UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TEMA
ANALISIS DEL TRASTORNO DE LA ANSIEDAD COMO FACTOR INCAPACITANTE EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES EN LA CENTRO EDUCATIVO REPÚBLICA DE PARAGUAY PROVINCIA DE SANJOSÉ PERTENECIENTE AL CIRCUITO 05 DURANTE EL PRIMER CUATRIMESTRE DEL AÑO 2024

MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

SUSTENTANTE
JÉSSICA CHACÓN SOTO
TUTOR
JIMMY OBANDO CALDERÓN

SEDE CENTRAL

Julio, 2024

Resumen

La siguiente investigación se enfoca en una problemática que se está viviendo actualmente, la salud mental, los efectos por esta causa son evidentes y alarmantes. Gran parte de las causas y síntomas no se les da la importancia debida y en ocasiones los resultados son difíciles de tratar, generando no solo incapacidad en las personas, sino otros problemas de salud físicos.

Por tal motivo, es fundamental prestar la debida atención, para identificar y analizar las consecuencias, así como los alcances de los trastornos psicológico.

La ansiedad es un trastorno psicológico que actualmente está impactando a la sociedad de forma negativa. Este padecimiento afecta a cualquier tipo de persona, y sus dificultades pueden ser en diferentes áreas, como la social, familiar, económica y la laboral.

Álvaro, Gonzales y Perez (2022). La docencia es una profesión que genera este trastorno, por motivo que únicamente no involucra la enseñanza, también implica el manejo del tiempo, alumnos con problemas de aprendizaje, tratar con diferentes conductas problemáticas, con gran variedad de alumnos, gran demanda de trabajo en la institución y en el hogar, distancias largas para llegar al lugar de trabajo, problemas salariales, cortos nombramientos que generan inseguridad, presión por estar a tiempo con los planes de estudio y por parte del área administrativa entre otros.

Volviendo a la salud mental del docente, no solo disminuye la calidad de la enseñanza, también repercusiones en la salud física. Varios de los síntomas son el miedo, angustia, insomnio, desilusión, pensamientos negativos como no lo puedo lograr, no tengo capacidad. Muchos de los casos con problemas de ansiedad son diagnosticados de manera tardía, por motivo que el tiempo para atenderse es casi nulo, ya que es difícil cancelar lecciones, se le suma que para tratarse es en el seguro social, y se enfrentan a largas filas, los diagnósticos no son los correctos y si se desea una atención pronta se debe costear por sus propios medios.

Es de suma importancia valorar la salud mental del docente y tomar las medidas para reconocer el problema y enfrentarlo de manera oportuna. El desempeño del docente se debe realizar de manera segura y un ambiente laboral adecuado.

Abstract.

The following research focuses on a problem that is currently being experienced, which is mental health, the effects of this cause are evident and alarming. A large part of the causes and symptoms are overlooked and sometimes the results are difficult to treat, generating not only disability in people, but also other physical health problems.

For this reason, it is essential to pay due attention to identify and analyze the consequences and scope of psychological disorders.

Anxiety is a psychological disorder that is currently impacting society in a negative way. This condition affects any type of person, and its difficulties can be in different areas, such as social, family, economic and work.

Teaching is a profession that generates this disorder, for reasons that it only does not involve teaching, it also involves time management, students with learning disabilities, dealing with different problematic behaviors with a wide variety of students, great demand for work in the institution and at home, long distances to get to the workplace, salary problems, short appointments that generate insecurity, pressure to be on time with the curricula and by the administrative area, among others. Álvaro, Gonzales, & Perez (2022)

This affects the mental health of the teacher, not only in the decrease in the quality of teaching, but also in the repercussions on physical health. Several of the symptoms are fear, anguish, insomnia, disappointment, negative thoughts such as I can't make it, I don't have the capacity. Many of the cases with anxiety problems are diagnosed late, for reasons that the time to attend is almost zero, since it is difficult to cancel lessons, it is added that to be treated it is in social security, and they face long lines, the diagnoses are not correct and if you want prompt attention you must pay for it by your own means.

It is of utmost importance to assess the mental health of the teacher and take measures to recognize the problem and face it in a timely manner. The teacher's performance is carried out in a safe manner and an adequate work environment.

Dedicatoria

Este trabajo de investigación lo dedico a todas aquellas personas que hoy en día están luchando con algún problema de salud mental, y creen no encontrar salida.

Es importante que sepan, que no son las únicas, y que este tipo de investigación sirve de esperanza guía a esta población, de igual modo, es oportuno concientizarnos y ser resilientes para seguir adelante y prestar atención a un órgano tan importante como lo es el cerebro humano.

Agradecimiento

En primer lugar, me siento muy agradecida con mi Padre Celestial y Jesucristo, por la salud, y guía que me han brindado para culminar con este proyecto que sé que va a ser de suma importancia para la sociedad.

Le agradezco a mi familia por su amor, paciencia y tiempo que me han tenido en todo este proceso de estudio, han sido mi motor para lograrlo.

Brindo mis respetos y agradecimiento al profesor, y tutor Jimmy Obando Calderón, no solo por su labor profesional, sino también su parte humana y comprensible.

Estoy muy agradecida con las personas de diferentes entidades que han puesto de su tiempo y conocimiento para hacer posible este proyecto de investigación.

Tabla de Contenido

Portada…… i
Resumen……ii
Abstract.....iii
Dedicatoria.....iv
Agradecimiento v
Capítulo I 9
1.1Planteamiento del Problema 10
1.2. Objetivos 15
Objetivo General.....15
Objetivos específicos.....15
- .**1.3. Justificación** 15
1.4. Antecedentes.....18
Antecedentes Nacionales.....18
Antecedentes Internacionales.....20
1.5. Proyecciones 22
Metodológicos 23
Investigador 23
Capítulo II.....24
Marco Teórico.....24
2.1 Centro Educativo 25
2.3 Desempeño Laboral.....26
2.3.1 Desempeño del Docente 26
2.4 Estudiante 26
2.5 Educación Primaria 27
2.6 Fármacos.....27

2.7 Salud 28
2.8 Incapacidad laboral 28
2.9 Trastorno Psicológico 28
2.9.1 Tipos de trastornos 28
2.10 Ansiedad 29
2.11. Centro educativo Republica de Paraguay 30
Capítulo III 33
Marco Metodológico 33
3.2. Diseño de la Investigación 34
3.3. ***Método Deductivo*** 35
3.4. Fuentes de Información 35
3.4.1. Fuentes Primarias 35
3.*4.2. Fuentes Secundarias* 35
3.5. Participantes del Estudio 35
3.5.1 Población 35
3.5.2 Muestra 36
3.6. Tipo de Muestreo 36
3.6.1 Muestro a Conveniencia 36
3.7. Categorías 36
3.8 Triangulación de Datos 38
3.9 Consideraciones Éticas 38
4. Técnica e Instrumento 39
Capítulo IV 41
Análisis de Datos 41
Categoría 2: Conocimiento sobre el Padecimiento y sus Efectos 45
Categoría 3: Consecuencias por el Trastorno de la Ansiedad 48
Categoría 4 Conocer las Diferentes formas de Abordar el Trastorno Psicológico 50
Capítulo V 53
Conclusiones y Recomendaciones 53

Instituciones Educativas e Instituciones Gubernamentales 55
Docentes 55
Centros de Salud 55
Futuras Investigaciones 56
Capítulo VI 57
Anexos 57
Capítulo VII 63
Referencias 63

Tabla de Figuras

Figura 1 32
Figura 2 37
Figura 3 39
Figura 4 42
Figura 5 42
Figura 6 45
Figura 7 48
Figura 8 50

Capítulo I

Planeamiento del Problema

En el siguiente capitulo contiene cuatro elementos importantes, planeamiento del problema, los objetivos, antecedentes, las proyecciones y limitaciones. Estos permiten apoyar el proceso de investigación

1.1Planteamiento del Problema

La salud mental se ha visto afectada a nivel mundial por diferentes trastornos psicológicos que afectan la estabilidad emocional y física de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), uno de estos trastornos es la ansiedad, alrededor del mundo hubo un incremento del 28%, a nivel de la región de américa se encuentra en segundo lugar como factor incapacitante. Y en Costa Rica hubo un aumento del 27,6% desde el 2020, este refleja un crecimiento en casos de ansiedad y depresión en comparación con otros países. Un estudio realizado en nuestro país explica que en Costa Rica la desarrollan más frecuentemente mujeres en edades reproductivas que hombres, esto se puede dar ante la respuesta de la capacidad para enfrentar diferentes situaciones y estímulos del ambiente. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica (2022)

Este trastorno puede desarrollarse a cualquier edad y las personas que lo padecen tienden a desencadenar una serie de síntomas, algunos leves y en otros casos más graves, incluso incapacitar a la persona a tal grado que no puede realizar sus labores diarias y no cumplir con sus rutinas establecidas. En la gran mayoría de los casos se llega a necesitar medicación para controlar el padecimiento, y en casos más severos internación hospitalaria, y si no se atiende de manera correcta la muerte. Universidad de Costa Rica (2019)

La ansiedad es un sentimiento de preocupación constante que puede convertirse en miedo, susto e inclusive en amenaza, la que no se puede controlar. Adicional esto conlleva a una serie de síntomas que pueden ser físicos, emocionales y conductuales, algunos de estos son: problemas para respirar, sube el ritmo cardíaco, sudoración excesiva, mareos, dolor de cabeza, estómago y pecho, temblor en el cuerpo, sensación de ahogo, boca seca, miedo a morir, falta de sueño entre otros. Inclusive puede desencadenar en otros tipos de enfermedades o trastornos psicológicos como el estrés o esquizofrenia. UCR (2019)

El cuerpo inicia un combate de guerra y se prepara para darse a la fuga, siendo el detonante situaciones sociales, laborales. (Zararri, 2020)

Las personas pueden desarrollar este trastorno por un evento en particular, y pueden seguir desencadenándolo repentinamente en cualquier momento y lugar, inclusive sin tener ningún tipo de problema o causa que lo provoque.

Se puede decir que las causas para detonar en una crisis de ansiedad, se debe por algún factor que la detona, estos pueden ser biológicos, psicológicos o ambientales.

En primer lugar, en el factor biológico se puede citar que un individuo puede tender a desarrollar un trastorno de ansiedad si genéticamente un familiar o varios familiares padecen algún trastorno mental o emocional en la actualidad, esto no significa llegar a padecerlo, pero sí a tener una predisposición. Además, se puede citar daños en el cerebro por accidentes, enfermedades o durante en el embarazo. Psico Go (2020)

Seguidamente en el factor psicológico se encuentra, los problemas síquicos, como abusos, baja autoestima, un ejemplo claro son las exigencias de una sociedad tecnológica y muy competitiva, obliga a las personas a estar a alertas y a luchar entre sí, dedicando gran parte del tiempo a intereses propios y materiales.

A si mismo se puede citar la crianza que realizan los padres actuales, un gran número de ellos crían a sus hijos alejados del mundo real, ya sea por sobreprotección, miedo a que fracasen, darles todo de manera fácil, no permitir que realicen los deberes por ellos mismos etc. Creando en los menores de edad una incapacidad para tomar decisiones, también para actuar en diferentes circunstancias y resolver conflictos por sí mismos, generando depresión y ansiedad.

Otro ejemplo claro es la enfermedad causada por el virus del COVID 19, en el año 2020. De acuerdo con el Instituto de Investigaciones Psicológicas en Costa Rica hubo un incremento del 25% ocasionado por el trastorno de la ansiedad a raíz de diferentes circunstancias, algunas de esas fueron por la difícil capacidad mental para enfrentar la enfermedad, si bien es cierto ninguna persona se encontraba preparada para una pandemia de tan grande magnitud la incertidumbre del que va a suceder ocasionó como respuesta emocional crisis de ansiedad. IIPCR (2022)

Otros detonantes causados por el virus fueron el aislamiento físico de su círculo familiar y amigos o el no poder salir a realizar las rutinas diarias que se creían básicas, también en otros casos enfrentar el temor de ser contagiado por el virus temiendo lo peor, como el estar internado o la muerte, y enfrentar una recuperación difícil motivó el aumento

de este problema de salud mental. Después de tres años se refleja las secuelas psicológicas ocasionadas por la pandemia.

En los factores ambientales se puede citar problemas de pareja, económicos, drogas, acoso escolar etc. Por otra parte, en el desempeño laboral este tipo de trastorno va a afectar en las actividades que desarrollen, por motivo de que bloquea la concentración mental y tiende a pensamientos de limitación en la producción del trabajo. Además, los síntomas ya mencionados no permiten pensar en el presente, sino en un antes, recordando situaciones catastróficas o en el futuro temiendo en lo que le pueda suceder.

Gran parte de empresas reconocidas a nivel mundial se preocupan por la salud física y emocional de sus empleados, buscando mitigar casos como las crisis de ansiedad. Estas organizaciones han adquirido un deber con el personal para cuidar la salud mental.

Para ello realizan la campaña como Conversemos de la Salud Mental, en el mes de octubre en conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, para proporcionar información y actividades sobre el cuidado personal, en sus esfuerzos por la salud proporcionan espacios de recreación durante la jornada laboral, como club de lectura, ejercidos físicos, meditación, entre otros, con el fin que puedan realizar recesos y distraerse mientras laboran, generando mayor productividad. Grupo Teced (2021)

Específicamente en la provincia de San José, se puede estimar que es donde prevalece la gran mayoría de los casos de este trastorno, en comparación con algunas otras provincias más alejadas del área metropolitana. debido a la carga laboral, la cotidianidad y el estilo vida que tienden a ser más dinámicos.

En la carrera de docencia, los formadores en educación no han sido exentos de padecer este trastorno de ansiedad. Se enfrentan a nuevos retos que antes no eran tan común o no existían.

En la actualidad los docentes han desarrollado este tipo de trastorno emocional por diferentes motivos, algunos son: la acumulación o exceso de trabajo administrativo en el hogar, nombramientos en sectores que son de riesgo, o nombramientos de plazas en lugares lejanos a su hogar, alumnos con incidencia a problemas de conducta, grupos de estudiantes extensos, constantes reuniones con padres de familia, amenazas de estudiantes o encargados entre otros. A esto se le suma circunstancias personales que pueda estar viviendo los profesionales en educación.

Así mismo, en centros educativos más céntricos, los grupos tienden a ser más amplios e inclusivos, presentando diversidad de estudiantes con diferentes características. A pesar de la preparación profesional esto genera preocupación al docente por tener un tiempo limitado y tener que satisfacer las necesidades de todos los estudiantes.

En la gran mayoría de ocasiones, la ansiedad se vuelve una incapacidad recurrente, limitando el ejercicio profesional y por ende no consiguen desempeñarlo. A raíz de esta situación el docente se ve obligado a ausentarse de sus labores, generando un impacto integral negativo que se deriva de este padecimiento.

La incapacidad es una imposibilidad que provoca una enfermedad o accidente. Se necesita de un tiempo de reposo y de fármacos para la recuperación. La incapacidad puede ser temporal o permanente, de acuerdo con un diagnóstico médico. (López 2023)

El Ministerio de Educación Pública brindan ayuda e información al personal de esta institución por medio del departamento de Salud Ocupacional, como pautas activas, líneas gratuitas e información por medio de plataformas; este explica que las causas que producen más daño son las psicosociales. (Ministerio de Educación Pública 2020)

Este MEP enfatiza en la labor tan importante que realizan las personas que trabajan para esta institución, por tal razón, es importante que se sientan a gusto desempeñando su rol en el lugar de trabajo y con buenas o excelentes instalaciones. Se suman otras instituciones más como el SEC o el ANDE, este último ofrece servicios de psicología para sus afiliados. Además, brindan guía y se esfuerzan en que los trabajadores de la educación lo realicen en las mejores condiciones.

Algunos aportes realizados a nivel país e institucional sobre salud mental son los siguientes:

- ✓ La política Nacional de Salud Mental
- ✓ Plan Institucional para la Promoción de la Salud Mental en Juventudes
- ✓ Política de Salud Ocupacional
- ✓ Campañas a Nivel Regional para Ayudar a las Diferentes Poblaciones.
- ✓ Proyecto Promoción de Salud Mental y Bienestar de la Comunidad Educativa Costa Rica

Es importante reconocer que existe ayuda para estos casos; con profesionales en la salud mental, también con terapias, meditación y medicamentos. Otros aportes que son

fundamentales para las personas que padecen del trastorno de ansiedad son: el apoyo familiar brinda un soporte a las personas que están pasando por una crisis de ansiedad, ayuda y beneficia a controlar el padecimiento.

Además, es esencial mantener una buena alimentación, esta puede influir en el estado de ánimo de la persona por motivo de que contienen nutrientes como minerales y vitaminas que aportan positivamente a la salud. Es de suma importancia realizar actividad física por motivo de que los deportes favorecen a la relajación y a la concentración mental, como es el caso del yoga que contribuye a un buen estilo de vida.

También es significativo mencionar el aporte de la función de la serotonina, conocida como la hormona de la de la felicidad, es un neurotransmisor ubicado en el cerebro que contribuye al bienestar emocional, provoca sensaciones como el buen humor, relajación, estabilidad, paz etc. Cuando una persona se encuentra con ansiedad o depresión se halla con niveles muy bajos de esta hormona, por lo cual le es muy difícil sentirse bien emocionalmente. Esta hormona se puede obtener de forma natural por medio de la alimentación o por medio de los medicamentos que ayudan a subir la serotonina de manera artificial.

Los fármacos son parte importante, para garantizar estabilidad emocional y física de las personas que lo necesitan. Gran parte de las personas que utilizan medicamentos tienden a sentir una mejoría, con algunos efectos secundarios. Adicional realizar sesiones con psicoterapeutas y terapias de relajación, están aportan beneficios para alcanzar un mejor estado de salud u optimo.

Con todos estos esfuerzos ejecutados por el gobierno, aún queda pendientes como la atención temprana con especialistas en la salud mental, citas engorrosas, largas citas de espera, centros especializados en salud mental entre otros.

Dicha investigación tiene la siguiente pregunta:

¿Cuál es el posible análisis del trastorno de la ansiedad como factor incapacitante en el desempeño laboral de los docentes en la provincia de San José pertenecientes a los circuitos 03 y 05 durante el primer cuatrimestre del año 2024?

1.2. Objetivos

Objetivo General

- ✓ Analizar el impacto del trastorno de la ansiedad en el desempeño laboral de los docentes de primaria, identificando sus manifestaciones, factores desencadenantes y consecuencias en el ámbito laboral.

Objetivos específicos

- ✓ Identificar los factores personales, laborales y contextuales que contribuyen al desarrollo y mantenimiento del trastorno de ansiedad en los docentes de primaria.

- ✓ Reconocer los síntomas y manifestaciones del trastorno de ansiedad que interfieren con el desempeño laboral de los docentes de primaria, mediante la revisión de estudios previos y la aplicación de entrevistas y cuestionarios.

- ✓ Determinar los efectos del trastorno de ansiedad en aspectos específicos del desempeño laboral docente y la satisfacción laboral.

- ✓ Proponer estrategias de prevención dirigidas a los docentes de primaria ante los efectos incapacitantes del trastorno de ansiedad en su desempeño laboral.

- .

1.3. Justificación

Se realiza el siguiente trabajo de investigación a raíz de una problemática de salud mental que cada vez se incrementa, en edades más tempranas, lo cual inciden en la atención hospitalaria y en diagnósticos médicos con diversos tratamientos por estos casos.

Se evidencia la situación mental en Costa Rica al aumentar la formación de especialistas en esta área y la necesidad de contratación en los diferentes centros médicos. Aun así, la insuficiencia es grande, ya que después de la pandemia del COVID – 19 se incrementó la cantidad de casos como resultado de las secuelas por este virus.

En Costa Rica existe un crecimiento en casos de ansiedad y depresión en comparación con otros países. Este padecimiento se manifiesta más en mujeres de edades reproductivas, más no así en hombres, esto se puede dar ante la respuesta de cómo se enfrenta diferentes situaciones y estímulos del ambiente, como explica la Organización Mundial de la Salud y el Instituto de Investigación de Psicología de la Universidad de Costa Rica.

El enfoque del siguiente trabajo de investigación es cualitativo con un diseño fenomenológico al orientarse a la parte humana de los docentes como la salud, su bienestar fisco, psicológico y emocional. Además del comportamiento en sus lugares de trabajo. La investigación se centra en la profundidad del tema sobre el trastorno de la ansiedad como un factor que provoca que numerosos profesionales en la educación, se incapaciten como resultado de los síntomas que genera la ansiedad captando la realidad de los participantes.

La información se recopiló por medio de entrevistas, cuestionarios que contiene estudios previos de diferentes tipos de fuentes para realizar el análisis de investigación.

El estudio se realizó en el centro educativo República de Paraguay con una amplia población de docentes, de los cuales la muestra utilizada para la investigación se pudo detectar que la gran mayoría han padecido o padecen actualmente del trastorno de ansiedad y lo controlan con fármacos referidos por médicos generales y especialistas. De la muestra analizada se reveló que el 70% de los casos la afectación es grave, un 20% moderado y un 10% leve. Poniendo en evidencia la afectación y las consecuencias por este trastorno.

Dicha investigación es de suma importancia analizar, por qué al padecer este tipo de trastorno, los síntomas agravan de tal manera que la persona no puede laborar, ocasionando incapacidad productiva por semanas o meses. Para mejorar o estabilizarse deben buscar

ayuda por medio de medicamentos, terapias, y profesionales en la salud para conseguir llevar una mejor calidad de vida.

Al ser un tema de estudio sobre la salud mental pública, contribuye en la actualidad, así como en el futuro, ya que ayuda a decenas de personas que están viviendo este trastorno, es un medio preventivo y también guía a muchas personas más que lo pueden llegar a padecer. Adicional favorece en diferentes ámbitos a nivel social, moral, comprensión humana entre otros.

Aún se puede realizar aportes para las necesidades que permitan conocer el padecimiento y cómo se puede mejorar en la identificación o prevención de los factores desencadenantes.

Esta investigación viene aportar información factible y de credibilidad sobre una problemática real que se está enfrentando actualmente en todos los países del mundo En Costa Rica ha adquirido relevancia por motivo que generaliza a toda la población y no a un grupo especifico.

Desde el punto vistan social va a beneficiar a las personas que, en el presente, viven con algún tipo de ansiedad para evitar consecuencias mayores, también va a servir de prevención beneficiando a personas que pueden llegar a padecerla, de manera que evite algún tipo de detonante. A la vez va a orientar a una población que padece otros tipos de trastornos mentales como la depresión, estrés, esquizofrenia. A sabiendas de que la ansiedad puede desencadenar en otros padecimientos emocionales agravando los síntomas ya existentes.

El objetivo es analizar e identificar claramente los síntomas físicos, mentales y conductuales que vive una persona al padecer un trastorno de ansiedad y a la vez dejar en evidencia el conocimiento que posee la población sobre dicho padecimiento, y cómo le hacen frente para mejorar su entorno cotidiano y la calidad de vida. Ninguna persona está exenta de desarrollar ansiedad, incluso cada vez más temprano se adquiere una predisposición de padecerla e identificar las acciones para mitigar y prevenir.

A pesar de los esfuerzos que realizan el Ministerio de Salud, como ente encargado de la salud en Costa Rica, la Caja Costarricense de Seguro Social, El Ministerio de Educación Pública encargado de la educación y el personal docente y otras entidades privadas por prevenir e informar a la población costarricense, queda en evidencia que aun con los esfuerzos realizados se podrá lograr más beneficios que contribuyan a luchar contra dicha enfermedad.

1.4. Antecedentes

Antecedentes Nacionales

Para aportar más información sobre los problemas de salud mental se sustenta con los siguientes proyectos. Uno de esos es por Abarca A (2022) denominado: *Problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés, percibidos por estudiantes universitarios en Costa Rica*. El objetivo es analizar los problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios. Se utilizó un enfoque mixto que implicó la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para la realización de inferencias producto de toda la información recabada.

Los resultados como información general, se destacó que el 71,1% de quienes respondieron se identifican con el género femenino, la franja de edad de los 17 a los 19 años inclusive fue la más representativa con un porcentaje del 54,2% de los encuestados, el 65,1% habita en la provincia de San José.

Este es un estudio de investigación descriptivo que pretende señalar la problemática de salud que desarrollan los trabajadores.

Los resultados pretenden mostrar en evidencia que si un empleo no goza de buena salud física y mental no es posible desempeñar sus labores. También reflejan la responsabilidad de las entidades estatales y privadas sobre el conocimiento de los trastornos mentales y como los pueden abordar.

La tesis realizada por Fava (2016) llamada: *Efectos percibidos sobre los estados emocionales de ansiedad y depresión en personas se pretendió analizar cómo la asistencia a dicha terapia influyó en las emociones de ansiedad o de tristeza* (depresión) que podían haber albergado los participantes a consecuencia de la patología coronaria participantes de un programa de rehabilitación cardiaca fase III.

Se utilizó el enfoque cualitativo fenomenológica en el cual se explora a profundidad, la complejidad inherente a un fenómeno, en este caso el evento cardiovascular, desde la experiencia y las propias palabras de las personas que lo han vivido. Los resultados muestran que la terapia de rehabilitación cardiaca fase III que reciben las personas portadoras de patología coronaria participantes de la investigación les es muy positiva a nivel físico y mental, proporcionando soporte educativo, psicológico y social acorde con las necesidades

de los participantes y el nivel de ansiedad de los entrevistados disminuyó con la asistencia regular.

El estudio realizado por Chacón M (2019) denominado: *Eficacia de las terapias basadas en la realidad virtual para el trastorno de pánico y trastorno de agorafobia*. Pretende comparar las intervenciones con mayor evidencia y lista de espera, fortalecer las intervenciones que han probado ser eficaces y han introducido nuevas técnicas.

Se busca revisar la técnica de RV como elemento de apoyo al tratamiento de estos problemas y esclarecer su utilidad en la praxis del quehacer en la clínica psicológica. Además, se busca explanar la utilidad de esta modalidad y posibles variables a considerar. La revisión estuvo basada en el análisis de 6 estudios clínicos avanzados.

La investigación realizada por Zelaya S, (2018) denominada*: Intervenciones psicológicas en el tratamiento de la ansiedad en personas con cáncer de mama.* Busca determinar cuáles tratamientos psicológicos resultan eficaces en el manejo de la ansiedad.

Así el meta-análisis, como estrategia de investigación que utiliza destrezas estadísticas para el análisis cuantitativo de los resultados de estudios sobre un tema específico, se planteó como una alternativa adecuada para conseguir el objetivo a conocer el tamaño de efecto global de las intervenciones psicológicas en el tratamiento de la ansiedad en personas con cáncer de mama.

Con este fin, se realizó una búsqueda de experimentos y cuasi-experiementos sobre el tema y se extrajeron los artículos que cumplieron los criterios de elegibilidad establecidos.

El siguiente trabajo por Duarte M (2019) llamado: *Estudio Psicoanalítico sobre sobre las interpretaciones de la ansiedad escénica musical en el ámbito costarricense*, presenta un abordaje psicoanalítico y problematizador de la comprensión teórica imperante de la ansiedad escénica musical. El estudio se ha dado a la tarea de identificar y fracturar la hegemonía discursiva en el abordaje problemático que acompaña la música.

Tiene por objetivo indagar sobre los relatos de las experiencias de ansiedad escénica musical de dos músicos costarricenses. Este estudio se planteó bajo un enfoque narrativo y se tomaron elementos de la teoría psicoanalítica para su posterior lectura.

Antecedentes Internacionales

La tesis realizada por el americano Bisson (2017) llamada: *El efecto de la ansiedad y la depresión en los estudiantes universitarios en el rendimiento académico* y explorando el apoyo social tiene como propósito explorar la relación social con la ansiedad en los estudiantes universitarios. El estudio intenta proporcionar información práctica para un programa llamado Oportunidades, Defensas y Recursos Estudiantiles (SOAR). Se realizó por medio de una regresión lineal múltiple entre la ansiedad, depresión y la población social. Para esto se utilizó una muestra de 93 estudiantes.

El estudio descubre que el género más fuerte son las mujeres y no los hombres, arrojando resultados más positivos. Denuesta que esta población puede sufrir silenciosamente mostrando resultados difíciles.

La tesis realizada por Segovia A. (2021) llamada: *Experimentar niveles clínicos de ansiedad generalizada: una serie de casos únicos. El* objetivo es investigar la eficacia de una modificación del sesgo cognitivo en varias sesiones. Su diseño fue una serie de casos únicos que utilizaban una línea de base múltiple no recurrente en el diseño de los participantes.

Para el método se utilizó 7 pacientes remitidos desde servicios de bienestar psicológico.

Los resultados muestran el valor potencial del CBM-I como herramienta clínica para pacientes que muestran niveles de ansiedad generalizada.

El proyecto de investigación de Khurin M (2021) con el nombre: *La ansiedad sobre Pauline y Madeline investiga sobre el problema de la ansiedad.* El objetivo es explicar los pasos, así como las limitaciones del estudio para recopilar los datos necesarios, para que el lector pueda entender mejor dicha investigación.

Se entiende en la muestra que las cualidades de un adulto son inseparables de las experiencias.

La investigación sobre: *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato general de educación media superior, el objetivo es describir el nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso del bachillerato*. Con una muestra no probabilística de tipo intencional.

Para medir el nivel de ansiedad se utilizó el inventario de ansiedad rasgo y estado (IDARE 1995).

Con los resultados obtenidos se concluyó que el 70% de los alumnos presenta un nivel alto de ansiedad, un 20% un nivel medio y un 10% un nivel bajo.

El estudio realizado por Adriazen C (2021) llamada: *La influencia de la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés como lengua extranjera en estudiantes de educación superior*, tiene por objetivo determinar el nivel de ansiedad frente al aprendizaje de la lengua extranjera. Los instrumentos utilizados fueron The Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) para evaluar la ansiedad y un instrumento que mide la habilidad speaking como parte del aprendizaje del idioma inglés. Se observó un nivel de ansiedad medio y el principal parte del aprendizaje del idioma inglés fue la ejecución de los exámenes.

Los estudiantes Diaz, Quinceno, Gutierrez, Ballejo y Echeverría (2022) indican: que la tesis llamada *La ansiedad social en estudiantes universitarios de psicología durante la pandemia generada por el COVID- 19*, tiene por objetivo investigar el impacto y la prevalencia de la ansiedad en el contexto de estudiantes universitarios y en consonancia con el desarrollo de la pandemia. La metodología para investigar la muestra propuesta se acudirá a un enfoque cuantitativo, de naturaleza descriptiva y corte transversal, haciendo uso de la Escala de Evitación y Ansiedad Social, propuesta por Watson y Friend (1969) que mide la ansiedad frente a situaciones sociales y los mecanismos que se emplean para evitarlas.

La aplicación de este instrumento dio como resultado un incremento significativo y una presencia alta de ansiedad social y mecanismos de evitación en la muestra analizada.

1.5. Proyecciones

Para este trabajo de investigación se explorará el tema de la incidencia de la ansiedad y como lleva este trastorno a la incapacidad laboral afectando la parte física y emocional a los docentes. Para esto se realizó diferentes entrevistas al personal docente del centro educativo República de Paraguay. Mediante la indagación se comprobó que el personal docente ha sufrido este trastorno, en la actualidad padecen de trastornos emocionales y mentales como la depresión, estrés y ansiedad. Han tomado medicamentos, y se encuentran en terapia psicológica como apoyo al padecimiento.

En otros casos hay gran parte de docentes que lidian con este padecimiento solos y sin apoyo, por temor a ser juzgados, o sienten vergüenza de compartir sus emociones con el personal médico.

Gran parte de las personas que sufren ansiedad, han sido incapacitados, a tal grado que no pueden realizar sus labores diarias, ya sea por angustia, dolores físicos o temor a que les suceda algo o a morir.

Se pretende evidenciar que el padecimiento es incapacitante por los síntomas que presenta. Hay un pequeño número de personas que pueden manejarlo por sí mismas, pero en la gran mayoría de casos necesitan apoyo con profesionales en este ámbito, además de ayuda psicotrópica para su estabilidad emocional, ya que la ansiedad posee diferentes etapas o niveles de intensidad.

También se constata que se puede llevar una vida normal, con buen tratamiento médico acompañado de terapias psicológicas y un equilibro en las acciones diarias y bajar los niveles de estrés. Además, permitirá cuidar la salud del cuerpo y la mente, por ende, reflejará una buena aptitud a las situaciones que pueda enfrentar, y manejarlo de una manera más clara; y su rendimiento laboral será optimo.

Otra ventaja de que la persona reciba ayuda es la calidad de vida que van a tener los familiares, ya que en muchas ocasiones se desequilibra la relación familiar a raíz del padecimiento.

1.6. Limitaciones

Los obstáculos dentro de este trabajo de investigación se dieron de tipo metodológico y personal del investigador.

Metodológicos

El trabajo realizado fue enriquecedor, pero se presentaron varios obstáculos como la falta de datos confiables, ya que las personas entrevistadas no tienen un amplio conocimiento sobre el tema de la ansiedad. Además, algunas personas les afectan conversar sobre el tema.

En otros casos los docentes en algún momento de crisis fueron medicados con diferentes fármacos y no recordaban el nombre de los medicamentos.

Investigador

Una limitación fue el tiempo para reunirse con el personal docente y realizar las entrevistas, en muchas ocasiones los horarios de trabajo no coincidían para realizar la reunión, por motivo que los horarios se encontraban alternos. Además, varias de las personas que participaron en el estudio están estudiando y se dificultó reorganizar las citas para las reuniones, a esto se le suman otras responsabilidades personales de cada una de estas personas.

A sí mismo, al inicio de la investigación hubo atrasos con las entrevistas, por motivo de que unos de los sectores que pertenece al área de estudio, se encuentra en lugar conflictivo y limitó el desarrollo de la investigación.

A pesar de estas limitaciones se realizó el trabajo con información útil que va a servir de gran ayuda a muchas personas.

Capítulo II

Marco Teórico

Propuesta de Marco Teórico

El siguiente apartado incluye la información teórica que respalda y ayuda a comprender mejor el trabajo de investigación sobre la ansiedad como factor incapacitante, se adjunta los conceptos de una manera más amplia.

2.1 Centro Educativo

De forma teórica se define como el edificio donde se reúnen gran variedad de estudiantes para recibir la enseñanza. En palabras reales, el centro educativo, es un segundo hogar integral, donde las personas además de obtener conocimiento reciben protección, valores, socializa y se le brinda herramientas para su desarrollo en la sociedad. El centro educativo hace referencia a la escuela primaria, secundaria y la universidad. Miñan (2024)

Es importante que el centro educativo trabaje de manera conjunta con la población docente y otras instituciones para promover la inclusión y el respeto de todos los estudiantes para una sana convivencia, y por ende evitar la discriminación, el acoso y la violencia (Unicef 2024).

En Costa Rica el Ministerio Educación Pública, es el encargado administrativo de los centros educativos públicos. Ministerio de Educación Pública (2020)

2.2 Docente

Enciclopedia de significados (2024): En palabras básicas un docente es el que posee la autorización para enseñar. Posee la formación académica y dispone del conocimiento necesario en una variedad de áreas para transmitirlo de manera específica.

Ministerio Educación Pública (2022): Normalmente suelen utilizar la palabra docente como un sinónimo de maestro. Asimismo, el docente puede clasificarse en diferentes áreas o asignaturas específicas y lo realiza mediante habilidades pedagógicas, destrezas y diferentes tecnificas para la enseñanza.

El docente se puede clasificar para la enseñanza de niños, llamada primaria, para jóvenes se denomina secundaria para la enseñanza de personas adultas, es conocida como Andragogía. Esto dependerá de la formación académica.

Los docentes entrevistados para el trabajo de investigación han padecido y actualmente padecen del trastorno de la ansiedad, afectando su desempeño laboral, a tal grado de provocar incapacidades para su control utilizando diferentes medicamentos recetados por

médicos privados, así como por la Caja Costarricense del Seguro Social, para un control adecuado para este tipo de padecimiento. La afectación en la población docente que son parte del trabajo de investigación es del 70% grave, 20% moderada y un 10% leve.

2.3 Desempeño Laboral

Bizneo (2022), es el desenvolvimiento en un trabajo realizado por una persona en una organización o empresa, utiliza conocimientos previos, así como habilidades para aplicarlo en el funcionamiento de la labor asignada.

. Edulat (2022), apunta sobre el desempeño laboral puede ser medido de acuerdo con las habilidades y grado académico

Este puede ser medido en todos los niveles para observar las debilidades, así como las fortalezas en el trabajo desempeñado, adicional existen factores que pueden ser positivos o negativos que influyen en el resultado del desempeño laboral.

Gamarra (2024), se conoce como algunas acciones medibles son la eficacia, eficiencia, responsabilidad entre otros. Generalmente el desempeño laboral va acompañado de una buena motivación, comunicación y estabilidad.

2.3.1 Desempeño del Docente

Monge (2024), su labor es muy relevante para la institución, así como para el estudiante. El docente influye de manera directa en los estudiantes, debe poseer una excelente planificación, dominio del tema, preparación del material didáctico y la retroalimentación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2005), Explica que sobre el desempeño docente “Implementa todas las habilidades esfuerzos y responsabilidad para la formación de los estudiantes” (p.11).

2.4 Estudiante

Pérez, Gardey (2021) menciona sobre este que se refiere a una persona o grupos de personas que obtienen el conocimiento de una asignatura, disciplina o rama.

Por otra parte, Porparatto (2022) hace ver al estudiante como sinónimo de alumno o aprendiz. Se puede realizar en una institución académica o en otro lugar. Asimismo, busca obtener conocimientos y bases para crecimiento personal.

Las bases y la estimulación que obtienen los estudiantes en el hogar son fundamentales en la formación que se obtiene en el centro educativo. MEP (2022)

2.5 Educación Primaria

Es conocida como enseñanza básica, es obligatoria y gratuita. El acceso a la educación es para toda la población infantil.

Constitución Política de Costa Rica (1949) indica de acuerdo con artículo 78, establece la obligatoriedad de la educación preescolar y la general básica. Ambas son gratuitas y costeadas por la nación. Así como la educación diversificada en el sistema público.

Asimismo, en el Compendio de Normas (2013); acerca de la educación del Ministerio de Educación Pública explica: "Reconocen el derecho que poseen los menores de edad a la educación como lo establece la Constitución Pública, adicional las personas menores de edad adquieren este mismo derecho como lo estipula el artículo 19 de la misma normativa" (pág. 12)".

Es donde se obtiene los conocimientos para que se desarrolle una correcta

alfabetización, es en esta etapa donde se refleja todo su potencial. La cobertura de la enseñanza primaria que se obtiene en edad de 6 a 11 años en Costa Rica es más del 90%. El 83% de los estudiantes que ingresan a primaria logran llegar a sexto grado. MEP (2022)

A pesar de que existe retos por mejorar; como la infraestructura, falta de recursos, avances tecnológicos entre otros. En Costa Rica la educación ha venido en una constaste actualización, como los programas de estudio, mejoras en la cobertura y calidad de la educación. En la actualidad la educación ha sido fortalecida en los diferentes centros educativos de Costa Rica, mediante una enseñanza de calidad, el idioma inglés desde los grados iniciales, el uso de la tecnología para fortalecer la enseñanza.

2.6 Fármacos

. Copyright (2019) muestra a estas como sustancias utilizas para prevenir o tratar enfermedades que están diagnosticas**.** Producen un cambio biológico en el organismo humano al consumirlas**.** Estas sustancias se utilizan con fines médicos, ya sea para prevenir o tratar enfermedades Mewave (2007) No se puede abusar del consumo de estos químicos ya que pueden causar efectos secundarios en la salud de las personas que lo utilizan.

Se les considera sinónimo de drogas, al producir efectos negativos y al ser sustancias que no se pueden utilizar sin desmedida.

2.7 Salud

OPS (2021), aborda en el campo de la salud y la explica como la ausencia de factores dañinos, pero esta va más allá. Es deleitarse de un estado de bienestar físico, emocional y social, abarcando todas las áreas importantes del cuerpo humano. La salud depende de la atención primaria que se brinde OPS.

(Diccionario médico 2023) Para gozar salud es importante resaltar tres grandes dimensiones que son: social, físico y mental, estas interactúan entre sí.

La salud no es estática, ya que puede cambiar de un momento a otro por diferentes factores. Al respecto, el Diccionario Médico (2023) explica que: la salud es dinámica ya que influye diferentes factores como la genética, ambientales y el comportamiento.

2.8 Incapacidad laboral

(López 2023) dice sobre la incapacidad que es una imposibilidad que provoca una enfermedad o accidente, por tanto, la persona no puede desempeñarlo con naturalidad. Se necesita de un tiempo de reposo y de fármacos para la recuperación. La incapacidad puede ser temporal o permanente, de acuerdo con un diagnóstico médico.

El personal docente de la escuela República de Paraguay, se ha visto afectado en la capacidad de desempeñar sus labores a causa del trastorno psicológico de la ansiedad.

2.9 Trastorno Psicológico

OMS (2024) Es enfermedad mental causada por una alteración de las emociones y el comportamiento de una persona, ocasionando diferentes síntomas, que desarrolla una discapacidad funcional en el individuo que lo padece.

Mata (2019). Se entiende por el sece de habilidades causadas por diferentes factores genéticos, emocionales y de comportamiento. Es de suma importancia darle el seguimiento necesario y oportuno, además de buscar ayuda para un control adecuado del padecimiento y evitar su gravedad.

2.9.1 Tipos de trastornos

Se clasifican según su gravedad y manera de accionar de la persona que lo padece. De los cuales se pueden citar:

- ✓ Depresión
- ✓ Estrés postraumático

- ✓ Bipolar
- ✓ Esquizofrenia
- ✓ Ansiedad

Retana R, González J y Pérez D (2022) menciona que los trastornos en docentes han crecido considerablemente los padecimientos psicológicos a causa de la demanda que conlleva la profesión de la docencia, afectando la calidad de vida del profesional y su desempeño laboral.

2.10 Ansiedad

Ortuño (2024) para este la ansiedad es una respuesta la cual produce una sensación de miedo o de peligro constante, desarrolla otros síntomas tales como palpitaciones, sofoco, miedo a perder el control o a morir, sudoración, temblores.

Las personas que padecen el trastorno de ansiedad pueden desencadenarlo en cualquier momento del día y con frecuencia, afectando su calidad de vida. Factores desencadenantes.

Ortuño (2024) apunta a que los factores precipitantes como acontecimientos estresantes, dificultades, relaciones interpersonales, enfermedades físicas y problemas laborales.

Zagarri (2020) indica por otro lado que la población docente se ha relacionado varios estímulos que causan ansiedad o desarrollan el trastorno de ansiedad relacionados específicamente a su ámbito laboral.

Los docentes consultados, varios afirmaron la utilización de fármacos para tratar su afectación, y mejorar su estabilidad.

2.10.1Tipos de ansiedad

- ✓ Ataques de pánico
- ✓ Agorafobia
- ✓ Fobia especifica
- ✓ Fobia social
- ✓ Estrés postraumático

2.11. Centro educativo Republica de Paraguay

La institución está ubicada en la provincia de San José, cantón San José, distrito Hatillo Centro. Se encuentra entre proyectos y urbanizaciones de interés social, lo cual algunos de ellos son de difícil acceso por su peligrosidad. Pertenece la Regional San Jose Central, circuito 05.

El centro educativo se fundó en 1889, cuenta con una población de 436 estudiantes, provenientes de los distritos de Hatillo, Barrio Cuba y Sagrada Familia. La institución cuenta con 40 docentes, 22 grupos de primaria de primero a sexto grado. Un grupo de aula integrada y estimulación temprana. (atiende niños de 0 a los seis años) y los docentes de las materias complementarias, como inglés, religión, música, física, informática y robótica. El nombre de la Señora directora es la Máster Patricia Mora Mena.

La institución ha participado en eventos de los cuales se ha destacado como el Festival de Artes (FEA), en poesía, canto y baile. Adicional ha competido en los Juegos Estudiantiles, y el Cuento Fantástico ganando a nivel nacional el año 2020.

En sus esfuerzos por el aprendizaje la institución promueve la lectura para el alumnado, así como para el docente, entre sus ventajas se puede citar el desarrollando un buen hábito, incrementar el léxico y a la vez obtener las bases fundamentales para un buen aprendizaje.

De acuerdo con la revista Intersedes, a continuación, se muestra un estudio realizado en el año 2021de manera virtual a un grupo de docentes, con el fin de dejar en evidencia las manifestaciones del trastorno de ansiedad, causado por la relación del desempeño laboral.

Tablas y Figuras

Datos estadísticos descriptivos media (M), desviación típica (S) y varianza (S2) en la dimensión ansiedad.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos sobre síntomas de la ansiedad

Variables	M	S	S2
Ansiedad	3,40	1,23	1,51
Automedicación	2,26	1,44	2,08
Intranquilidad	2,90	1,25	1,56
Preocupación	3,57	1,19	1,43
Sobre preocupación	3,01	1,31	1,71
Tensión	3,34	1,19	1,42
Insomnio	3,50	1,39	1,94
Perturbación	3,42	1,31	1,72
Desconcentración	2,5	1,33	1,77
Problemas estomacales	2,37	1,33	1,77
Dificultad respiratoria	3,09	1,44	2,08
Temor	2,46	1,29	1,68
Ánimo	3,10	1,30	1,70
Sudoración excesiva	3,50	1,23	1,52
Agresividad	2,34	1,27	1,62
Impaciencia	2,23	1,28	1,65
Pulso acelerado	3,07	1,47	2,18
Mala alimentación	2,41	1,16	1,35

Fuente: Intersedes 2022.

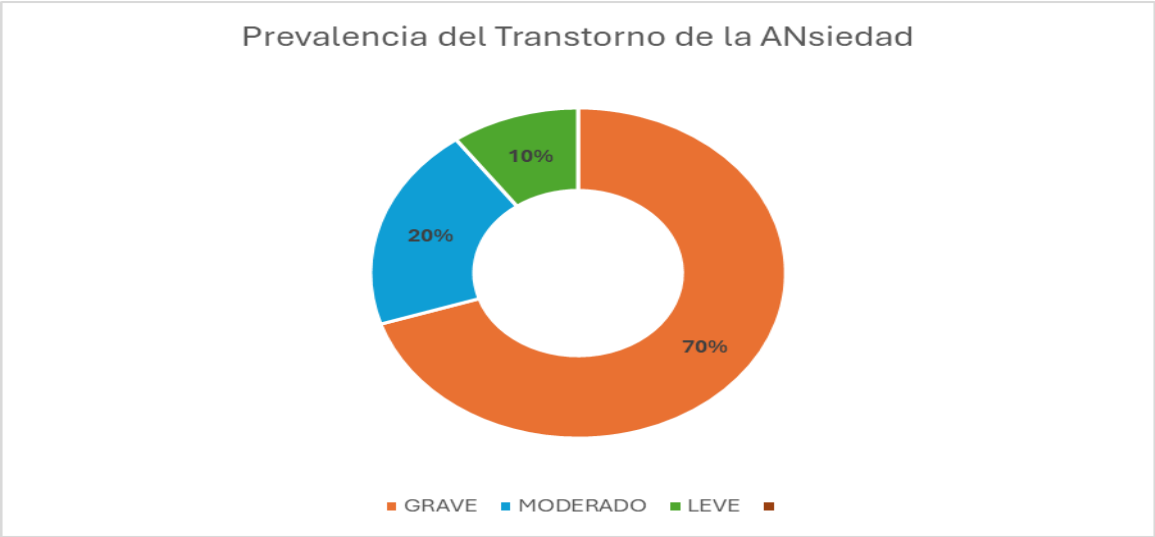
Retana, González y Pérez (2022), se puede decir que la variedad de síntomas influye de manera negativa en el desempeño laboral, afectando la capacidad de pensar, toma de decisiones, poco rendimiento y desmotivación en el puesto de trabajo.

De acuerdo con lo anterior, se deduce que es prácticamente imposible laborar enfrentando un trastorno de ansiedad, causando una incapacidad para el funcionario y a la vez generando una serie de afectaciones como el provocar el ausentismo por parte del docente en el salón de clases, afectación en los procesos de enseñanza – aprendizaje, señalamiento de

los compañeros por no poder controlar las emociones, gastos económicos para compras de fármacos o terapias psicológicas para su debido control.

Figura 1

Prevalencia del Trastorno de la Ansiedad



Fuente: trabajo propio 2024.

Nota: Prevalencia casos del trastorno de la ansiedad en el Centro educativo Republica de Paraguay.

Capítulo III

Marco Metodológico

Este apartado lo sustenta una serie de fundamentos los cuales informan cómo se realizó el estudio mediante una serie de elementos los cuales son: enfoque, población, muestra, fuentes de información, historia de vida, diseño de investigación, tipos de muestro que sustentan el marco metodológico.

3.1. Enfoque Cualitativo

Comprende la vida social del sujeto a través de los resultados desarrollados. De acuerdo con Mata (2019) este enfoque se centra en el ser humano y lo social, pero no deja de lado su aporte científico. El enfoque cualitativo no se centra en un solo aspecto, todo lo contrario. Según Sánchez (2019) lo cualitativo busca estudiar diferentes aspectos para comprender la vida social.

El enfoque busca comprender a las personas y al comportamiento de estas en un entorno natural. Según Taylor y Bogdán (1984) explica "las personas, los escenarios, los grupos no son vistos como variables, al contrario, son el todo de la investigación" (p.20). Cada persona posee conductas que son de interés para ser analizadas. Así mismo agrega Taylor y Bogdán (1984) "Todos los escenarios y personas son dignos de estudio" (p.20).

El enfoque del siguiente trabajo de investigación es cualitativo, al orientarse a la parte humana de los docentes como es la salud. Abarca su bienestar fisco, psicológico y emocional, también, explica cómo afecta de manera negativa específicamente el trastorno de la ansiedad en el desempeño laboral induciendo a la incapacidad de este.

3.2. Diseño de la Investigación

Muestra el curso y el proceso de la investigación:

Fenomenológico

Navarro (2021), lo describe el punto de vista de cada participante y de manera colectiva por medio de las experiencias vividas, y ayuda a captar la realidad. El diseño fenomenológico y el enfoque cualitativo trabajan en conjunto para analizar la parte social del ser humano. Según Taylor y Bogdán (1984) "La conducta de las personas es lo que define el mundo" (p.23).

El diseño fenomenológico se pone en evidencia al conocer el comportamiento y el punto de vista de cada docente participante por medio de un foro, entrevistas, preguntas abiertas, formularios. "Según Salgado (2007) este método se dirige en las experiencias subjetivas de cada participante" (p.73).

3.3. *Método Deductivo*

Este método colaboró durante el análisis de la investigación, al entender de una manera clara y objetiva las situaciones descriptas, y por ende obtener resultados concretos dados por la población participante. Por medio de un pensamiento crítico y las observaciones realizadas. Como explica Narváez (2024): La idea general conlleva a una conclusión específica. Asimismo, Suárez (2024) explica por medio de la utilización de la lógica se puede obtener una conclusión concreta.

3.4. Fuentes de Información

Es el medio por el cual se recopila información y sirve de sustento al investigador.

3.4.1. Fuentes Primarias

Brinda datos de primera mano o iniciales en palabras de Ruíz y Vargas (2008) "es una información original que no ha sido interpretada por otras personas" (p.2). De acuerdo con Coll (2021) esta fuente de información permanece intacta.

Las fuentes primarias se ponen en evidencia al conversar directamente con los participantes, y contar sus experiencias sobre el trastorno de la ansiedad, igualmente se utilizaron tesis y libros como una fuente viable y veraz.

3.*4.2. Fuentes Secundarias*:

Se utilizaron bibliografías, informes y artículos de revista por motivo que refuerzan las fuentes primarias. Explica Guzmán (1982): "permite obtener información de documentos recopilados" (p 1).

3.5. Participantes del Estudio

3.5.1 Población

Es el grupo de estudio que desea se conocer. Se refiere al grupo de personas de un determinado lugar, la población puede comprender una nación, grupo personas u objetos con características similares o en común. Según Arias (2016): "Es una referencia para la obtención de la muestra para su debido análisis" (p 204).

Específicamente en el ámbito sociológico, se refiere a la población de docentes del centro educativo República de Paraguay ubicado en Hatillo Centro, perteneciente a la provincia de San José, cuenta con 40 docentes distribuidos en 22 grupos de primaria, aula

integrada y materias complementarias. La población posee una característica o variable en común; la cual es el trastorno de la ansiedad. Tal como se nombra nuevamente Arias (2016) “Al seleccionar la población deben compartir características o rasgos homogéneas” (p.205).

3.5.2 Muestra

Es un subconjunto de la población para la investigación. Se explica que es un fragmento de la totalidad de los elementos a estudiar, esto permite asimilarle en conjunto de una manera más pequeña. Tal como indica López (2004): “Es una parte seleccionada de la población para su debida investigación” (p 05).

La muestra utilizada en el presente trabajo de investigación son los docentes seleccionados que brindaron la información necesaria para su debido análisis. Se contó con una muestra de diez participantes de diferentes asignaturas o áreas que forman parte de la institución Republica de Paraguay. La muestra es fundamental para obtener la información necesaria para su debido análisis. Según Frederick D (2018): “La muestra representa a la población” (p 06).

3.6. Tipo de Muestreo

3.6.1 Muestreo a Conveniencia

Son aquellas que son escogidas por la facilidad de acceso. Es un método útil y permite ahorrar tiempo y costos. La selección de los participantes se realiza con base a la cercanía y disposición”. Entre sus beneficios se encuentra que es fácil de utilizar, ofrece rentabilidad en el proceso de los resultados al ser daros notables. Asimismo, ayuda a obtener datos claros en la investigación (Steward, 2024).

Para esta investigación se utilizó la muestra a conveniencia, por el acceso y la cantidad de los participantes, a la vez por sus puntos de vista los cuales resultaron beneficiosos en el análisis de la investigación. El método a conveniencia se ejecuta por medio de la observación (Ortega, 2024).

3.7. Categorías

Las categorías son elementos muy significativos que nos ayudan en la construcción de una investigación.

Las categorías pueden ser algo y pueden contener información determinante en un trabajo de investigación. (Rivas 2015)

Figura 2

Sobre las Categorías

Tema: Análisis del trastorno de la ansiedad como factor incapacitante en el desempeño laboral de los docentes en el centro educativo República de Paraguay provincia de San Jose perteneciente al circuito 05 durante el primer cuatrimestre del año 2024				
Objetivo general*:* Analizar el impacto del trastorno de la ansiedad en el desempeño laboral de los docentes de primaria, identificando sus manifestaciones, factores desencadenantes y consecuencias en el ámbito laboral				
Objetivo específico	**Categoría**	**Subcategoría**	**Ítems**	**Referencias**
Identificar los factores personales, laborales y contextuales que contribuyen al desarrollo y mantenimiento del trastorno de ansiedad en los docentes de primaria.	Conocimiento sobre los trastornos psicológicos (ansiedad)	Conocimiento del trastorno de la ansiedad Factor desencadénate en el desempeño laboral	1. 2, 3 4,5	Mata (2019) Ortuño (2024) Lopez (2023) Bisneo (2023) Ortuño (2024)
Reconocer los síntomas y manifestaciones del trastorno de ansiedad que interfieren con el desempeño laboral de los docentes de primaria, mediante la revisión de estudios previos y la aplicación de entrevistas y cuestionarios	Conocimiento sobre el padecimiento y sus efectos	¿Cómo lo diagnosticó? Síntomas Necesidad de apoyo médico y medicamentos	1 2, 3 4	Ortuño (2024) Martínez (2019) Mawve (2007)
Determinar los efectos del trastorno de ansiedad en	Consecuencias por el trastorno de la ansiedad	Leves, moderadas, graves	1.,2	Ortuño (2024) Lopez (2023) Navarra (2016)

aspectos específicos del desempeño laboral docente y la satisfacción laboral		Prolongación del padecimiento	3.	Navarra (2016) Navarra (2016)
Proponer estrategias de prevención dirigidas a los docentes de primaria ante los efectos incapacitantes del trastorno de ansiedad en su desempeño laboral	Conocer las diferentes formas de abordar el trastorno psicológico	Medios para enfrentar las crisis en el ámbito laboral ¿Cuáles medidas aplican? Conocimiento sobre el tema y apoyo a nivel institucional	1. 2. 3	Monge (2024) Garra (2024) Diccionario Medico (2023) Garra (2024)

Fuente: Elaboración propia (2024)

3.8 Triangulación de Datos

La aplicación de los diferentes elementos favorece a la comprensión de los datos. Según Aguilar y Barroso (2015): “La triangulación emplea diferentes fuentes de información para comprobar la información recopilada” (p.74). La importancia de emplearlo es la aceptabilidad, tal y como lo explica Rodríguez (2023): La técnica de la triangulación incrementa la validez de los resultados.

En el presente trabajo de investigación se evidencia la triangulación de datos ya que combina las diferentes fuentes de datos para su debido análisis. Tal y como lo explica Serra (2021): La utilización de esta técnica brinda un entendimiento más amplio y contrastar la información obtenida.

3.9 Consideraciones Éticas

Se refiere a la aplicación de valores en las diferentes tomas de decisiones. De acuerdo con Laguna, Caballero, Lewis y Mazuera (2007): Informa la manera de cómo se recopila y emplea la información obtenida. De igual forma se emplea el profesionalismo y un buen uso de la información obtenida.

Para la realización de la técnica utilizada en la presente investigación, se procedió a la utilización del consentimiento informado, evidenciando el compromiso del investigador, así como el respeto y la voluntad que poseen los participantes de ser parte de la muestra recabada. Asimismo, se les informó de la confidencialidad y de los usos con dicha información.

4. Técnica e Instrumento

Figura 3

Información sobre la Técnica y el Instrumento

Técnica: Taller (Llamado sabores y Bienestar)
Instrumento: Mesa redonda
El objetivo es reunir a los diferentes participantes en un tema en común, donde se pueden escuchar diferentes perspectivas, y la vez cada participante tiene la oportunidad de exponer su propia experiencia. Asimismo, es un medio de retroalimentación y guía para los integrantes de la mesa redonda.
Estrategia: Se divide en tres etapas 1. Introducción al tema por medio de una sesión de preguntas abiertas 2. Exposición a las experiencias personales u opiniones 3. Conclusión del punto de vista de dos docentes profesionales en comportamientos conductuales y emocionales, esto va a permitir enriquecer el tema y a la vez profundizar lo expuesto por los participantes.
Sesión de preguntas:
Subcategoría 1
1 ¿Que conocimiento tenía previamente antes que se realizara este taller sobre el trastorno de la ansiedad, Y si ya tenía entendimiento como lo obtuvo?
Subcategoría 2
2 ¿Considera que ser una persona fuerte puede tener el control de las situaciones para no desencadenar específicamente el trastorno de ansiedad?
3 ¿En el momento que desarrolló la crisis sabía que se trataba de ansiedad?
Subcategoría 3

A raíz de lo que estaba experimentando a causa de la ansiedad, ¿cómo lo enfrentó en su lugar de trabajo?
¿Cuáles medidas tomó en el ámbito laboral al tener a cargo menores de edad?
Subcategoría 4
¿Cómo o quien le diagnosticó el padecimiento de la ansiedad?
Subcategoría 5
¿Describa los síntomas desarrollados en una crisis de ansiedad?
¿Ha desarrollado otros síntomas de gravedad, condiciones mentales o físicos a causa del trastorno de la ansiedad?
Subcategoría 6
¿A que tipos de ayuda a tenido que recurrir para estabilizar las crisis de ansiedad?
Subcategoría 7
Describa las consecuencias desarrolladas al padecer un trastorno psicológico
¿Considera una limitación el saber que sufre trastornos de ansiedad?
Subcategoría 8
¿Por cuánto tiempo se ha prolongado una crisis de ansiedad, menos de una hora, un par de horas o incluso más de 24 horas?
Subcategoría 9
¿Tiene algún conocimiento de como el Ministerio de Educación Pública aborda el manejo de algún trastorno Psicológico en el centro educativo?
Subcategoría 10
¿De las diferentes estrategias que brinda el Ministerio de Educación Pública, para los que necesitan ayuda sobre los diferentes tipos de trastornos emocionales cuales de ellas ha puesto en práctica?
Subcategoría 11
¿Qué apoyo ha recibido por parte del área administrativa y compañeros de la institución que identifiquen el conocimiento de los trastornos psicológicos?

Fuente: Elaboración propia (2024)

Capítulo IV

Análisis de Datos

Análisis de Datos

En este capítulo se detalla el proceso de análisis de información, que se realizó mediante un taller y el instrumento la mesa redonda, los cuales aportaron para el análisis del trabajo de investigación.

Figura 4

Personas Participantes del Estudio

Participante	Carrera	Género	Código
Docente	Primer y segundo ciclo	Femenino	P-05
Docente	Primer y segundo ciclo	Femenino	P-06
Docente	Primer y segundo ciclo	Femenino	P-07
Docente	Primer y segundo ciclo	Femenino	P-08
Docente	Orientación	Femenino	P-09
Docente	Conductas conductuales	Femenino	P-10
Docente	Conductas emocionales	Masculino	P-11
Docente	Bibliotecólogo	Masculino	P-12

Fuente: Elaboración propia.

Nota. En la tabla se registra datos importantes de las personas participantes.

Figura 5

Categoría 1: Conocimiento de los trastornos psicológicos

Subcategoría	Preguntas	Respuestas
Conocimiento de trastorno de la ansiedad	¿Qué conocimiento tenía previamente antes que se realizara este taller sobre el trastorno de la ansiedad, y si ya tenía entendimiento cómo lo obtuvo? ¿Considera que ser una persona fuerte puede tener el control de las situaciones para no desencadenar	**P-07:** Pensé que se trataba de una sensación muy básica, y que su duración era corta o instantánea, pero nunca me imaginé de los alcances y de las limitaciones que tiene este padecimiento.

	específicamente el trastorno de ansiedad? ¿En el momento que desarrolló la crisis sabía que se trataba de ansiedad?	**P-05:** Pensé que generalmente les ocurría a las personas con alguna predisposición. **P-06:** Las personas tienden a creer que es un padecimiento para algunos, pero la realidad es que cualquier ser humano puede llegar a desarrollarla. **P-11:** No tenía conocimiento, hasta que asistí a sacar cita a la clínica y el doctor me diagnosticó el trastorno de ansiedad.
Factor desencadenante en el desempeño laboral	A raíz de lo estaba experimentando a causa de la ansiedad, ¿Cómo lo enfrentó en su lugar de trabajo? ¿Cuáles medidas tomó en el ámbito laboral al tener a cargo menores de edad? ¿Cómo o quien le diagnosticó el padecimiento de la ansiedad?	**P-06:** Fue muy difícil, me encanta mi trabajo, pero deseaba irme algún lugar y en ese momento no sabía con quién compartirlo. **P-11**: Salí del aula, y empecé a respirar, fui al baño, tomé agua y me lavé la cara y regresé al aula, en ese momento no podía hacer otra cosa

***Fuente*.** trabajo propio.

Análisis de la categoría 1: Conocimiento de los Trastornos Psicológicos

Esta primera categoría surge de la necesidad de conocer que son los trastornos psicológicos y específicamente el trastorno de la ansiedad, tal y como lo explica el Ministerio de Salud (2021), el país se encuentra en crisis sobre la salud mental, por tal razón es de suma importancia saber identificarla para su correcto abordaje. En ocasiones las personas tienden a confundirlo con otros padecimientos los cuales pueden ser cerebrovasculares o cardiovasculares, como los son derrame cerebral o un infarto, conocido como (paro cardiaco).

La Universidad de Costa Rica (2021), explica que existe un aumento en las intervenciones médicas en los pacientes al consultar por los diferentes síntomas sin saber la causa exacta. En la misma línea la CCSS (2024), informa que al menos en esa identidad supera 20 mil incapacidades por trastornos psicológicos y noventa y ocho mil requieren ser atendidos por un especialista en esta área.

De esta categoría se derivan las siguientes subcategorías: conocimiento del trastorno de la ansiedad y factor desencadenante en el desempeño laboral, las cuales ayudan a su correcta identificación.

En la primera subcategoría nombrada conocimiento del trastorno de la ansiedad, la CCSS (2019), informa que diagnostica 298 casos por día sobre ataques de ansiedad. Se puede reflejar por medio de las respuestas brindadas de las personas participantes, el **PC-07** no poseía un conocimiento del ámbito de este trastorno, por otro lado, el **PC-05**, supuso que específicamente les sucedía a las personas con alguna predisposición. Claramente se puede entender que no todas las personas saben que es la ansiedad y qué lo desarrolla. En cuanto a la segunda subcategoría la **PC-0**6 aclaró que pensó en retirarse de su lugar de trabajo, por motivo que tenía un sentimiento de desesperación. **PC-11** explicó que tuvo que salir del aula para calmarse. Esto refleja la importancia de buscar o tener lugares abiertos donde la persona se pueda relajar, y a la vez bajar la ansiedad.

Recomendaciones:

1. Se recomienda debería realizar un foro nacional que tenga un alcance a todos los profesionales de la educación y a sus familiares sobre el trastorno de la ansiedad, y que abarque todo el territorio costarricense.

2. El Ministerio de Educación Pública debería realizar una investigación exhaustiva, con el fin de determinar cuáles son las causas a simple vista que podrían desencadenar en una crisis de ansiedad y darlo a conocer a los docentes con el fin de prevenir la gravedad que podría llegar ser, además de brindarle las herramientas necesarias para las determinadas causas.

Figura 6

Categoría 2: Conocimiento sobre el Padecimiento y sus Efectos

Subcategoría	Preguntas	Respuestas
¿Cómo diagnosticó el trastorno psicológico?	¿Cómo o quién le diagnosticó el padecimiento de la ansiedad?	**P-07:** Me encontraba viviendo una situación en mi trabajo, me sentía muy mal y me fui para emergencias de la clínica y el doctor de medicina general me revisó y me dijo que era una crisis de ansiedad. **P-12**: Inicié con ansiedad por motivo de la sobrecarga laboral, y la presión de mi jefe (dirección) se convirtió en hostigamiento.
Síntomas	¿Describa los síntomas de gravedad, condiciones mentales o físicos a causa del trastorno de la ansiedad? ¿Ha desarrollado otros síntomas de gravedad, condiciones mentales o físicos a causa del trastorno de la ansiedad?	**P-08:** Se me durmió la mano izquierda completamente (y los dedos) y sentía opresión en el pecho, mareos y no podía hablar, pensé que era un paro cardíaco. **P-08**: Si claro, por ejemplo, este dedo a un está dormido no siento nada y el doctor me dijo que fue de lo mismo. además,

		me dio una trombosis y tomo medicamentos de por vida y desarrollé presión alta presión alta.
Necesidad de apoyo médico y de medicamentos	¿A qué tipos de ayuda a tenido que recurrir para estabilizar las crisis de ansiedad?	**P-05**: Claro, cuando inicié con las crisis de ansiedad, el doctor del ebais me recetó fluoxetina, pero me di cuenta de que necesitaba ayuda de un médico especialista y pagué un psiquiatra que hasta el día de hoy voy a citas, éste mismo médico me recetó otro tipo de medicamentos que me han ayudado demasiado.

***Fuente*.** trabajo propio.

Análisis de la Categoría 2: Conocimiento sobre el Padecimiento y sus Efectos

En esta categoría se pretende evidenciar la información de cómo evoluciona el trastorno de la ansiedad y cuáles son sus efectos a corto, mediano y a largo plazo. Tal y como lo explica (Zarrari 2020), Cuando se desarrolla una crisis de ansiedad el cuerpo inicia un combate de guerra y se prepara para huir del enemigo, causando diferentes síntomas. Es importante tratarlo con un adecuado control como lo menciona; Elizondo (2022), un trastorno mental compromete el funcionamiento del cuerpo como como la parte emocional, física, psicológica y social.

De esta categoría de se derivan tres subcategorías, el diagnostico, síntomas y el apoyo o control médico y fármaco.

De acuerdo con la información brindada por las personas participantes sobre cómo diagnosticaron el padecimiento, las respuestas reflejan que el trabajo que realiza el docente tiende a desarrollar y a vivir con este trastorno, una crisis de ansiedad puede llegar a convertirse en un padecimiento constante e incapacitante con el que hay a prender a convivir.

Un ejemplo claro son los casos de los siguientes códigos, el **P-07,** compartió que actualmente convive con ataques de pánico, a raíz que enfrentó una situación difícil en su trabajo (escuela), desarrolló una serie de síntomas y acudió a emergencias por ayuda, y le diagnosticaron ansiedad. El código **P-12** aclara que la presión constante por parte del área administrativa y la sobre carga laboral la llevó a desencadenar constantes crisis de ansiedad y ataques de pánico, optó por buscar apoyo por medio del seguro social y costear el pago de ayuda psicológica.

En cuanto a los síntomas tiende a confundirse con otras enfermedades por motivo que suelen asemejarse, y en otros casos son muy confusos, como lo que explicó el código **P-08**, sobre el dolor del brazo izquierdo, que generalmente es un síntoma de un infarto, adicional desde hace un año y hasta el día de hoy tiene un dedo de la mano izquierda que no le responde (dormido) a raíz del trastorno psicológico que posee.

De todas las personas participantes entrevistadas, la mitad ha consumido y en la actualidad consumen medicamentos para tratar los ataques de pánico y las crisis de ansiedad, el **P-05** claramente informó que desde hace un año continúa controlando el padecimiento con fármacos y visitas mensuales a un especialista de la salud mental.

Recomendaciones

Se recomienda que una vez que el docente es diagnosticado por las autoridades médicas, se le pueda brindar el seguimiento adecuado, asimismo, el Ministerio Educación Pública intervenga en la institución con el fin de asegurar la salud mental del docente. A la vez el estado debería involucrarse más profesionalmente con especialistas en el campo**.**

Figura 7

Categoría 3: Consecuencias por el Trastorno de la Ansiedad

Subcategoría	Preguntas	Respuestas
Leves, moderadas y graves	Describa las consecuencias desarrolladas al padecer un trastorno psicológico	**P-11:** Lo más difícil es pensar que en cualquier momento puedes tener una crisis de ansiedad. También se desarrolla miedo o susto a muchas cosas, por ejemplo, a salir solo. **P-05:** Además del dedo me dio una trombosis y tomo medicamentos de por vida y desarrollé presión alta presión
	¿Considera una limitación el saber que sufre un trastorno psicológico?	**P-11:** Generalmente las limitaciones se las da uno mismo, pero en muchas ocasiones, uno siente temor que se olvide tomar el medicamento y entonces ese día puede ser un caos.
	¿Cuál es el tiempo de prolongación de una crisis de ansiedad, una hora, varias horas o incluso más de 24 hora?	**P-03:** Generalmente se extienden por horas y luego disminuye. **P-08**: A veces paso por días con ansiedad.

Fuente: **trabajo propio.**

Análisis de la Categoría 3: Consecuencias por el Trastorno de la Ansiedad

El padecer algún trastorno psicológico es difícil, pero además conlleva a otras consecuencias. En palabras de López (2023), las secuelas pueden ser momentáneas o permanentes.

La asistencia a un especialista es fundamental, como lo afirma Salazar (2018), los pacientes que padecen algún tipo de trastorno psicológico necesitan atención de los expertos, ya que involucra diferentes tipos de problemas emocionales, físicos, familiares, laborales entre otros. Por otro lado, la OMS (2018), explica que el apoyo a estas personas es beneficioso, para salir adelante con las situaciones que enfrentan.

Incluye las subcategorías sobre los tipos de consecuencias leves, moderadas y graves y prolongación del padecimiento.

Las consecuencias por este padecimiento pueden ser negativas para la salud del que la padece. El código **P-11** desarrolló problemas emocionales como el miedo a estar solo, depresión, pensamientos negativos, entre otros, en cuanto a **P-05** le produjo enfermades físicas, que actualmente son crónicas. Igualmente, los códigos **P-11** y **P-03** manifestaron tener limitaciones mentales como inseguridad, temor de lo desconocido y perder el control.

En cuanto a la duración va a depender de las circunstancias de cada persona, en el caso de **P-03** generalmente las crisis se han prolongado por horas y tiende a disminuir poco a poco, en el caso del código **P-08** la duración de las crisis suele ser por varios días, a tal grado de incapacitarla.

Recomendaciones:

Las subcategorías citadas anteriormente se recomiendan que siempre deben tratarse con el Instituto Nacional de Seguros por ser una situación que se adquirió atreves de las labores que desempeña el personal docente.

Figura 8

Categoría 4 Conocer las Diferentes formas de Abordar el Trastorno Psicológico

Subcategoría	Preguntas	Respuestas
Medios para enfrentar las crisis en el ámbito laboral	¿Tiene algún conocimiento de cómo el Ministerios de Educación Pública aborda el manejo de algún trastorno psicológico en el centro educativo?	**P-07**: Hasta el momento desconozco, por la ansiedad siempre voy al ebais y voy a emergencias. Sería muy bueno tener conocimiento que a nosotros los docentes específicamente nos atiendan un profesional en este campo, de manera pronta y no tener que ir a hacer fila para en la madrugada para sacar cita, o, ir a emergencias y lo valoren en la gran mayoría de ocasiones de manera muy básica. **P-11:** Únicamente sé que existe una página en línea, pero nunca la he utilizado.
¿Cuáles medidas aplican?	De las diferentes estrategias que brinda el Ministerio de Educación Pública, para lo que necesitan ayuda sobre los diferentes tipos de trastornos emocionales ¿cuáles de ellas ha puesto en práctica?	**P-10:** Por el momento ninguna, no tengo conocimiento alguna estrategia, tampoco nos han capacitado sobre las diferentes opciones que brindan para los docentes de educación pública.
Conocimiento sobre el tema y apoyo a nivel institucional	¿Qué apoyo ha recibido por parte del área administrativa y compañeros de la institución que identifiquen el	**P-10:** Por parte del área administrativa ninguna, y de los compañeros tampoco, ya que no he tenido la confianza

	conocimiento de los trastornos psicológicos?	de comentarlo en el momento de una crisis de ansiedad, tal vez por temor a ser señalada o criticada. Debería existir un apoyo que velen por nuestra salud mental. **P-07:** Creo que, así como existe una oficina de orientación o en problemas emocionales, para los estudiantes, de la misma manera necesitamos para los docentes.

Fuente: trabajo propio.

Análisis de la categoría 4: Conocer las Diferentes Formas de Abordar el Trastorno Psicológico

En esta categoría se ha de conocer cómo se puede abordar el trastorno de la ansiedad, como opina MEP (2023), se brinda a poyo por medio del departamento de salud ocupacional, encargado de brindar ayuda al funcionario de este ministerio. Así mismo como lo explica SEC (2022), buscar el mejoramiento de las personas trabajadores y velar por su salud, mental y física.

Incluye las siguientes subcategorías: medios para enfrentar las crisis de ansiedad, ¿cuáles medidas aplica y conocimiento sobre el tema y apoyo a nivel institucional?

Si bien es cierto, que existe ayuda las personas participantes afirmaron conocer poco o desconocer del tema, ya que esa información no llega a las instituciones, o no capacitan sobre el tema. El código **P-07** informó desconocer el respaldo que brinda el MEP. El **P-11** dice tener algo de conocimiento sobre una página en línea, pero no hay una guía de cómo utilizarla.

En cuanto a la segunda subcategoría los participantes opinaron que no existe una protección específica por medio del Ministerio de Educación que respalde la salud mental de

los docentes. El código **P-10** explicó nunca haber utilizado algún tipo de ayuda al no ser información clara.

Con respecto al seguimiento o asesoramiento por parte del área administrativa el **P-10** anunció no existir, ya que por temor a ser señalado no lo comunicó, además que no se refleja la buena comunicación con la persona a cargo y el **P-07** sugirió alguna alternativa de primera mano que debería estar en la institución, o en la regional, como lo es una oficina con algún especialista para cuando se presente una crisis de ansiedad, y se pueda buscar ayuda rápida y confiable. Los estudiantes poseen esta ayuda ¿y el docente?

Recomendaciones

De acuerdo con la investigación realizada, se ha detectado que no existe un protocolo claramente determinado que establezca sobre la atención inmediata y eficiente para mitigar en un grado menor el padecimiento.

Por lo que. se recomienda que las autoridades educativas tengan claro cómo abordar dicha situación, antes de que se agrave la salud del docente.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

En este capítulo se presenta las conclusiones obtenidas en el trabajo de investigación, y se dan recomendaciones que pueden proporcionar mejor compresión a la población y a la sociedad.

De acuerdo con el primer objetivo específico el cual busca identificar los factores que contribuyen al desarrollo y mantenimiento del trastorno de la ansiedad, se concluyó que el trastorno de la ansiedad posee una gran influencia en el desempeño laboral. Los profesionales en la educación se ven vulnerables a este padecimiento al estar expuestos a diferentes elementos que lo desarrollan.

Los diferentes factores fueron identificados como los detonantes de las crisis, asimismo, se evidencia que estos elementos actualmente van en aumento siendo un riesgo perjudicial para los docentes.

Con respecto al segundo objetivo específico, este especifica la importancia de reconocer los síntomas y manifestaciones del trastorno de la ansiedad que interfiere en el desempeño laboral, se puede deducir que la mayor parte de los docentes no poseían un conocimiento claro de este padecimiento antes y tampoco en el momento de tener alguna crisis de ansiedad, hasta que lo diagnosticó un profesional de la salud.

Se evidencia que la mayor parte de los participantes costearon citas con psicólogos y siquiatras de manera privada, e igualmente con la compra de los fármacos, por motivo que el momento de las crisis necesitaban una atención más específica, a la vez pronta y un acompañamiento más personal para controlar el trastorno psicológico, además, las personas participantes explicaron que la atención de primera línea la brindó un médico en medicina general y no un especialista, y no poseen el tiempo ni la preparación en la salud mental para abordar el tema.

El tercer objetivo determina los efectos del trastorno de ansiedad, la influencia negativa del padecimiento involucra la salud mental y física de los docentes, provocando el riesgo de padecer otras enfermedades, a la vez, afecta el desempeño optimo y la motivación en las labores de su profesión.

Finalmente, con respecto al cuarto objetivo, los docentes no poseen una información clara, es casi nula sobre cómo abordar el tema de la ansiedad en la parte laboral, no hay una

facilidad en el acceso de la información y los medios que se brinda para apoyar a los educadores con los trastornos psicológicos.

Los docentes lo visualizan como un tema tabú, el cual no puede ser compartido con sus compañeros, igualmente no existe una relación de confianza con el área administrativa, específicamente con la persona a cargo de la institución para buscar ayuda, por temor a ser señalados o calificados como no aptos para la profesión que desempeñan.

Recomendaciones

Instituciones Educativas e Instituciones Gubernamentales

- ✓ Ambientes saludables y seguros
- ✓ Capacitaciones periódicas sobre la salud mental y física
- ✓ Implementación de programas de apoyo que a su vez sean claros y vigentes
- ✓ Nombramientos para los docentes en propiedad e interinos de acuerdo con su lugar de residencia
- ✓ Programas adecuados para evitar la sobrecarga laboral
- ✓ Reducción de los grupos de estudiantes para una mejor atención y calidad en la educación

Docentes

- ✓ Atención temprana a los síntomas de estrés y ansiedad
- ✓ Oportunidades para el desarrollo del profesional que le brinde seguridad y confianza
- ✓ Equilibrio en la salud mental-trabajo

Centros de Salud

- ✓ Atención oportuna en los centros de salud por el personal especializado en la salud mental
- ✓ Atención pronta y un seguimiento adecuado al diagnosticar el trastorno de la ansiedad
- ✓ Acompañamiento por el personal médico en las personas diagnosticadas con el trastorno de ansiedad para evitar futuras complicaciones

Futuras Investigaciones

- ✓ Analizar el proceso de la enseñanza con el padecimiento de la ansiedad en los docentes
- ✓ Creación de nuevas plataformas para la comunicación de los docentes y especialista en la salud mental
- ✓ Investigar la calidad de tiempo que posee un docente con respecto al trabajo administrativo en el hogar
- ✓ Realizar tiempos de relajación en intermedios de lecciones para los docentes para motivar la salud mental

Capítulo VI

Anexos

Consentimiento Informado

Tema: Análisis del Trastorno de la Ansiedad como Factor Incapacitante en el Desempeño Laboral de los Docentes en el Centro Educativo República de Paraguay de San José Perteneciente al Circuito 05 Durante el Primer Cuatrimestre del Año 2024.

La suscrita Jéssica Chacón Soto le informa en calidad de estudiante de la Universidad Central, en la Escuela de Educación, estoy desarrollando una investigación sobre el tema de la ansiedad en el desempeño de laboral. Parte de la metodología consiste desarrollar una mesa redonda que incluye un conversatorio, entrevistas y exposición del tema.

Todo se realiza de manera confidencial y la información únicamente es para el investigador y el director de la tesis, lo recabado alimentará dicha investigación de manera anónima.

De acuerdo con lo informado solicito el consentimiento de los entrevistados para grabar el conversatorio de los participantes.

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Capítulo VII

Referencias

Referencias

Abarca A (2022) *Problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés, percibidos por estudiantes universitarios en Costa Rica.* Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. [Tesis grado de licenciatura] https://repositorio.ulacit.ac.cr/bitstream/handle/20.500.14230/10868/REF-1661476310-2.pdf?sequence=2

Adriazen C (2021) Anxiety influence on learning English as a foreign language in higher education students https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4762/1/1742-Texto%20del%20art%c3%adculo-9418-1-10-20210910.pdf

Arias J (2016) El protocolo de la información III *La población de estudio*. Metodología de estudio. Redalyc. https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf

Bizneo (2022) *Desempeño laboral*. Talento Humano. Bizneo HR https://www.bizneo.com/blog/como-evaluar-desempeno-laboral/

Bisson K (2017) *The Effect of Anxiety and Depression on College Students' Academic P Academic Performance: Exploring Social Suppor formance: Exploring Social Support as a Moder t as a Moderator*. Abilene Christian University https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1057&context=etd

Chacón M (2019) *Eficacia de las terapias basadas en realidad virtual para el trastorno de pánico y trastorno por agorafobia* [Tesis grado licenciatura] UCR https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis95.pdf

Coll F. (2021) Fuente Primaria Economipedia. https://economipedia.com/definiciones/fuente-primaria.html

Compendio de Normas acerca de la Educación Migrante y Refugiada (2013) La Educación un derecho de Todos y Todas. pág. 29 MEP. https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2014/9444.pdf

Diaz, Quinceno, Gutierrez, Ballejo y Echeverría (2022) *Social Anxiety in Psychology College Students During the Pandemic Caused by Covid19 Virus* https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/2210/InformeFinalGrupo1.pdf?sequence=1

Diccionario médico (2023) La salud. Clínica Universidad de Navarra https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud

Duarte A. (2019) *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato de educación media superior* [Tesis grado licenciatura] UCR http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109705/44TESIS%20DE%20ANSIEDAD%20HORT%20%283%29%20%281%29.pdf?sequence=1

Elizondo E. (2022) Hospital Nacional de Salud Mental Manuel Antonio Chapuí y *Torres es el nuevo nombre del hospital psiquiátrico*. elmundocr. Hospital Nacional de Salud Mental Manuel Antonio Chapuí y Torres es el nuevo nombre del hospital psiquiátrico (elmundo.cr)

Enciclopedia de significados (2024) *Significado de docente***.** Equipo de enciclopedia de significados **https://www.significados.com/docente/**

Edulat (2022) Desempeño laboral. Desempeño laboral: qué es, definición, características, ejemplos (Edulat)

Fava N (2016) *Efectos percibidos sobre los estados emocionales de ansiedad y depresión en personas con patología coronaria* [Tesis grado de licenciatura] UNA https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/13812/Tesis%209154.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Frederick D (2018) *Muestra estadistic*a. Enciclopedia Iberoamericana. https://enciclopediaiberoamericana.com/muestra-estadistica/

Gamarra G. (2023) El desempeño Laboral, *¿Qué es y en qué consiste?* Factorial https://factorialhr.es/blog/desempeno-laboral/Gerardo Lopez (2023) Incapacidades laborales Gerencie.com. https://www.gerencie.com/incapacidad-laboral.html

Grupo CETEP (2021) *Distintas organizaciones y empresas se unen por la salud mental*. Grupo CETEP GT. https://cetepgroup.com/2021/10/08/organizaciones-empresas-salud-mental/

Guzman L. (1982) *Fuente Secundari*a. Las Fuentes secundarias. UCR https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000169.pdf

Instituto de Investigaciones Psicológicas (2022) La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad. Universidad de Costa Rica. https://iip.ucr.ac.cr/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad

Khurin M (2021) *THE ANXIETY OF PAULINE AND MADELINE IN NICOLA YOON'S EVERYTHING, EVERYTHIN* UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. http://etheses.uin-malang.ac.id/29743/1/17320091-pdf.pdf

Lopez P. (2004) *Población, Muestra y Muestreo*. Scielo. V09 n08. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Mcnally L. (2014) *Experimentar niveles clínicos de ansiedad generalizadas: una serie de casos únicos.* CBM-I *https://core.ac.uk/download/pdf/29109667.pdf*

Maya. D (2007) Significado de fármacos. Introducción a la farmacología. Mewave. https://www.medwave.cl/puestadia/cursos/3451.html

Ministerio de Educación Publica (2020) *Centros educativos. Juntas de Educación.* Juntas de Educación y Juntas Administrativas – MEP - ¿Qué son las Juntas? - Juntas de Educación y Juntas Administrativas - MEP

Ministerio de Educación Pública (2020) Salud Ocupacional. MEP https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=EL+MEP+Y+LA+SALUD+OCUPACIONAL&mid=DBBEC6131BA162D5C05FDBBEC6131BA162D5C05F&FORM=VIRE

Ministerio de Educación Pública (2022) El rol del docente Ministerio de Educación Pública. [MEP] https://drea.mep.go.cr/etir/rol-de-la-persona-docente

Miñan M. (2024) Concepto de centro educativo. Conceptopedia.
Concepto de Centro Educativo: Ejemplos, para que sirve y según autores (conceptopedia.de)

Naciones Unidas (2022) *La Pandemia del COVID 19 dispara la depresión y la ansiedad*, Noticias ONU https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932

Narváez M (2024) Método deductivo: Qué es y cuál es su importancia. QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-deductivo/

Organización Mundial de la Salud (2024) OMS https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Ortuño F (2024) *Ansiedad* Clínica Universidad Navarra https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad

Pérez, Gardey (2021) *Definición de estudiantes.* Definición. De **https://definicion.de/estudiante/**

Porporatto M. (2022) Definición de Estudiante. Qué significado. Estudiante - Qué es, Definición y Concepto (quesignificado.com)

Retana R, González J y Pérez D (2022) *Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés*. Intersedes. Edt. Sede del Pacífico. UCR. Vol.23 file:///C:/Users/ash_i/Downloads/48375- exto%20del%20art%C3%ADculo-201518-1-10-20220101.pdf

Ruíz M y Vargas J (2008) Fuentes de Información Primarias, secundarias y terciarias. https://ponce.inter.edu/cai/manuales/fuentes-primaria.pdf

Salgado A. (2007) *Diseño Fenomenológico*. Investigación Cualitativa: Diseño, evaluación del rigor metodológico y retos. file:///C:/Users/ash_i/Downloads/Dialnet-InvestigacionCualitativa-2766815%20(1).pdf

Sanches Fabio (2019) Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. Scielo Rev. Digital. Investigación. Docencia Univ. vol.13 no.1. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008

Segovia A. (2021) *Anxiety influence on learning English as a foreign language in higher education students* INNOVA RESEARCH JOURNAL https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4762/1/1742-Texto%20del%20art%c3%adculo-9418-1-10-20210910.pdf

Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores en la Educación Costarricense (2022) ¿Quiénes somos? *Objetivos*. SEC Quienes somos - SEC CR

Sistema Costarricense de Información (1949) *La Educación y la Cultura.* Constitución Publica. Artículo 78. Sistema Costarricense de Información Jurídica (pgrweb.go.cr)

Stewart L. (2024) Conveniencia de la investigación. ATLAS.ti https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-de-conveniencia

Suárez E (2024) *Método Inductivo y deductivo*. Experto Universitario. https://expertouniversitario.es/blog/metodo-inductivo-y-deductivo/

Taylor SJ y Bogdan R (1984) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Ediciones Paidós. https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO (2005) Definición del desempeño docente.
Definición del Desempeño Docente - Desempeño docente (1library.co)

Universidad de Costa Rica (2019) Anestesia y Psiquiatra destacan dentro de las áreas que formarán más médicos especialistas en el 2019. Universidad de Costa Rica. https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/02/07/anestesia-y-psiquiatria-destacan-dentro-de-las-areas-que-formaran-mas-medicos-especialistas-en-el-2019.html

Universidad de Costa Rica (2021) *La otra epidemia de Costa Rica depresión y ansiedad* Instituto de Psicología UCR https://www.iip.ucr.ac.cr/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad

Zagarri G (2016) *El fin de la ansiedad* Libro de autoayuda. Vergara

Zelaya S. (2018) *Intervenciones psicológicas en el tratamiento de la ansiedad en personas con cáncer de mama: un meta – análisis.* [Tesis grado licenciatura] UCR http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/6059/1/42714.pdf