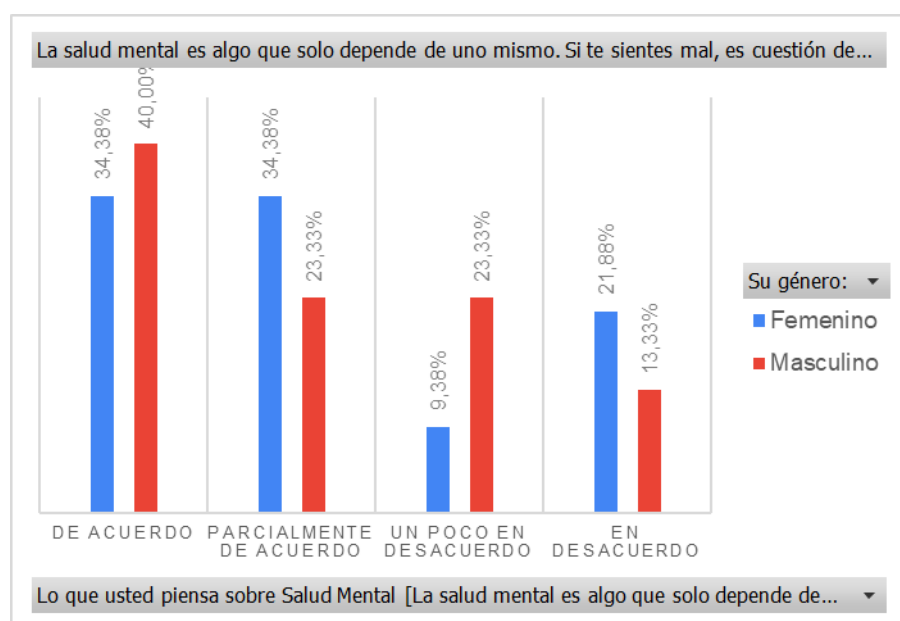


En acuerdo y parcialmente de acuerdo un 66% sostiene la opinión de que la salud mental es algo que solo depende de uno mismo.

Un poco en desacuerdo y desacuerdo el 34%, aunque la salud mental puede depender en parte de la persona, también puede influir o estar influenciada por otros factores.

La mente humana actúa como el motor ejecutivo de cada individuo, brindando dirección y significado a su vida. La vida colectiva, a su vez, se ve moldeada por el conjunto de mentes humanas. La salud general y colectiva se apoya en la salud mental; el avance, desarrollo, productividad y estabilidad de una comunidad descansan en la salud mental tanto de sus habitantes como de sus líderes. La mente engloba la percepción, inteligencia, memoria, impulsos motivacionales y lenguaje, además de sentimientos, pensamientos, creatividad, ideas, decisiones y acciones. Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) parece acercarse a la salud mental, destaca la importancia de las condiciones de vida (determinantes sociales en salud), el enfoque de derechos y la prevención y tratamiento de los trastornos mentales. Sin embargo, esto genera contradicciones en los programas de promoción de la salud mental, que en lugar de promover la salud, terminan previniendo la enfermedad, adoptando un enfoque más centrado en la patología (Macaya et al, 2018).

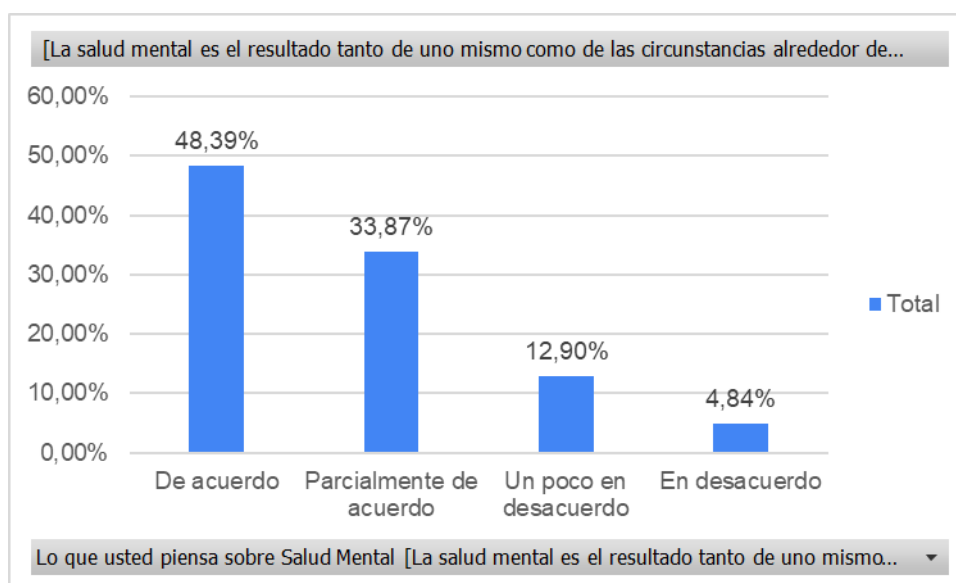
**Figura 34**



Un porcentaje más alto de mujeres, el 40%, sostiene la creencia de que la salud mental depende principalmente de uno mismo. En comparación, el 34% de los hombres comparte esta perspectiva. Un 21% de mujeres expresa desacuerdo con la idea de que la salud mental es algo que depende solo de uno mismo, mientras que el 13% de los hombres comparte esta opinión.

La relación entre el trabajo y el bienestar psicológico de las mujeres es multifacética y está influenciada por diversas variables que incluyen la naturaleza del trabajo, su percepción social y las oportunidades que brinda para el desarrollo personal. Las discrepancias en los hallazgos de distintos estudios se deben principalmente a cómo se interpreta el significado del trabajo en cada cultura. Por lo tanto, hablar de la situación laboral de la mujer de manera generalizada ya no es apropiado. Para comprender cómo el trabajo puede afectar la salud mental de la mujer, es crucial considerar los aspectos personales y sociales que le otorgan significado y propósito (Montero et al, 2004).

**Figura 35**



“De acuerdo y parcialmente de acuerdo”, un 61% de docentes sostiene la opinión de que la salud mental es el resultado tanto de factores internos (uno mismo) como de circunstancias externas, como la familia o el trabajo. Esto indica un reconocimiento de la complejidad de la salud mental y la influencia de diversos aspectos en la vida de una persona.

En un porcentaje del 39% los docentes indican según su percepción que la salud mental no es el resultado tanto de factores de uno mismo, lo que podría implicar una creencia más fuerte en la influencia de los aspectos personales sobre la salud mental.

No hay una frontera clara y precisa que delimite de manera exacta a una persona mentalmente sana de otra que no lo está; hay una amplia variedad de niveles de salud mental y no existe una característica única que pueda considerarse por sí sola como indicativo de poseerla. Por otro lado, la falta de uno de estos atributos tampoco puede ser aceptada como evidencia de una "enfermedad" mental. Además, es importante señalar que nadie mantiene de manera constante a lo largo de toda su vida las condiciones de una salud mental "buena" (Mebarak et al, 2009).

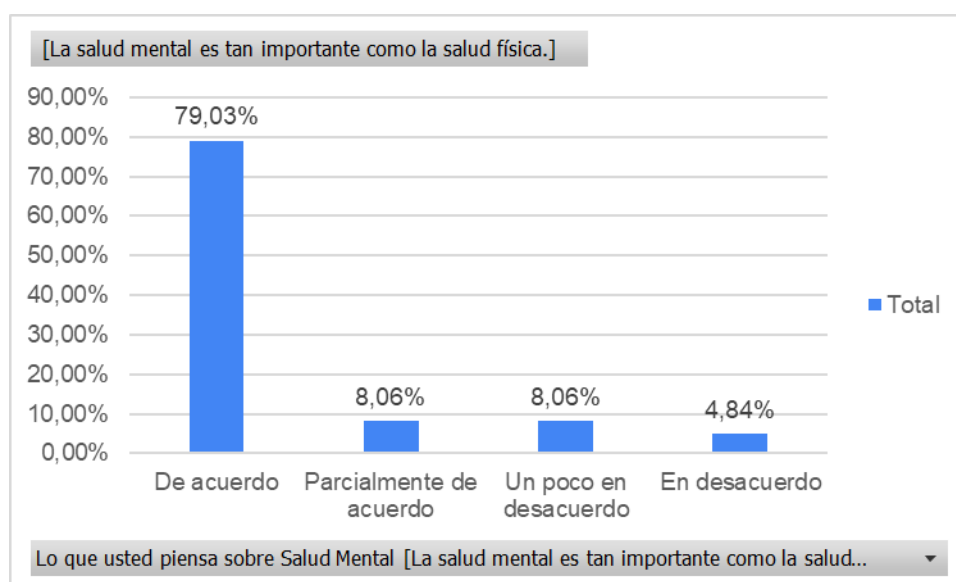
Los trastornos mentales de cualquier intensidad, moderada a severa, pueden ocasionar un notable deterioro en el cumplimiento de roles sociales y familiares. Esto se refleja en un desempeño laboral deficiente, ya sea por negligencia, conductas inapropiadas en roles, algunos padecimientos médicos y trastornos mentales tienen el potencial de afectar las habilidades psicomotoras, emocionales y cognitivas esenciales para llevar a cabo de manera competente roles profesionales, destacándose entre ellos los



trastornos vinculados a sustancias que pueden adictivas y los trastornos peligrosos del estado de ánimo. Los desafíos más significativos en la atención se relacionan con los trastornos mentales que se caracterizan por la falta de conciencia de la enfermedad (o "insight") o la negación de sus aspectos fundamentales, como la gravedad o las repercusiones tanto para la persona afectada como para terceros (Mingote & Núñez, 2011).

Carranza (2003) destaca la necesidad de abordar la salud mental desde una figura holística, considerando no solo los aspectos individuales, sino también los contextos sociales y culturales, este enfoque integral puede contribuir a programas y políticas más efectivos para promover la salud mental en diversas comunidades, en conjunto, esta perspectiva integral enfatiza que la salud mental no puede separarse de los contextos social y cultural en los que las personas viven, y abogar por la salud mental efectiva implica considerar estas dimensiones diversas.

**Figura 36**



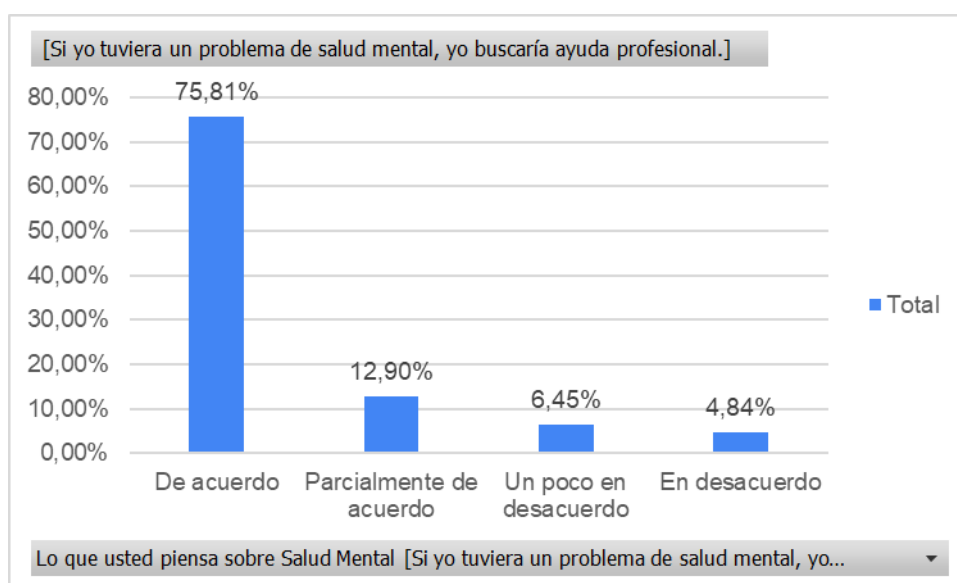
La gran mayoría de los docentes un 87% comparte la opinión de que la salud mental es tan importante como la salud física. Un porcentaje del 13%

sostiene la opinión de que la salud mental no es tan importante como la salud física, dando una prioridad clara a la salud física.

La participación en actividades físicas y deportivas tiene un impacto beneficioso en la salud tanto física como mental. Esto se debe a la liberación de endorfinas, que ayuda a disminuir los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Tanto las actividades de bajo como de alto impacto tienen la capacidad de liberar estas sustancias, las cuales actúan de manera directa en el cerebro para generar una sensación inmediata de bienestar y relajación (Barbosa & Urrea , 2018).

El deporte y la actividad física ofrecen una variedad de beneficios físicos, psicológicos y sociales que son fundamentales tanto para la terapia como para la prevención. Desde una perspectiva física, la práctica deportiva mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalece el sistema osteomuscular, incrementa la flexibilidad y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, así como la intolerancia a la glucosa, la obesidad y la adiposidad. En cuanto a los beneficios psicológicos, el ejercicio ayuda a aumentar la tolerancia al estrés, fomenta la adopción de hábitos saludables, mejora la percepción de uno mismo y la autoestima, disminuye el miedo a enfermarse, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos. Además, contribuye a mejorar los reflejos y la coordinación, aumenta la sensación de bienestar, previene el insomnio, regula los ciclos de sueño y favorece los procesos de socialización (Barbosa & Urrea , 2018).

**Figura 37**



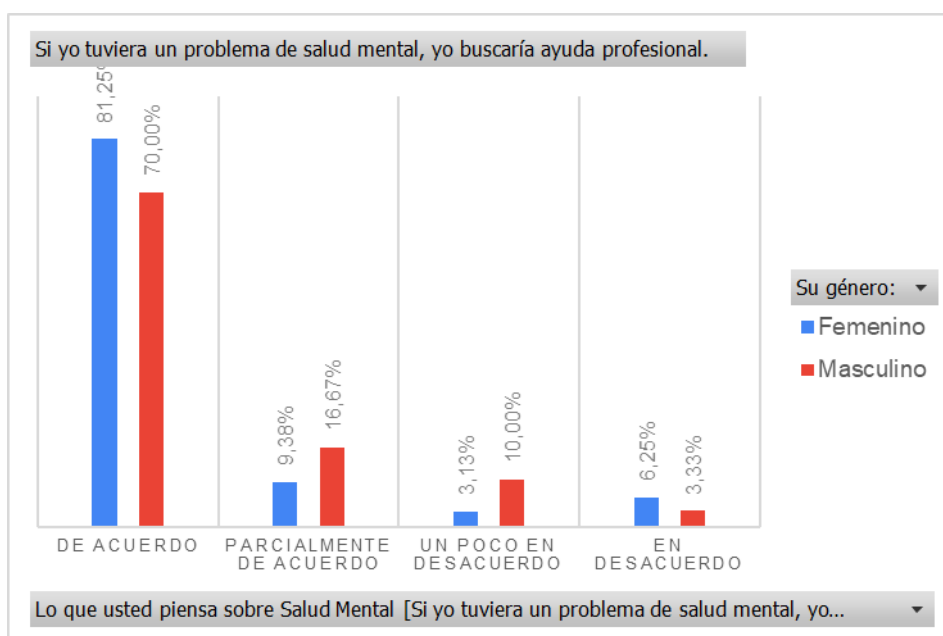
Un 89% muestra una disposición positiva hacia la búsqueda de ayuda profesional para problemas de salud mental. El 11% sostiene la opinión de que no buscaría ayuda profesional para problemas de salud mental. Esto podría indicar una resistencia más fuerte o una preferencia por abordar estos problemas de manera independiente.

Es importante tener en cuenta que las actitudes hacia la búsqueda de ayuda pueden estar influenciadas por varios factores, como la percepción personal, el estigma asociado a la salud mental y la cultura organizacional. Todas las personas poseen recursos psicológicos, intelectuales, genéticos y vivencias personales para afrontar los desafíos de la vida. Sin embargo, cuando estos recursos se agotan, el cuerpo emite señales de advertencia que indican un descuido de nuestra salud personal. Reconocer esta trampa psicológica es crucial para mantener un desempeño óptimo en la labor docente, en lugar de simplemente faltar al trabajo (Ruiz, 2016).

La atención psicológica del profesor es fundamental debido a las implicaciones emocionales inherentes a todas las funciones en el ámbito

educativo. Esto es especialmente relevante considerando que el docente trabaja con una diversidad de niños, adolescentes, adultos y familias, en el contexto de la educación inclusiva. Esto busca promover una cultura de calidad de vida laboral en las instituciones educativas, que incluya el bienestar emocional del docente como una competencia esencial junto con las demás habilidades requeridas para ejercer su labor académica con excelencia (Ruiz, 2016).

**Figura 38**



El 81%, manifiesta estar de acuerdo en que buscarían ayuda profesional si tuvieran un problema de salud mental. Asimismo, el 70% de los varones comparte esta disposición.

Un 17% de mujeres y un 9% de varones expresan una posición parcialmente de acuerdo con la idea de buscar ayuda profesional, estos docentes podrían tener ciertas dudas, pero aún muestra cierta apertura a la posibilidad de buscar ayuda.

Algunos de docentes comparten perspectivas positivas respecto a la salud mental, incluyendo la creencia en su importancia, el compromiso individual del cuidado mental, la disposición a buscar ayuda profesional cuando sea necesario, y el reconocimiento de la influencia de las circunstancias en la salud mental, este consenso refleja una actitud generalmente saludable y proactiva hacia la salud mental de los docentes.

#### **4.3. Resultados del objetivo específico 2**

El objetivo 2 del estudio es reconocer la presencia de determinantes sociales de salud mental en los docentes investigados., para ello se aplicó la Escala de Graffar y Lubben Social Network Scale (LSNS) donde se obtuvieron los siguientes resultados.

Reconocer la presencia de determinantes sociales de salud mental en los docentes investigados.

Para este estudio se organizó la información de estos resultados de este objetivo de acuerdo con las cuatro categorías de determinantes sociales: Factores ambientales o del entorno, estilo de vida, sistema sanitario y el de la biología humana que no se lo incluye en el presente trabajo.

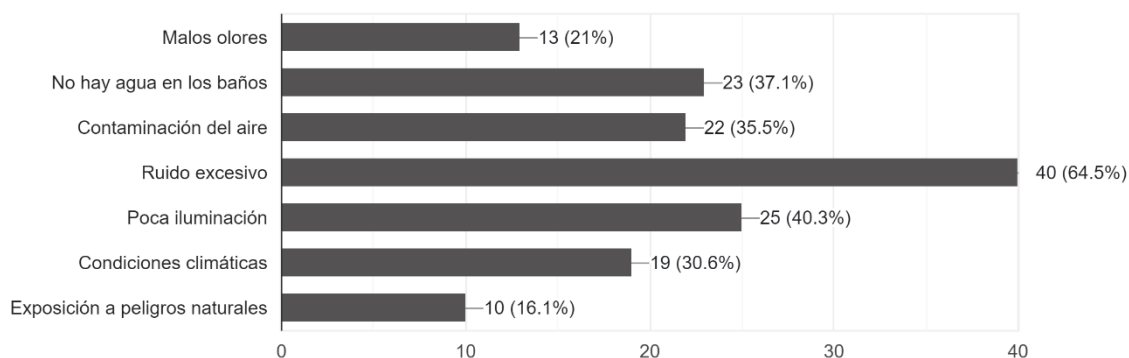
De La Guardia & Ruvalcaba (2020) dicen que los factores ambientales o del entorno abarcan tanto los aspectos físicos como sociales. Los factores físicos del entorno se relacionan con las condiciones físicas del mundo que nos rodea, como la calidad del aire y del agua, la contaminación, el ruido, la radiación, las condiciones climáticas y la exposición a peligros naturales.

En los últimos años, se ha reconocido la importancia de ciertos estilos de vida y factores ambientales en la salud pública. Esto ha llevado a cambios

significativos en las perspectivas y actitudes de los profesionales de la salud, los gobiernos y la población en general, siendo denominado este movimiento como la "Segunda Revolución en Salud Pública". Uno de los aspectos clave es entender cómo el estilo de vida influye en diversas enfermedades, algunas menos comunes pero con un impacto significativo en la salud colectiva. A diferencia de los riesgos ambientales, los estilos de vida identificados como factores de riesgo son limitados, lo cual tiene sus ventajas aunque algunos de estos estilos de vida sean considerados placeres importantes en la vida cotidiana, como el tabaquismo, el abuso de alcohol y drogas, la mala alimentación, la falta de ejercicio, el uso irresponsable de vehículos, y comportamientos violentos o sexuales riesgosos (Cruz et al, 2015).

**Figura 39**

SOBRE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD DE DOCENTES ¿Cree usted que hay, en el colegio o en el aula, algún factor ambiental que af...es o estudiantes? (puede escoger varias opciones)  
62 respuestas



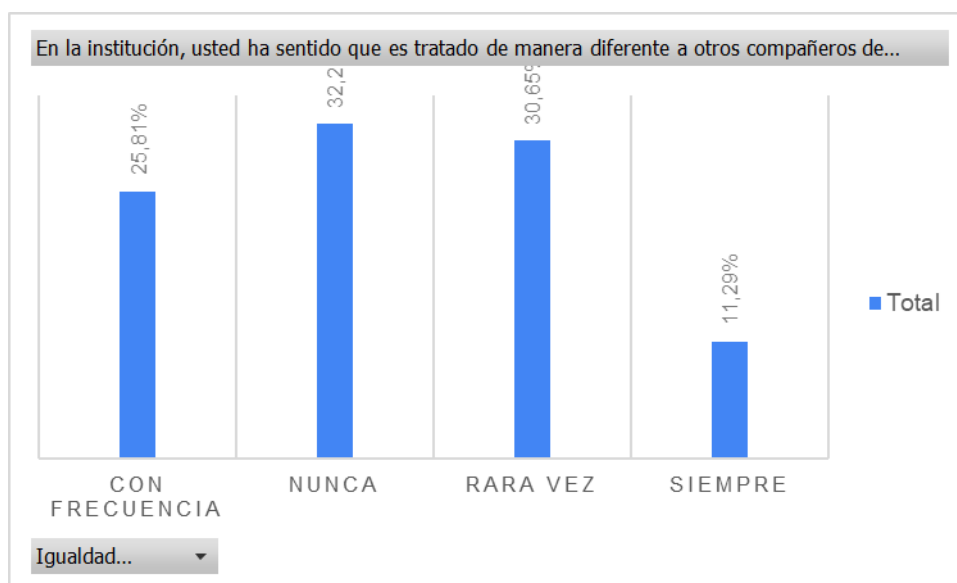
En la presente figura se puede observar que el ruido excesivo con un 65% tiene un resultado importante como la alta proporción de respuestas relacionadas con el ruido excesivo sugiere que este es un factor ambiental percibido como importante para la salud de la población encuestada, así mismo el ruido excesivo puede tener diversos efectos negativos en la salud,

como problemas de sueño, estrés, ansiedad, y afectar la concentración y el bienestar general.

En un mejor porcentaje con el 16% indican la exposición a Peligros Naturales siendo una menor preocupación Relativa: El porcentaje más bajo de respuestas relacionadas con la exposición a peligros naturales indica que, aunque hay personas que lo perciben como un factor, no es tan prevalente como el ruido excesivo.

La presencia de niveles elevados de ruido en el lugar de trabajo puede originarse por la exposición a sonidos intensos en las instalaciones donde se desarrollan las actividades laborales de los docentes, la capacidad auditiva juega un rol fundamental en la seguridad y eficacia laboral, contribuyendo a la prevención de accidentes y la reducción de lesiones graves, en los entornos con altos niveles de ruido, se observa un aumento en la frecuencia de accidentes y una disminución en la productividad debido a la pérdida de tiempo, además la exposición continua a sonidos intensos puede ocasionar estrés, fatiga e irritabilidad, incluso después de finalizar la jornada laboral (Hernández et al, 2019).

**Figura 40**



Un 32% nunca siente que es tratado de manera diferente a otros compañeros de trabajo: Este grupo de docentes parece experimentar una sensación de equidad en el trato en comparación con sus colegas. No perciben diferencias sustanciales en la forma en que son tratados.

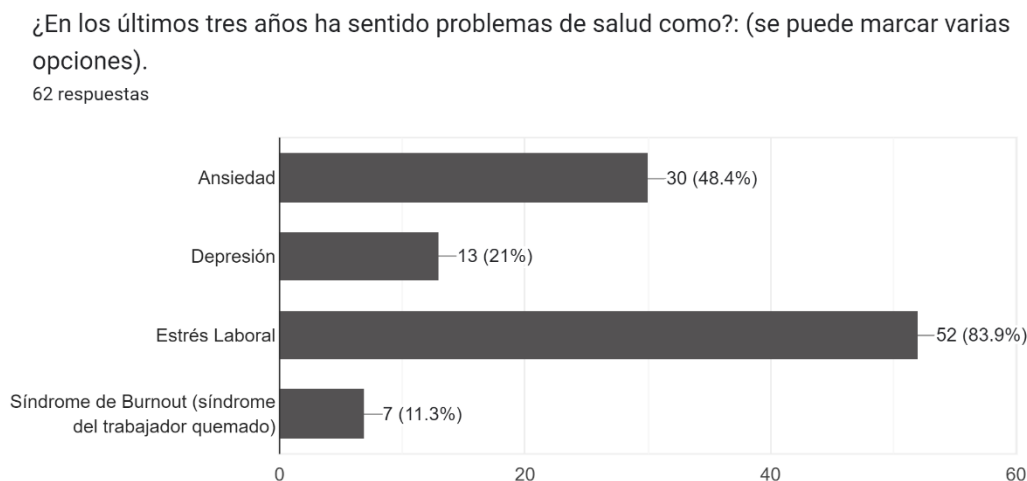
En un 11% de los docentes siente siempre que es tratado de manera diferente a otros compañeros de trabajo, este grupo de encuestados experimenta consistentemente un trato diferente en comparación con sus compañeros de trabajo.

En relación con la distribución de roles en la sociedad, los directivos escolares se convierten en "líderes" y administradores de las instituciones educativas, pero por otro lado, los profesores pasan a ser considerados como profesionales cuyo reconocimiento social se ve disminuido, principalmente debido a las difíciles condiciones laborales que enfrentan, como la carga de trabajo excesiva y la percepción de falta de logros, siendo estos factores, a



pesar de ser de vital importancia, parecen no contribuir a la movilidad social de los estudiantes, especialmente en comunidades vulnerables.

**Figura 41**



Estrés laboral (84%), este porcentaje indica que ha experimentado estrés laboral en los últimos tres años, por lo tanto, sugiere que la mayoría de los docentes se enfrentan a desafíos y presiones relacionadas con su trabajo, lo que puede afectar negativamente su bienestar.

Uno de los efectos negativos más evidentes es la disminución en la productividad, como señala Cortés (2021). Cuando los empleados experimentan altos niveles de estrés, pueden tener dificultades para concentrarse, tomar decisiones eficientes y mantener un rendimiento constante en sus tareas laborales

Casi la mitad de los docentes 48% reporta problemas de ansiedad. La ansiedad puede ser causada por diversas razones, como la carga de trabajo, la presión académica o problemas relacionados con el entorno educativo. Este hallazgo destaca la importancia de abordar la salud mental en el ámbito educativo.

El artículo de Chacón et al. (2021) resalta que los trastornos de ansiedad son una condición psicológica caracterizada por la presencia de intensos sentimientos de miedo, nerviosismo o inquietud, estos sentimientos pueden llegar a ser tan abrumadores que interfieren significativamente con el funcionamiento diario de la persona afectada, y a pesar de que la ansiedad es una respuesta normal de defensa que prepara al individuo para hacer frente a amenazas, manifestándose a través de síntomas como irritabilidad, preocupación, inquietud, hipervigilancia o agitación, el estudio destaca que cuando la ansiedad se vuelve desproporcionada e incontrolable, puede evolucionar hacia un trastorno.

Aunque en menor medida que el estrés y la ansiedad, el 21% de los docentes indica que ha experimentado depresión en los últimos tres años. La depresión puede tener efectos significativos en el bienestar emocional y en la capacidad para desempeñar eficazmente las funciones laborales.

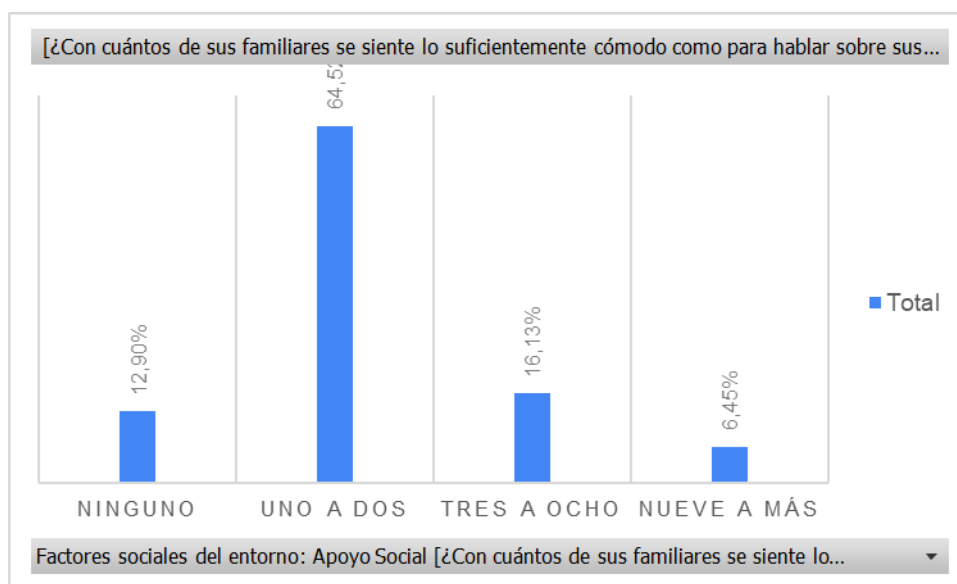
La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) señala que la depresión no se limita a cambios de humor y sentimientos cotidianos, sino que impacta diversos aspectos de la vida, como las relaciones familiares, amistades y la participación en la comunidad, además la depresión puede afectar a cualquier individuo y su etiología es multifactorial, derivada de una interacción entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Esta visión integral resulta fundamental para comprender y abordar eficazmente la depresión, al requerir la consideración no solo de aspectos biológicos, como la genética y la neuroquímica, sino también de factores psicosociales y ambientales.

El Síndrome de Burnout (11%) de los docentes reportan experimentar el síndrome de burnout, caracterizado por un agotamiento físico y emocional relacionado con el trabajo. Este fenómeno puede ser especialmente preocupante, dado que puede incidir en la calidad laboral y la retención de profesionales en la enseñanza.

Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la salud mental de los docentes y proveerles el apoyo necesario, siendo la carga laboral, la presión del entorno educativo y otros factores pueden contribuir a estos problemas de salud mental.

El síndrome de burnout, como señala (García et al.( 2021), ya se manifiesta a nivel global, y Ecuador no es una excepción. Uno de los principales problemas asociados con el síndrome es su impacto en la salud mental, sirviendo como precursor de otras patologías psicológicas. Entre estas consecuencias se destacan las deficiencias en el autocontrol y la falta de esfuerzos preventivos adecuados relacionados con este síndrome. Este hallazgo subraya la importancia de abordar el síndrome de burnout no solo como un fenómeno laboral sino también como un factor relevante para la salud mental general.

**Figura 42**



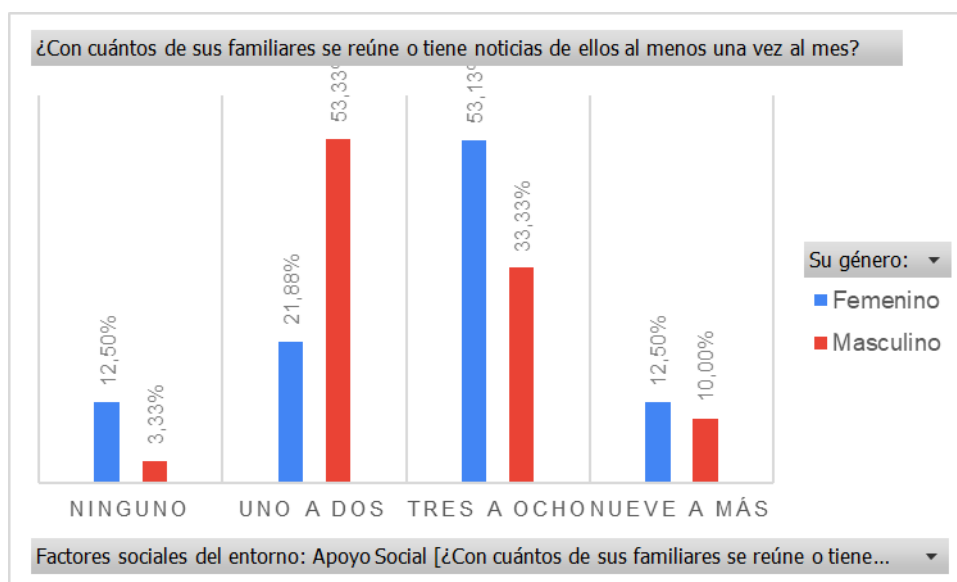
El 65% se siente lo suficientemente cómoda como para hablar sobre sus asuntos personales con uno o dos familiares. Esto sugiere que hay una preferencia generalizada por compartir información personal con un círculo más pequeño y cercano de familiares.

Cómodos con muchos familiares: Un 6% de los docentes se siente cómodo hablando con nueve o más familiares.

El tipo de conexión que se desarrolla en el ámbito familiar y las tareas que se desempeñan en este entorno son características fundamentales de la experiencia humana, independientemente del contexto en el que se presenten. Si bien la estructura familiar, los roles internos y los modelos familiares han experimentado cambios, esto se debe a las transformaciones sociales y a las nuevas demandas que la sociedad impone. Para que la interacción entre los integrantes de una familia sea óptima, es imprescindible que el sistema familiar sea capaz de enfrentar crisis unido como unidad, expresar afecto, fomentar el desarrollo individual de cada miembro y promover una constante interacción entre ellos, respetando la autonomía y el espacio

personal de cada uno. La comunicación debe ser clara y directa, los roles y responsabilidades de los miembros estarán bien definidos, y se favorecerá la flexibilidad del sistema (Cid et al, 2014).

**Figura 43**



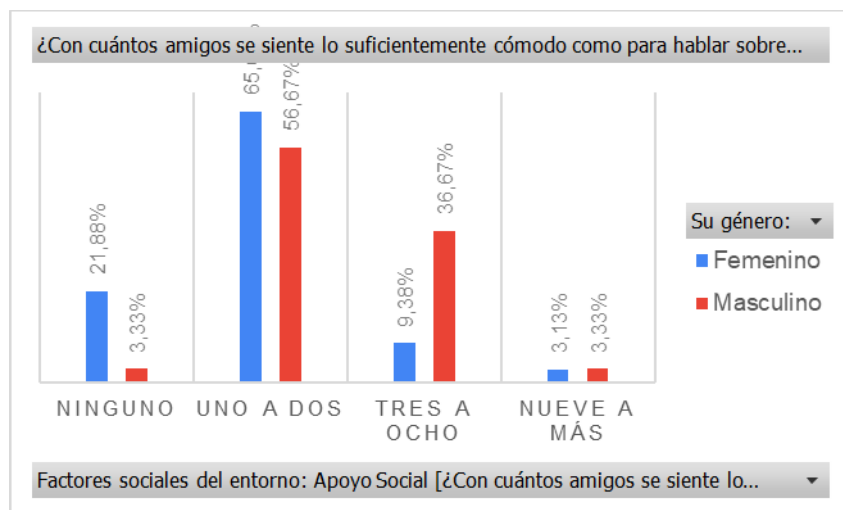
El 53%, participa en reuniones o mantiene contacto con un número de tres a ocho familiares al menos una vez al mes. En contraste, los varones muestran una participación menor, con un 33% en esta categoría. Esto sugiere que las mujeres tienden a tener una interacción más frecuente con un rango más amplio de familiares en comparación con los varones.

Otro grupo de mujeres, en un 22%, indica que se reúnen con un número menor de familiares, entre uno o dos, en comparación con los varones, que muestran el mismo porcentaje del 53% en esta categoría. Esto sugiere que, en este subgrupo específico, los varones tienden a tener una interacción más estrecha con un número más reducido de familiares, mientras que un porcentaje más bajo de mujeres tiene estas interacciones más limitadas.

Las mujeres presentan una tendencia general hacia una interacción más frecuente con un mayor número de familiares en comparación con los

varones. Sin embargo, es importante destacar que hay variabilidad en las experiencias individuales, y algunas mujeres también tienen interacciones más estrechas, aunque en menor proporción que los varones. La salud familiar implica el balance o armonía entre los aspectos internos y externos que afectan al grupo familiar. Esto abarca tanto el bienestar físico y mental de cada individuo como el grado de interacción entre los miembros de la familia. La familia transmite a lo largo de las generaciones su historia, sus vivencias, sus valores y sus tradiciones, aspectos que están estrechamente relacionados con la promoción de la salud en el ámbito del hogar y, por consiguiente, en el seno de la familia en su totalidad (Cid et al, 2014).

**Figura 44**

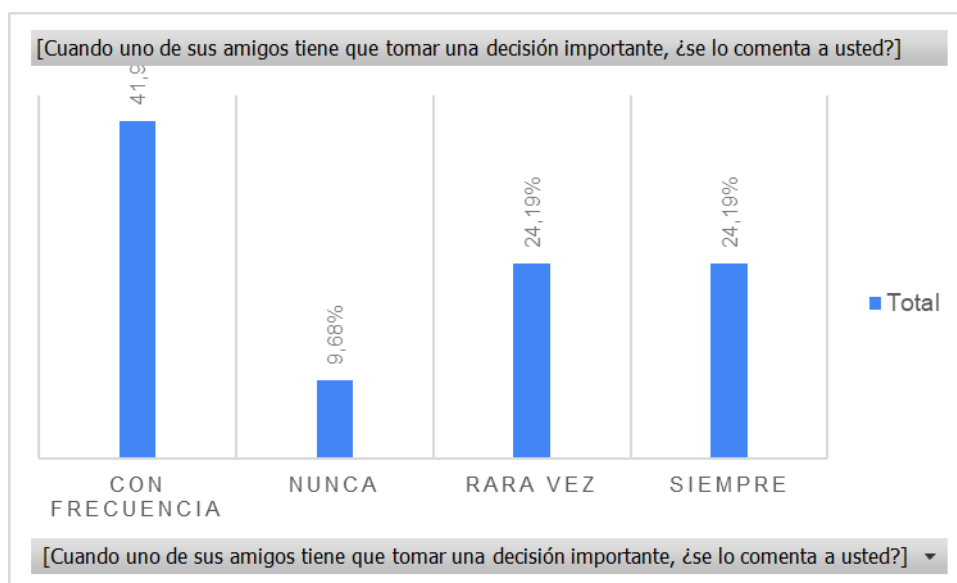


Un 37%, informa tener entre tres a ocho amigos con los que se sienten lo suficientemente cómodos como para hablar sobre sus asuntos personales. En comparación, un porcentaje significativamente menor de mujeres, solo el 9%, comparte esta experiencia.

El 22% de los docentes indica que no tienen ningún amigo con el que se sientan lo suficientemente cómodas para hablar sobre sus asuntos

personales, en cambio solo el 3% de los varones menciona no tener ningún amigo cercano con quien hablar de temas personales.

**Figura 45**



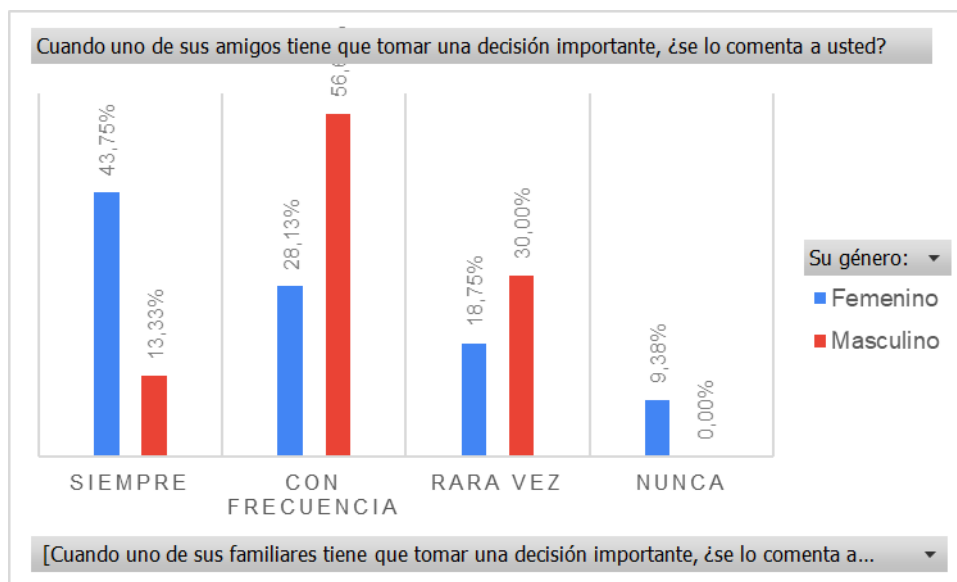
El 41% de los docentes indica que con frecuencia se comunica con algún amigo cuando tiene que tomar una decisión importante. Esto sugiere que un porcentaje significativo de docentes tiene la práctica de buscar apoyo o compartir decisiones importantes con sus amigos de manera regular.

Un 10% de los docentes declara que nunca pregunta a sus amigos por una decisión importante, este porcentaje, aunque menor en comparación con los otros grupos, señala que hay un porcentaje de docentes que prefiere no compartir sus decisiones importantes con amigos.

Los resultados indican que hay una diversidad en la frecuencia con la que los docentes comparten decisiones importantes con sus amigos. Mientras que un grupo considerable lo hace con frecuencia o siempre, otros lo hacen ocasionalmente o incluso nunca. Estas diferencias pueden reflejar las

preferencias individuales, la naturaleza de las amistades y el nivel de confianza en la red de apoyo social.

**Figura 46**



El 56% de los hombres indica que con frecuencia comparten sus pensamientos cuando un amigo tiene que tomar una decisión importante, en cambio, las mujeres muestran una frecuencia menor, con un 28% indicando que lo hacen con regularidad.

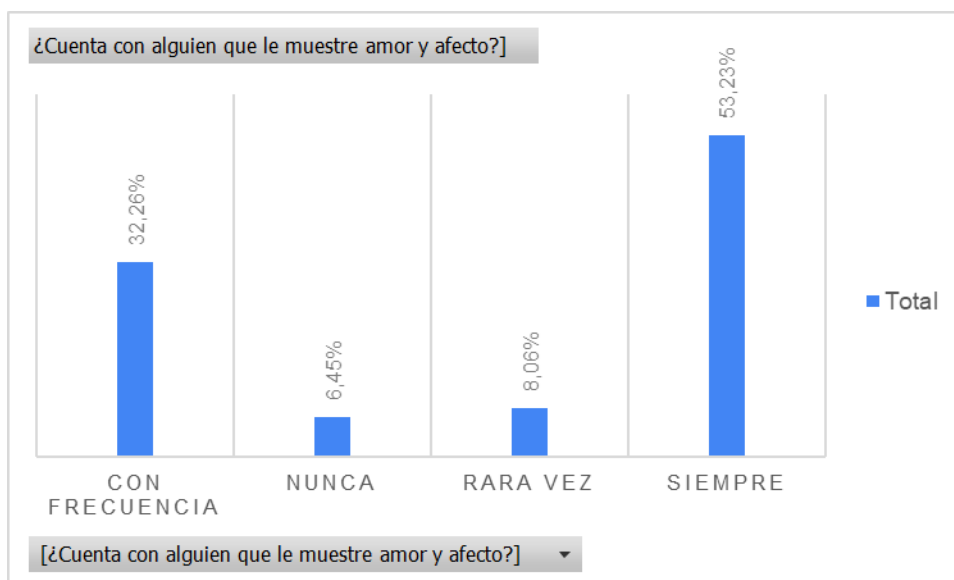
Un 9% de mujeres informa que nunca comenta cuando un amigo enfrenta una decisión importante, en contraste, ningún hombre indicó nunca comentar en estas circunstancias.

Se considera que tener un amigo es algo valioso y escaso: hay pocos amigos en quienes se puede confiar. Este argumento se basa en la contraposición entre una idealización y la experiencia real —"en realidad no se tienen muchos"—; una realidad marcada también por las incertidumbres



reconocidas, resumidas en el proverbio contundente: no se sabe quién es realmente un amigo hasta que se necesita (Callejo & Ramos, 2017).

**Figura 47**



El 53% de los docentes afirma que siempre cuenta con alguien que le muestra amor y afecto. Esto indica que más de la mitad de los encuestados sienten que tienen un apoyo emocional constante.

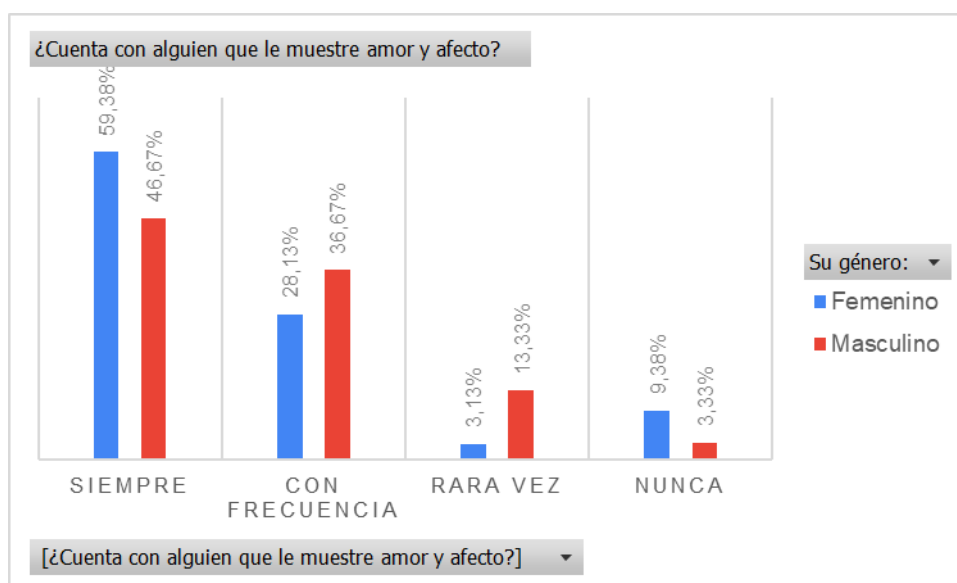
El 6% indica que nunca cuenta con alguien que le muestre amor y afecto. Aunque es la cifra más baja, es importante tener en cuenta que un porcentaje no despreciable de docentes reporta la ausencia total de apoyo emocional.

La identificación de factores que contribuyen a la falta de apoyo emocional para ese 14% (suma del 8% y 6%) puede ser crucial para desarrollar estrategias dirigidas a mejorar esta situación.

Dado que la necesidad de expresar y recibir afecto está presente desde el nacimiento, mostrar amor se convierte en un comportamiento innato que abarca desde el contacto físico hasta las expresiones verbales. Este acto crea un espacio que no solo contribuye al fortalecimiento de los vínculos, sino que

también puede sanar heridas emocionales que serían difíciles de cicatrizar sin la seguridad y satisfacción de las necesidades emocionales. En consecuencia, la construcción y preservación de relaciones afectivas se convierten en una tarea esencial en el desarrollo psicosocial, con repercusiones significativas en términos de calidad de vida, bienestar y salud (Zepeda & Sánchez, 2019).

**Figura 48**

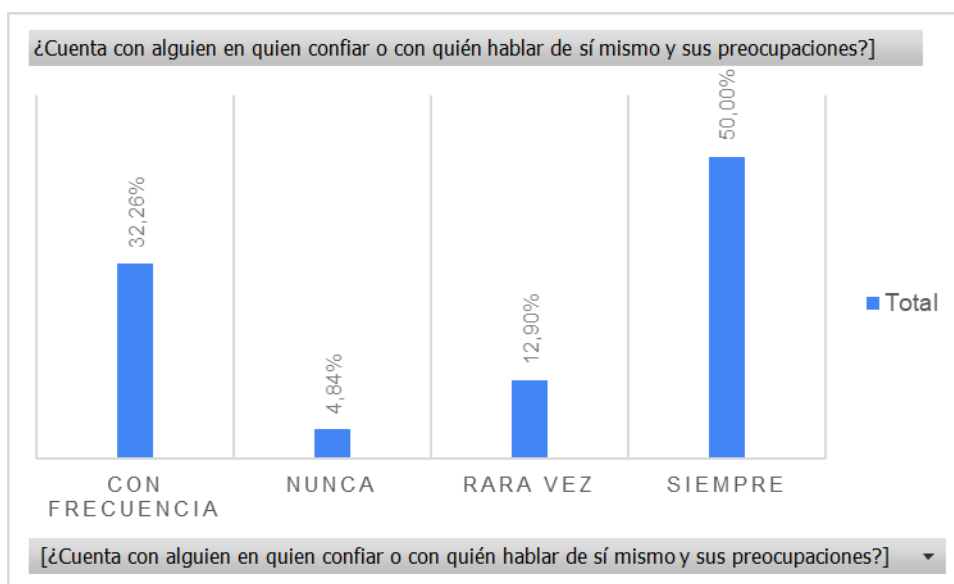


La encuesta o estudio mencionado, un porcentaje significativo de mujeres 59% siempre cuenta con alguien que les muestra amor y afecto. En contraste, el porcentaje de hombres que informan lo mismo es ligeramente menor, con un 47%. Además, el 13% de los hombres indica que rara vez cuentan con alguien que les muestre amor y afecto, mientras que solo el 3% de las mujeres dice lo mismo.

Estos resultados pueden reflejar diferencias en la percepción y expresión del afecto entre hombres y mujeres, así como en la disponibilidad de relaciones afectivas en sus vidas.

El amor no se limita a expresarse en palabras o acciones; es una fuerza vital que transforma. Al recibir amor, se supera el miedo y se puede ofrecer lo mejor de uno mismo. El respeto es la manifestación práctica del amor, que implica reconocer la singularidad de cada individuo y su valioso aporte. El amor, en sus diversas manifestaciones, facilita las relaciones interpersonales y emocionales, y debido a su relevancia psicológica, es un tema recurrente en las artes creativas. Encontrar la paz interna es la clave para llenar la vida de amor (Teijero, 2017).

**Figura 49**

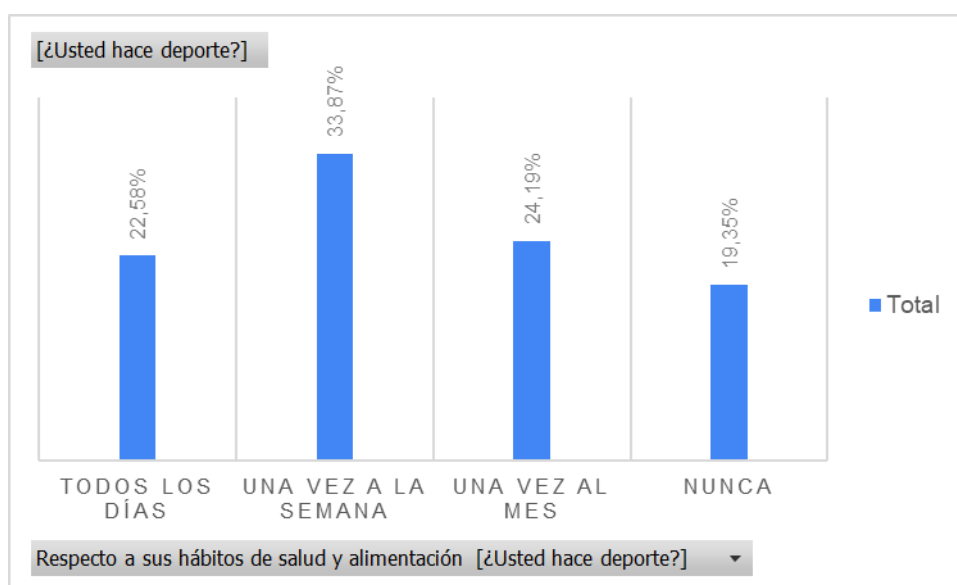


El 50% de los docentes afirma que cuenta con alguien con quien confiar o hablar de sí mismos y sus preocupaciones. Esto indica que la mitad de los encuestados experimentan una conexión y apertura emocional con al menos una persona en su entorno.

El 5% indica que nunca tiene a alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones. La mitad de los docentes parece tener una red de apoyo significativa, lo que sugiere una buena disponibilidad de personas con las que pueden compartir sus pensamientos y preocupaciones.

En relación con los amigos, se evidencia claramente el carácter dual de la confianza dentro del mundo personal de los individuos. A diferencia de la confianza que se deposita en la familia, donde existe como un hecho natural o un deber moral, la figura del amigo encarna de manera única el concepto de confianza activa y elegida por la sociedad. Ser amigo implica confiar; así, la confianza y la amistad son inseparables y se entienden como dos aspectos complementarios de una misma relación, es una confianza elegida o decidida (Callejo & Ramos, 2017).

**Figura 50**



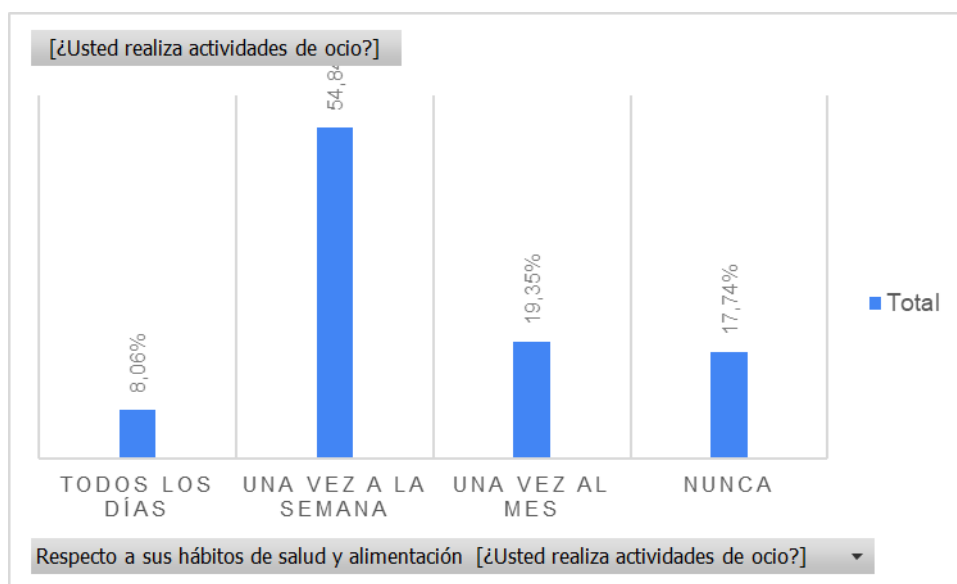
El 34% de los docentes indica que hace deporte. Esto sugiere que alrededor de un tercio de los encuestados está activamente involucrado en alguna forma de actividad física regular.

El 23% afirma hacer deporte todos los días. Este grupo diario muestra un compromiso significativo con la actividad física, lo cual es positivo para la salud general.

En la interpretación resaltan la variabilidad en los hábitos de actividad física entre los docentes, señalando áreas de éxito y posibles oportunidades de mejora en la promoción de la salud y el bienestar dentro de este grupo profesional.

Desde una perspectiva científica y académica, el deporte tiene impactos importantes y beneficiosos en diversos aspectos de la vida, como la educación, la economía, la cultura, la política y la salud pública. Entonces el ámbito educativo, el deporte juega un papel crucial en la transmisión de valores a los jóvenes, actuando como un instrumento ideológico del estado que contribuye a su formación y consolidación. Asimismo, al promover la actividad física, el deporte inculca valores sociales esenciales, como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, el compromiso, la disciplina y la perseverancia, lo que impacta positivamente en el proceso de socialización y en el fortalecimiento de las estructuras sociales, así como en la mejora de las actitudes tanto en hombres como en mujeres en la sociedad, además, a través de competiciones deportivas, el deporte facilita la creación de relaciones sociales entre personas y culturas diversas (Britapaz & Valle, 2015).

**Figura 51**

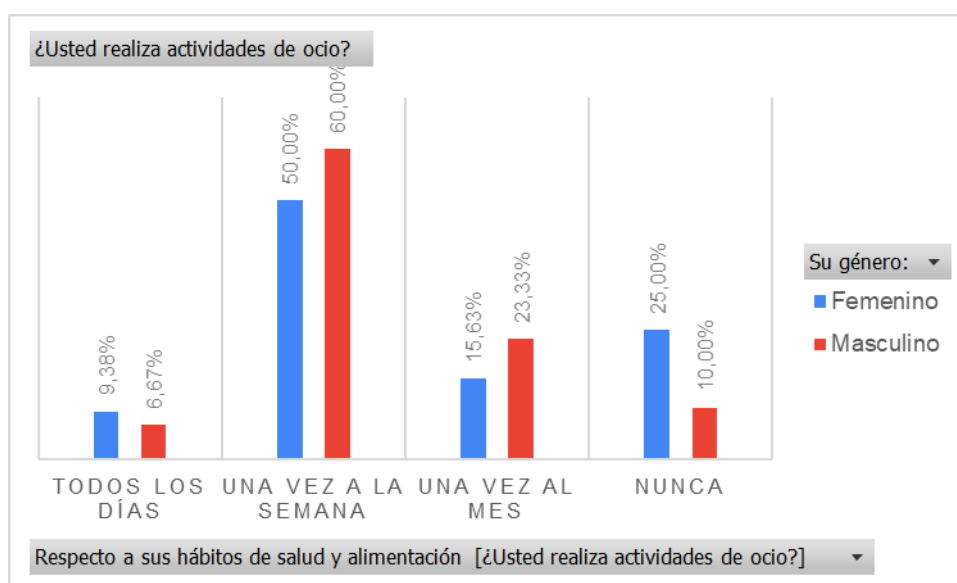


El 55% de los docentes indica que realiza actividades de ocio una vez a la semana. Esto apunta que más de la mitad de los encuestados dedica tiempo regularmente para actividades de disfrute personal.

El 8% indica que realiza actividades de ocio todos los días, siendo un porcentaje más bajo, pero indica que algunos docentes si hacen de las actividades de ocio diaria de su rutina.

En los últimos años, ha habido un incremento en el tiempo disponible debido a la disminución de las horas laborales, modificaciones en los horarios de trabajo, la jubilación y otros factores como el alto rendimiento laboral. Este tiempo libre ya no se percibe únicamente como un período de descanso y entretenimiento, sino que se ha convertido en una oportunidad para el desarrollo personal y colectivo, tanto a nivel individual como social (Fernández & Temprano, 2018).

**Figura 52**



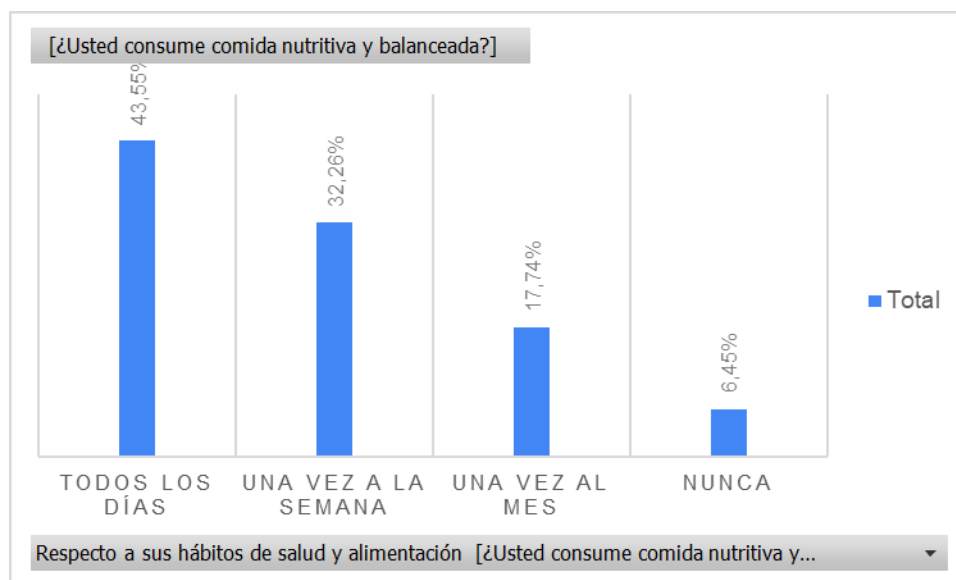
El 60% de los hombres indican que realizan actividades de ocio al menos una vez a la semana. En comparación, el 50% de las mujeres reportan lo mismo. Esto sugiere que hay una participación bastante cercana entre hombres y mujeres en términos de la frecuencia de actividades de ocio.

Un 25% de las mujeres indican que nunca realizan actividades de ocio, a diferencia de un 10% de los hombres que informan lo mismo, esta diferencia sugiere que un porcentaje mayor de mujeres no participa en actividades de ocio en comparación con los hombres.

La participación en empleos remunerados a tiempo completo fuera del hogar se convierte en un obstáculo adicional para las mujeres en cuanto a la gestión del tiempo. La integración de las mujeres en el ámbito laboral resulta en una doble jornada, combinando las responsabilidades domésticas con el trabajo asalariado. Esta multiplicidad de roles, que abarca labores domésticas, empleo remunerado y maternidad, genera metas menos definidas en términos

de ocio y tiempo libre para las mujeres, volviéndose así un aspecto más complejo (Gómez et al, 2023).

**Figura 53**



El 43% consume comida nutritiva y balanceada todos los días: Este grupo constituye una proporción significativa de los docentes, lo cual es alentador, ya que sugiere que una parte considerable de la población encuestada presta atención a la calidad de su alimentación diaria.

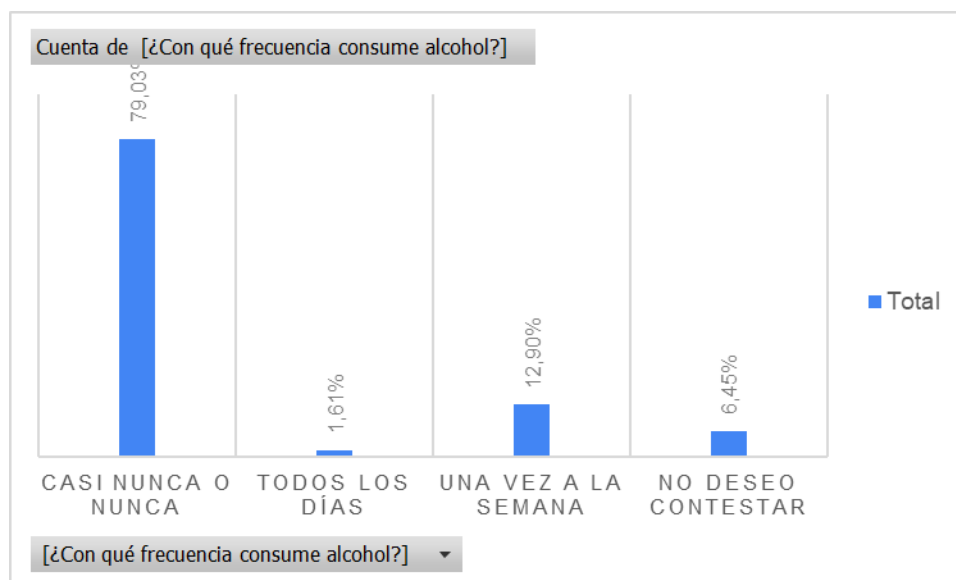
6% nunca consume comida nutritiva y balanceada: Este porcentaje, aunque relativamente bajo, aún indica que hay una parte de los docentes que no incorpora alimentos nutritivos y balanceados en su dieta. Podría ser útil entender las razones detrás de esta elección para abordar posibles desafíos y promover hábitos alimenticios más saludables.

(De La Guardia & Ruvalcaba, 2020) Los estilos de vida están relacionados con los comportamientos y hábitos diarios de las personas, y señala específicamente algunos hábitos que pueden tener consecuencias negativas para la salud, como una alimentación deficiente, la falta de actividad



física, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y los comportamientos sexuales de riesgo.

**Figura 54**



El 79% no consume alcohol: La mayoría de los docentes encuestados indican que no consumen alcohol, lo cual es una tendencia positiva desde el punto de vista de la salud. Una gran proporción de la población docente ha optado por abstenerse del consumo de alcohol.

6% no desea contestar, similar al caso del tabaco, un porcentaje de docentes opta por no responder sobre su consumo de alcohol. Explorar las razones detrás de esta elección podría proporcionar información útil para adaptar estrategias de salud y bienestar.

Es crucial entender que cada factor de riesgo influye considerablemente en cómo las personas responden al consumo de alcohol. Estos factores, aunque no determinan directamente la decisión de beber o no, están interconectados, aumentando la probabilidad de consumo. Esto complica la identificación de una causa única para este comportamiento (Ahumada et al, 2017).

El impacto adverso del consumo de alcohol se extiende significativamente al ámbito económico y social, ya que ocurre principalmente durante los años productivos de la vida. Las consecuencias del consumo de alcohol afectan no solo la salud física y mental del bebedor, sino también el bienestar y la salud de los demás. El daño social incluye problemas de salud como enfermedades y lesiones, con implicaciones sociales como gastos médicos, reducción en la productividad, y cargas financieras y emocionales para las familias (Ahumada et al, 2017).

#### **4.4. Resultados del objetivo específico 3**

El objetivo 3 del estudio es descubrir la presencia de determinantes sociales según el nivel de salud mental de los docentes de estudio. Para descubrir los determinantes sociales de la salud se usó la propuesta de Lalonde (1974), el cual coincide con el modelo de la OMS, y considera que la salud es el resultado de la interacción de cuatro grupos de factores (De La Guardia & Ruvalcaba, 2020), de los cuales solo se incluyeron los tres primeros para este estudio: los factores ambientales o del entorno (que incluye los factores físicos y los sociales), los estilos de vida, y el sistema de atención a la salud mental.

Respecto a los **factores ambientales físicos**, en este estudio no se evidencia relación de ninguno de los factores físicos (la iluminación en las aulas, agua en los baños, contaminación del aire, ruido excesivo, malos olores, Condiciones climáticas, y riesgo de peligros naturales) con tener o no problemas de salud mental; razón por la cual no se incluyeron las figuras.

Entre los **factores ambientales sociales** se encuentran las relaciones sociales, la pobreza, la desigualdad y discriminación, la violencia, la falta de acceso a los servicios básicos y la exclusión social.

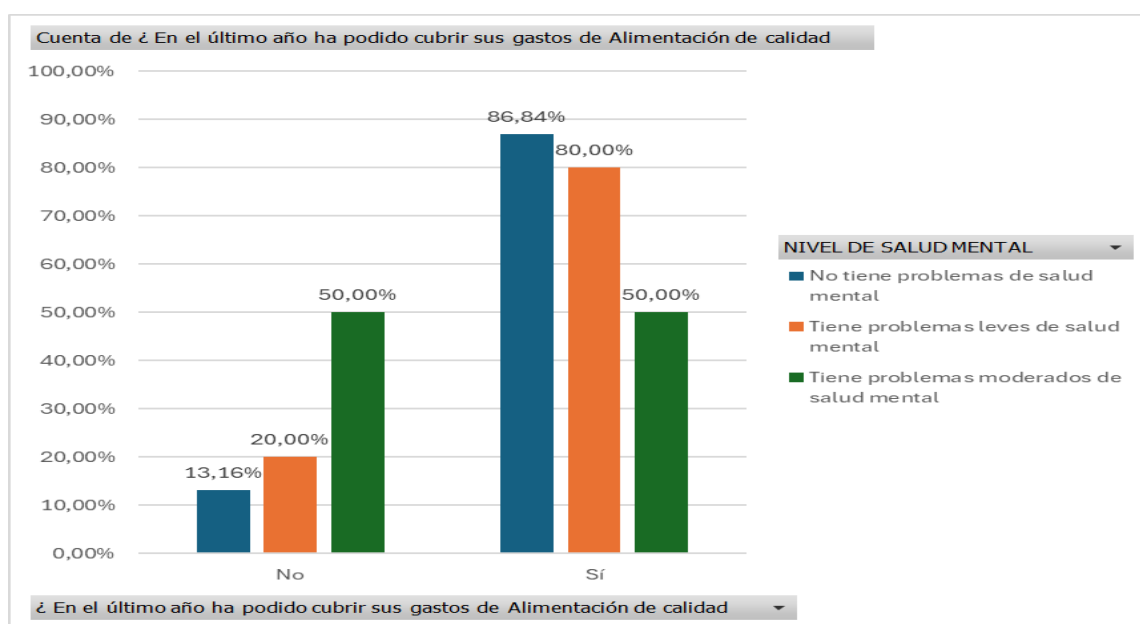
Sí se observa una relación con los docentes que no tienen problemas de salud mental, en los siguientes indicadores: no han asistido a consultas con psicólogo y psiquiatra, cuentan con el apoyo de sus familiares, se sienten cómodos hablando de sus asuntos personales, y mantiene contacto frecuente con ellos. Además, recibe amor y afecto y les permite expresar sus pensamientos y preocupaciones con tranquilidad.

Cuando se habla de los docentes con problemas leves de salud mental, se relaciona con problemas de estrés laboral, ansiedad, síndrome de burnout, depresión, tener noticias de sus familiares o reunirse con ellos, así como llamarlos cuando se necesita, o para hablar de asuntos personales de ellos.

Así mismo dentro de los docentes que tienen problemas moderados de salud metal, estrés laboral, ansiedad, síndrome de Burnout, depresión, se relaciona con los determinantes de factores sociales del entorno (no poder cubrir los gastos de atención medica de todos los miembros de su familia, no tener un familiar con quien tomar una decisión importante).

En cuanto a los **Factores ambientales sociales** los resultados evidencian lo siguiente resultados.

**Figura 55**



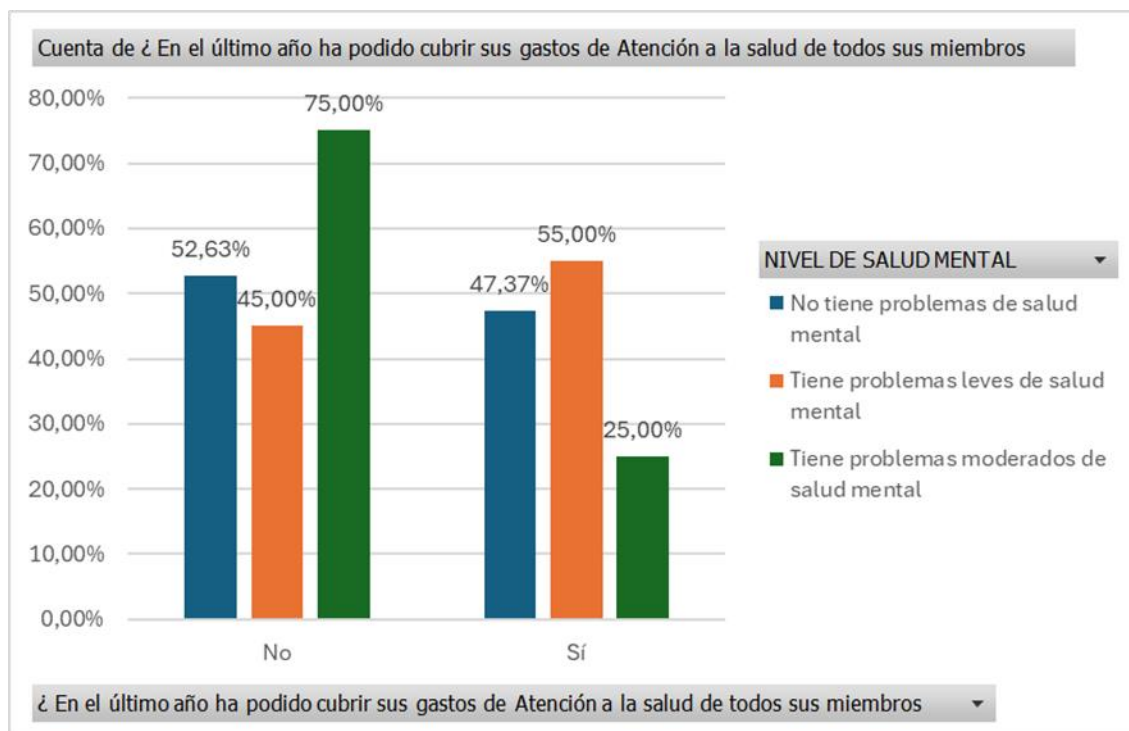
En la figura se evidencia una relación directa y fuerte entre poder pagar los gastos de alimentación y tener problemas de salud mental.

El 50% de los docentes con problemas moderados de salud de salud mental han podido cubrir los gastos de alimentación de calidad.

En la sociedad de ahora, un número importante de individuos enfrenta dificultades para sufragar los gastos primordiales de alimentación, más aun como es la adquisición de alimentos de calidad, lo cual podría acarrear consecuencias adversas para su bienestar psicológico, la inquietud perenne relacionada con la incapacidad de proveerse a sí mismos o a sus seres queridos con una alimentación adecuada puede desembocar en sentimientos de desesperanza y angustia; asimismo, la carencia de una dieta apropiada puede tener un impacto negativo en la salud mental de las personas. Una mala ingesta deficiente en nutrientes esenciales podría repercutir en la función cognitiva y el estado de ánimo. un ejemplo, la carencia de vitaminas y

minerales podría contribuir al desarrollo de trastornos del ánimo, como la depresión y la ansiedad (Rosales et al, 2017).

**Figura 56**



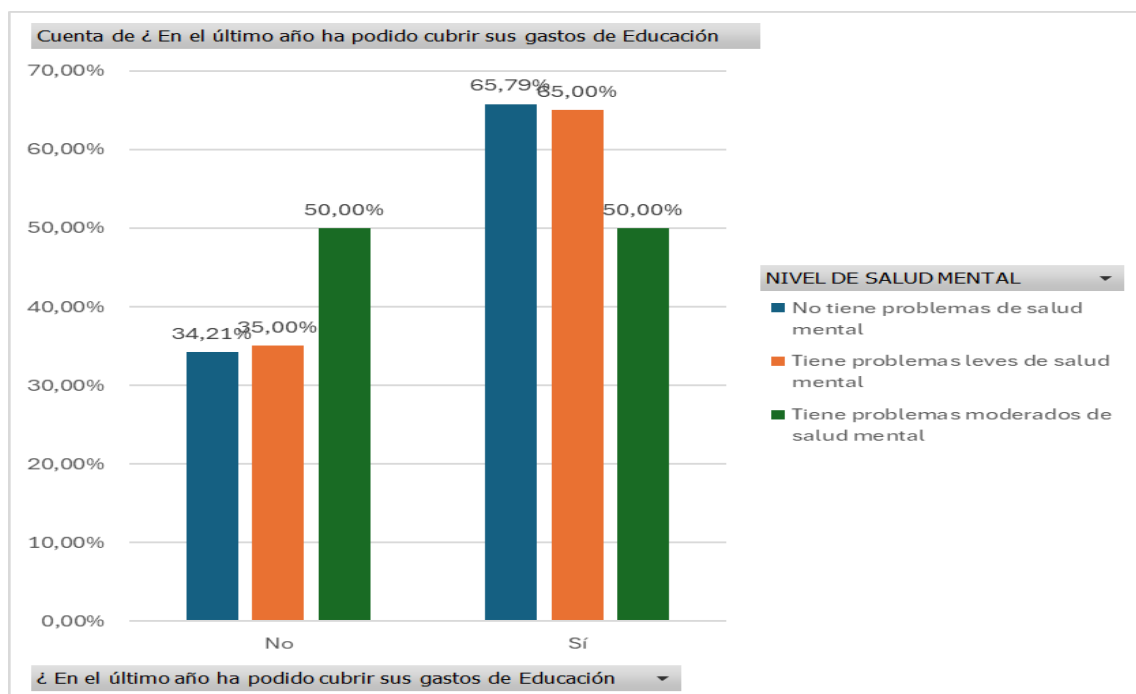
Al observar la figura se evidencia una relación entre poder pagar los gastos de atención de la salud de la familia, y tener problemas moderados de salud mental. Solo el 25% de docentes con problemas moderados de salud mental ha podido cubrir estos gastos de salud.

La incapacidad de cubrir los gastos familiares puede tener un impacto en la salud mental, el rendimiento laboral y la calidad de vida de una persona, la preocupación constante por la salud de los seres queridos puede afectar negativamente el sueño, la concentración y el estado de ánimo en general.

Muchos docentes se encuentran en una situación complicada al no poder afrontar los costos de atención médica para sus familiares debido a sus

bajos salario, esta preocupación constante puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad, lo que repercute negativamente en su bienestar mental.

**Figura 57**



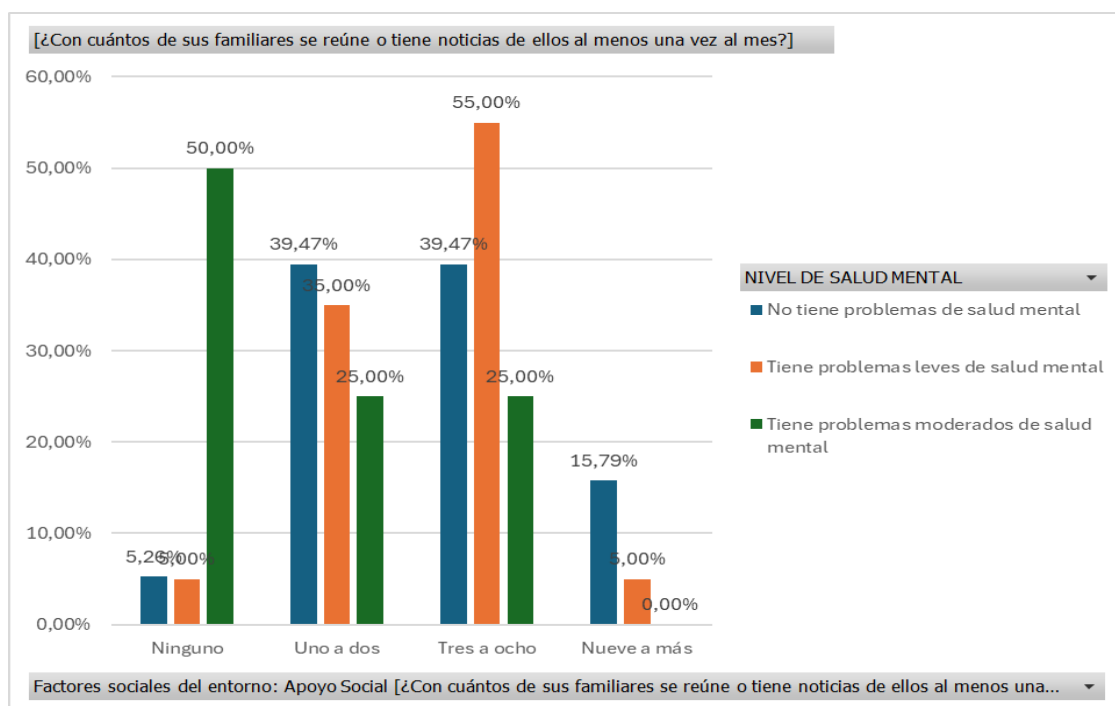
Se evidencia una relación directa y fuerte entre poder pagar los gastos de educación de la familia y tener (o no) problemas de salud mental.

El 50% de los docentes con problemas moderados de salud de salud mental han podido cubrir los gastos de Educación.

La incapacidad para cubrir los costos de educación puede tener consecuencias adversas en la salud mental de los individuos, así mismo es fundamental destacar que la presión financiera puede generar estrés, ansiedad y depresión en aquellos que enfrentan dificultades para costear la educación de sus hijos, una preocupación constante por hallar la forma de pagar las matrículas, los libros y el material escolar puede provocar un incremento en los niveles de ansiedad. Esta tensión permanente puede influir en la calidad del sueño y en la capacidad de concentración en otros aspectos

de la vida. Asimismo, la ansiedad asociada con los gastos educativos puede desencadenar problemas de salud mental más serios, como la depresión (Sanchez, 2019).

**Figura 58**



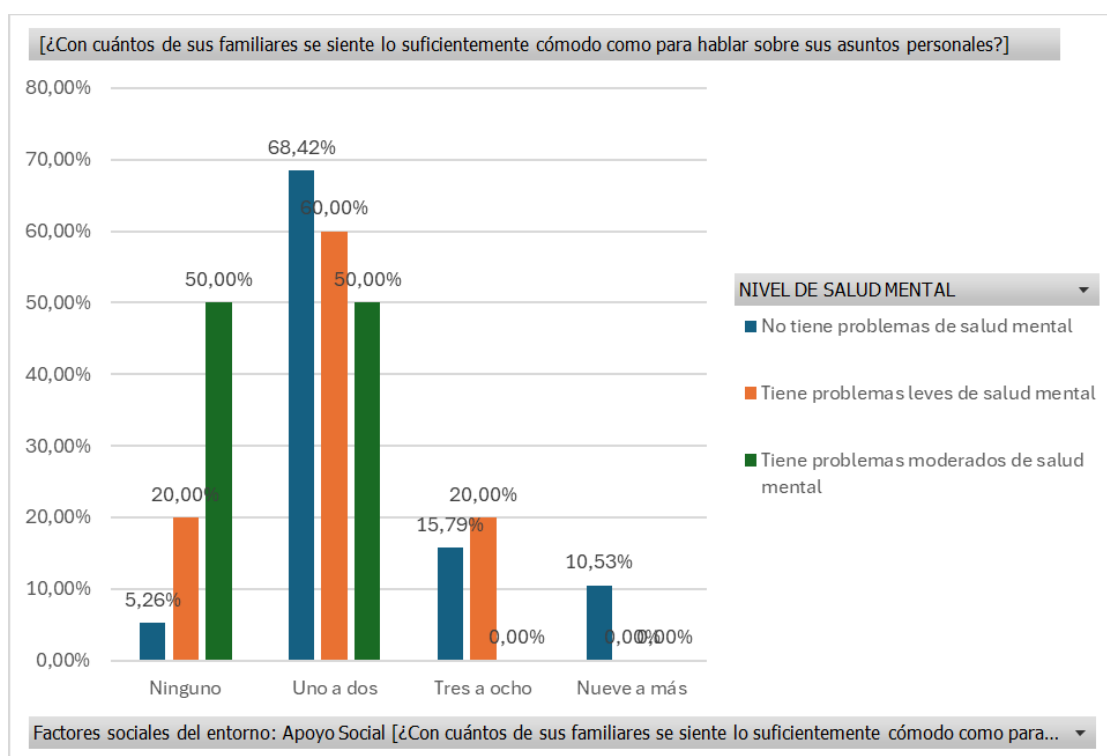
En la figura observamos que un 50% de los docentes encuestados que tiene problemas moderados de salud mental no se reúne o tiene noticias de ellos al menos una vez al mes, a diferencia con los que no tienen problemas de salud mental al no reunirse con ninguno.

La comunicación es un aspecto esencial en las relaciones familiares, ya que permite la expresión de emociones, sentimientos, ideas, objetivos e ilusiones, este proceso dinámico y crucial actúa como un factor determinante en el mantenimiento de las relaciones íntimas dentro del ámbito familiar, en consecuencia cuando los miembros de la familia logran comprenderse y apoyarse mutuamente, resolver conflictos, tomar decisiones y gestionar el

poder y el estrés, se promueve la satisfacción y la salud familiar (Rodríguez et al, 2018).

La familia, como unidad social, desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de sus miembros, especialmente en la formación de los hijos. La vida familiar y el bienestar del hogar dependen en gran medida de la influencia de los padres y la cohesión entre los miembros. El hogar es el primer entorno en el que se aprenden valores, costumbres, normas y comportamientos. No obstante, la realidad a menudo presenta situaciones diferentes, ya que muchas familias actualmente enfrentan dificultades y están fragmentadas (Diaz et al, 2020).

**Figura 58**



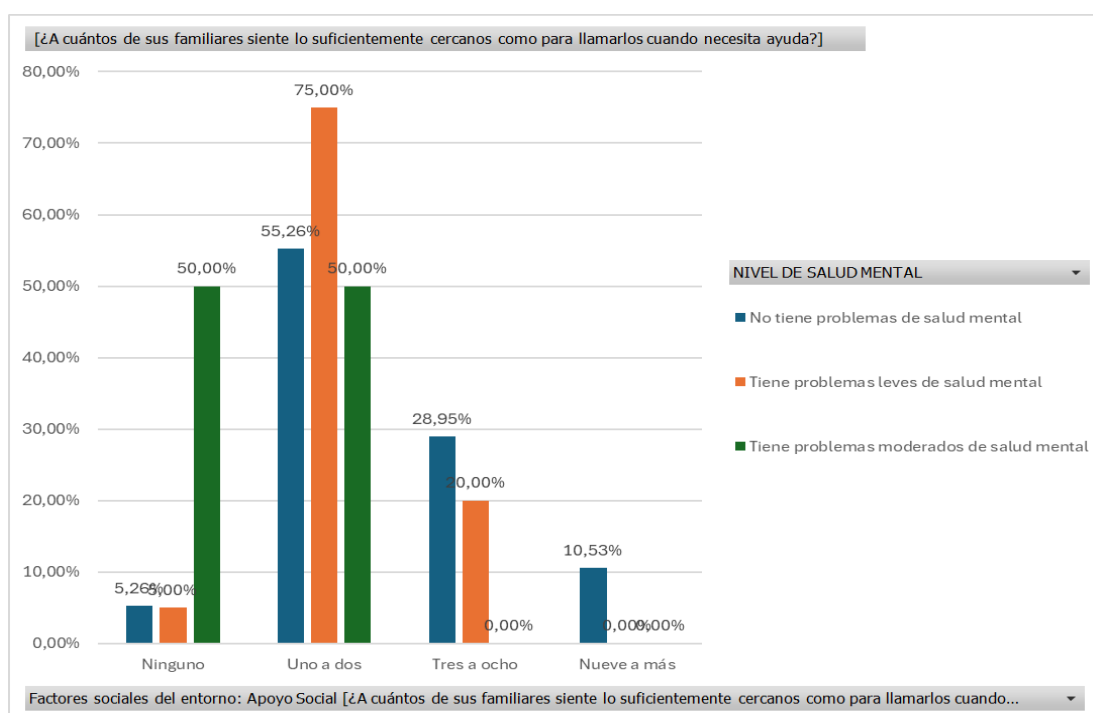
Al preguntar con cuantos familiares se sienten suficientemente cómodo para hablar sobre sus asuntos personales el 50% de los docentes que tienen problemas moderados de salud mental indican que con ninguno y a diferencia



que un 68% que no tienen problemas de salud mental que cuentan con uno a dos familiares.

Es evidente que la sociedad se ve favorecida por las habilidades y capacidades desarrolladas en el seno familiar, la ausencia de contacto con la familia conlleva la pérdida de un soporte emocional fundamental, que resulta crucial en momentos de dificultad o estrés, es primordial contar con el respaldo de nuestros seres queridos puede marcar la diferencia en nuestra habilidad para hacer frente a desafíos. Un ejemplo, sostener una conversación reconfortante con un familiar puede contribuir a sentirnos comprendidos y menos solos en situaciones complicadas, esto resulta complejo concebir un desarrollo equilibrado de estas competencias sin el apoyo familiar, el cual promueve su crecimiento a través del amor, la búsqueda del bienestar común entre sus miembros y la integración de influencias externas, culturales y sociales (Mazo et al., 2018).

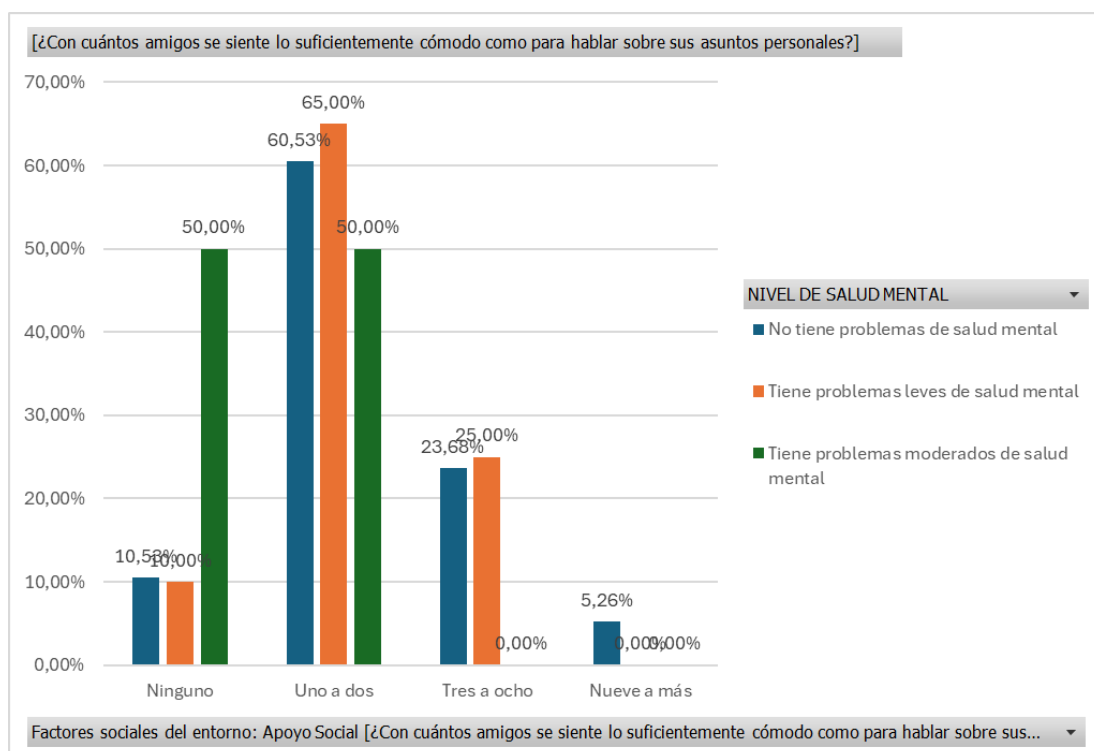
**Figura 59**



Dentro del grupo de encuestados un 75% de docentes tienen problemas de salud mental leves dicen que se reúnen entre uno a dos amigos, y en 50% de los docentes que tienen problemas moderados de salud mental no tienen un familiar cuando necesitan ayuda.

Cuando no tienes a nadie con quien desahogarte, puedes experimentar un aumento del estrés y la ansiedad, al mantener tus problemas guardados puede generar una carga emocional que se va acumulando con el tiempo. Esta acumulación de emociones negativas puede afectar tu estado de ánimo, la concentración y tu capacidad para enfrentar los desafíos diarios, se debilitan los lazos afectivos entre los miembros de la familia, lo que afecta la convivencia y puede llevar a situaciones de crisis, deteriorando así la calidad de vida familiar y, en consecuencia, de la sociedad (Mazo et al, 2018).

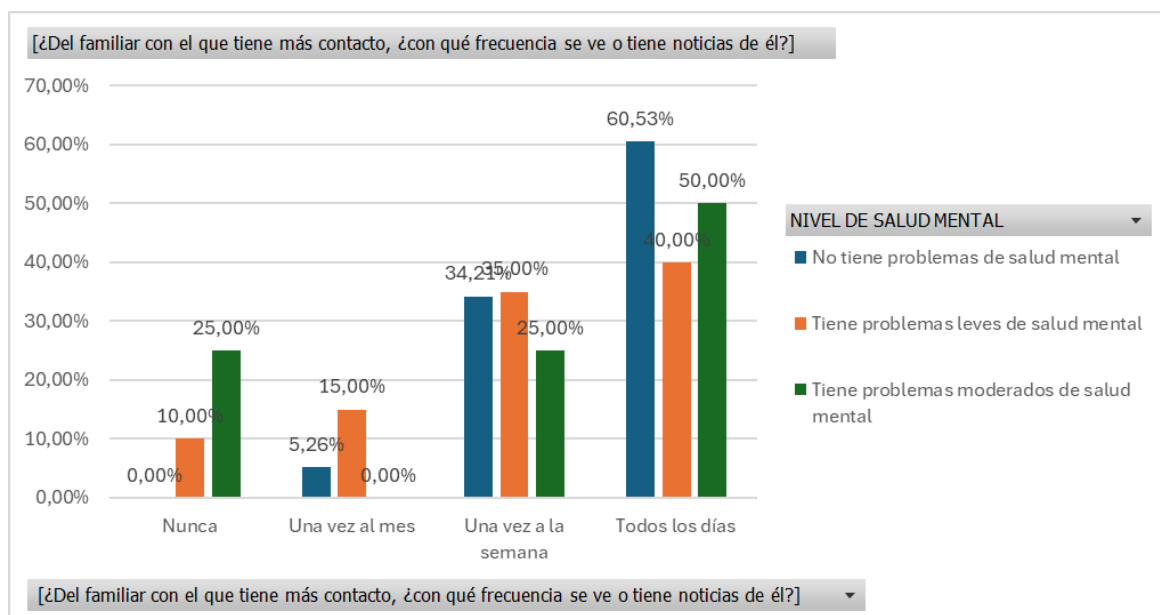
**Figura 60**



Es importante el porcentaje de docentes que indican que no cuentan con amigos para hablar sobre sus asuntos personales, y de los que no tienen problemas de salud a leves del 60%– 65%, tienen uno o dos amigos.

Confiar en una persona o en un sistema experto implica aceptar que las situaciones tienden a ser previsibles. Las personas confían en estos individuos o mecanismos porque esperan que actúen de acuerdo con sus expectativas. En la vida diaria, la gente asume primero que su entorno es estable y confía en la continuidad de lo que ya conocen. La pérdida de esta confianza puede tanto causar como reflejar crisis sociales. En este marco, las prácticas afectivas relacionadas con el amor familiar surgen, reconstruyen y desarrollan relaciones sociales fundamentadas en la confianza, superando su negación dentro del contexto de la economía política de la moral (Scribano, 2019).

**Figura 61**

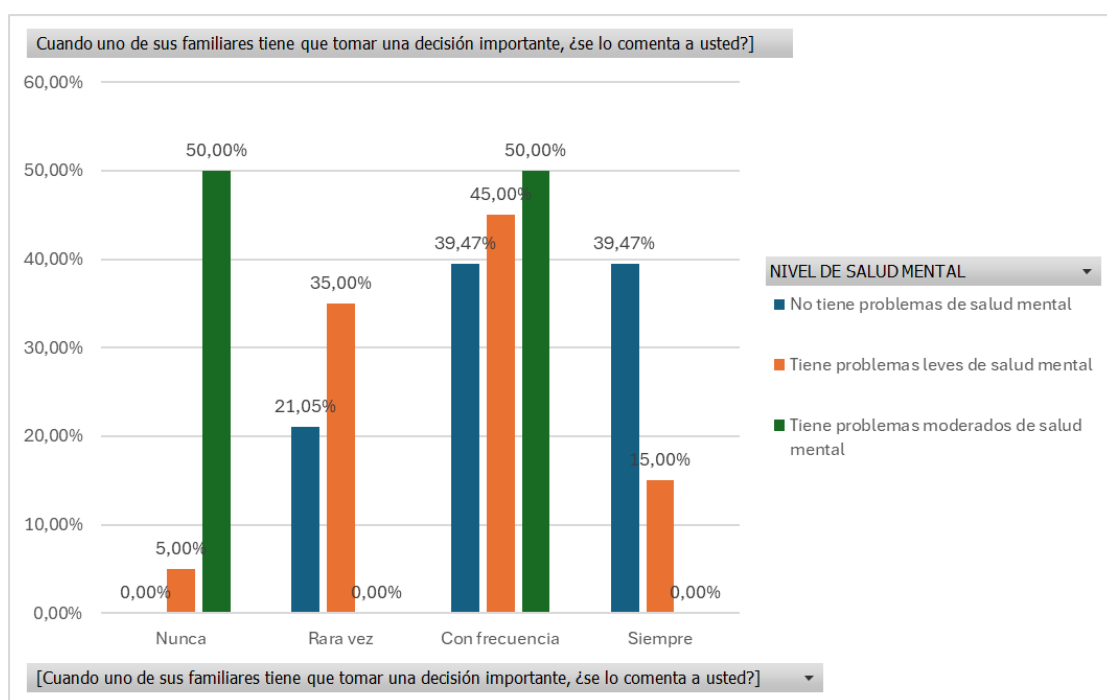


En la figura se observa que sí hay relación entre la frecuencia con la que ve a sus familiares cercanos y tener una buena salud mental de los docentes.

Pero no encuentra relación con los docentes que sí presentan problemas moderados de salud mental.

La falta de contacto con un familiar o varios familiares puede generar conflictos internos y sentimientos de culpa, es decir si no mantenemos una comunicación constante con nuestros seres queridos, podemos sentirnos culpables por no estar presentes en sus vidas o por no haber hecho lo suficiente para mantener la relación, dichos sentimientos de culpa pueden afectar nuestra autoestima y nuestra capacidad para relacionarnos con los demás (Gallegos, 2020).

**Figura 62**

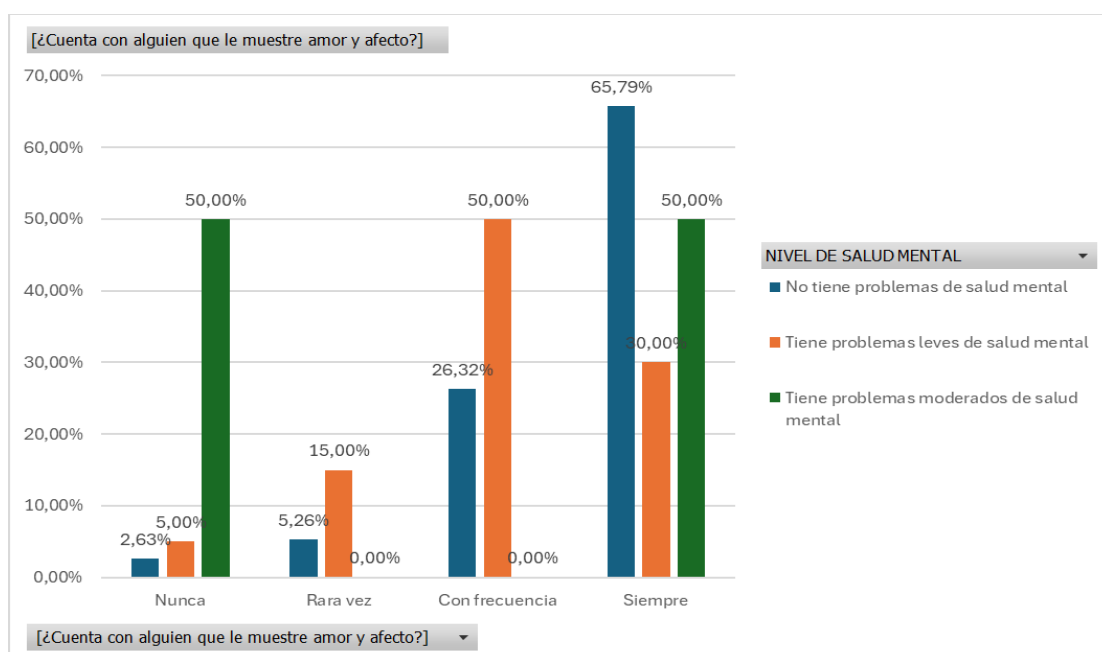


Se observa que de los docentes que no tienen problemas de salud mental, el porcentaje más alto está en aquellos que "siempre" y con "frecuencia" con el 39% dicen que sus familiares cuando tienen que tomar una decisión importante les comenta, y este porcentaje va disminuyendo "rara vez", es una relación directamente proporcional.

Esto no sucede para los docentes con problemas moderados de salud mental, en donde la mitad "con frecuencia" y la otra mitad que "nunca" sus familiares cuando tienen que tomar una decisión importante les comenta, esto indica que no existe relación con esta variable.

El no tener a alguien con quien hablar sobre tus problemas puede llevar a sentimientos de soledad y aislamiento, así como no la sensación de no tener apoyo emocional puede hacer que te sientas incomprendido y desamparado, es importante la conexión con los demás y el sentirte escuchado y comprendido son aspectos importantes para mantener una buena salud mental (Malpartida , 2020).

**Figura 63**



Se observa que de los docentes que no tienen problemas de salud mental, el porcentaje más alto está en aquellos que "siempre" con el 66%, cuentan con alguien que le muestre amor y afecto, y este porcentaje va disminuyendo en quienes cuentan ""con frecuencia"" con alguien, luego

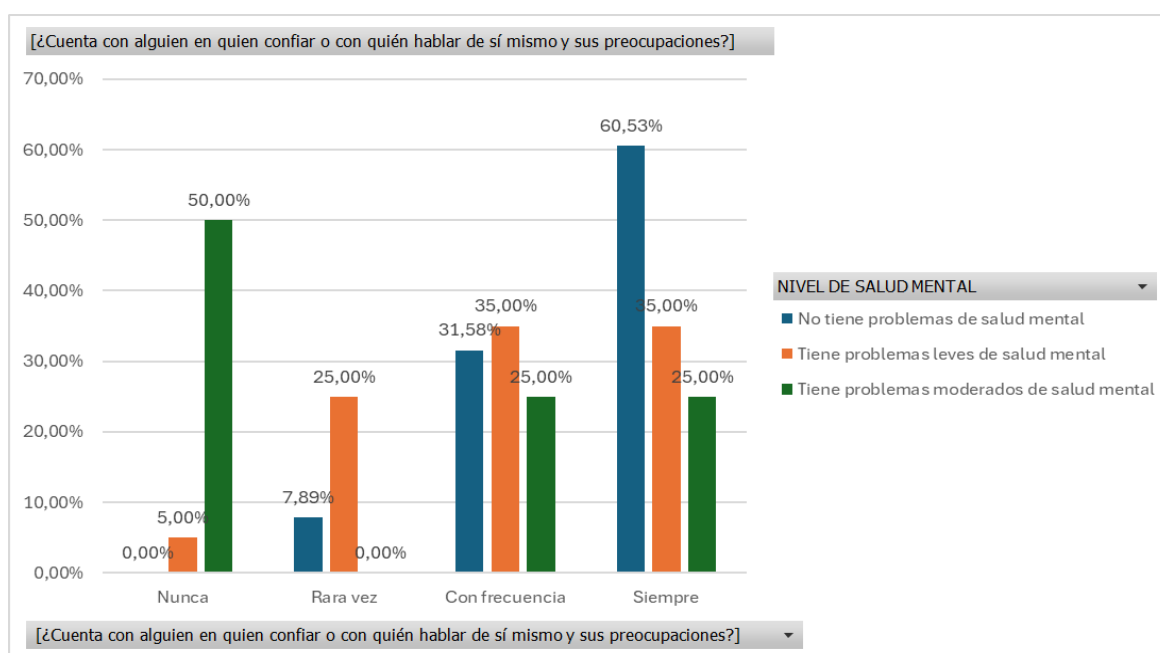
quienes cuentan "rara vez" y finalmente quienes "Nunca" cuentan con alguien. Es decir, es una relación directamente proporcional.

Esto no sucede para los docentes con problemas moderados de salud mental, en donde la mitad sí cuenta "siempre" es decir el 50%, con alguien que le muestre amor y afecto, y la otra mitad "nunca", lo que indica que no existe relación con esta variable.

El clima emocional en una familia está determinado por la forma en que los miembros expresan sus sentimientos.

Por otro lado, en las familias donde el interés afectivo es superficial, la relación interpersonal muestra una intensidad y calidad de interés algo mayores que en el tipo anterior. En estos casos, el compromiso entre los miembros parece más un deber que una empatía genuina. Aunque puede haber un sentido de pertenencia, la falta de verdadera empatía a menudo conduce a frustración, inseguridad y dudas sobre la identidad y la autoestima (Pi & Cobián, 2016).

**Figura 64**



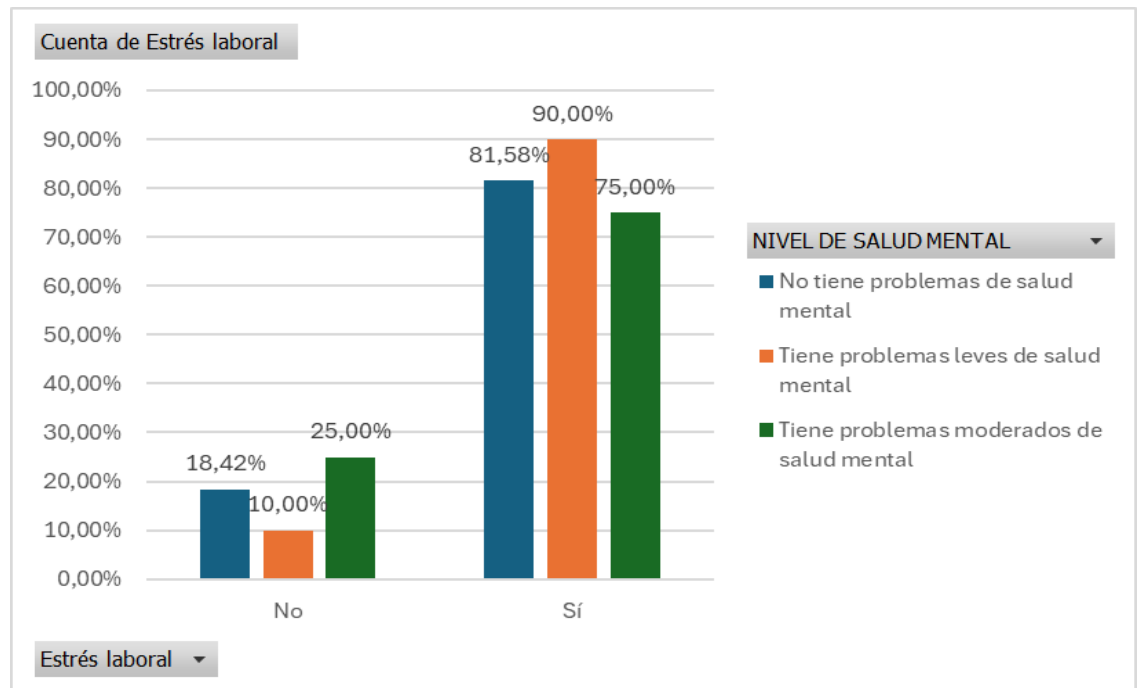
Se observa que los mayores porcentajes de docentes que no tienen problemas de salud mental, cuentan "siempre" o "con frecuencia" con alguien en quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones:

Sin embargo, esto no sucede para los docentes con problemas moderados de salud mental, en donde el 25% cuenta "siempre" y "con frecuencia" que alguien que le o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones y un 50% dice que nunca tiene con quien hablar.

La comunicación nos permite conectarnos con los demás, intercambiar información, expresar y entender nuestros pensamientos, transmitir emociones, compartir ideas y experiencias, y fortalecer nuestros lazos afectivos y empáticos (Pi & Cobián, 2016).

Una comunicación efectiva facilita la armonía entre las personas, dado que muchos conflictos pueden resolverse mediante una buena comunicación. No obstante, el verdadero desafío es aprender a comunicarse correctamente, ya que, aunque todos anhelamos ser escuchados y tendemos a hablar constantemente, a menudo no encontramos a alguien que realmente nos escuche (Pi & Cobián, 2016).

**Figura 65**



No se evidencia relación entre sentir estrés laboral en los últimos 3 años y tener (o no) problemas de salud mental, puesto que entre el 75 - 90% de docentes sí han sentido estrés laboral.

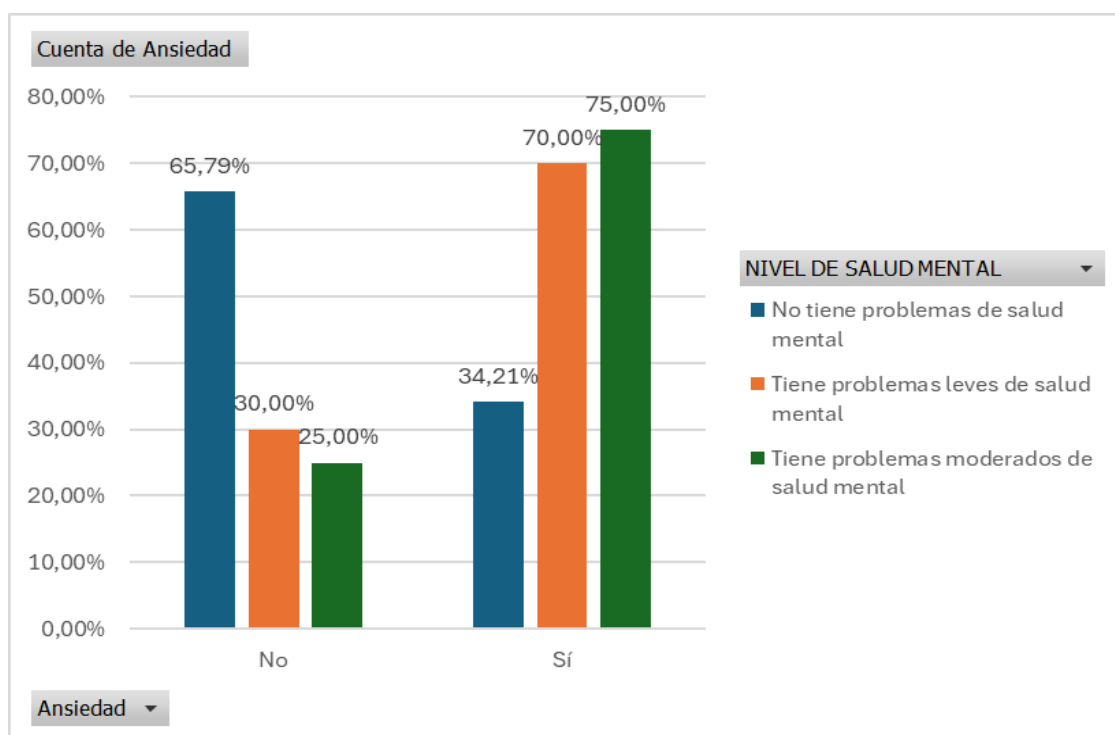
Las personas que sufren de estrés y otras enfermedades psicológicas a menudo temen compartir sus experiencias debido a la preocupación de que esto pueda perjudicar su empleo y, por ende, su situación económica. Muchos trabajadores experimentan estrés debido a las pesadas cargas laborales que enfrentan diariamente. En la actualidad, se observa que aquellos que padecen más problemas de salud relacionados con el estrés son quienes enfrentan demandas que superan sus conocimientos o habilidades (Acero, 2020).

El estrés personal que afecta al profesor se ve agravado por condiciones de trabajo a menudo excesivas. La relación negativa entre los docentes y la salud mental se evidencia en el hecho de que un alto porcentaje de ellos ingresa a la profesión con una personalidad vulnerable o incluso con trastornos psíquicos preexistentes. Un profesor quemado ha perdido la



motivación y la satisfacción en su trabajo, experimentando descontento, desilusión y falta de energía debido a una situación profesional insatisfactoria. La ansiedad entre los docentes es alta, y tiende a manifestarse ante cualquier inconveniente, frustración o presión profesional que supere los límites normales (Fernández 2014).

**Figura 66**



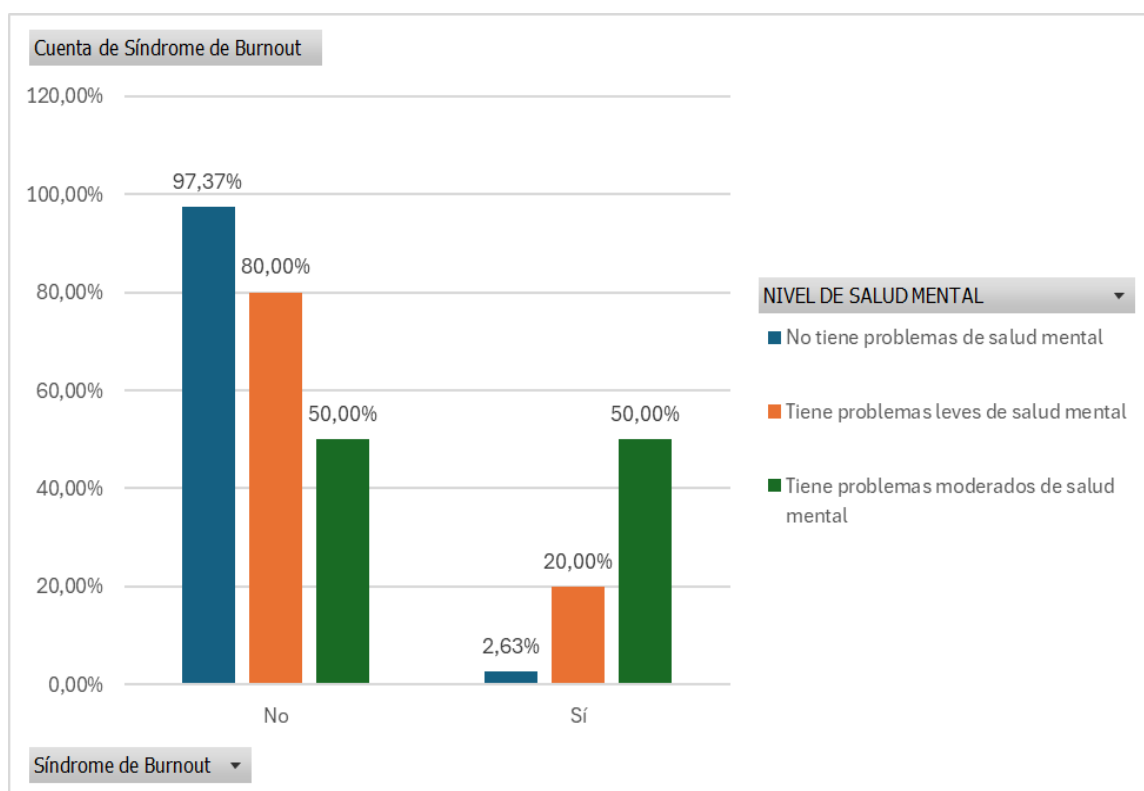
Se evidencia una relación directa y fuerte entre sentir ansiedad en los últimos tres años y tener (o no) problemas de salud mental.

Entre 70 - 75% de docentes con problemas moderados o leves de salud mental, han sentido ansiedad. Por el contrario, solo un 34% de docentes que no tienen problemas de salud mental han sentido ansiedad, en este período.

La ansiedad surge como una reacción a diversos estímulos o situaciones estresantes en el entorno laboral. Desde una perspectiva más general, la ansiedad se presenta de forma continua, aunque su intensidad puede fluctuar según las demandas específicas del contexto en el que se

encuentra la persona o de las personas a su alrededor. Esta condición se origina en un procesamiento distorsionado de la información, en el que se exagera el nivel de amenaza en situaciones que el individuo percibe como peligrosas, mientras que se minimizan sus habilidades para enfrentar dichas situaciones (Cabrera et al, 2022).

**Figura 67**



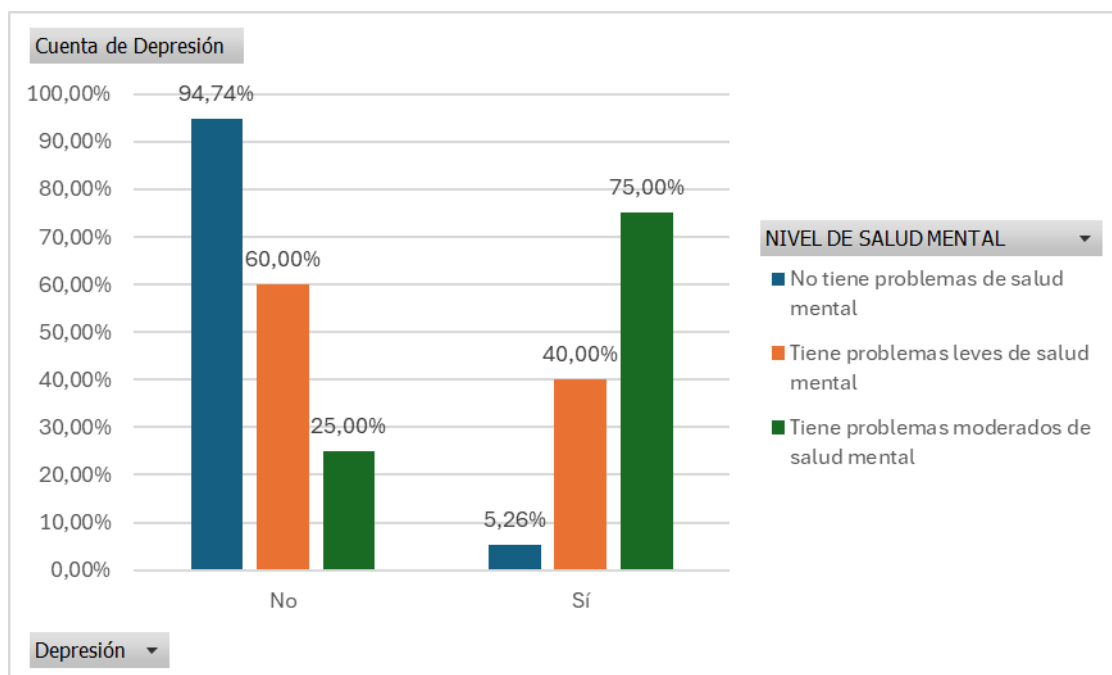
En la siguiente figura se evidencia una relación directa y fuerte entre haber tenido el síndrome de Burnout en los últimos 3 años y tener (o no) problemas de salud mental.

Casi la totalidad de docentes sin problemas de salud mental no ha tenido el síndrome de burnout (solo 3% sí tuvo el síndrome), y el porcentaje se incrementa conforme los docentes tienen problemas leves (20%) o moderados (50%) de salud mental.

La enseñanza es vista como una ocupación con alto riesgo de desarrollar síndrome de burnout, ya que requiere habilidades y dedicación para llevar a cabo múltiples tareas tanto dentro como fuera del centro educativo, ocupando tiempo que normalmente se destinaría al descanso y a la recreación personal (Rodríguez et al, 2017).

Muchas de las veces las malas condiciones laborales, exceso de estudiantes en el aula y dificultades de aprendizaje, contribuye a un incremento en la carga de trabajo. Este exceso laboral es una de las principales causas del síndrome de burnout, que se manifiesta en el docente a través de problemas físicos, psicológicos y sociales, así como en un cansancio crónico y agotamiento profesional (Rodríguez et al, 2017).

**Figura 68**



En la figura se evidencia una relación directa y fuerte entre haber sentido depresión en los últimos 3 años y tener (o no) problemas de salud mental.

Solo un 5% de docentes sin problemas de salud mental ha sentido depresión, y el porcentaje se incrementa conforme los docentes tienen problemas leves (40%) o moderados (75%) de salud mental.

La depresión es la consecuencia de interacciones complicadas entre factores sociales, biológicos y psicológicos, las personas que han experimentado circunstancias adversas en su vida tienen una mayor predisposición a desarrollar esta enfermedad. Además, la depresión puede incrementar el estrés y la disfunción, lo que a su vez puede agravar la situación vital del individuo y, en consecuencia, intensificar la propia depresión (Corea, 2021).

Se estima que más de 450 millones de personas en el mundo sufren de depresión, y que una de cada cuatro personas enfrentará algún tipo de problema depresivo a lo largo de su vida, sin importar su edad o condición social, la depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel global y representa una contribución significativa a la carga general de morbilidad en

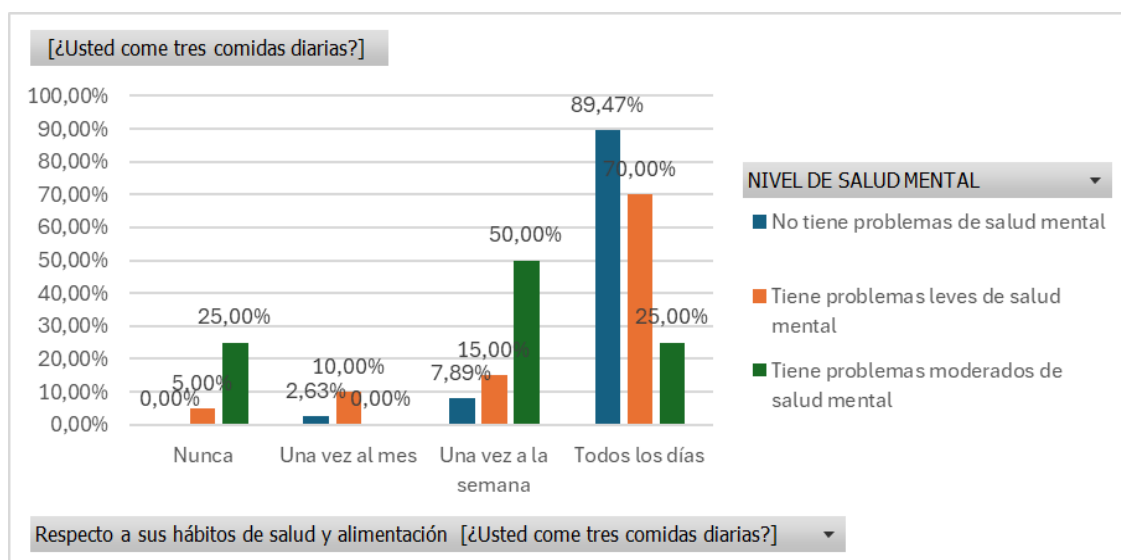
En cuanto al segundo grupo de determinantes sociales, los **Estilos de vida**, se encuentran indicadores como la alimentación, la actividad física, dormir mínimo 6 horas diarias, y el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

El mantener actividades de ocio, comer las tres comidas diarias, así como tener una comida nutritiva y balanceada ayuda a no tener problemas de salud mental.

Problemas moderados de salud mental, el no ser tratado de manera diferente a otros compañeros frecuentemente, no hacer deporte, no dormir mínimo 6 horas diarias se relaciona con el determinante de estilo de vida.

En cuanto a los **Estilos de vida** los resultados evidencian lo siguiente resultados.

**Figura 69**

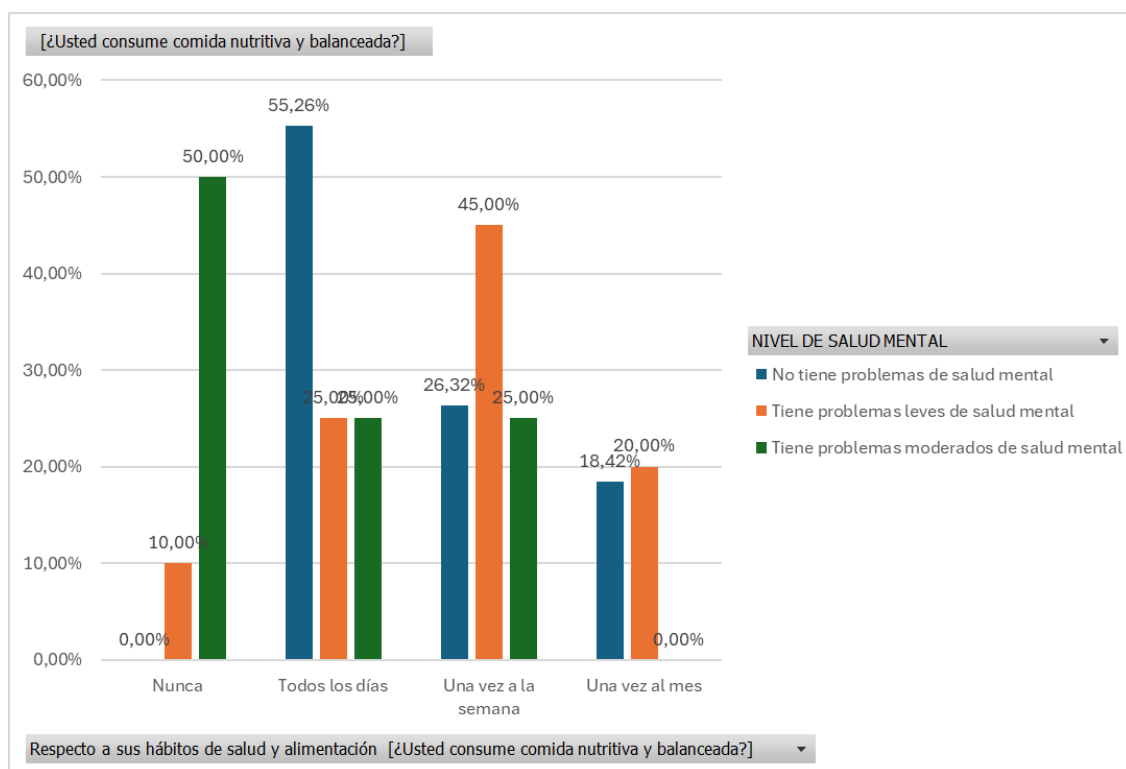


La mayoría de quienes no tienen problemas o tienen problemas leves, comen las tres comidas diarias, y luego los porcentajes van disminuyendo a quienes duermen estas horas "todos los días", "una vez a la semana", luego "una vez al mes", o "nunca". Esto indica que sí hay relación entre las tres comidas diarias y un buen estado de salud mental.

En cambio para quienes tienen problemas moderados de salud mental el 25% dice todos los días, 50% "una vez a la semana", otro 25% nunca come las tres comidas diarias se evidencia que no hay relación con esta variable.

Entre la ausencia total de comida y la completa satisfacción alimentaria, existe una variedad de posibilidades que oscilan entre alimentarse adecuadamente, según los deseos, o según las posibilidades económicas. En cada una de estas circunstancias, las personas integran tanto las cualidades nutricionales de los alimentos como sus roles sociales (Villagómez, 2016).

**Figura 70**



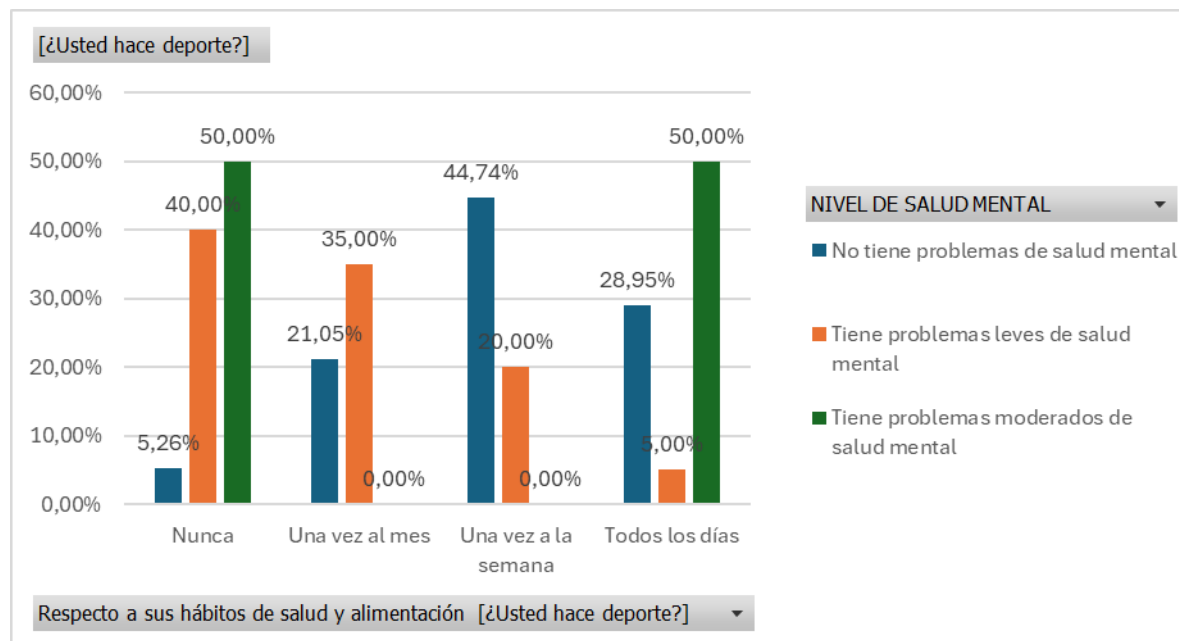
Se observa es que el mayor porcentaje de docentes que no tiene problemas de salud mental, son quienes consumen comida nutritiva y balanceada "todos los días", de ahí va disminuyendo "una vez a la semana" luego "una vez al mes". Esto indica que sí hay relación entre tener comida nutritiva y balanceada y tener una buena salud mental.

Pero en quienes tienen problemas moderados, el 50% "nunca" consume comida nutritiva y balanceada y disminuye a la mitad el porcentaje en "todos los días y una vez a la semana", por lo cual se evidencia que no hay relación con esta variable.

Una dieta pobre en nutrientes puede tener graves resultados para nuestra salud, como por ejemplo es el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares puede provocar obesidad, diabetes y enfermedades

cardíacas. Además, la falta de vitaminas y minerales esenciales en nuestra alimentación puede debilitar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más propensos a enfermarnos, asimismo, una dieta poco saludable puede afectar nuestra salud mental, estudios han demostrado que una mala alimentación está relacionada con trastornos como la depresión y la ansiedad (Mariño et al, 2007).

**Figura 71**

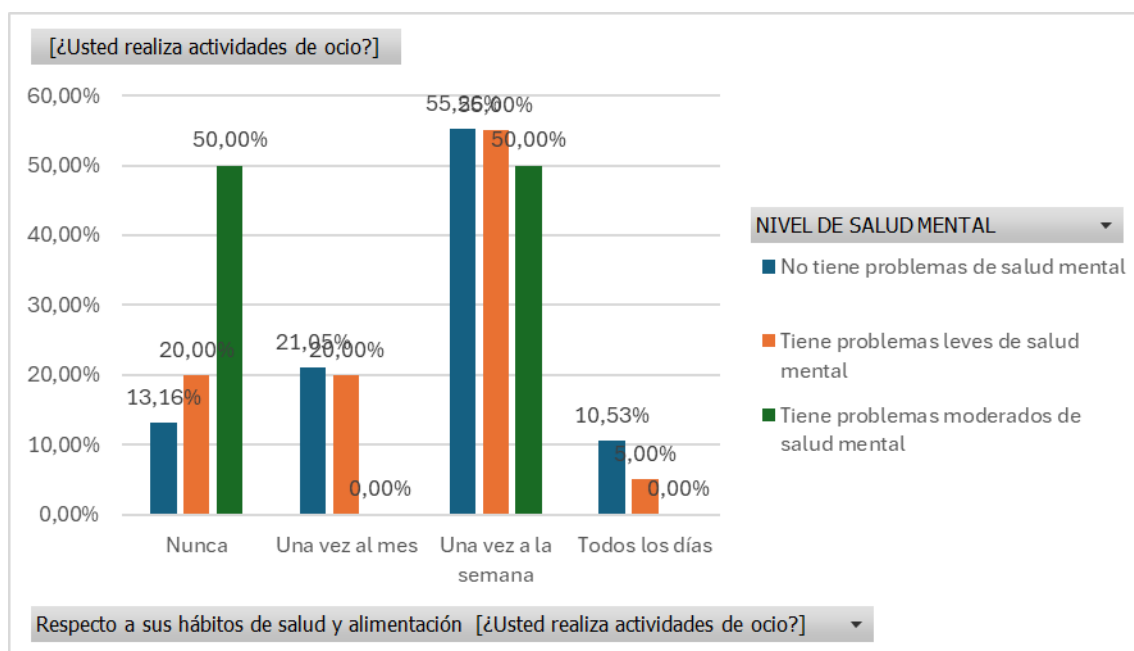


La tendencia que se observa es que el mayor porcentaje de docentes que no tiene problemas de salud mental, son quienes hacen deporte una vez a la semana, y va disminuyendo hacia quienes hacen deportes una vez al mes o nunca. Esto indica que sí hay relación entre hacer deporte y tener una buena salud mental.

Igual que en los anteriores, la mitad de docentes con problemas moderados de salud mental hacen deporte todos los días, y el otro 50% nunca; por lo cual se evidencia que no hay relación con esta variable.

El ejercicio físico es crucial para preservar la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha comprobado que su práctica regular puede extender la esperanza de vida al ofrecer beneficios en múltiples áreas, incluyendo los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales. A pesar de esto, el sedentarismo sigue siendo una problemática en aumento. Los beneficios del ejercicio abarcan diversos sistemas del cuerpo, incluyendo mejoras en la salud neurológica, la reducción de la ansiedad y la depresión, la disminución del riesgo de demencia, la promoción de la función cognitiva y la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular (Perea et al, 2019).

**Figura 72**



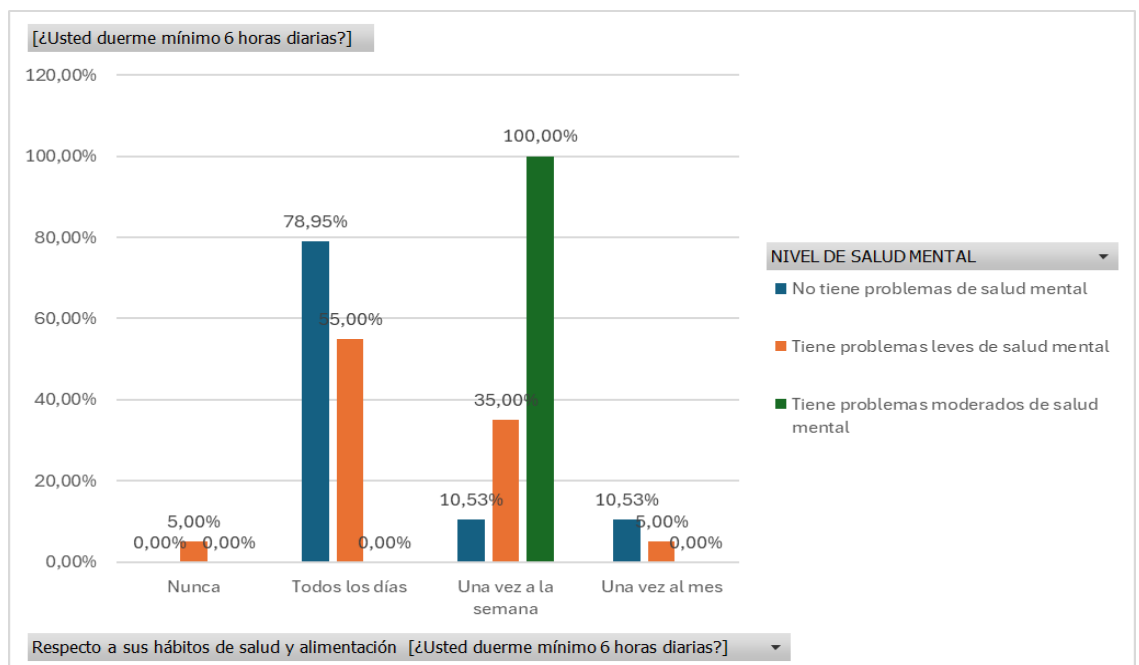
Se observa es que el mayor porcentaje de docentes que no tiene problemas de salud mental, son quienes hacen actividades de ocio una vez a la semana, y va disminuyendo hacia quienes hacen actividades de ocio una vez al mes o nunca. Esto indica que sí hay relación entre tener actividades de ocio y tener una buena salud mental.



Pero en quienes tienen problemas moderados, el 50% realiza actividades ocio una vez a la semana, y el otro 50% nunca, por lo cual se evidencia que no hay relación con esta variable.

La actividad física es crucial a lo largo de toda la vida y representa un desafío para la salud pública en el mundo entero. El ocio es altamente valorado por su capacidad para proporcionar satisfacción y bienestar, estimular habilidades físicas, cognitivas y emocionales, y fomentar la independencia y autonomía. En este sentido, el ocio puede considerarse un derecho humano y una fuente de bienestar, ya que alivia el estrés, moviliza la dimensión socioemocional, permite a las personas sentirse libres y competentes, y proporciona una defensa contra el aburrimiento (Lázaro et al, 2019).

**Figura 73**



La mayoría de quienes no tienen problemas o tienen problemas leves, duerme mínimo 6 horas todos los días, y luego los porcentajes van disminuyendo a quienes duermen estas horas "una vez a la semana", luego

“una vez al mes”, o “nunca”. Esto indica que sí hay relación entre las horas de sueño y un buen estado de salud mental.

En cambio para quienes tienen problemas moderados de salud mental el 100% duerme “una vez a la semana” las 6 horas diarias por lo cual se evidencia que no hay relación con esta variable.

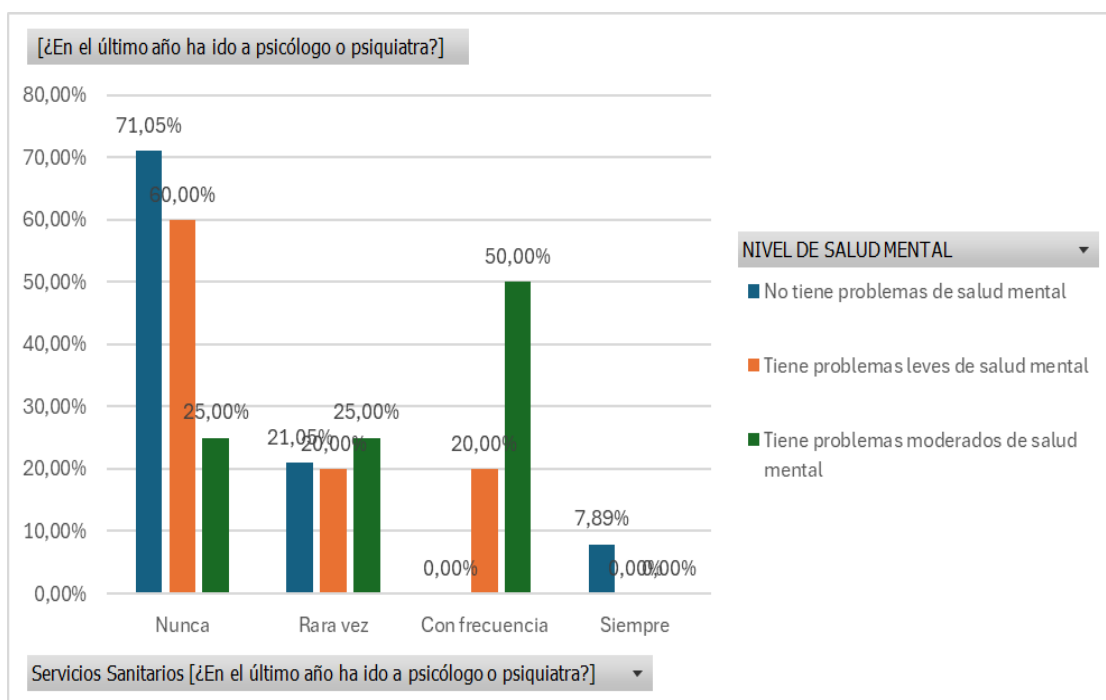
No dormir lo adecuado tiene un impacto negativo en la salud y puede afectar significativamente la calidad de vida, que incluye el bienestar personal, la salud general, la funcionalidad diaria, el rendimiento laboral, la capacidad de disfrutar de la vida y la aceptación de enfermedades, entre otros aspectos.- En adultos que trabajan, aumenta el riesgo de accidentes, y en los ancianos, puede llevar a un deterioro en el rendimiento cognitivo (Benavides & Ramos, 2019).

Lo referente a los determinantes sociales es el **sistema sanitario**, donde se incluye la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

La capacidad de los docentes para cubrir los gastos de atención médica en los últimos tres años no se ha visto afectada salud mental en los docentes.

En cuanto al **sistema sanitario** los resultados evidencian lo siguiente resultados.

**Figura 74**



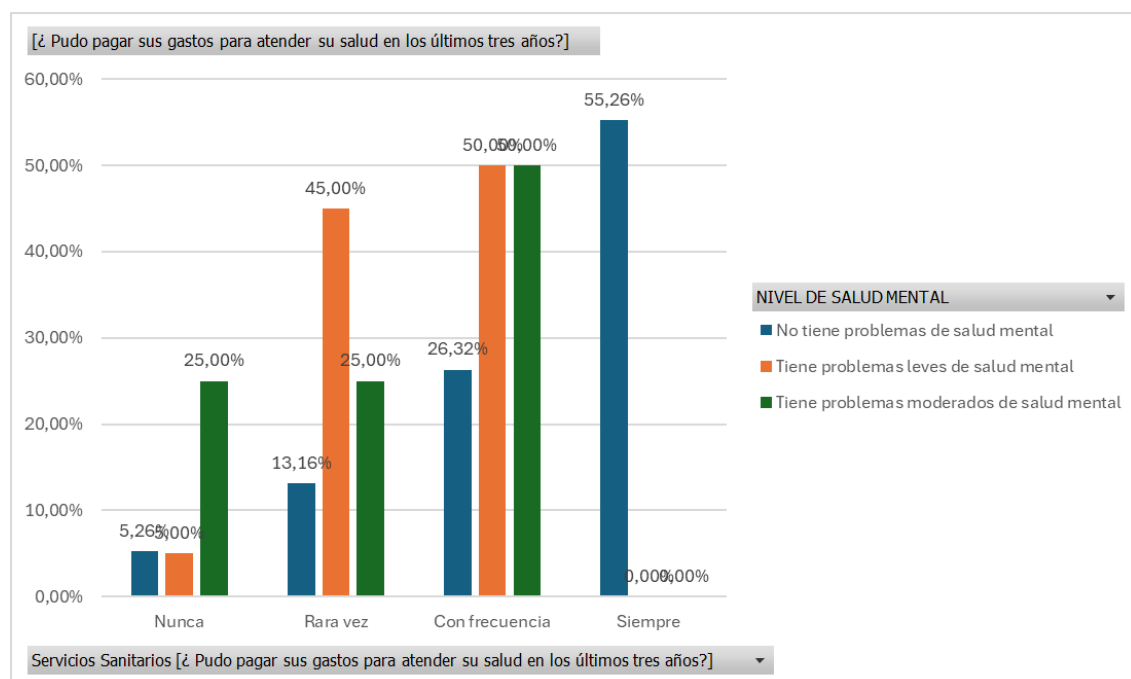
Observando la figura el 71% de docentes que no tienen problemas de salud mental nunca asistido en el último año donde el psicólogo o psiquiatra, así como un 60% que tienen problemas leves de salud mental.

Ahora bien, los docentes que tienen problemas moderados de salud mental un 50% asiste con frecuencia donde el psicólogo o psiquiatra.

Cuando un profesor evita buscar asistencia psicológica o psiquiátrica, puede experimentar diversas afectaciones que influirán tanto en su vida personal como profesional, esta acumulación de estrés no gestionado adecuadamente puede desembocar en trastornos de ansiedad y depresión, manifestándose a través de síntomas como irritabilidad, dificultades de concentración y agotamiento emocional. Estos factores pueden obstaculizar su habilidad para enseñar de manera efectiva, llevando al docente a sentirse abrumado y desmotivado en su labor, impactando así la calidad de la educación que ofrece a sus alumnos, asimismo la falta de búsqueda de ayuda

psicológica o psiquiátrica aumenta la probabilidad de desarrollar problemas de salud física asociados con el estrés crónico, como cefaleas, trastornos gastrointestinales y trastornos del sueño (Ruiz, 2016).

**Figura 75**



Un 55% de los docentes que no tienen problemas de salud mental dicen que siempre han podido pagar sus gastos de salud en los últimos tres años, así como los que tienen problemas de leves de salud mental en un 50% que con frecuencia si han podido pagar sus gastos y un 25 % que tienes problemas moderados "nunca"-

Los docentes que no pueden pagar sus gastos de salud se ven afectados tanto a nivel físico como emocional. Al no recibir la atención médica adecuada, su salud se deteriora, lo que puede afectar su desempeño en el aula. Además, la preocupación constante por su salud puede generar estrés y ansiedad, lo que repercute en su bienestar general no solo a nivel personal sino también a nivel institucional (Fajardo et al, 2015).

Diversos investigadores afirman que los determinantes sociales de la salud representan uno de los campos más complejos y desafiantes en el ámbito de la salud. Estos determinantes abarcan aspectos fundamentales de la vida de las personas, incluyendo sus condiciones laborales y estilos de vida, y son responsables de las variaciones significativas en muchos indicadores de salud (Vices, 2019).

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- A partir del análisis del texto, se destaca la necesidad urgente de abordar la salud mental de los docentes. Las responsabilidades y presiones asociadas con la enseñanza, agravadas por las demandas del entorno educativo y los cambios constantes en los métodos de enseñanza, pueden tener un impacto significativo en el bienestar psicológico de los docentes. La fatiga, el estrés y la falta de apoyo emocional son aspectos que surgen como desafíos comunes.
- La salud mental de los docentes es un tema de gran preocupación en el ámbito científico, los síntomas somáticos, como dolores de cabeza, opresión en la cabeza y fatiga, junto con los síntomas de ansiedad e insomnio, son indicativos de una carga considerable de malestar físico y emocional en este colectivo, estos síntomas no solo afectan el rendimiento laboral de los docentes, sino que también influyen negativamente en su calidad de vida y relaciones interpersonales. La alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, contrastada con la baja utilización de servicios de salud mental, subraya la urgencia de abordar la salud mental en el ámbito educativo.
- Los determinantes sociales entre responsabilidades familiares, las expectativas sociales y las condiciones laborales pueden contribuir a niveles más altos de estrés y ansiedad, especialmente en las mujeres. La diversidad en la percepción de la inequidad en el entorno educativo también señala la influencia de factores sociales y laborales en la salud

mental de los docentes, reconocer y abordar los determinantes sociales contribuirá a crear un ambiente educativo más saludable y sostenible desde el punto de vista científico.

- Aunque los factores ambientales físicos no muestran una relación significativa con problemas de salud mental en los docentes, los factores sociales sí tienen un impacto considerable, los docentes con problemas moderados de salud mental a menudo enfrentan dificultades económicas que afectan su capacidad para cubrir necesidades básicas como alimentación, educación y atención médica, estos problemas financieros, junto con la falta de apoyo familiar y social, contribuyen significativamente al estrés, ansiedad, síndrome de burnout y depresión en los docentes.
- La capacidad para mantener una alimentación nutritiva, realizar actividades físicas y recibir apoyo emocional son cruciales para una buena salud mental. La falta de estos recursos y apoyo agrava los problemas de salud mental, afectando tanto el bienestar personal de los docentes como su rendimiento profesional.
- La importancia de buscar ayuda psicológica y psiquiátrica también es evidente, ya que la falta de atención a problemas de salud mental puede empeorar la situación y afectar negativamente el entorno educativo.

## **RECOMENDACIONES**

Estas recomendaciones buscan abordar tanto la salud mental de los docentes como los determinantes sociales que pueden afectar su bienestar. Al

implementar estas medidas, se puede crear un entorno educativo más saludable y equitativo, beneficiando tanto a los docentes como a la comunidad educativa en su conjunto.

- **Programas de Prevención:** La implementación de programas sobre salud mental es fundamental para reconocer y abordar el estrés, la ansiedad y la depresión en el ámbito educativo. La prevención juega un papel clave en este enfoque, proporcionando a los docentes herramientas para gestionar el estrés y promover entornos laborales saludables.
- **Acceso mejorado a Servicios de Salud Mental:** Es esencial garantizar un acceso amplio y sencillo a servicios de salud mental, como asesoramiento psicológico y apoyo emocional, dentro de las instituciones educativas
- **Promoción del Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal:** Fomentar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal mediante políticas que respalden la flexibilidad laboral.
- **Apoyo a la Comunidad Educativa:** La creación de una red de apoyo dentro de la comunidad educativa permitirá a los docentes compartir experiencias y recursos para abordar desafíos comunes.
- **Creación de un Ambiente de Trabajo Inclusivo:** Fomentar un ambiente de trabajo inclusivo donde se valoren y celebren las diversas contribuciones de los docentes es esencial. La implementación de programas de capacitación en diversidad e inclusión, así como la promoción de políticas que respalden la equidad, son acciones necesarias.



- Investigación Continua sobre Determinantes Sociales: Promover investigaciones continuas sobre los determinantes sociales específicos que afectan a los docentes, con el objetivo de adaptar y mejorar las políticas existentes. La comprensión en constante evolución de estos

## Referencias

- Acero, M. A. (2020). Obtenido de <http://52.0.229.99/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf>
- Acosta Fernández, M., Parra Osorio, L., Burbano Molina, C., Aguilera Velasco, M. d., & Pozos Radillo, B. E. (2019). *Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000300328&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000300328&script=sci_arttext)
- Ahumada Cortez, J. G., Gámez Medina, M. E., & Valdez Montero, C. (2017). *EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- Allande Cussó, R., García Iglesias, J. J., Rivera, J. F., Navarro Abal, Y., Climent Rodríguez, J. A., & Gómez Salgado, J. (2022). *Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo*. Obtenido de <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/9/51>
- Alvarez Guzhñay, P. C., Alvarado Maldonado, H. P., & Cabrera Vintimilla, H. P. (2017). *Nuevos ambientes de aprendizaje observados desde un enfoque sistémico a los docentes de la Universidad Católica de Cuenca –Carrera Psicología Clínica*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/Dialnet-NuevosAmbientesDeAprendizajeObservadosDesdeUnEnfoq-6297488.pdf>
- Álvarez Jeria, I., Andrade Muñoz, S., Gutiérrez Quintanilla, N., & Inostroza Rivas, M. J. (2018). *Humor y aprendizaje en la educación inicial*. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/87600066/288900257-libre.pdf?1655387726=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHumor\\_y\\_aprendizaje\\_en\\_la\\_educacion\\_inic.pdf&Expires=1715487560&Signature=To2K1Txz5xLlUkS9yGvuLjInRU5iek7KzsvDLx3gEaUimvAFvzGB](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/87600066/288900257-libre.pdf?1655387726=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHumor_y_aprendizaje_en_la_educacion_inic.pdf&Expires=1715487560&Signature=To2K1Txz5xLlUkS9yGvuLjInRU5iek7KzsvDLx3gEaUimvAFvzGB)
- Álvarez, E. G. (2003). *La Teoría de Niklas Luhmann*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10503211>
- Arnaiz, A., & Uriarte, J. (2006). *Estigma y enfermedad mental*. Obtenido de <file:///C:/Users/SIOMY/Downloads/Dialnet-EstigmaYEnfermedadMental-4830167.pdf>
- Arnold, M., & Osorio, F. (1998). *Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100306>
- Arnove, R. (2007). *Profesión docente, equidad y exclusión social*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342130828002.pdf>
- Asamblea Nacional. (2024). *Ley Organica de Salud Mental*. Obtenido de <https://asobanca.org.ec/wp-content/uploads/2024/01/R-O-Ley-Organica-de-Salud-Mental-1.pdf>
- Asanza, N. (2019). *LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA GESTIÓN EDUCATIVA*. Obtenido de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/15/25>
- Bances, R. (2019). *HABILIDADES SOCIALES: UNA REVISIÓN TEÓRICA DEL CONCEPTO*. Obtenido de

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goyochea%20Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed>

- Barberousse, P. (2008). *Fundamentos teóricos del pensamiento complejo de Edgar Morin*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/Dialnet-FundamentosTeoricosDelPensamientoComplejoDeEdgarMo-4781017.pdf>
- Barbosa, S. H., & Urrea, A. M. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. Obtenido de <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Benavides, P., & Ramos, C. (2019). *Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño*. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci_arttext)
- Benavides, P., & Ramos, C. (2019). *Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño*. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci_arttext)
- Berardi, A. (2015). *MOTIVACION LABORAL Y ENGAGEMENT*". Obtenido de [http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/507/1/2015\\_CP\\_006.pdf](http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/507/1/2015_CP_006.pdf)
- Blesa, M. (2020). *SALUD, BIENESTAR Y ESTILO DE VIDA DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/adminunife,+BLESA.pdf>
- Britapaz, L., & Valle, J. (2015). *Significado del deporte en la dimensión social de la salud*. Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382015000400006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006)
- Brizendine, L. (2023). *El Cerebro Femenino Louann Brizendine*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IOafEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=porque+algunas+mujeres+piensan+que+la+vida+no+vale+vivirse+&ots=KNA4dM9wRr&sig=Ftuw1JdJ6t-xUVIG3lwO-EdYV6I#v=onepage&q=porque%20algunas%20mujeres%20piensan%20que%20la%20vida%20no%20v>
- Buitrago Orjuela, L., Barrera Verdugo, M., Plazas Serrano, L., & Chaparro Penagos, C. (2021). *Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/art-8.pdf>
- Bustamante Zárate, M. J., Gómez Rojas, J., Tenjo, D. F., Navarro Bustamante, D., & Lara, J. F. (2019). *LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL MUNDO LABORAL*. Obtenido de <https://revistas.poligran.edu.co/index.php/puntodevista/article/view/1420/1236>
- Bustillos, A. (2024). *Psicología Social*. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yV\\_vEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Las+emociones+sociales+desempe%C3%B1an+un+papel+crucial+en+la+supervivencia+de+individuos+que+coexisten+en+sociedad,+al+permitirles+evaluar+momentos+y+compa%C3%B1eros+para+cooperar+o](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yV_vEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Las+emociones+sociales+desempe%C3%B1an+un+papel+crucial+en+la+supervivencia+de+individuos+que+coexisten+en+sociedad,+al+permitirles+evaluar+momentos+y+compa%C3%B1eros+para+cooperar+o)
- Cabezas Heredia, E., Herrera Chávez, R., Ricaurte Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). *Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del*

*Covid 19*. Obtenido de file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/Dialnet-DepresionAnsiedadEstresEnEstudiantesYDocentes-8890448.pdf

- Cabezas, C. (2018). *Enfermedades infecciosas relacionadas con el agua en el Perú*. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2018.v35n2/309-316/es/>
- Cabrera Armijos, R. A., Tapia Viteri, M. G., García Junia, H. D., & López Acurio, O. R. (2022). *La salud mental y ansiedad en los espacios de trabajo. Estrategias de mitigación*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635263>
- Cacua Barreto, L. F., Carvajal Villamizar, H. P., & Hernández Flórez, N. (2017). *Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6109872>
- Calderón Guevara, C., Racines Cabrera, M., Castañeda Lasso, G., & Rodríguez Arboleda, F. (2021). *Análisis de las condiciones laborales del magisterio ecuatoriano*. Obtenido de file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/273-Texto%20del%20art%C3%ADculo-997-1-10-20210226.pdf
- Calderón Karam, M. A., Castillo Sánchez, Y., Moreno Pérez, M. A., & Ramírez Durán, N. (2019). *¿Qué son los determinantes sociales de la salud?* Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105506>
- Callejo, J., & Ramos, R. (2017). *La cultura de la confianza en tiempos de crisis: análisis de los discursos*. Obtenido de <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/0f75c4d8-98cb-483d-8ff0-8548fb002c60/content>
- Carrazana, V. (2003). *EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA—EXISTENCIAL*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612003000100001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001)
- Carrera, P. (2021). *Salud mental del docente*. Obtenido de <http://educacion.editorialaces.com/salud-mental-del-docente/>
- Castillo Riquelme, V., Cifuentes Aguayo, E., Órdenes Órdenes, D., & Gatica Parra, J. (2023). *Depresión y aislamiento social en personas mayores, análisis del rol de la participación tecnológica*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1609-74752023000100077](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-74752023000100077)
- Cauas, D. (2015). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/l-Variables-libre.pdf?1425133381=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dvariables\\_de\\_Daniel\\_Cauas.pdf&Expires=1698376076&Signature=B6-dLYT1tMCGTHwGO5uFgQwPYoa7JLC24If5gOBEOtY-6iUexAvuoCNq14gla8J3I](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/l-Variables-libre.pdf?1425133381=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dvariables_de_Daniel_Cauas.pdf&Expires=1698376076&Signature=B6-dLYT1tMCGTHwGO5uFgQwPYoa7JLC24If5gOBEOtY-6iUexAvuoCNq14gla8J3I)
- Cedillo Idefonso, B. (2017). *Generalidades Neurobiológicas de la ansiedad*. Obtenido de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=GENERALIDADES+NEUROBIOLOGICAS+DE+LA+ANSIEDAD&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=GENERALIDADES+NEUROBIOLOGICAS+DE+LA+ANSIEDAD&btnG=)
- Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad*. Obtenido de

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=GENERALIDADES+SOBRE+EL+TRASTORNO+DE+ANSIEDAD&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=GENERALIDADES+SOBRE+EL+TRASTORNO+DE+ANSIEDAD&btnG=)

- Chavez, J. d. (2004). *Perspectiva de género*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iEKNMJir07QC&oi=fnd&pg=PA13&dq=el+genero+en+general&ots=KbUa9lGBKF&sig=kPZ302A4sujlcfgC5P1-XX1KVmU#v=onepage&q=el%20genero%20en%20general&f=false>
- Christiansen, J. (2019). *Baja Autoestima*. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=p0QdCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Qu%C3%A9+significa+sentirse+\(o+no\)+satisfecho+con+su+manera+de+hacer+las+cosas&ots=D0TpyH1lJe&sig=H80JaAVnlYAZRm5mFB41Q7NxBI8#v=onepage&q=Qu%C3%A9%20significa%20sentirse%20\(o%20no\)%](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=p0QdCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT16&dq=Qu%C3%A9+significa+sentirse+(o+no)+satisfecho+con+su+manera+de+hacer+las+cosas&ots=D0TpyH1lJe&sig=H80JaAVnlYAZRm5mFB41Q7NxBI8#v=onepage&q=Qu%C3%A9%20significa%20sentirse%20(o%20no)%)
- Cid Rodríguez, M. d., Montes de Oca Ramos, R., & Hernández Díaz, O. (2014). *La familia en el cuidado de la salud*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242014000400008&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242014000400008&script=sci_arttext)
- Código Orgánico de Salud. (2016). *Código Orgánico de Salud*. Obtenido de [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/11/RD\\_248332rivas\\_248332\\_355600.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/11/RD_248332rivas_248332_355600.pdf)
- Corea, M. T. (2021). *La depresión y su impacto en la salud pública*. Obtenido de <https://camjol.info/index.php/RMH/article/view/12047/13976>
- Cortés, J. L. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
- Cruz García, E., Rodríguez Roig, A. I., & García Martínez, H. (2015). *Estilo de Vida y Salud*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubtecsal/cts-2015/cts151g.pdf>
- Cuellar, L. (2018). *La Salud Mental, un verdadero problema de salud pública*. Obtenido de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rcslibre/article/view/4985/4378>
- D. Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. A. (2007). *Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?lang=es>
- De La Guardia, M. A., & Ruvalcaba, J. C. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
- De la Peña, G., & Velázquez, R. M. (2018). *Algunas reflexiones sobre la teoría general de sistemas y el enfoque sistémico en las investigaciones científicas*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142018000200003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200003)
- Díaz, M., & Sánchez, G. (2017). *El trabajo docente desde las percepciones de profesores en formación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/356/35655222015/html/>
- Díaz Dumont, J. R., Ledesma Cuadros, M. J., Luis Pablo, L. P., & Tito Cárdenas, J. V. (2020). *Importancia de la familia: Un análisis de la realidad a partir de datos estadísticos*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5709/570968990013/570968990013.pdf>

- Díaz, I. (2019). *Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual*. Obtenido de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/130624>
- Domingo, À. (2019). *La profesión docente desde una mirada sistémica*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/ipalma-rpp28-digok-15-35.pdf>
- Dos Santos, B. M., Scorsolini Comin, F., & De Marchi Barcellos, R. d. (2021). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext)
- Erazo, A. (2015). *Un enfoque sistémico para comprender y mejorar los sistemas de salud*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2015.v38n3/248-253>
- Escamilla Orozco, R., Becerra Palars, C., Armendáriz Vázquez, Y., Corlay Noriega, I., Herrera Estrella, M., Llamas Núñez, R., . . . Saucedo Uribe, E. (2022). *Tratamiento de la esquizofrenia en México: recomendaciones de un panel de expertos*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0016-38132021001000001&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0016-38132021001000001&script=sci_arttext)
- Espino, A. (2014). *Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental)*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352014000200010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352014000200010)
- Etienne, C. (2018). *Salud mental como componente de la salud universal*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e140/es/>
- Fajardo Dolci, G., Gutiérrez, J. P., & García Saisó, S. (2015). *Acceso efectivo a los servicios de salud: operacionalizando la cobertura universal en salud*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2015.v57n2/180-186/es>
- Fernández, F. (2014). *Una Panorámica de la salud mental*. Obtenido de <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a01.pdf>
- Fernández, F., & Temprano, R. (2018). *Actividades de Ocio y tiempo libre*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gptLDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=actividades+de+ocio+en+profesores&ots=nHWJ-SORHf&sig=TKQKqLU04sKvmDYK43w7cdN54tE#v=onepage&q=actividades%20de%20ocio%20en%20profesores&f=false>
- Fernández, M. (2019). *Principios de la Pedagogía Sistémica aplicados a la escuela de Intervención en el aula y la Tutoría*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/37141/TFG-B.1352.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fierro Martínez, A. V., Gutiérrez Guerrero, L., & Pérez Medina, G. (2022). *PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN DOCENTES: ESTUDIO TRANSVERSAL*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/739ce7d6-e5e9-482c-9e8e-320b6088d6cc/content>
- Florez, A., & Tomas, X. (1993). *La Teoría General de Sistemas*. Obtenido de [https://www202.ucsg.edu.ec/pluginfile.php/144012/mod\\_resource/content/0/Dialnet-LaTeoriaGeneralDeSistemas-6581658.pdf](https://www202.ucsg.edu.ec/pluginfile.php/144012/mod_resource/content/0/Dialnet-LaTeoriaGeneralDeSistemas-6581658.pdf)
- Gallegos, W. A. (2020). *PSICOLOGÍA Y FAMILIA Cinco enfoques sobre familia y sus implicancias psicológicas*. Obtenido de

[https://www.researchgate.net/profile/Walter-Arias-Gallegos/publication/346800329\\_Psicologia\\_y\\_Familia\\_Cinco\\_enfoques\\_sobre\\_familia\\_y\\_sus\\_implicancias\\_psicologicas/links/5fd0f913299bf188d405ce1c/Psicologia-y-Familia-Cinco-enfoques-sobre-familia-y-sus-impli](https://www.researchgate.net/profile/Walter-Arias-Gallegos/publication/346800329_Psicologia_y_Familia_Cinco_enfoques_sobre_familia_y_sus_implicancias_psicologicas/links/5fd0f913299bf188d405ce1c/Psicologia-y-Familia-Cinco-enfoques-sobre-familia-y-sus-impli)

- Galli, A., Pagés, M., & Swieszkowski, S. (2017). *Factores determinantes de la salud*. Obtenido de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
- García Rodríguez, J. F., García Fariñas, A., Priego Hernández, O., & Martínez Pérez, L. (2017). *Salud desde una perspectiva económica. Importancia de la salud para el crecimiento económico, bienestar social y desarrollo humano*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48754566007.pdf>
- García Rodríguez, R., Sánchez Pinales, L. V., Dueñas Segovia, F., & Meza Macías, A. (2021). *El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474727>
- García, C. (1999). Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg. Adaptación cubana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Gaviria, S. L. (2009). *¿Por qué las mujeres se deprimen más que los hombres?* Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502009000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502009000200008)
- Gerstenblith, T., & Kontos, N. (2018). *Trastornos de síntomas somáticos*. Obtenido de <https://sncpharma.com/wp-content/uploads/2020/10/24.-Trastornos-de-s%C3%ADntomas-som%C3%A1ticos.pdf>
- Gómez, V. (2013). *El docente y la profesión docente: su papel en la desigualdad social de educación de calidad*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5515/551556228005.pdf>
- González Palacios, Y. L., Ceballos Vásquez, P., & Rivera Rojas, F. (2021). *Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/KhW7sJ9qHxtz5VB8ztrhmkf/?lang=es>
- Granados Alós, L., Aparicio Flores, M., Fernández Sogorb, A., & García Fernández, J. (2020). *Depresión, ansiedad y estrés y su relación con el burnout en profesorado no universitario*. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/108634/1/Granados-Alos\\_et\\_al\\_2020\\_Espacios\\_Art11.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/108634/1/Granados-Alos_et_al_2020_Espacios_Art11.pdf)
- Guach, J. L., & Hevia, E. (2018). *LAS MUJERES EN EL SIGLO XXI. LA EXPERIENCIA EN CUBA*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/mujeres-sigloxxi-cuba.html>
- Guarnizo, A. J., & Romero, N. A. (2021). *Determinantes sociales y salud mental en el manejo del duelo en tiempos de COVID-19*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2021000500895&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000500895&lang=es)
- Guerrero Borona, E., Gómez del Amo, R., Moreno Manso, J. M., & Guerrero Molina, M. (2018). *Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado*. Obtenido de <https://dehesa.unex.es/handle/10662/15635>

- Guevara Manrique, A., Sánchez Lozano, C., & Parra, L. (2014). *Estrés Laboral y Salud Mental*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>
- Hamel, Y., & Pérez, I. (2012). *Pensamiento sistémico: Una respuesta a la escuela de la sociedad del conocimiento*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/752-1469-2-PB.pdf>
- Heriberto, R., Luján Henríquez, I., Díaz Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C., & González Sosa, Y. (2018). *SATISFACCIÓN FAMILIAR, COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Obtenido de [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/56493/1/Satisfaccion\\_familiar\\_comunicacion.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/56493/1/Satisfaccion_familiar_comunicacion.pdf)
- Hernández Peña, O., Hernández Montero, G., & López Rodríguez, E. (2019). *Ruido y salud*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000400019&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000400019&script=sci_arttext&tlng=en)
- Hernández, C. (2021). *Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis*. Obtenido de <https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/1191>
- Iguasnia, S. d., & Saquisel, M. E. (2021). *Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7897544>
- Jiménez, A., Abarca, G., & Montenegro, C. (2019). *No hay salud mental sin justicia social: desigualdades, determinantes sociales y salud mental en Chile*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/document.pdf>
- Jiménez, A., Jara, M., & Miranda, E. (2012). *Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/pee/a/5WW9BHj5Zc7RR9c5scP3pWN/?lang=es>
- Karam Calderón, M. Á., Castillo Sánchez, Y., Moreno Pérez, P., & Ramírez Durán, N. (2019). *¿Qué son los determinantes sociales de la salud?* Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105506>
- Lamas, M. (2007). *EL GÉNERO ES CULTURA*. Obtenido de [http://www.paginaspersonales.unam.mx/files/981/El\\_genero\\_es\\_cultura\\_Martha\\_Lamas.pdf](http://www.paginaspersonales.unam.mx/files/981/El_genero_es_cultura_Martha_Lamas.pdf)
- Lampert, M. (2017). *Evolución del concepto de género: identidad de género y la orientación sexual*. Obtenido de <https://fundacionmariestopes.org.mx/plataforma-educativa/wp-content/uploads/2022/01/Evolucion-del-concepto-de-genero-Identidad-de-genero-y-la-orientacion-sexual-1.pdf>
- Lauretis, T. d. (2015). *Género y teoría queer*. Obtenido de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-001X2015000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-001X2015000200004&script=sci_arttext)
- Lázaro, Y., Doistua, J., & Lazcano, I. (2019). *LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO*. Obtenido de <file:///C:/Users/SIOMY/Downloads/admin,+802-2926-1-CE-1.pdf>
- Ley Orgánica de Salud Mental. (2024). *Ley Orgánica de Salud Mental*. Obtenido de <https://asobanca.org.ec/wp-content/uploads/2024/01/R-O-Ley-Organica-de-Salud-Mental-1.pdf>



- Líceá Amador, A. G., Robles Saavedra, D., Díaz Garfía, C. X., & Juárez Chávez, J. (2019). *Trastorno psiquiátrico*. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/3832/6010>
- Liévano Martínez, F., & Londoño, J. (2012). *El pensamiento sistémico como herramienta metodológica para la resolución de problemas*. Obtenido de <https://revistas.eia.edu.co/index.php/SDP/article/view/354/347>
- Lopera, J. (2015). *El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/19792/18466>
- López, V., & Pérez, J. (2011). *Técnicas de recopilación de datos en la investigación científica*. Obtenido de [http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-37682011000700008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000700008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)
- Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Parada, B. V. (2018). *Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000200338&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000200338&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Maitta Rosado, I. S., Cedeño Párraga, M. J., & Escobar García, M. C. (2018). *Factores Biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Malpartida, M. K. (2020). *Familia: enfoque y abordaje en la atención primaria*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms209c.pdf>
- Manterola, C., & Otzen, T. (2014). *Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica*. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v32n2/art42.pdf>
- Manzano, I. (2020). *El cuerpo como fuente de angustia La expresión somática como defensa y síntoma*. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/55545/TFM001469.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marengo, A., & Ávila, J. H. (2016). *Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862016000100009&script=sci_arttext)
- Marengo, A., & Toscano, J. Á. (2015). *Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas*. Obtenido de <file:///C:/Users/MINEDUC/Downloads/Dialnet-BurnoutYProblemasDeSaludMentalEnDocentes-5735299.pdf>
- Mariño García, A., Núñez Velázquez, M., & Gámez Bernal, A. (2007). *Alimentación saludable*. Obtenido de <https://iuyca.edu.ar/wp-content/uploads/2021/07/17.-Alimentacion-saludable-autor-Aneska-Marino-Garcia-Magdalys-Nunez-Velazquez-y-Ana-Ibis-Gamez-Bernal.pdf>
- Martínez, R. E., & Esparza, O. L. (2021). Teorías de Sistemas Complejos: marco epistémico para abordar la complejidad socioambiental. *Intersticios sociales*(21), 373-398. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ins/n21/2007-4964-ins-21-373.pdf>

- Matabanchoy, J., Paz, D., Matabanchoy, S., & Jaramillo, M. (2020). *Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8080135>
- Mazo González, J. I., Mejía, L. A., & Muñoz Palacio, Y. P. (2018). *Calidad de vida: la familia como una posibilidad transformadora*. Obtenido de <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/3192/2437>
- Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. D., & Quintero, M. F. (2009). *Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2009000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2009000100006&script=sci_arttext)
- Melgosa, J. (2017). *Preservando la salud mental*. Obtenido de <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/198/pdf>
- Mendes Rodrigues, L., Campelo Lago, E., Landim Almeida, C. A., Pires Ribeiro, I., & Vasconcelos Mesquita, G. (2020). *Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412020000100007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000100007)
- Meza, K. (2019). *Síndrome de burnout y depresión en docentes*. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5264/Meza%20Suares.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Millán, A., Calvanese, N., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. (2013). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Condiciones de Trabajo (qCT) en una muestra multiocupacional venezolana*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-30802013000200004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802013000200004)
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). *Zaruma*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/zaruma/>
- Ministerio de Educación. (2015). *ACUERDO Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/06/ACUERDO-Nro.-MINEDUC-ME-2015-00099-A.pdf>
- Miranda, H. G. (2018). *¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?* Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/html/>
- Montero, I., Aparicio, D., Gómez, M., Moreno, B., Reneses, B., Usall, J., & Vázquez, J. (2004). *Género y salud mental en un mundo cambiante*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/gsv18s1/05saludmental.pdf>
- Montes, G. (2000). *Metología y técnicas de diseño y realización de encuestas en el área rural*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29152000000100003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152000000100003)
- Montiel, L. (2010). *La importancia de la salud laboral docente estudio de un caso concreto*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3160631>

- Montiel, L. M. (2009). *LA IMPORTANCIA DE LA SALUD LABORAL DOCENTE: ESTUDIO DE UN CASO CONCRETO*. Obtenido de <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5629/900-3264-1-PB.pdf?sequence=1>
- Mora Mora, C. E., Bpnilla Guachamín, G. E., & Bonilla Guachamín, J. A. (2021). *Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión*. Obtenido de <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>
- Morales, L. (2015). *La inequidad de género en el México moderno*. Obtenido de <https://revistasacademicas.iberoleon.mx/index.php/entretextos/article/view/432/364>
- Morán, P. (2004). *La docencia como recreación y construcción del conocimiento. Sentido pedagógico de la investigación en el aula*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982004000100003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100003)
- N, A. (2018). *Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>
- Nieva, J. A., & Martínez, O. (2016). *Una nueva mirada sobre la formación docente*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202016000400002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000400002)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Género y Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Esquizofrenia*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Depresión*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *"Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/12-5-2017-depresion-hablemos-dice-oms-mientras-depresion-encabeza-lista-causas-enfermedad>
- Organización Panamericana, d. (2022). *Política para mejorar la salud mental promoverá el desarrollo social y económico de la población de las Américas*. Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57236>
- Osío, Ó., & Zuleta, J. (2005). Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-07932005000400010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932005000400010)
- Otero, A., & Zunzunegui, M. (2011). *Determinantes sociales de la salud y su influencia en la atención sanitaria*. Obtenido de <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/Determinantes-Sociales-de-la-Salud.pdf>

- Peña, V. L., González, P. R., & Parada, B. V. (2021). *Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8678097/>
- Perea Caballero, A. L., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A., . . . De la Paz Morales, C. (2019). *Importancia de la Actividad Física*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez Fonseca, L. A., Mantilla Pastrana, M. I., & Muñoz Beltrán, E. (2021). *Perspectivas de la salud mental en el escenario laboral: anatomía de un debate académico*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662021000400017&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000400017&lang=es)
- Pi, A., & Cobián, A. (2016). *Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2016/mul162q.pdf>
- Plachot, G. (2019). "EL ENFOQUE SISTÉMICO COMO MODELO DE REFLEXIÓN Y DE INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO". Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23001/1/Salina%20Froste%2C%20Carla.pdf>
- Pontificia Universidad Católica de Chile. (2013). *MÉRITO E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES*. Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-090X2013000200006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-090X2013000200006&script=sci_arttext)
- Posada Quintero, J. I., Molano Vergara, P. N., Parra Hernández, R. M., Brito Osorio, F. Y., & Rubio Orozco, E. A. (2019). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia*. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2275>
- Pozo, A. d. (2000). *Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar*. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0000120085A/17070>
- Prieto, E. (2008). *El papel del profesorado en la actualidad. su función docente y social*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544585017.pdf>
- Ramos Rincón, J. M., Bermudez, A., & Rojas, T. (2018). *ONTAMINACIÓN ODORÍFERA: CAUSAS, EFECTOS Y POSIBLES SOLUCIONES A UNA CONTAMINACIÓN INVISIBLE*. Obtenido de <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/riaa/article/view/2053/2816>
- Ramos, V., & Jordao, F. (2014). *énero y Estrés Laboral: Semejanzas y Diferencias de Acuerdo a Factores de Riesgo y*. Obtenido de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/117488/2/236621.pdf>
- Raymundo, Y. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en docentes de educación secundaria, Huancavelica -2020*. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2275>
- Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2019). *Síndrome de burnout en docentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-85502017000100045&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-85502017000100045&script=sci_arttext)
- Rodríguez, E. (2016). *Determinantes sociales de la salud mental, rol de la religiosidad*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-31222016000200192](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-31222016000200192)
- Rogers, J. F. (2005). *El mar co teó ri co y la teo ría de sis te mas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40170210>
- Romero Placeres, M., Álvarez Toste, M., & Álvarez Pérez, A. (2007). *Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032007000200001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001)
- Romero, M. A. (2020). *La funcionalidad del derecho desde la noción de sistema*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89532020000100095](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89532020000100095)
- Rosales, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., . . . Barragán, V. (2017). *Alimentación saludable en docentes*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252017000100010&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252017000100010&script=sci_arttext&tlng=en)
- Rosell, W., & Más, M. (2003). *El enfoque sistémico en el contenido de la enseñanza*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21412003000200002&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21412003000200002&script=sci_arttext&tlng=en)
- Ruiz, J. A. (2016). *El bienestar emocional del docente*. Obtenido de <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/59/54>
- Saborío, L., & Hidalgo, L. F. (2015). *Síndrome de Burnout*. Obtenido de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext)
- Salaverry, O. (2012). *LA PIEDRA DE LA LOCURA: INICIOS HISTÓRICOS DE LA SALUD MENTAL*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2012.v29n1/143-148/>
- Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., . . . Domínguez, M. (2015). *Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322015000302124&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322015000302124&script=sci_arttext)
- Sánchez, F. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
- Sanchez, F. (2019). *Personalidad eficaz y salud laboral docente*. Obtenido de <https://riubu.ubu.es/handle/10259/5393>
- Sánchez, F. (2020). *Síndrome de Burnout: Relación con otros trastornos emocionales*. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zrsLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=s%C3%ADndrome+de+burnout+de+francisco+sanchez&ots=ovjG49DUe8&sig=H8CrLT->

Yh23cWCxnMv4kMiGYdEQ#v=onepage&q=s%C3%ADndrome%20de%20burnout%20de%20francisco%20sanchez&f=false

- Santillán, N. (2021). *ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DE UN DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA BASICA "JAIME ROLDOS AGUILERA"*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/10909>
- Scribano, A. (2019). *El amor filial como acción colectiva y confianza*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/soc/a/yDx3mTsMQskjK9s9WmRVgPL/>
- Segredo Pérez, A. M., García Milian, A. J., López Puig, P., León Cabrera, P., & Perdomo Victoria, I. (2015). *Enfoque sistémico del clima organizacional y su aplicación en salud pública*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662015000100010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100010)
- Tabares, Y. A., Martínez, V. A., & Matabancoy, S. M. (2020). *Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000300265&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000300265&script=sci_arttext)
- Teijero, S. (2017). *Amor para una cultura de paz*. Obtenido de <http://saber.ucv.ve/handle/10872/16071>
- Titistar Cruz, E. D., Matabanchoy Salazar, J. M., & Ruíz Bravo, O. T. (2022). *Dos enfoques de salud mental en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática*. Obtenido de <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/3775/4226>
- Torales, J., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2018). *Trastorno de síntomas somáticos: una actualización*. Obtenido de <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/192/172>
- Trotta, N., & Gentili, P. (2016). *América Latina La democracia en la encrucijada*. Obtenido de [https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/44215/1/La%20incertidumbre\\_entre%20el%20miedo%20y%20la%20esperanza.pdf](https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/44215/1/La%20incertidumbre_entre%20el%20miedo%20y%20la%20esperanza.pdf)
- Tutaya, N. M. (2022). *Los determinantes en el español: una aproximación onomasiológica*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2413-26592022000200583](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-26592022000200583)
- Usategui, E., & Valle, A. (2009). *Luces y sombras de la función docente desde la mirada del profesorado*. Obtenido de <file:///C:/Users/SIOMY/Downloads/Dialnet-LucesYSombrasDeLaFuncionDocenteDesdeLaMiradaDelPro-3039089.pdf>
- Vices, M. (2019). *Determinantes sociales de la salud. Políticas Públicas*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1056/1562>
- Villagómez, P. (2016). *ENTRE LO QUE SE DEBE Y LO QUE SE PUEDE: PERCEPCIÓN Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES ALIMENTARIAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0186602817300051>
- Vinces, M., & Campos, N. (2019). *Determinantes sociales de la salud. Políticas Públicas*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1056/1562>

- Vizcaíno Cárdenas, G. S., Rojas Conde, L. G., & Vizcaíno Cárdenas, T. A. (2022). Factores Asociados a la Carga Mental en Docentes de Instituciones Educativas Ecuatorianas. *REVISTA UNIVERSITARIA CON PROYECCIÓN CIENTÍFICA, ACADÉMICA Y SOCIAL*, <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1631>.
- Zamudio Sánchez, F. J., Ayala Carrillo, M. d., & Arana Ovalle, R. I. (2014). *ujeres y hombres. Desigualdades de género en el contexto mexicano*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572014000200010](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000200010)
- Zepeda, G., & Sánchez, R. (2019). *Efectos del Apego, Afecto y Capacidad de recibir Apoyo en la Salud de la Pareja*. Obtenido de <https://psicologiaeeducacao.ubi.pt/Ficheiros/ArtigosOnLine/2019N1/8-%20V2N1online2019.pdf>

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Carrión Romero, Xiomara Micaela**, con C.C: # 0706334299 autora del trabajo de titulación: **Determinantes sociales de la salud mental en docentes. Estudio en un Centro Educativo del Cantón Zaruma** previo a la obtención del título de **Licenciada en Trabajo Social** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

**Guayaquil, 30 de agosto de 2024**



f. \_\_\_\_\_

Nombre: **Carrión Romero, Xiomara Micaela**

C.C: **0706334299**



# REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

## FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

<b>TEMA Y SUBTEMA:</b>	Determinantes sociales de la salud mental en docentes. Estudio en un Centro Educativo del Cantón Zaruma		
<b>AUTORA</b>	Carrión Romero, Xiomara Micaela		
<b>REVISOR(ES)/TUTORA</b>	Condo Tamayo, Cecilia		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
<b>FACULTAD:</b>	Jurisprudencia y Ciencias Sociales y Políticas		
<b>CARRERA:</b>	Trabajo Social		
<b>TÍTULO OBTENIDO:</b>	Licenciada en Trabajo Social		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	30 de agosto de 2024	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	179
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	Salud ocupacional, Trabajo Social, Empresa, Talento humano, Educación		
<b>PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:</b>	Determinantes sociales, Trabajo social, salud mental, docentes		
<b>RESUMEN/ABSTRACT</b> (150-250 palabras):			
<p>El presente trabajo de titulación su principal objetivo es analizar la relación entre Determinantes Sociales y la Salud mental en los docentes de una institución educativa, con el fin de aportar información que permita proponer estrategias para mejorar la salud mental de los docentes. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo bajo el método no experimental, siendo el universo docentes del Colegio 26 de Noviembre, en un número de 65 docentes entre hombres y mujeres de diferentes edades, la técnica usada para recoger información fue Cuestionario de salud general de Goldberg HQ28 , escala de graffar y la escala de Lubben Social Network Scale (LSNS). De esta manera se obtuvieron que los factores sociales, como el apoyo familiar y la situación económica, tienen un impacto significativo relación con la salud mental de los docentes, que los problemas económicos, como la dificultad para cubrir gastos de alimentación y atención médica, agravan el estrés, ansiedad, síndrome de burnout y depresión en los docentes, Además, la falta de apoyo emocional y la ausencia de búsqueda de ayuda profesional también contribuyen a su deterioro mental, en cuanto a la relación entre determinantes sociales y la salud mental de los docentes, ha sido evidente que situaciones como el estrés laboral no se relacionan ni con los docentes que no tienen problemas de salud mental, ni con quienes sí los tienen en forma moderada. Por el contrario, tener situaciones de ansiedad sí están relacionado con los docentes que tienen problemas “moderados” de salud mental.</p>			
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTORA:</b>	<b>Teléfono:</b> +593-993099232	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:xiomara.carrion@cu.ucsg.edu.ec">xiomara.carrion@cu.ucsg.edu.ec</a>	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::</b>	<b>Nombre:</b> Valenzuela Triviño, Gilda		
	<b>Teléfono:</b> +593-4-3804600		
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:gilda.valenzuela@cu.ucsg.edu.ec">gilda.valenzuela@cu.ucsg.edu.ec</a>		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
<b>Nº. DE REGISTRO (en base a datos):</b>			
<b>Nº. DE CLASIFICACIÓN:</b>			
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>			