

Diagnóstico de la Salud Mental en Docentes de dos Universidades de Paraguay, 2023

Mabel Bernal¹

bernal-mabel2727@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-6988-0863>

Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Politécnica y Artística del Paraguay
Pedro Juan Caballero Paraguay

Wilian Rodrigues

wilianrds91@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-1691-3074>

Facultad de la Salud
Universidad Internacional Tres Fronteras
Pedro Juan Caballero, Paraguay

Chap Kau Kwan Chung

wendy505@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5478-3659>

Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Politécnica y Artística del Paraguay
Pedro Juan Caballero, Paraguay

RESUMEN

Esta investigación trata de diagnosticar la salud mental en docentes de dos universidades de Paraguay, 2023. Se basó en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal y descriptivo. Se ha seleccionado una población finita de docentes de medicina desde el primer hasta el décimo semestre, quedando una muestra de 40 docentes de la carrera de medicina de dos universidades de Paraguay, seleccionados por un muestreo de conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: ser docente de la carrera de medicina entre el primer y décimo semestre de la carrera y estar de acuerdo con ser participante en la investigación aceptando el consentimiento informado al inicio del formulario. Los criterios de exclusión fueron: ser docente de otras carreras y no estar de acuerdo con el consentimiento informado del formulario. La técnica utilizada fue la encuesta mediante un cuestionario de 16 preguntas enviado vía WhatsApp, 2023. Las variables estudiadas fueron: docencia, salud física (su conocimiento de ella como su padecimiento diagnosticado, así como preguntas que podrían dar indicio de una posible depresión). Los resultados más relevantes son: 60% poseen una antigüedad mayor a 5 años como docente, 95% no cuenta con seguro médico proporcionado por su empleador, 60% afirma desconocer patologías de base, 15% vincula su patología directamente con el ejercicio de la docencia y 80% no realiza ejercicios físicos porque se siente agotado posterior a su labor. En conclusión, los hallazgos plantean la necesidad de explorar estrategias que promuevan un equilibrio saludable entre las exigencias de la labor docente y la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental. La implementación de programas de apoyo y concientización podría contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y la salud de los docentes, permitiéndoles enfrentar los desafíos laborales de manera más resiliente y sostenible.

Palabras clave: docente; salud mental; estrés; comorbilidades

¹ Autor principal

Correspondencia: bernal-mabel2727@gmail.com

Diagnosis of Mental Health in Teachers of two Universities in Paraguay, 2023

ABSTRACT

This research tries to diagnose mental health in teachers at two universities in Paraguay, 2023. It was based on a quantitative approach, non-experimental design with cross-sectional and descriptive. A finite population of medical teachers has been selected from the first to the tenth semester, leaving a sample of 40 medical school teachers from two universities in Paraguay, selected by convenience sampling. The inclusion criteria were: being a professor of medicine between the first and tenth semester of the degree and agreeing to be a participant in the research by accepting the informed consent at the beginning of the form. The exclusion criteria were: being a teacher of other careers and not agreeing with the informed consent form. The technique used was the survey using a 16-question questionnaire sent via WhatsApp, 2023. The variables studied were: teaching, physical health (their knowledge of it and their diagnosed condition, as well as questions that could indicate possible depression). . The most relevant results are: 60% have been teaching for more than 5 years, 95% do not have medical insurance provided by their employer, 60% claim to be unaware of underlying pathologies, 15% link their pathology directly to the practice of teaching. and 80% do not do physical exercises because they feel exhausted after work. In conclusion, the findings raise the need to explore strategies that promote a healthy balance between the demands of teaching work and the adoption of habits that promote physical and mental well-being. The implementation of support and awareness programs could significantly contribute to improving the quality of life and health of teachers, allowing them to face work challenges in a more resilient and sustainable way.

Keywords: teacher; mental health; stress; comorbidities

Artículo recibido 15 octubre 2023

Aceptado para publicación: 20 noviembre 2023

INTRODUCCIÓN

La noción de salud mental considerada de manera positiva incluye el bienestar general y las afecciones mentales de las personas, poniendo énfasis en la labor desde una perspectiva comunitaria con el objetivo de fomentar la salud mental (Lluch et al., 2013 citado en Soto-Crofford y Deroncele-Acosta, 2021).

La labor docente es percibida como una de las ocupaciones más estresantes en la actualidad, ya que involucra interacción y trabajo social con estudiantes, colegas e incluso padres de los alumnos (Palomera et al., 2008). Asimismo, se reconoce como un factor de riesgo asociado a problemas tales como trastornos del sueño, hipertensión arterial, ansiedad, depresión, frustración, así como complicaciones gastrointestinales y cardiovasculares, entre otros (Terán y Botero, 2012).

En la actualidad, Paraguay ocupa la cuarta posición, con un puntaje de 0.28, según la encuesta llevada a cabo por el Banco Mundial en 2021, ubicándose como uno de los países con resultados particularmente preocupantes en el índice de vulnerabilidad de la salud mental (Canavire-Bacarreza y Recalde-Ramírez, 2022).

Algunas investigaciones relacionadas al presente tema de investigación se encuentran enfocadas a la salud mental en docentes (Benitez Benitez, 2022; Salazar, 2022; Soto-Crofford y Deroncele-Acosta, 2021; Terán y Botero, 2012; Palomera et al., 2008), en estudiantes (Toribio et al., 2018; Medina et al., 2012), en adultos (Teixeira et al., 2021; Lluch-Canut et al., 2013; Díaz y Amalia, 2011), revisiones sistemáticas (Muñoz et al., 2016), colaboradores en las organizaciones (Huaman Chavez, 2023), etc.

Por lo tanto, en este trabajo se pretende determinar diagnosticar la salud mental en docentes de dos universidades de Paraguay, 2023.

MATERIALES Y METODOS

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal y descriptivo. Se ha seleccionado una población finita de docentes de medicina desde el primer hasta el décimo semestre, quedando una muestra de 40 docentes de la carrera de medicina de dos universidades de Paraguay, seleccionados por un muestreo de conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: ser docente de la carrera de medicina entre el primer y décimo semestre de la carrera y estar de acuerdo con ser participante en la investigación aceptando el consentimiento informado al inicio del formulario. Los criterios de exclusión fueron: ser docente de otras carreras y no estar de acuerdo con el consentimiento

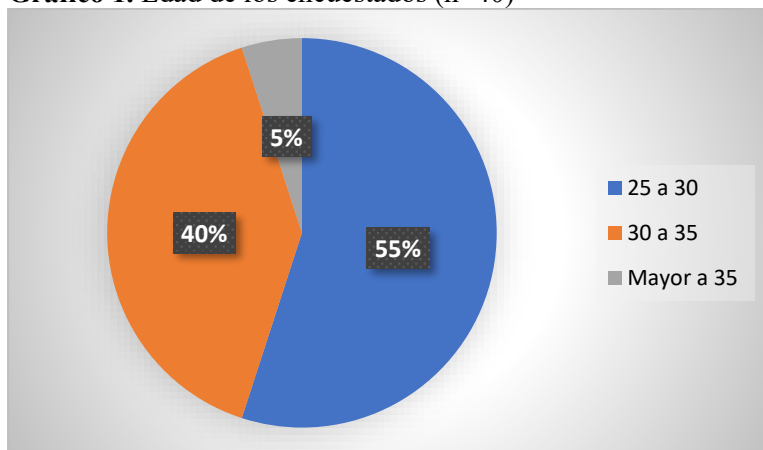
informado del formulario. La técnica utilizada fue la encuesta mediante un cuestionario de 16 preguntas enviado vía WhatsApp, 2023. Las variables estudiadas fueron: docencia, salud física (su conocimiento de ella como su padecimiento diagnosticado, así como preguntas que podrían dar indicio de una posible depresión). Al concluir se realizó la inspección detallada del formulario, verificándose las respuestas para la utilización de estudio. En cuanto a los métodos de análisis estadísticos, se elaboró una base de datos a través de una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel 2016, donde se colocaron las respuestas obtenidas en los formularios durante la recolección de datos. Posteriormente se elaboraron tablas con los datos sociodemográficos de los docentes de medicina y sus respuestas sobre su posible estado de salud mental.

Asimismo, los aspectos éticos, se consideraron los 4 principios éticos, los cuales son: Beneficencia (el docente de medicina participó y contribuyó con el presente estudio, a sabiendas de que con los resultados se brindará más adelante mejoras en la salud mental luego de un diagnóstico profesional); No maleficencia (no se causó daño alguno al tomar los datos de los docentes de medicina); Autonomía (se respetó el derecho de los docentes a decidir participar o no en la investigación, con ayuda del Consentimiento Informado) y finalmente, Justicia (Igualmente, ningún docente tuvo preferencias ni fue discriminado, se actuó de manera justa y equitativa, sin distinción de condición social, cultural, económica, religiosa, étnica o de opción sexual).

RESULTADOS

En el análisis de los datos recopilados, se destaca una marcada disparidad en la participación por género, donde el 80% de los participantes son mujeres, mientras que el restante 20% corresponde a hombres. En cuanto a la distribución por edades, se observa que el grupo más representado abarca la franja de 25 a 30 años, constituyendo el 55% de la población estudiada. La participación disminuye a medida que se incrementa la edad, con un 40% entre 30 y 35 años, y solo un 5% de participantes mayores de 35 años (ver gráfico 1).

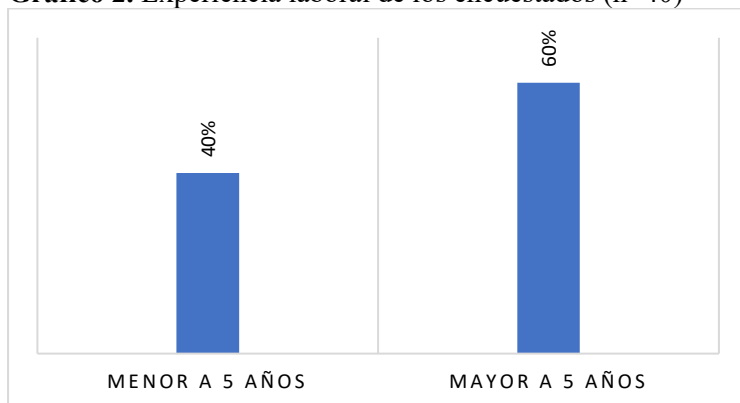
Gráfico 1. Edad de los encuestados (n=40)



Fuente: Elaboración propia (2023)

En relación con la experiencia laboral, el 60% de los encuestados afirma tener más de 5 años de experiencia en la docencia en educación superior, mientras que el 40% restante indica tener menos de 5 años de ejercicio en el campo. En términos de carga horaria semanal, se destaca que el 70% de los docentes dedica más de 30 horas semanales a sus responsabilidades académicas, el 20% dedica de 10 a 20 horas, y un 10% dedica hasta 10 horas a la semana (ver gráfico 2).

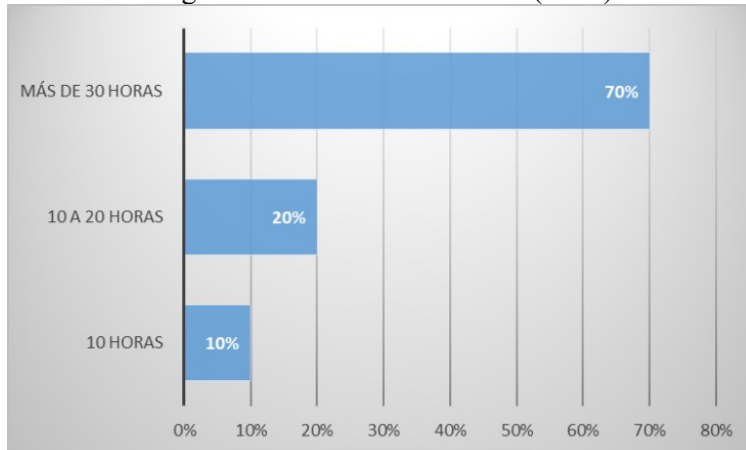
Gráfico 2. Experiencia laboral de los encuestados (n=40)



Fuente: Elaboración propia (2023)

En referencia a la carga horaria que dedican semanalmente como docente el 70% responde que se dedica más de 30 horas semanales, 20% dedica de 10 a 20hs y una minoría de 10% responde que dedica hasta 10hs semanales (ver gráfico 3).

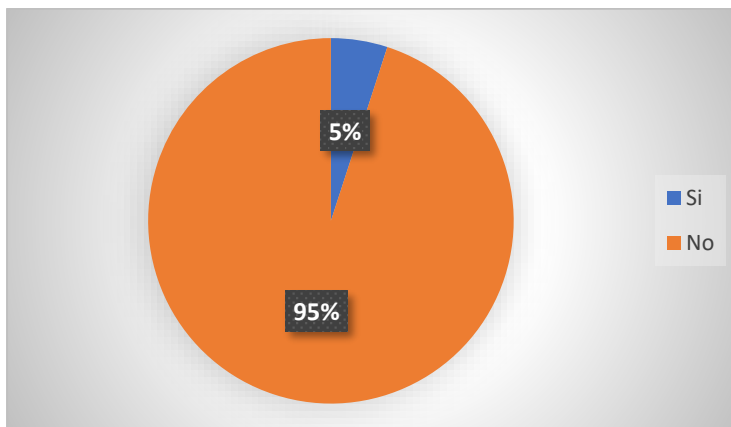
Gráfico 3. Carga horaria de los encuestados (n=40)



Fuente: Elaboración propia (2023)

En el ámbito de la salud y el bienestar laboral, la gran mayoría de los participantes, un 95%, informa que no cuenta con seguro médico proporcionado por su empleador, siendo el 5% restante quienes sí lo poseen, destacándose el Instituto de Previsión Social como fuente de cobertura (ver gráfico 4).

Gráfico 4. Posee seguro médico de los encuestados (n=40)



Fuente: Elaboración propia (2023)

En cuanto a la salud personal, el 60% de los docentes afirma desconocer patologías de base, mientras que el 40% restante reconoce poseer alguna patología y estar bajo tratamiento constante. De este último grupo, el 15% vincula su patología directamente con el ejercicio de la docencia. En el ámbito de la recreación y el estilo de vida saludable el 80% refiere que no realiza ejercicios físicos porque se siente agotado posterior a su labor y el 20% restante lo realiza de manera inusual.

Finalmente, en relación con la recreación y el estilo de vida saludable, el 80% de los encuestados señala que no realiza ejercicios físicos, atribuyendo esta falta de actividad al agotamiento posterior a su labor. En contraste, el 20% restante indica realizar ejercicio de manera esporádica. Este dato sugiere la necesidad de explorar estrategias que fomenten un equilibrio entre la exigente labor docente y la promoción de hábitos saludables.

CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados obtenidos revelan una diversidad de percepciones y prácticas en relación con la salud personal y el bienestar de los docentes encuestados. Es destacable que el 60% de los participantes declara desconocer patologías de base, sugiriendo una posible falta de conciencia sobre su estado de salud. Por otro lado, el 40% restante reconoce padecer alguna patología y estar bajo tratamiento constante, siendo notable que el 15% de este grupo vincula directamente su condición de salud con la práctica docente.

En cuanto al ámbito de la recreación y el estilo de vida saludable, se observa que el 80% de los docentes no realiza ejercicios físicos, atribuyendo esta falta de actividad al agotamiento posterior a su labor. En contraposición, el 20% restante indica realizar ejercicio de manera esporádica. Este hallazgo plantea la necesidad de explorar estrategias que promuevan un equilibrio saludable entre las exigencias de la labor docente y la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental. La implementación de programas de apoyo y concientización podría contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y la salud de los docentes, permitiéndoles enfrentar los desafíos laborales de manera más resiliente y sostenible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barradas, M., Sánchez, J., Guzmán, M. & Balderrama, J. (2011). Factores de salud

mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1 (2), 123-135.

Barrera Guzmán, M. L., & Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud

mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67–83. <https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>

- Benitez Benitez, O. (2022). Salud Mental Positiva en Maestros de Educación Básica de Tejupilco, México. [Tesis de Grado]. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/113306>
- Canavire-Bacarreza, G., y Recalde-Ramírez, L. (2022). Salud mental en Paraguay: lo que revelan los datos. <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/salud-mental-en-paraguay-lo-que-revelan-los-datos>
- Centurión, C., & Mereles, M. (2020). Una mirada al sistema de salud mental en Paraguay. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(2), 183–192. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/441>
- Congreso de la Nación Paraguaya (2022). Ley N° 7018 de Salud Mental. Gaceta oficial de la República del Paraguay. <https://www.bacn.gov.py/leyes-paraguayas/11069/ley-n-7018-salud-mental>
- Díaz, X., & Amalia, M. (2011). Personas que cuidan personas: Dimensión humana y trabajo en salud. 145-164. <https://cem.cl/wp-content/uploads/2021/07/Personas-que-cuidan-personas-2013-1-3.pdf>
- García Riart, J., y Ferreira, L. (2013). Sistemas de educación superior en Paraguay y Uruguay. Un estudio comparado *Universidades, Universidades*, (55), 68-77. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37331244012.pdf>
- Gómez-Acosta, A., Vinaccia-Alpi, S., Sierra-Barón, W. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de salud mental positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *Revista CES Psicología*, 13(2), 102-112. <https://10.21615/CESP.13.2.7>
- Huaman Chavez, D. A. (2023). Salud mental positiva y aprendizaje organizacional en colaboradores administrativos de un Instituto Privado, Chiclayo 2022. [Tesis de Grado]. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/116285>
- Jahoda, M. (1967). *El prejuicio racial y la salud mental*. Buenos Aires: Humanitas.
- Keyes, C., Dhingra, S., & Simoes, E. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *Am J Public Health*, 100(12), 2366–2371.
- LLuch Canut, M.T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental*

positiva. Barcelona: Universidad de Barcelona

Lluch-Canut T., Puig-Llobet M., Sanchez-Ortega A., Roldán-Merino, J., Ferré-Grau., &

Positive Mental Health Research Group. (2013). Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demo-graphic variables and physical health status. *BMC Public Health*, 13, 928, <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-928>

Medina, O., Irida, M., Martínez, G. & Cardona, D. (2012). Características de salud

mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia – Quindío.

Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 36, 247-261.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194224431012>

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2011). Política Nacional de Salud

Mental (2011-2020).

https://paraguay.bvsalud.org/wpcontent/uploads/2018/09/Politica_Nacional_Salud_Mental_Py.pdf

Muñoz, C. O., Restrepo, D. & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud

mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39 (3), 166-173.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Palomera, R., Fernández, P., & Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como

una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6 (2), 437- 454.

Soto-Crofford, C., y Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una

comunidad de docentes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 18(4), 1633-1654.

<https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5441/5135>

Teixeira, S., Sequeira, C., & Lluch, T. (2021). Programa de promoción de la Salud

Mental Positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoyo. Barcelona: Universitat de

Barcelona, Deposito Digital, Colección OMADO. <http://hdl.handle.net/2445/173986>

Terán, R., & Botero, A. (2012). Riesgos psicosociales intralaborales en docencia.

Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y tecnología, 5 (2): 95-106.

http://www.iberoamericana.edu.co/docs/publicaciones/pub_5_2/articulo_10.pdf

Toribio, L. P., González-Arratia, N. L., Oudhof, H. V. & Gil, M. L. (2018). Salud

mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. Revista Costarricense de Psicología, 37 (2), 131-143. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.03>

Última hora. (2020). Paraguay tiene una de las tasas más bajas de siquiátras en

América Latina. <https://www.ultimahora.com/paraguay-tiene-una-las-tasas-mas-bajas-siquiatras-america-latina-n2908652>

Salazar, V. R. E. (2022). La salud mental positiva y el desempeño académico en

docentes en formación de educación preescolar. Rev Elec Psic Izt, 25(4), 1499-1514.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=111456>