

Efectos psicológicos del climaterio en profesoras que laboran en un colegio en Colón

Psychological effects of climateric in teachers working at a school in Colon

Keythleen Zorinneth Vargas González,

Universidad de Panamá, Facultad de Psicología. Panamá.

E-mail: keythleen66@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9887-2337>

Melba Rosa Stanziola Arosemena,

Universidad de Panamá, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Clínica y de la Salud. Panamá, Panamá.

E-mail: melba.stanziola@up.ac.pa ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8474-882X>

Fecha de recepción: 24 de marzo del 2025

Fecha de aceptación: 7 de octubre del 2025

DOI <https://doi.org/10.48204/red.v5n2.10378>

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo determinar los efectos psicológicos del climaterio y su impacto en 61 profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo, en la provincia de Colón. Se empleó un enfoque cuantitativo con encuestas e inventarios estandarizados (Inventario de Ansiedad de Beck e Inventario de Depresión de Beck) para evaluar la prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos, así como su influencia en el estado de ánimo y el rendimiento general. Los resultados indicaron que la mayoría de las participantes experimentó síntomas emocionales y psicológicos leves a moderados. Se identificó que factores como el apoyo social, un entorno laboral estructurado y el acceso a recursos de salud pudieron haber mitigado la severidad de estos síntomas. No obstante, se resalta la importancia de implementar estrategias en el ámbito laboral que promuevan el bienestar psicológico de las mujeres en esta etapa. Se sugiere la realización de



estudios futuros en poblaciones con distintas características sociodemográficas para ampliar la comprensión del impacto del climaterio en la salud mental.

Palabras clave: climaterio, ansiedad, depresión, menopausia, emociones

Abstract

This research aimed to determine the psychological effects of climacteric and its impact on 61 female teachers working at Gatuncillo Secondary School in the province of Colón. A quantitative approach was used, employing surveys and standardized inventories (Beck Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory) to assess the prevalence of anxious and depressive symptoms, as well as their influence on mood and overall performance. The results indicated that most participants experienced mild to moderate emotional and psychological symptoms. Factors such as social support, a structured work environment, and access to healthcare resources may have mitigated the severity of these symptoms. However, the importance of implementing workplace strategies to promote women's psychological well-being during this stage is emphasized. Future studies in populations with different sociodemographic characteristics are suggested to further understand the impact of climacteric on mental health.

Keywords: climacteric, anxiety, depression, menopause, emotions

Introducción

A lo largo de la vida de la mujer existen una serie de etapas significativas, que son consideradas como eventos importantes para su desarrollo; el climaterio es una de ellas. Taechakraichana et al. (2002) define al climaterio como aquel periodo de vida que inicia con el declive de la actividad ovárica hasta su cese. No debe ser confundido con la menopausia, momento en el que se da el cese los ciclos menstruales. Mientras que en el climaterio la mujer aún menstrua de manera irregular, en la menopausia el sangrado menstrual ha cesado por completo (Destino Panamá, 2022).

Este proceso se divide en tres fases: perimenopausia, menopausia y postmenopausia. La perimenopausia marca el inicio de la transición menopaúsica caracterizado por un declive progresivo en la función ovárica (Dr. Palacios & Dra. Menéndez, 2013). La menopausia, en cambio, es el evento que señala el final de esta transición, marcada por la fecha de la última menstruación de la mujer (OMS, 2022). Por último, doce meses posteriores a la menopausia nos encontramos ante la postmenopausia, caracterizada por alteraciones a nivel fisiológico ocurridas por el déficit hormonal (Dr. Palacios & Dra. Menéndez, 2013).

Estudios previos han demostrado que durante el climaterio síntomas emocionales, como la ansiedad y la depresión, influyen en el bienestar general y en el desempeño laboral de las mujeres.



Por ejemplo, una investigación de la Sociedad Norteamericana de Menopausia (NAMS) reportó que hasta el 70 % de las mujeres experimentan síntomas depresivos en esta etapa (Redacción Médica, 2020). Asimismo, Railton (2023) indica que entre el 40 % y el 50 % de las mujeres presentan insomnio o dificultades para dormir, lo que puede aumentar los niveles de ansiedad. Otros factores que parecen incidir en la manifestación de la ansiedad son los cambios que ocurren a nivel familiar, como la ida de los hijos de casa (Railton, 2023).

Además de la ansiedad y la depresión, otras alteraciones emocionales pueden manifestarse durante el climaterio, como la irritabilidad, tristeza, apatía, desmotivación y fatiga. Investigaciones señalan que estos síntomas pueden afectar y deteriorar la calidad de vida de las mujeres en esta etapa. Por ejemplo, investigaciones han evidenciado que la irritabilidad y la tristeza pueden intensificarse debido a los cambios hormonales, las alteraciones en los neurotransmisores y el estrés crónico (Carucci, 2023; Johns Hopkins Medicine, 2024). Por su parte, la fatiga y la desmotivación están frecuentemente relacionadas con la disminución de estrógenos y los sofocos nocturnos, los cuales le impiden a la mujer descansar adecuadamente (Johnson, 2022; My Menopause Centre, 2021; Serrano, s.f.).

Los factores biopsicosociales desempeñan un papel clave en la forma en que las mujeres experimentan estos síntomas (Rondón, 2008). Elementos como el apoyo social, el entorno laboral y el acceso a recursos de salud han sido identificados como factores protectores que pueden mitigar el impacto psicológico del climaterio (Namazi et al., 2019). De igual forma, un mayor nivel educativo puede favorecer la adaptación a esta etapa, ya que facilita el acceso a información y estrategias de afrontamiento más efectivas (Namazi et al., 2019).

A pesar de la extensa literatura internacional sobre el climaterio y sus efectos psicológicos, en Panamá la información es limitada. Si bien existen investigaciones que mencionan el climaterio y sus etapas, estas no lo abordan como objeto principal de estudio. Debido a esta escasez, los niveles de desinformación en la población, y en la propia mujer, son altos y los mitos alrededor del tema son constantes. Por ejemplo, De la Vega (2015) señala que una creencia común entre los panameños es que “todas las mujeres sufrirán síntomas del climaterio”, cuando en realidad la experiencia varía significativamente entre individuos. Mientras que algunas mujeres experimentan síntomas severos, otras transitan esta etapa sin mayores molestias.

Por ello, surge la necesidad de realizar este tipo de estudios, con el objetivo de profundizar sobre el tema para poder brindar una visión más completa y precisa, de los desafíos emocionales enfrentados por las mujeres, durante esta etapa de la vida. Además, es importante educar a la población sobre el tema con el objetivo de generar mayor empatía y comprensión hacia la mujer,



no solo de parte de la sociedad sino también de la propia mujer hacia ella misma y hacia las demás (Bieñ et al., 2015).

En este sentido, la presente investigación tuvo como propósito analizar los efectos psicológicos del climaterio en profesoras del Colegio Secundario Gatuncillo. Para ello, se plantearon objetivos específicos que incluyen la medición de los niveles de ansiedad y depresión, la identificación de síntomas emocionales experimentados por las participantes, así como la evaluación del impacto que estos tienen en su vida diaria.

A través de una metodología cuantitativa, basada en encuestas y pruebas estandarizadas, se pretende obtener una comprensión más clara de cómo el climaterio afecta el bienestar psicológico de la muestra de estudio. Los hallazgos obtenidos podrán contribuir al desarrollo de estrategias de intervención y apoyo en entornos educativos, promoviendo la salud mental y el bienestar de las mujeres durante esta etapa de su vida.

Materiales y métodos

a. Tipo y Diseño de Investigación

Este estudio de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que se centró en la medición y el análisis numérico de los datos recolectados, de tipo descriptivo cuyo objetivo fue describir y analizar las características y los efectos psicológicos presentes. En cuanto al diseño de investigación, se trató de un diseño no experimental y de tipo transversal, ya que no se manipuló la variable independiente y los datos recolectados correspondieron a un momento específico en el tiempo.

b. Población y Muestra

La población objeto de estudio estuvo compuesta de 108 profesoras del sexo femenino que laboraban en ambos turnos (matutino y vespertino) del Colegio. Por otra parte, la muestra, seleccionada por conveniencia, se constituyó de 61 profesoras, cuyas edades estaban comprendidas entre los 40 y 60 años. Además, debían encontrarse en el periodo del climaterio y sus diferentes etapas (perimenopausia, menopausia y postmenopausia).

c. Instrumentos

Para la recolección de datos se aplicaron encuestas diseñadas por la investigadora e inventarios estandarizados.

- **Encuesta sobre el Climaterio:** su objetivo era determinar si las participantes estaban experimentando el climaterio. Constó de preguntas sobre la presencia y frecuencia de síntomas comunes experimentados durante este fenómeno, como sofocos, cefaleas, cambios en el ciclo menstrual, entre otros.
- **Encuesta sobre el Impacto Emocional del Climaterio:** su objetivo era evaluar los estados de ánimo de las participantes durante el climaterio a través de variables como la irritabilidad, apatía, fatiga, tristeza y pérdida de interés o desmotivación.



Además, se realizaron preguntas sobre el impacto que las emociones tenían, sobre la realización de actividades diarias.

- **Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):** este instrumento consta de 21 preguntas, que permite evaluar los síntomas asociados a la ansiedad, tanto en trastornos de ansiedad como en cuadros depresivos (Clínica las Condes, s.f.).
- **Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):** su objetivo es la evaluación de la presencia y gravedad de la sintomatología depresiva en adultos y adolescentes de 13 años en adelante.

Todas estas encuestas e inventarios han sido debidamente validados y cuentan con niveles de confiabilidad adecuados.

d. Procedimiento

El estudio se llevó a cabo en el Colegio Secundario Gatuncillo de la Provincia de Colón. Primero, se obtuvo la aprobación de la institución por parte del director encargado de la misma. Posteriormente, se invitó a participar a aquellas profesoras que cumplieron con los criterios de inclusión, explicándoles los objetivos y procedimientos del estudio. Se garantizó la confidencialidad de las participantes mediante la firma de un Consentimiento Informado, en el cual se detallaron los objetivos, procedimientos y garantías de confidencialidad del estudio.

e. Análisis Estadístico

Los datos recolectados fueron analizados a través de estadísticas descriptivas, utilizando Microsoft Excel para el cálculo de tablas de frecuencias agrupadas por intervalos, porcentajes y medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y dispersión (desviación estándar). También, se generaron gráficos para facilitar la visualización de los resultados.

Resultados y Discusión

Resultados

a. Datos Sociodemográficos

Los resultados mostraron que la mayoría de las participantes (42.62 %) tenían entre 51 y 55 años, seguidas por el 29.51 % que tenía entre 46 y 50 años. En menor proporción, el 16.39 % tenía 40 a 45 años, mientras que el 11.48 % tenía entre 56 y 60 años.

Respecto al **estado civil**, el 45.50 % de la muestra era soltera, 37.70 % casada y 16.39 % estaba unida. En cuanto a la **cantidad de hijos**, el 60.66 % de las mujeres tenía entre 1 y 2 hijos, mientras que el 39.34 % tenía entre 3 y 4 hijos o no tenía hijos. Por último, en cuanto al **nivel educativo**, el 100 % de las participantes tenía una licenciatura, el 70.49 % un postgrado y el 34.43 % una maestría. Ninguna de las participantes reportó tener un doctorado.

b. Etapas del Climaterio y Sintomatología Física

i. Etapas



Los datos sobre las etapas del climaterio se obtuvieron a través de la Encuesta sobre el Climaterio, considerando cuatro preguntas específicas relacionadas con la irregularidad o regularidad del ciclo menstrual. Cabe destacar que aquellas participantes con ciclos menstruales regulares no continuaron con la evaluación, ya que no cumplían con los criterios de inclusión del estudio.

Los resultados indicaron que la mayor parte de la muestra se encontraba en la **perimenopausia** (45.90 %), seguida por la **postmenopausia** (42.62 %) y, en menor proporción, la **menopausia** (11.48 %). Estos hallazgos sugieren que la mayoría de las participantes aún se encontraban en la transición hacia la menopausia, lo que podría influir en la variabilidad de los síntomas reportados (ver **Tabla 1**).

ii. Sintomatología

Los datos correspondientes a la sintomatología experimentada durante el climaterio fueron recolectados utilizando la **Encuesta sobre el Climaterio**. Fueron evaluados los seis síntomas más comunes: sofocos u oleadas de calor, migrañas o dolores de cabeza frecuentes, dificultades para dormir, sequedad vaginal, pérdida del deseo sexual y dolores musculares y/o en las articulaciones.

Los resultados indicaron que el síntoma más reportado fueron los dolores musculares y/o en las articulaciones (73.77 %), seguido por los sofocos u oleadas de calor (59.02 %) y las dificultades para dormir (59.02 %). Por otro lado, los síntomas menos frecuentes fueron la sequedad vaginal (42.62 %) y la pérdida del deseo sexual (42.62 %), mientras que la migraña o dolores de cabeza frecuentes (36.07 %) fue el síntoma menos reportado (ver **Figura 1** y **Figura 2**).

c. Objetivos Específicos

i. Objetivo 1: Identificar la prevalencia de ansiedad

Los resultados fueron agrupados en una tabla de intervalos, en dónde el intervalo de mayor frecuencia fue el de 0-9, correspondiente al 44 % de la muestra. Le siguen los intervalos 19-27 (23 %) y 10-18 (20 %). En contraste, un menor porcentaje de participantes presentó valores en los intervalos superiores: 28-36 (8 %) y 36 y superior (4 %) (ver **Tabla 2**).

Estos resultados revelan que la mayoría de las participantes (44 %) se encontraban experimentando niveles de ansiedad muy bajos. Por otro lado, aquellas participantes que se ubicaron en los intervalos 10-18 (20 %) reflejan niveles de ansiedad leve, mientras que en el rango de 19-27 (23 %) se encontró que las participantes experimentaban niveles de ansiedad moderados. Es relevante notar que un pequeño porcentaje (12 %) de la muestra se ubicó en los intervalos que indican ansiedad severa (28-36 y superior), lo que sugiere que, en general, la muestra presenta síntomas bajos a moderados de ansiedad.

Para un análisis más detallado, se calcularon las Medidas Descriptivas de estos resultados. La media ($\bar{x}$) fue de 14.81, lo que indica que, en promedio, las participantes experimentaron niveles



de ansiedad muy bajos. La mediana (mdn) de 12.6 refuerza esta tendencia, ya que al menos la mitad de la muestra reportó puntajes iguales o inferiores a este valor. La moda (mo) de 5.78 coincide con la observación de que la mayor concentración de participantes presentó niveles de ansiedad bajos. Finalmente, la desviación estándar (s) de 11.71 indicó una variabilidad moderada en los puntajes, lo que sugiere que, aunque la mayoría de las participantes reportó niveles de ansiedad bajos, hubo algunas que se desviaron de esta tendencia.

ii. Objetivo 2: Describir el estado de ánimo del grupo de profesoras

Para este objetivo se evaluaron las variables emocionales más predominantes en esta etapa: fatiga, irritabilidad, desmotivación, tristeza, apatía y percepción del impacto emocional en la vida cotidiana.

En cuanto a la **fatiga**, la mayoría de la muestra (37.70 %) indicó haberla experimentado “un poco”, mientras que el 36.07 % la calificó como “moderada”. En menor medida, el 13.11 % la reportó como “bastante”, el 11.48 % como “nada” y solo el 1.64 % como “mucho”. Respecto a la **irritabilidad**, el 31.15 % de las participantes indicó sentirla “un poco”, el 26.23 % “moderadamente”, el 22.95 % “nada”, el 18.03 % “bastante” y el 1.64 % “mucho”. Para la **desmotivación**, el 40.98 % de la muestra seleccionó la opción “un poco”, seguido del 22.95 % que indicó sentirla “moderadamente”, el 19.67 % “nada”, el 11.48 % “bastante” y el 4.92 % “mucho”.

En lo que respecta a la **tristeza**, el 31.15 % de las participantes reportó sentirla “un poco”, el 27.87 % “nada”, el 21.31 % “moderadamente” y el 9.84 % “bastante” o “mucho”. De manera similar, la **apatía** fue reportada como “un poco” por el 39.34 % de la muestra, “moderadamente” por el 27.87 %, “nada” por el 18.03 %, “bastante” por el 13.11 % y “mucho” por el 1.64 %. Finalmente, en cuanto a la **percepción del impacto emocional en la vida cotidiana**, la mayoría de las participantes (44.26 %) indicó sentirlo “un poco”, el 21.31 % “moderadamente”, el 14.75 % “bastante”, el 11.48 % “nada” y el 8.20 % “mucho”.

En general, estos resultados indicaron que la mayoría de las participantes experimentó emociones negativas a un nivel leve, aunque existió una cantidad significativa que también reportó niveles moderados y altos. Esto sugiere que, para esta sección específica de la muestra, el climaterio ha tenido un impacto en su estado emocional y vida cotidiana.

Para completar el análisis, se calcularon las Medidas Descriptivas para estas seis variables. Las medias ($\bar{x}$) oscilaron entre 2.41 y 2.64, sugiriendo que, en promedio, las participantes experimentaron las diferentes emociones (tristeza, irritabilidad, apatía, fatiga) en niveles bajos. Esto fue respaldado con las medianas (mdn), las cuales se situaron en torno al valor de 2, sugiriendo que al menos la mitad de las participantes calificaron sus síntomas emocionales en niveles bajos.



Lo moda (m_o), que fue 2 en todas las preguntas, confirmó la tendencia hacia una intensidad baja de la sintomatología. Aunque las desviaciones estándar variaron entre 0.92 y 1.27, las cuales indicaron cierta dispersión en las respuestas, la mayoría de las participantes reportaron síntomas emocionales leves (ver **Tabla 3**).

iii. **Objetivo 3: Analizar cómo las emociones presentes durante el climaterio afectan el rendimiento general del grupo de profesoras**

Para este objetivo se analizaron cómo las emociones más predominantes afectan el rendimiento laboral, social y familiar de la muestra.

En cuanto al **desempeño laboral**, el 40.98 % de la muestra indicó que sus emociones habían afectado su rendimiento “un poco”, mientras que el 39.34 % reportó no haber experimentado impacto alguno. En menor proporción, el 13.11 % señaló un impacto “moderado”, el 4.92 % “bastante” y el 1.64 % “mucho”. Estos resultados sugieren que la mayoría de las participantes experimentaron un impacto leve o moderado en su desempeño laboral debido a emociones como tristeza, apatía, fatiga o irritabilidad.

En lo que respecta a la **capacidad de interactuar con colegas y superiores**, el 47.54 % de las participantes indicó no haber experimentado ningún impacto, mientras que el 31.15 % señaló haberlo sentido “un poco”. Un menor porcentaje reportó una afectación “moderada” (13.11 %), “bastante” (3.28 %) o “mucho” (4.92 %). Estos datos indican que, si bien la mayoría de las participantes no sintió un impacto significativo en sus interacciones laborales, un porcentaje considerable sí reportó algún grado de afectación.

Sobre la **satisfacción laboral**, el 44.26 % de la muestra afirmó que sus emociones no habían influido en este aspecto, el 27.87 % reportó un impacto leve, el 21.31 % indicó un impacto moderado y un porcentaje menor señaló una afectación significativa (4.92 % “bastante” y 1.64 % “mucho”). Esto sugiere que la mayoría de las participantes no percibió que sus emociones hayan influido significativamente en su satisfacción con el trabajo.

En relación con el ámbito social, el **impacto en la capacidad para mantener relaciones cercanas** se percibió mayormente como nulo o leve, con el 44.26 % de la muestra seleccionando la opción “nada” y el 34.43 % “un poco”. En menor medida, el 14.75 % reportó una afectación moderada, el 4.92 % “bastante” y el 1.64 % “mucho”. De manera similar, la **participación en actividades sociales y recreativas** se mantuvo mayormente sin afectaciones relevantes, con un 40.98 % que indicó no haber experimentado impacto alguno y un 34.43 % que señaló un impacto leve. Solo un



13.11 % reportó un impacto moderado y un 9.84 % y 1.64 % indicaron una afectación significativa (“bastante” y “mucho”, respectivamente).

En cuanto a la **convivencia familiar**, el 42.62 % de las participantes reportó no haber experimentado impacto alguno, mientras que el 36.07 % indicó haber sentido un impacto leve. En menor proporción, el 14.75 % reportó un impacto moderado y el 3.28 % señaló un impacto significativo (“bastante” o “mucho”). Estos resultados sugieren que, en general, la tristeza, apatía, fatiga o irritabilidad no afectaron de manera significativa la convivencia familiar de la mayoría de las participantes.

Para completar el análisis, se calcularon las Medidas Descriptivas. Las mismas indicaron que, en promedio, las participantes reportaron niveles bajos de impacto en su rendimiento general (laboral, social y familiar), con medias ($\bar{x}$) que oscilaron entre 1.85 y 1.97, lo que indicó una inclinación hacia las opciones de menor intensidad (“nada” o “un poco”). La mediana (mdn) para todas las preguntas fue 2, confirmando que más de la mitad de las participantes percibieron un impacto leve o nulo. De manera similar, las modas (m_o), con valores mayormente en 1 y 2, refuerzan esta tendencia. Finalmente, las desviaciones estándar (s), con valores entre 0.93 y 1.09, indican una dispersión moderada, lo que sugirió que, aunque algunas participantes reportaron un mayor impacto en su rendimiento, estos casos fueron minoritarios (**Ver Tabla 4**).

iv. Objetivo 4: Evaluar la presencia de síntomas depresivos en el grupo de profesoras

Los resultados fueron agrupados en una tabla de intervalos, en dónde el intervalo de 8-11 fue el que recibió mayor porcentaje (31%), lo que sugirió que la mayoría de las participantes podrían no estar experimentando síntomas depresivos y las que sí estaban experimentando dichos síntomas, se encontraban en niveles mínimos o leves. Los intervalos siguientes también se alinearon con esta tendencia: 0-3 (26 %) y 4-7 (21 %) (**ver Tabla 5**).

Se realizó el cálculo de las Medidas Descriptivas para estos resultados. La media ($\bar{x}$) fue de 7.8, mientras que la mediana (mdn) fue de 8.32. Consecuentemente, la moda (m_o) fue de 9.48 y la desviación estándar (s) fue de 5.23. Esto indicó que, en promedio, las participantes se encontraron presentando niveles mínimos o leves de síntomas depresivos. La mediana (mdn) indicó que al menos la mitad de las participantes obtuvo puntuaciones por debajo de este valor (8.32), reforzando la idea de que los síntomas depresivos son poco significativos en la mayoría de los casos. Por otra parte, la moda, la puntuación más frecuente, se alineó con esta tendencia.

Finalmente, la desviación estándar reflejó una dispersión moderada de las puntuaciones, indicando que, si bien la mayoría de las participantes presentó síntomas leves, algunas tuvieron puntuaciones más altas lo que podría indicar niveles más severos de síntomas depresivos.



Discusión

d. Análisis de la Muestra

i. Estado Civil y Climaterio

Los resultados indicaron que la mayoría de la muestra (45.90 %) es soltera. Este hallazgo contrasta con lo planteado por Namazi et al. (2019), quienes señalan que las mujeres solteras tienden a experimentar los síntomas del climaterio con mayor severidad en comparación con las mujeres casadas, debido a un menor apoyo social y emocional.

Sin embargo, en este estudio, la mayoría de las mujeres reportaron niveles bajos a moderados de síntomas emocionales. Esta discrepancia puede explicarse por las características de la muestra estudiada, compuesta en su mayoría por mujeres con niveles educativos altos, con licenciaturas (100 %) y un porcentaje significativo con postgrados (70.49 %) y maestrías (34.43 %). En este sentido, los resultados indican que factores como la educación y el acceso a recursos de afrontamiento pueden estar influyendo en la percepción y el manejo de los síntomas emocionales del climaterio, minimizando el impacto que otros factores, como el estado civil, podría tener.

ii. Número de Hijos y Climaterio

Respecto a la cantidad de hijos, los datos no muestran una tendencia clara en cómo este factor afecta los síntomas del climaterio. Aunque no se encontró literatura específica que explique la relación entre el número de hijos y la experiencia del climaterio, es posible realizar algunas observaciones e inferencias basadas en los datos obtenidos y el conocimiento general sobre el apoyo social y familiar.

Más de la mitad de la muestra (80.33 %) tiene uno o más hijos. La presencia de hijos podría actuar como un elemento de apoyo emocional y social, lo que podría explicar los niveles moderados a bajos de síntomas emocionales en la mayoría de las participantes. Sin embargo, este aspecto varía de manera individual, ya que el apoyo recibido depende de múltiples factores, como la dinámica familiar y la convivencia con los hijos.

iii. Nivel Educativo y Climaterio

Los resultados generales del nivel educativo nos indican que más de la mitad de la muestra posee un alto nivel académico. Esto puede estar relacionado con la experimentación emocional del climaterio y su impacto. Como se observó en los Objetivos Específicos 1 y 2, la mayoría de las participantes señalaron que los síntomas emocionales eran leves o inexistentes.

Estudios previos han indicado que el nivel educativo influye en la percepción y manejo de los síntomas del climaterio. Al-Musa et al. (2017) encontraron que las mujeres con educación superior tienden a afrontar esta etapa con una actitud más positiva y a quejarse menos de los síntomas. De



manera similar, Namazi et al. (2019) señalaron que las mujeres con niveles educativos más altos son más conscientes de los cambios físicos y emocionales del climaterio, lo que les permite buscar estrategias de afrontamiento efectivas.

En este sentido, los resultados de este estudio sugieren que un mayor nivel educativo podría estar funcionando como un factor protector, al facilitar el acceso a información y recursos que permitan una mejor adaptación a esta etapa.

e. Objetivos Específicos

i. Objetivo 1: Identificar la prevalencia de ansiedad

Los resultados mostraron que la mayoría de las participantes presentan síntomas bajos a moderados de ansiedad. Si se realiza un cálculo de los tres intervalos con mayor frecuencia, se observa que el 87 % de las participantes se encuentra dentro de este rango.

Este hallazgo concuerda con los planteado por Railton (2023), quien menciona que las fluctuaciones hormonales, el estrés, y los síntomas físicos del climaterio, como los sofocos, son factores que comúnmente aumentan la ansiedad. En este estudio, la presencia significativa de sofocos en la muestra (59.02 %) podría ser un factor contribuyente a los síntomas asociados reportados. Además, la mayoría de las participantes tiene más de un hijo (80.33 %), lo que puede implicar que algunas estén atravesando la etapa en que los hijos dejan el hogar, un fenómeno que también ha sido vinculado con el aumento de la ansiedad (Railton, 2023).

ii. Objetivo 2: Describir el estado de ánimo del grupo de profesoras

Los resultados obtenidos indican que, en general, el impacto emocional de esta etapa no es tan pronunciado en nuestra muestra, ya que la mayoría de las participantes reportaron síntomas leves de fatiga, irritabilidad, desmotivación, tristeza y apatía, con respuestas mayormente en las categorías "Un poco" y "Nada".

Un hallazgo interesante en nuestro estudio es que, a pesar de que la literatura generalmente señala que los síntomas emocionales durante el climaterio afectan a un alto porcentaje de mujeres (Vázquez, 2021), nuestra muestra no reportó un impacto significativo en su estado de ánimo. Esto podría estar relacionado con los factores sociodemográficos observados en la muestra, como el nivel educativo, el apoyo familiar y la estabilidad laboral, que podrían actuar como factores protectores frente a los efectos emocionales del climaterio.

iii. Objetivo 3: Emociones y Rendimiento General

Las respuestas predominantes a las preguntas relacionadas con este objetivo fueron "Nada" y "Un Poco", indicando que, en su mayoría, las emociones no tuvieron un impacto significativo en el rendimiento general y en la vida cotidiana de la muestra.

Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos en el segundo objetivo de este estudio, donde se concluyó que las participantes no experimentaron un impacto emocional considerable



durante el climaterio. Sin embargo, la literatura sugiere que hasta el 70 % de las mujeres experimenta síntomas emocionales que afectan su rendimiento (CuídatePlus, 2017). Una posible explicación para esta diferencia es la presencia de factores protectores en la muestra, como se ha discutido anteriormente.

Además, investigaciones como las de Begum (2023) han señalado que hábitos como el ejercicio, el contacto social y un estilo de vida saludable pueden reducir el impacto de los síntomas emocionales. Es posible que estos factores estén presentes en la muestra, contribuyendo a la estabilidad en su rendimiento general.

iv. Objetivo 4: Presencia de Síntomas Depresivos

La literatura sobre el climaterio indica que el riesgo de desarrollar depresión o síntomas asociados aumenta considerablemente durante esta etapa. Por ejemplo, La Sociedad Norteamericana de Menopausia (NAMS), señala que alrededor del 70 % de las mujeres reportan síntomas depresivos en este periodo (Redacción Médica, 2020). Sin embargo, los resultados de este estudio muestran una prevalencia considerablemente menor.

Los resultados de este estudio reflejan una proporción similar (78 %), pero con una diferencia clave: la mayoría de los casos corresponden a síntomas leves. El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) mostró que el 78 % de las participantes presentan síntomas mínimos o leves.

En resumen, a pesar de que la literatura indica una alta prevalencia de síntomas depresivos durante el climaterio, la diferencia en este estudio radica en la intensidad de los síntomas, que en su mayoría son leves. Factores sociodemográficos previamente descritos, como el nivel educativo y el apoyo familiar, actúan como elementos protectores, reduciendo la gravedad de estos síntomas en esta muestra.

Conclusiones y Recomendaciones

Los hallazgos de este estudio indican que el climaterio no representa un impacto emocional significativo en el grupo de profesoras analizado. La mayoría de las participantes reportan niveles leves de ansiedad y síntomas depresivos mínimos, lo que sugiere la presencia de factores protectores, como el apoyo social, la estabilidad económica y el alto nivel educativo.

Además, las emociones asociadas al climaterio, como la tristeza, irritabilidad, apatía y fatiga, tienen un impacto mínimo en el rendimiento general de las participantes. La evidencia sugiere que estas mujeres han desarrollado estrategias efectivas de afrontamiento, permitiéndoles mantener un desempeño laboral estable y una vida social y familiar satisfactoria.

Estos resultados coinciden con estudios previos que señalan que variables sociodemográficas, como el nivel educativo y el acceso a recursos de salud, pueden influir en la percepción y el manejo del climaterio.



Considerando estos resultados, se recomienda:

- Ampliar la muestra en futuras investigaciones para obtener datos más generalizables y explorar diferencias entre distintos sectores de la población.
- Investigar el climaterio en el contexto panameño, considerando factores socioeconómicos y culturales para desarrollar intervenciones de salud más ajustadas a la realidad local.
- Implementar talleres en instituciones educativas para informar a profesoras en climaterio y educar a las estudiantes sobre esta etapa, reduciendo el estigma y promoviendo una cultura de apoyo.
- Fomentar investigaciones en universidades, especialmente en Facultades de Psicología, para profundizar en los efectos psicológicos del climaterio y su impacto en el bienestar de la mujer.

Agradecimientos

A mi familia, especialmente a mi abuela Zorina, cuyo apoyo incondicional y palabras de aliento fueron mi mayor fuente de inspiración a lo largo de este proceso. Su guía y amor me motivaron diariamente a seguir adelante y a dar siempre lo mejor de mí.

A la Dra. Melba Stanziola por su valiosa asesoría y orientación durante el desarrollo de este estudio. Asimismo, al Colegio Secundario Gatuncillo y al magíster Gallardo por permitir la realización de la investigación en sus instalaciones. Se extiende un agradecimiento especial a las profesoras y personal administrativo que colaboraron en este proyecto, así como a los profesionales que brindaron apoyo en la elaboración y aplicación de los instrumentos, en especial a la Licenciada Carmen García y al Magíster Régulo Sandoya. Finalmente, mi mayor gratitud a Giovanni Alvarado por la inspiración inicial para llevar a cabo esta investigación.

Referencias

- Al-Musa, H. M., Ahmed, R. A., Alsamghan, A. S., Abadi, S., Al-Saleem, M. A., Alsabaani, A. A., . . . Alqahtani, H. A. (2017). The prevalence of symptoms experienced during menopause, influence of socio-demographic variables on symptoms and quality of life among women at Abha, Saudi Arabia. *Biomedical Research - India*, 1-9.
- Begum, J. (7 de Abril de 2023). *The Emotional Roller Coaster of Menopause*. WebMD. <https://www.webmd.com/menopause/emotional-roller-coaster>
- Bień, A., Rzońca, E., Iwanowicz-Palus, G., & Pańczyk-Szeptuch, M. (2015). The Influence of Climacteric Symptoms on Women's Lives and Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3835-3846. DOI: [10.3390/ijerph120403835](https://doi.org/10.3390/ijerph120403835)



- Carucci, A. (27 de Febrero de 2023). *Cómo manejar (o atenuar) los estados de irritabilidad y ansiedad durante la menopausia*. Hola.com Lifestyle. <https://www.hola.com/estar-bien/20230227227102/menopausia-ansiedad-irritabilidad-causas-tratamiento/>
- Clínica las Condes. (s.f.). *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*. Clínica las Condes. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck#:~:text=El%20Inventario%20de%20Ansiedad%20de,puntuaci%C3%B3n%20entre%200%20y%2063.>
- Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (2013). *Evaluación del Inventario BDI-II*. Madrid. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>
- CuídatePlus. (17 de Octubre de 2017). *Tristeza, ansiedad, estrés: así se altera el ánimo en la menopausia*. CuídatePlus: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/femenina/2017/04/10/tristeza-ansiedad-estres-altera-animo-menopausia-142409.html>
- De la Vega, J. L. (2 de Mayo de 2015). 10 mitos de la menopausia y del climaterio. *La Prensa*. https://www.prensa.com/salud_y_ciencia/mitos-menopausia-climaterio_0_4198830213.html?_ga=2.223048219.1873367242.1711735140-483843594.1711735140
- Destino Panamá. (21 de Diciembre de 2022). *Menopausia, conoce sus síntomas y a qué edad empieza*. Destino Panamá. <https://destinopanama.com.pa/2022/12/menopausia-conoce-sus-sintomas-y-a-que-edad-empieza/>
- Dr. Palacios, S., & Dra. Menéndez, C. (2013). *Comprender los trastornos de la Menopausia*. Barcelona: Amat Editorial.
- Johns Hopkins Medicine. (9 de Enero de 2024). *Can Menopause Cause Depression?* Johns Hopkins Medicine: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/can-menopause-cause-depression#:~:text=When%20hormone%20levels%20drop%2C%20serotonin,let%20roll%20off%20your%20back.>
- Johnson, T. (1 de Julio de 2022). *What to Know About Menopause Fatigue*. WebMD. <https://www.webmd.com/healthy-aging/what-to-know-about-menopause-fatigue>
- My Menopause Centre. (16 de Abril de 2021). *Menopause and lack of motivation*. My Menopause Centre. <https://www.mymenopausecentre.com/symptoms/lack-of-motivation/#:~:text=What%20causes%20a%20lack%20of,mot%20psychological%20and%20physical%20symptoms.>



- Namazi, M., Sadeghi, R., & Moghadam, Z. B. (9 de Diciembre de 2019). Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. *International Journal of Women's Health*, 11, 637-647. DOI:10.2147/IJWH.S228594
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Octubre de 2022). *Menopausia*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Railton, D. (15 de Febrero de 2023). *What is the link between menopause and anxiety?* Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317552>
- Redacción Médica. (1 de Julio de 2020). *La depresión afecta a siete de cada 10 mujeres durante la menopausia*. Redacción Médica: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/la-depresion-afecta-a-siete-de-cada-10-mujeres-durante-la-menopausia-1909>
- Rondón, M. B. (2008). Aspectos Sociales y Emocionales del Climaterio: Evaluación y Manejo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 54(2), 99-107.
- Serrano. (s.f.). I Suddenly Feel So Tired — Could I Be in Menopause? Serrano Ob-Gyn. <https://www.serrano-obgyn.com/blog/i-suddenly-feel-so-tired-could-i-be-in-menopause#:~:text=Why%20menopause%20makes%20you%20feel,calories%20to%20support%20normal%20function>.
- Taechakraichana, N., Jaisamrarn, U., Panyakhamlerd, K., Chaikittisilpa, S., & Limpaphayom, K. (Junio de 2002). Climacteric: concept, consequence and care. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet*, 1-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12188398/#:~:text=According%20to%20the%20definition%2C%20the,heart%20disease%2C%20or%20Alzheimer's%20disease>.
- Vázquez, C. (2021). *Con hormonas y a lo loco. Claves para cuidarse durante la menopausia y el climaterio*. Vergara.



Tablas y Figuras

a. Tablas

Tabla 1.

Distribución de frecuencias del grupo de profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo de la provincia de Colón, según las etapas del climaterio

Etapas	Frecuencia	Porcentaje
Perimenopausia	28	45.90 %
Menopausia	7	11.48 %
Postmenopausia	26	42.62 %
Total	61	100%

Tabla 2.

Distribución de frecuencias del grupo de profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo de la provincia de Colón, según el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Intervalos	Frecuencia	Porcentaje (%)
0-9	27	44 %
10-18	12	20 %
19-27	14	23 %
28-36	6	10 %
37-45	1	2 %
46-54	0	0 %



55-63	1	2 %
Total	61	100 %

Tabla 3.*Medidas descriptivas de la Encuesta sobre el Impacto Emocional del Climaterio*

Medidas Descriptivas				
Preguntas	Media ($\bar{x}$)	Mediana (mdn)	Moda (m_o)	Desviación Estándar (s)
1	2.56	3	2	0.92
2	2.44	2	2	1.09
3	2.41	2	2	1.09
4	2.43	2	2	1.27
5	2.41	2	2	0.99
6	2.64	2	2	1.13

Tabla 4..*Medidas descriptivas de la Encuesta sobre el Impacto Emocional del Climaterio según el Rendimiento General*

Medidas Descriptivas				
Preguntas	Media ($\bar{x}$)	Mediana (mdn)	Moda (m_o)	Desviación Estándar (s)
7	1.89	2	2	0.93
8	1.87	2	1	1.09
9	1.92	2	1	1.00
10	1.85	2	1	0.96



11	1.97	2	1	1.05
12	1.89	2	1	1.00

Tabla 5.

Distribución de frecuencias del grupo de profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo de la provincia de Colón, según el Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

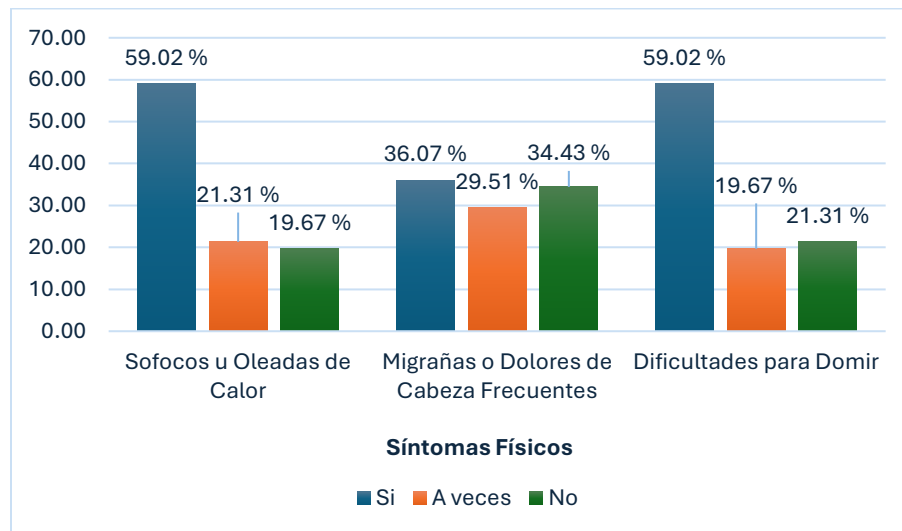
Intervalos	Frecuencia	Porcentaje (%)
0-3	16	26 %
4-7	13	21 %
8-11	19	31 %
12-15	9	15 %
16-19	3	5 %
20-23	0	0 %
24-27	1	2 %
Total	61	100 %

b. Figuras

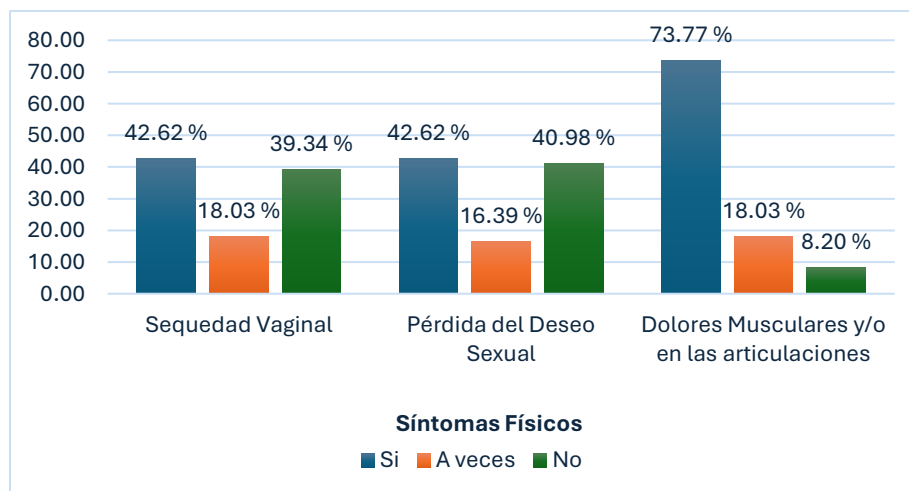
Figura 1.

Distribución porcentual del grupo de profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo, según la presencia de sofocos u oleadas de calor, migrañas o dolores de cabeza frecuentes y dificultades para dormir



**Figura 2**

Distribución porcentual del grupo de profesoras que laboran en el Colegio Secundario Gatuncillo, según la presencia de sequedad vaginal, pérdida del deseo sexual y dolores musculares y/o en las articulaciones







<https://revistas.up.ac.pa/index.php/redepsic>