



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN
DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE
EDUCACIÓN SUPERIOR**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología.

Autor(a)

Jeniffer Mishelle Paredes Aguagüña

Camila Simoné Rivadeneyra Morán

Tutor(a)

Ps.Cl. Leonel Alexander Llerena
Aguirre, Mg.

AMBATO– ECUADOR
2025



**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Nosotras, Jeniffer Mishelle Paredes Aguagüña y Camila Simoné Rivadeneyra Morán, declaramos ser autoras del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR”, como requisito para optar al grado de Licenciadas en Psicología y autorizamos al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, aceptamos que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos por nosotras y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 23 días del mes julio de 2025, firmo conforme:

<p>Autor: Jeniffer Mishelle Paredes Aguagüña Firma:  Número de Cédula: 1725320079 Dirección: Huachi chico-Ambato Correo Electrónico: 1802880037jeniffer@gmail.com Teléfono: 0990138988</p>	<p>Autor: Camila Simoné Rivadeneyra Morán Firma:  Número de Cédula: 1550007817 Dirección: Huachi chico-Ambato Correo Electrónico: k1000lasimone@gmail.com Teléfono: 0999139063</p>
---	--

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR” presentado por Jeniffer Mishelle Paredes Aguagüña y Camila Simoné Rivadeneyra Morán, para optar por el Título de Licenciadas en Psicología,

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

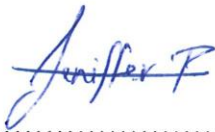
Ambato, 23 de julio de 2025

Ps.Cl. Leonel Alexander Llerena Aguirre, Mg

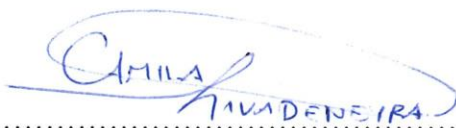
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quienes suscribimos, declaramos que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciadas en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica de las autoras.

Ambato, 23 de julio de 2025



.....
Jeniffer Mishelle Paredes Aguagüiña
1725320079



.....
Camila Simoné Rivadeneyra Morán
1550007817

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR, previo a la obtención del Título de Licenciadas en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que las estudiantes puedan presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto de 2025

Ps.Cl. Jordy Daniel Acurio Mora, MSc.
LECTOR

Ps.Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Jeniffer Mishelle Paredes Aguaguña

A Dios, por ser mi guía constante en mi caminar, por darme fortaleza en los momentos de adversidad y por acompañarme con sabiduría y amor en cada etapa de este proceso.

A mi padre, Franklin Paredes, cuya memoria vive eternamente en lo más profundo de mi corazón. Su ejemplo de vida permanece como una luz constante que guía, inspira y fortalece en cada paso. Este logro es también un reflejo de todo lo que sembró en mí con su amor, sus enseñanzas y su legado.

A mi madre, Lilia Aguaguña, por su amor y apoyo incondicional, y por enseñarme, con entrega y dedicación, los valores que orientan mi quehacer profesional y personal. Gracias mami por ser mi refugio seguro y por enseñarme con tu ejemplo diario la fuerza de la entrega y la perseverancia.

A mis hermanos, Steven y Janella Paredes, por su compañía constante, por sus palabras de aliento, sus gestos de cariño y por ser ese pilar inquebrantable.

A mi tía Marina Paredes y a mis primos Chris y Karina Cárdenas, por estar presentes cuando más los necesité, con una sensibilidad única para brindarme consuelo y ánimo en los momentos más difíciles. Sus palabras, siempre oportunas y llenas de cariño, me calmaban cuando sentía que todo me sobrepasaba.

A Mateo Robayo, por hacer de esta etapa una experiencia significativa. Gracias por tu apoyo incondicional, por tu paciencia, por creer en mí y por caminar a mi lado con amor y compromiso.

A cada uno de ustedes, gracias de corazón por ser parte de este logro, por estar presentes no solo en los momentos de alegría y celebración, sino también en aquellos días marcados por el cansancio, las dudas y el esfuerzo constante; su amor, compañía y confianza han sido el sustento esencial sobre el cual se construyó este sueño, brindándome la fuerza y el aliento necesarios para no rendirme. Esta tesis no representa únicamente largas noches de estudio y dedicación, sino también el respaldo incondicional que me ofrecieron a lo largo del camino, convirtiéndose en un reflejo del amor, el apoyo y la fe que cada uno de ustedes depositó en mí, y por ello, este logro también les pertenece.

Camila Simoné Rivadeneyra Morán

A Dios por cuidarme y estar siempre conmigo, por permitirme respirar y vivir un día más. Le agradezco la familia que me dio porque sin su motivación, esfuerzo y amor no estaría aquí.

A mi padre Renne Rivadeneyra, por ser un pilar, mi héroe, mi aire para respirar, porque pese a estar trabajando u ocupado siempre está presente y apoyándome desde la

distancia. Gracias papito por tu dedicación al trabajo y tus historias de joven, han sido un ejemplo y han formado una parte de la persona que soy ahora.

A mi madre por ser la mujer más maravillosa, trabajadora, responsable, y creativa que con sus manos crea arte. Para mí es la mujer más inteligente del mundo y este logro es para llenar su corazón de orgullo. Mi mamita es mi razón de ser, mi ejemplo a seguir, tu enseñanza y paciencia son las bases de mi dedicación y esfuerzo para ser una buena profesional.

Gracias, padres por estar siempre presentes, consentirme, quererme y enseñarme muchas cosas que al día de hoy me han ayudado para superar estos desafíos en otra ciudad.

A mi hermano Gabriel Rivadeneyra, que pese los malos entendidos hemos madurado y aprendido a vivir juntos en armonía, defendernos en una ciudad desconocida y aprender a ser independientes. Gracias por ser directo y aconsejarme en ciertos momentos, tu franqueza me ha servido para ser más dura y saber reaccionar ante situaciones injustas, gracias por tener la paciencia de enseñarme y explicarme cuando no entiendo algo. Te quiero mucho mi hermanito, para mí eres mi mundo y te cuidaré siempre.

A mi abuelita Estela Moya, mi segunda madre, mi vida y mi motivo para ser mejor cada día. Su corazón gigante y su amor por sus hijos y nietos es algo de admirar, es una mujer fuerte y luchadora que merece ser amada, reconocida y respetada. Gracias por quererme incondicionalmente, por estar presente en cada uno de mis logros y ser testigo de mis reconocimientos, espero que sea eterna.

A Santiago Proaño, por hacer de mi vida en Ambato más fácil, sin su compañía y apoyo incondicional no podría sentirme segura. Gracias por tu apoyo, paciencia y amor, sobre todo por acompañarme en este camino.

Han sido mis motivadores personales para cumplir esta meta, su presencia, compañía y apoyo incondicional son parte de mi dedicación, esfuerzo y responsabilidad para continuar y cumplir con esta meta, por eso, este logro también les pertenece. Cada palabra de aliento y amor que me han brindado se ve reflejada en este trabajo, por mí y por ustedes, es que el día de hoy seré una gran profesional. Que Dios los guarde y los llene de bendiciones.

AGRADECIMIENTO

Jeniffer Mishelle Paredes Aguaguña y Camila Simoné Rivadeneyra Morán

En primer lugar, agradecemos a Dios por estar con nosotros desde el inicio de la carrera, por cuidarnos y acompañarnos en cada momento de nuestras vidas. Su presencia constante nos ha brindado la perseverancia necesaria para superar diferentes obstáculos, lo que nos permitió avanzar con fe y determinación para culminar con éxito esta etapa especial de formación académica y profesional. También queremos agradecer a la Universidad Tecnológica Indoamérica por priorizar el bienestar de los estudiantes, proporcionar docentes capacitados y dedicados que con su enseñanza dejan una huella en nuestros corazones y nos llenan de conocimientos que van más allá de lo que se proponen a enseñar. Queremos extender un agradecimiento especial al Psc. Leonel Llerena MSc., nuestro tutor de tesis, por su valioso acompañamiento, le agradecemos el tiempo y esfuerzo que nos brindó, incluso más allá de lo requerido, guiándonos con compromiso y claridad en cada etapa del proceso. Su dedicación, paciencia y constante disposición fueron fundamentales para el desarrollo de nuestro trabajo investigativo. También reconocemos el apoyo del Psc. Cl. Giovanni Lascano, MSc., quien es decano de la Facultad de ciencias sociales y humanas, por su colaboración en la coordinación con los participantes del estudio y por ser un docente ejemplar, cuya entrega y profesionalismo admiramos profundamente. Del mismo modo, extendemos nuestro agradecimiento al Psc. José Acuña, MSc., por su disposición, orientación y contribuciones clave que permitieron mejorar significativamente este trabajo. Finalmente, a todos los participantes de nuestra investigación, gracias por su tiempo, colaboración y apertura. Su aporte fue esencial para la realización y culminación de este estudio.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. PORTADA.....	I
2. AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
3. APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
4. DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	IV
5. APROBACIÓN DE LECTORES	V
6. DEDICATORIA.....	VI
7. AGRADECIMIENTO	VII
8. RESUMEN EJECUTIVO	VIII
9. ABSTRACT 1.....	IX
10. ABSTRACT 2.....	X
1. INTRODUCCIÓN.....	15
2. MARCO METODOLÓGICO.	21
3. RESULTADOS.....	27
3.1. NIVELES DE AUTOESTIMA.....	28
3.2. DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA	28
3.3. INTERPRETAR LA CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES	31
3.4. CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES.....	31
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	31
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
6. AGRADECIMIENTOS.	38
7. DEDICATORIA.	38
8. ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1 Sexo.....	27
Tabla 1.2 Edad.....	27
Tabla 1.3 Años de experiencia.....	27
Tabla 2 Niveles de autoestima.....	28
Tabla 3 Dimensión física.....	29
Tabla 4 Dimensión psicológica.....	29
Tabla 5 Dimensión relaciones sociales.....	30
Tabla 6 Dimensión ambiente.....	30
Tabla 7 Correlación de las variables.....	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Gráfico de barras de los niveles de autoestima.....	28
Figura 2 Gráfico de barras de la dimensión física	29
Figura 3 Gráfico de barras de la dimensión psicológica.....	29
Figura 4 Gráfico de barras de la dimensión de relaciones sociales.....	30
Figura 5 Gráfico de barras de la dimensión de ambiente.....	30

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR.

AUTOR(A):

Jeniffer Mishelle Paredes Aguaguña

Camila Simoné Rivadeneyra Morán

TUTOR (A): Ps.Cl. Leonel Alexander Llerena Aguirre,Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

En el contexto actual, la salud mental en la educación superior ha cobrado relevancia, especialmente en relación con factores como la autoestima y la calidad de vida del personal docente. Esta investigación tuvo como objetivo relacionar los niveles de autoestima y las dimensiones de calidad de vida en docentes de una Institución de Educación Superior de la ciudad de Ambato. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 44 docentes, seleccionados mediante muestreo por conveniencia, a quienes se aplicaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario WHOQOL-BREF de la OMS. Los resultados evidenciaron que el 93,2% de los participantes presentó un nivel alto de autoestima, así como niveles elevados en las dimensiones física, psicológica y social de calidad de vida, mientras que la dimensión ambiental reflejó valores predominantemente medios. El análisis de correlación de Pearson mostró una relación positiva y significativa entre la autoestima y todas las dimensiones evaluadas. En conclusión, se determina que la autoestima incide en la percepción del bienestar docente, por ende, su fortalecimiento debe considerarse una estrategia institucional clave para promover la salud mental y el desarrollo profesional.

DESCRIPTORES: Autoestima, Calidad de vida, Docentes, Enseñanza superior, Salud mental.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: RIVADENEYRA MORAN CAMILA SIMONE

TUTOR: PSIC. LLERENA AGUIRRE LEONEL

ABSTRACT

SELF-ESTEEM AND QUALITY OF LIFE IN TEACHERS AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

In the current context, mental health in higher education has gained relevance, particularly in relation to factors such as the self-esteem and quality of life of the teaching staff. The objective of this research was to analyze the relationship between self-esteem levels and quality of life dimensions in teachers of a Higher Education Institution in the city of Ambato. A quantitative approach was applied, with a non-experimental design, cross-sectional, and correlational scope. The sample consisted of 44 teachers, selected by convenience sampling, to whom the Rosenberg Self-Esteem Scale and the WHOQOL-BREF questionnaire of the WHO were applied. The results showed that 93.2% of the participants presented a high level of self-esteem, as well as high levels in the physical, psychological, and social dimensions of quality of life, while the environmental dimension reflected predominantly average values. Pearson's correlation analysis showed a positive and significant relationship between self-esteem and all the dimensions evaluated. In conclusion, self-esteem significantly impacts the perception of teacher well-being. Therefore, strengthening self-esteem should be considered a key institutional strategy to promote mental health and professional development.

KEYWORDS: Higher education, mental health, quality of life, self-esteem, teachers



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: PAREDES AGUAGUIÑA JENIFFER

TUTOR: PSIC. LLERENA AGUIRRE LEONEL

ABSTRACT

SELF-ESTEEM AND QUALITY OF LIFE IN TEACHERS AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

In the current context, mental health in higher education has gained relevance, particularly in relation to factors such as the self-esteem and quality of life of the teaching staff. The objective of this research was to analyze the relationship between self-esteem levels and quality of life dimensions in teachers of a Higher Education Institution in the city of Ambato. A quantitative approach was applied, with a non-experimental design, cross-sectional, and correlational scope. The sample consisted of 44 teachers, selected by convenience sampling, to whom the Rosenberg Self-Esteem Scale and the WHOQOL-BREF questionnaire of the WHO were applied. The results showed that 93.2% of the participants presented a high level of self-esteem, as well as high levels in the physical, psychological, and social dimensions of quality of life, while the environmental dimension reflected predominantly average values. Pearson's correlation analysis showed a positive and significant relationship between self-esteem and all the dimensions evaluated. In conclusion, self-esteem significantly impacts the perception of teacher well-being. Therefore, strengthening self-esteem should be considered a key institutional strategy to promote mental health and professional development.

KEYWORDS: Higher education, mental health, quality of life, self-esteem, teachers



AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

SELF-ESTEEM AND QUALITY OF LIFE IN TEACHERS AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Autor: Camila Simoné Rivadeneyra
Morán
crivadeneyra@indoamerica.edu.ec

Autor: Jeniffer Mishelle Paredes
Aguaguña
jparedes33@indoamerica.edu.ec

Tutor: Leonel Alexander Llerena Aguirre
correoinstitucional@uti.edu.ec

Lector: Jordy Daniel Acurio Mora
correoinstitucional@uti.edu.ec

Lector: Ana Carolina Márquez Altamirano
correoinstitucional@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciado/a en Psicología de
la Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Agosto de 2025.

RESUMEN

En el contexto actual, la salud mental en la educación superior ha cobrado relevancia, especialmente en relación con factores como la autoestima y la calidad de vida del personal docente. Esta investigación tuvo como objetivo relacionar los niveles de autoestima y las dimensiones de calidad de vida en docentes de una Institución de Educación Superior de la ciudad de Ambato. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 44 docentes, seleccionados mediante muestreo por conveniencia, a quienes se aplicaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario WHOQOL-BREF de la OMS. Los resultados evidenciaron que el 93,2% de los participantes presentó un nivel alto de autoestima, así como niveles elevados en las dimensiones física, psicológica y social de calidad de vida, mientras que la dimensión ambiental reflejó valores predominantemente medios. El análisis de correlación de Pearson

ABSTRACT

In the current context, mental health in higher education has gained relevance, especially in relation to factors such as self-esteem and quality of life of the teaching staff. The objective of this research was to analyze the relationship between self-esteem levels and quality of life dimensions in teachers of a Higher Education Institution in the city of Ambato. A quantitative approach was used, with a non-experimental design, cross-sectional and correlational scope. The sample consisted of 44 teachers, selected by convenience sampling, to whom the Rosenberg Self-Esteem Scale and the WHOQOL-BREF questionnaire of the WHO were applied. The results showed that 93.2% of the participants presented a high level of self-esteem, as well as high levels in the physical, psychological and social dimensions of quality of life, while the environmental dimension reflected predominantly average values. Pearson's correlation analysis showed a positive and significant

mostró una relación positiva y significativa entre la autoestima y todas las dimensiones evaluadas. En conclusión, se determina que la autoestima incide en la percepción del bienestar docente, por ende, su fortalecimiento debe considerarse una estrategia institucional clave para promover la salud mental y el desarrollo profesional.

relationship between self-esteem and all the dimensions evaluated. In conclusion, it was determined that self-esteem has an impact on the perception of teacher well-being, and therefore, its strengthening should be considered a key institutional strategy to promote mental health and professional development.

Palabras Clave: *Autoestima, Calidad de vida, Docentes, Enseñanza superior, Salud mental.*

Keywords: *Self esteem, Quality of life, Teachers, Higher education, Mental health.*

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, según la Organización mundial de la salud (2022), los temas relacionados con la salud mental han logrado ganar mayor relevancia, impulsando la relación de varios estudios sobre los factores que inciden en el desarrollo de trastornos mentales y el bienestar integral de las personas. Dentro de este marco, variables como la autoestima y la calidad de vida se han detectado como aspectos fundamentales para comprender el estado psicológico de un grupo poblacional en específico que es muy poco considerado, en este caso, nuestro interés está enfocado en los docentes que forman parte de una Institución de Educación Superior.

Ocasionalmente, en el ámbito educativo de educación superior, los docentes enfrentan diversas exigencias académicas y administrativas, que pueden afectar tanto a su percepción de calidad de vida como a su autoestima (Serrano & Rueda, 2024). De esta manera, se considera importante estudiar la autoestima y la calidad de vida en docentes de una institución de educación superior desde una perspectiva psicológica clínica, como campo temático de esta investigación la cual permite identificar los factores que pueden impactar directamente en el bienestar emocional y mental de las personas. En este sentido, Sánchez (2008), menciona que es un campo que se encuentra en constante transformación, tanto profesional como disciplinaria, debido a que se necesita de constante preparación. También menciona que los profesionales especializados en esta formación académica se encargan de promover la salud mental, la rehabilitación de problemas mentales,

físicos o en situaciones normales y cotidianas, que de algún modo logran afectar a su estabilidad emocional y mental (p. 1).

Por otro lado, se menciona que la psicología clínica estudia los factores psicológicos que aparecen en la salud y la enfermedad, con el objetivo de promocionar la salud mental y prevenir psicopatologías, además de desarrollar un tratamiento terapéutico. Como tal, es una ciencia que integra la teoría y la práctica para comprender y reducir la sintomatología que ocasiona desadaptación y malestar emocional (Cojocarú & Fonariuc, 2023).

Adicionalmente, se considera el enfoque humanista como corriente que sustenta al presente estudio. Desde el enfoque humanista, desarrollado por el autor Carl Rogers sostiene que el ser humano tiende a realizar cada acto basándose naturalmente en metas positivas, esto con el objetivo de buscar la autorrealización, la confianza en sí mismo, la creatividad, la libertad de experiencias y la vivencia existencial. A su vez, hace énfasis en que la motivación es innata en cualquier ser vivo y es esta fuerza la que impulsa que todos puedan desarrollar cada una de sus potencialidades al máximo. Por ende, la motivación es la clave fundamental para poder alcanzar un proceso de autorrealización como tal, desarrollando así cada una de sus capacidades. De manera que, en el contexto educativo y desde esta teoría, se puede destacar que un docente con alta autoestima no solo puede interpretar de manera positiva cada una de sus experiencias profesionales, sino que también, ya motivado a seguir mejorando constantemente, puede llegar a sentir que su

vida es mejor, ya que puede experimentar emociones relacionadas con la satisfacción y la felicidad. Del mismo modo, Abraham Maslow, menciona que una persona debe primero satisfacer una serie de necesidades básicas, en las cuales se encuentra la autoestima y el autoconocimiento, entre otras, que son esenciales para complementar la calidad de vida. Y hace referencia a que, si la persona no llega a tener un nivel alto de estima, sería imposible que logre alcanzar la autorrealización (Naranjo M. 2007 citado por Morales et al., 2023).

Ahora bien, resulta fundamental comprender con claridad qué se entiende por cada una de las variables que serán abordadas en esta investigación. Y para ello, desde el enfoque sociológico, la autoestima y el yo, no son atributos innatos ni individuales, sino construcciones sociales que emergen y se transforman a partir de la interacción con los demás y el entorno sociocultural. En este sentido, la autoestima se entiende como el resultado de procesos de comparación social, validación externa y expectativas colectivas, lo que implica que la percepción que una persona tiene de sí misma está profundamente influida por los valores, normas y juicios presentes en su contexto social (Herbert, 1934).

Por otro lado, González (2009), menciona que la autoestima es un concepto difícil de definir porque está compuesto de diferentes términos como el autoconcepto, que, aunque están relacionados, son términos diferentes y es relevante tener en cuenta que se deben valorar aspectos positivos y negativos de la percepción del individuo.

Siguiendo esta línea, la autoestima se define como la percepción y valoración individual, subjetiva, que una persona tiene de sí misma, puede ser positiva o negativa. Además, se caracteriza por ser compleja porque involucra aspectos como la aceptación personal y el autoconcepto, que se va definiendo basándose en las relaciones interpersonales, experiencias y habilidades (Duro, 2021).

Por otra parte, cuando hablamos de calidad de vida, la OMS (2002, citada en INAPAM, 2025) la define como la percepción personal sobre la vida y su contexto cultural. En relación con ello, la calidad de vida está profundamente influenciada por la percepción personal de cada individuo, así como por diversos factores, tanto beneficiosos como perjudiciales, que ocurren en su vida. Estos factores son cruciales para evaluar el bienestar actual y, por fin, calificar la calidad de vida de una persona (Suárez et al., 2022). De la misma manera, el concepto para Galván (2025) es amplio, dado que integra diferentes terminologías como el bienestar físico, psicológico, interpersonal, estabilidad económica, tener una buena alimentación, y alcanzar la autorrealización teniendo en cuenta que puede generar valores positivos o negativos.

En relación con estudios previos respecto a la variable de la autoestima, se han encontrado hallazgos relevantes. Por ejemplo, en un estudio realizado en España en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén, en el que participaron 723 estudiantes universitarios de las carreras de Educación

Infantil y Primaria, en su mayoría eran mujeres con una edad promedio de 22 años. Se utilizó una metodología cuantitativa aplicando algunos test enfocados en evaluar la resiliencia, la inteligencia emocional, la autoestima, la satisfacción con la vida y el estrés percibido. Los resultados mostraron que la autoestima cumple un papel fundamental, ya que potencia la relación entre la inteligencia emocional, la resiliencia y la satisfacción vital, al mismo tiempo que contribuye a reducir el nivel de estrés percibido (Chocano et al., 2024).

En Panamá se realizó una investigación en la cual se trabajó con una muestra de 11 docentes de distintas escuelas de la República y se aplicó una metodología cuantitativa con el fin de obtener datos estadísticos acerca de la autoestima, la motivación escolar y la resiliencia. En el estudio, los resultados evidenciaron que la autoestima se correlaciona significativamente con el género, el rendimiento académico y el tipo de escuela, siendo más alta en la comunidad educativa de escuelas urbanas y particulares (Noriega et al., 2020).

En Perú, un estudio realizado en la UGEL N.º 6 de Vitarte, con el propósito de analizar hasta qué punto la motivación y la autoestima de los docentes predicen el estrés laboral. Así fue como con una muestra de 170 docentes y un enfoque cuantitativo de diseño predictivo, se obtuvo como resultados que la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, se relaciona de forma inversa con el estrés, aunque con un bajo porcentaje de predicción 1,2 % y un coeficiente de correlación del 11,1 %. Por lo

que, se concluyó que, si bien la motivación no predice directamente la presencia de estrés, sí influye en su disminución. Así mismo, se destacó que la autoestima cumple un rol clave como factor protector frente al estrés laboral, lo que resalta la necesidad de fortalecer estos aspectos en el ámbito educativo (Campos, 2024).

Por otra parte, un estudio realizado por Pineda et al. (2021) en Perú, en una muestra de 43 docentes de primaria de las instituciones educativas de Coronel Portillo y Los Diamantes de Huanchaco haciendo uso de un diseño descriptivo simple aplicándose el test de Arzola y Collarte con el objetivo de medir la autoestima y un test específico para medir los eneatis de personalidad. En sus resultados se identificó que el 85,7% de los docentes presentan bajo autoestima, evidenciado así la necesidad de fortalecer la autoestima y el autoconocimiento en los docentes.

En una investigación realizada en un Instituto Superior Tecnológico de Quito, Ecuador, con una muestra de 420 participantes, de los cuales 329 eran estudiantes y 91 docentes, con el objetivo de analizar diferencias en autoestima, depresión y vulnerabilidad al estrés entre ambos grupos. Para la recolección de datos, se utilizaron el Inventario de Autoestima de Coopersmith, el Inventario de Depresión Rasgo y el Test de Vulnerabilidad al Estrés de Miller. Los resultados mostraron que los docentes presentan un 31,1% más de autoestima y un 26,3% menos de vulnerabilidad al estrés, además de un 12,8% menos de depresión. Por lo que, se concluyó que la salud mental de los docentes es mejor,

con mayores recursos para manejar el estrés y una percepción más positiva de sí mismos, mientras que un porcentaje considerable de la población estudiada presenta baja autoestima, depresión y alta vulnerabilidad al estrés (Salcedo & Falcón, 2024).

Así mismo, otro estudio tuvo lugar en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno de Riobamba en 2019, con una muestra de 30 docentes entre hombres y mujeres, con el objetivo de analizar las estrategias de afrontamiento y los niveles de autoestima presentes en el personal docente. Por lo que, se utilizó un diseño cuantitativo y se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Modos de Afrontamiento. Luego de la aplicación, los resultados indicaron que el 93% de los docentes presentó niveles altos, el 6% niveles medios y ningún docente mostró baja autoestima (Hernández, 2020).

Una investigación que se realizó en la Universidad del Azuay en 2024 con una muestra no probabilística de 82 docentes universitarios tuvo como objetivo analizar los niveles de autoestima y satisfacción con la vida. Por lo que se usó una metodología cuantitativa aplicando la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Satisfacción con la Vida. En este estudio, los resultados mostraron que el 48,8% de los docentes presentaron una autoestima media, el 42,7% baja, mientras que el 78,1% reportó estar satisfecho o extremadamente satisfecho con su vida (Serrano & Rueda, 2024).

Por otra parte, en cuanto a la variable de calidad de vida, igual se han evidenciado algunos estudios con datos muy importantes

considerados para la presente investigación. Así como Castilla-Gutiérrez et al. (2021), realizaron una revisión bibliográfica realizada entre junio y septiembre de 2020 que analizaron los efectos de la sobrecarga laboral en la calidad de vida de docentes universitarios y de educación media a nivel global, incluyendo estudios de Europa, Asia y América. Los resultados indicaron que una carga laboral elevada, producto de numerosas responsabilidades asignadas por la administración de las instituciones educativas, provoca es caso tiempo para la vida personal, estrés, riesgos psicosociales y consecuencias físicas, sin diferencias significativas según el país de origen. Se destacó que entre el 41% y 59% de los docentes presentan síntomas asociados al síndrome de Burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, afectando su bienestar y desempeño.

Se halló un estudio realizado en la India, en una universidad metropolitana, el cual detalla que incluyó una muestra de 80 profesores, y el método de la investigación empleó un diseño de encuesta transversal para recopilar datos de las percepciones y experiencias de la calidad de vida de los participantes, también, se utilizaron varios métodos estadísticos, como las regresiones lineales, correlaciones, y el ANOVA unidireccional, lo que ayudó a comprender la calidad de vida en general. Tuvo como objetivo medir tres aspectos importantes, la percepción de la significación en el trabajo, sentido de coherencia y tendencias de autorrealización. Los resultados demostraron que la coherencia y la autorrealización influyen considerablemente

en la calidad de vida, lo que significa que cuando los docentes perciben que su trabajo es significativo, y desarrollan todo su potencial, su calidad de vida mejora significativamente, también se descubrió que influye bastante pasar tiempo en familia, y tiene una correlación alta con las dimensiones de la calidad de vida, lo que incluye la salud física, psicológica, social y ambiental (Adhiya & Gawali, 2022).

Por otro lado, una investigación que se realizó en la Universidad Peruana Cayetano Heredia en Lima, Perú, con una muestra de 97 trabajadores administrativos que ejercieron funciones a distancia durante la pandemia de COVID-19. Se aplicaron los cuestionarios IPAQ y WHOQOL-BREF para evaluar el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida. Y se obtuvo como resultados en calidad de vida, que el 43,3% reportó un nivel “bueno” en salud física y el 41,2% en salud psicológica, mientras que el 46,4% calificó sus relaciones sociales como “regulares” y el 60,8% percibió su ambiente como “malo” (Yanamango et al., 2021).

De igual forma, otro estudio realizado en Perú, en la Universidad Peruana Unión, se evaluó el impacto de la carga laboral sobre la calidad de vida en 326 docentes universitarios mediante un diseño cuantitativo, explicativo y transversal. Para esta investigación se aplicaron la Escala de Carga de Trabajo y el cuestionario SF-36 de calidad de vida, y se obtuvo como resultados una correlación positiva y moderada entre la carga de trabajo y varias dimensiones de calidad de vida, especialmente en el rol físico, dolor corporal, rol emocional y

función social. Estos hallazgos evidencian que el incremento de carga laboral afecta negativamente aspectos clave del bienestar docente (Mamani et al., 2024).

Así mismo, una investigación realizada en un centro del Servicio Nacional de Aprendizaje en Colombia tuvo como objetivo evaluar la relación entre los desórdenes musculoesqueléticos, estrés y calidad de vida en una muestra de 55 docentes seleccionados aleatoriamente. Para ello se aplicaron algunos test, entre ellos el WHOQOL-BREF de calidad de vida. Se obtuvieron, los siguientes resultados, se encontró una correlación negativa entre estos desórdenes y la mayoría de los dominios de calidad de vida. De igual manera, se observó que el estrés se asocia negativamente con la calidad de vida de los docentes (Montoya & Gonzáles, 2022).

A nivel nacional, un estudio realizado en la Universidad de Cuenca durante el período 2020-2021, tuvo como objetivo determinar la calidad de vida de los docentes durante la modalidad de teletrabajo implementada por la pandemia de Covid-19. Se aplicó un enfoque cuantitativo, transversal y exploratorio con una muestra de 718 docentes, quienes respondieron el cuestionario WHOQOL-BREF de la OMS. Los resultados evidenciaron que los docentes presentaron un perfil de calidad de vida medio-alto en general durante el teletrabajo, además se evidenció que estuvo influenciada por variable sociodemográficas como el sexo, la edad, la convivencia, la presencia de hijos menores y la modalidad de contratación (Bustamante, 2021).

Otro estudio, realizado en la Universidad Técnica de Machala – Facultad de Ciencias Sociales, con una muestra de 43 docentes, con el objetivo de determinar la manifestación e intensidad del síndrome de Burnout y su relación con la calidad de vida. Se aplicaron el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) y la escala WHOQOL-BREF para evaluar el estrés laboral y la calidad de vida, respectivamente. Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes, más del 70% percibe una calidad de vida alta, sin que ningún docente reportara calidad de vida baja (Carriel-Román et al., 2021).

La presente investigación sobre la autoestima y la calidad de vida en docentes universitarios de una institución de educación superior surge del interés por comprender cómo estos factores influyen en el bienestar, el desempeño profesional y la experiencia educativa tanto de los profesores como de sus estudiantes. Como ya se mencionó anteriormente, un componente esencial en el desarrollo del ser humano es la autoestima, debido a que se ha demostrado que impacta significativamente en la salud mental, dado que la seguridad y la confianza de los docentes al llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, los docentes logran percibir de manera positiva sus propias capacidades y su potencial de acción. Por su parte, la calidad de vida abarca dimensiones individuales y colectivas, incluyendo aspectos como la salud, el apoyo social, la satisfacción laboral y la autorrealización, los cuales son fundamentales para el equilibrio emocional y la adaptación a los retos del entorno universitario (Rueda, 2024).

A pesar de los avances significativos en la investigación sobre Autoestima y Calidad de Vida en docentes de una educación superior, aún persisten vacíos importantes que limitan una comprensión completa del tema. Se han encontrado diversos estudios que cumplen con las características necesarias para el análisis propuesto, sin embargo, se identificó que existe un vacío de población, que continúa sin ser abordado de manera suficiente en la literatura existente. Cabe mencionar que, las brechas o vacíos en investigación son áreas en las que, los datos y conocimientos no son suficientes para responder a preguntas específicas que aparecen en el estudio. Por lo tanto, un vacío de población ocurre cuando no se encuentra información suficiente sobre un tipo específico de participantes. En este caso, se encontraron investigaciones que estudiaban las mismas variables, pero estaban relacionados con docentes de educación de primaria o media, y no con docentes de educación superior (Chand, 2023).

Por ello es que, se ha considerado valioso investigar sobre estas variables porque, según estudios recientes, aunque muchos docentes presentan niveles medios o bajos de autoestima, esto no siempre se traduce en una baja satisfacción con la vida, lo que sugiere la existencia de factores compensatorios que sostienen su bienestar global. Estudiar la relación entre la autoestima y la calidad de vida permitirá identificar áreas de intervención para fortalecer el bienestar docente, lo cual es crucial para mejorar la calidad educativa y promover entornos de trabajo saludables y motivadores.

A partir de ello, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Existe relación entre los niveles de autoestima y las dimensiones de la calidad de vida que presentan los docentes de una Institución de Educación Superior? ¿Cuáles son los niveles de autoestima que predomina en los docentes de una Institución de Educación Superior? ¿Cuáles son las dimensiones de calidad de vida que presentan los docentes de una Institución de Educación Superior? ¿Cuál es el grado de correlación que existe entre la autoestima y calidad de vida en docentes de una Institución de Educación Superior?

A partir de las preguntas planteadas se desarrollan los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Relacionar los niveles de autoestima y las dimensiones de calidad de vida que presentan los docentes de una Institución de Educación Superior.

Objetivos Específicos:

1. Estimar el nivel de autoestima que presentan los docentes de una Institución de Educación Superior.
2. Estimar las dimensiones de calidad de vida que presentan los docentes de una Institución de Educación Superior.
3. Interpretar el grado de correlación entre los niveles de autoestima y las dimensiones de calidad de vida en docentes de una Institución de Educación Superior.

2. MARCO METODOLÓGICO.

En la investigación científica, un paradigma representa una manera de comprender la

realidad y de orientar el proceso para generar un conocimiento, a través de ciertos principios, métodos y creencias. En el presente estudio se utilizó el paradigma positivista, el cual se basa en la idea de que la realidad existe de forma independiente al observador y que puede ser conocida mediante procesos sistemáticos, objetivos y cuantificables. Desde esta perspectiva, se considera que los fenómenos pueden medirse y analizarse a través de instrumentos validados y procedimientos estadísticos, lo que permite explicar relaciones entre variables de forma precisa (Sucari et al., 2024, p. 27).

Por lo que, este paradigma resulta ser el más apropiado para la presente investigación, porque su enfoque principal es en analizar la relación entre los niveles de autoestima y la calidad de vida en docentes universitarios a través de instrumentos estandarizados y técnicas estadísticas asegurando así una medición objetiva y favoreciendo a la neutralidad en la investigación. Así mismo, este paradigma respalda la formulación y comprobación de hipótesis ajustándose a los propósitos del estudio. Para abordar de manera integral el paradigma positivista en esta investigación, es necesario examinar sus principales dimensiones: epistemológica, metodológica y ético política. Estas dimensiones permiten comprender cómo se concibe el conocimiento, cómo se procede en la investigación y cuáles son los compromisos éticos y políticos inherentes al proceso científico. Primero, según la dimensión epistemológica, el paradigma positivista sostiene que el conocimiento es objetivo, verificable y se obtiene a través de la observación y medición de fenómenos

externos e independientes del investigador asumiendo una realidad única y estable que puede ser conocida mediante métodos cuantitativos y análisis estadísticos (Castrillo, 2024). Segundo, desde la dimensión metodológica, según Miranda y Ortíz (2020), el paradigma positivista utiliza el método hipotético-deductivo, involucra formular hipótesis basadas en teorías previas y someterlas a prueba mediante la recolección sistemática de datos cuantitativos empleando técnicas estadísticas con el objetivo de analizar relaciones entre variables y validar hipótesis, con un diseño estructurado y controlado para minimizar sesgos. Finalmente, en la dimensión ético-política, según los mismos autores, el paradigma positivista se caracteriza por exigir un compromiso riguroso con la objetividad, la imparcialidad y la transparencia en cada etapa del proceso investigativo. Desde esta perspectiva, se plantea que el investigador debe actuar con neutralidad, evitando que sus creencias personales, juicios o intereses influyan en la recolección, análisis o interpretación de los datos.

El presente estudio se fundamenta desde un enfoque cuantitativo, el cuál utiliza datos numéricos que se pueden analizar a través de aplicaciones estadísticas para facilitar y agilizar la cuantificación de los datos y entender los resultados. También se caracteriza por utilizar datos de muestras de gran tamaño, mejorando la fiabilidad de los resultados. Sin embargo, una de sus limitaciones radica en que no logra captar datos subjetivos como sentimientos y comportamientos que pueden estar incluidos en los datos numéricos

(Taherdoost, 2022).

El estudio utilizó un diseño no experimental de corte transversal, que hace referencia a que los datos que se recolectan son en un momento determinado y se producen de forma natural, esto proporciona una perspectiva de la situación actual. Como una limitación de este diseño es que no puede establecer relaciones de causa y efecto y no tiene en cuenta los cambios a lo largo del tiempo, que pueden ser importantes para entender la evolución de las variables (Bell et al., 2022).

Por su parte Hunziker y Blankenagel (2021), menciona que es un método que captura datos en un solo punto en el tiempo sin manipular ninguna variable. La observación, encuestas, cuestionarios y la medición son formas claves para obtener resultados naturales sin que se expongan a ninguna intervención experimental o condición específica. Es decir, los responsables de realizar la investigación recopilan datos de una muestra en un momento específico, para generar estadísticas descriptivas o tendencias correlacionales y analizar las conexiones entre las variables. Este diseño resulta preciso para nuestro estudio, debido a la implementación de cuestionarios orientados a recolectar la información actual, además de que los participantes no se encontraron expuestos a ninguna condición experimental que influya en los resultados de las respuestas, permitiendo que identifiquemos patrones o correlaciones entre las variables en un momento determinado. Tiene características rentables, es más rápido, eficiente y económico, en comparación con otros estudios que deben

realizar varios estudios por un largo periodo de tiempo. Incluso, tiene un alcance amplio para recopilar datos de un gran número de participantes y esto mejora la generalización de los resultados.

En cuanto al alcance, se establece como correlacional, que se encarga de describir las características de cada variable y examinar la relación que cada una puede tener entre sí. Tiene como objetivo proporcionar una visión general de la relación que existe entre las variables y ayuda a comprender cómo diferentes factores se pueden relacionar entre sí, teniendo en consideración que no se establece una relación directa de causa y efecto. El aspecto correlacional, estudia cómo los cambios en una variable pueden estar asociados con cambios en la otra, y analiza las posibles conexiones (Ramli et al., 2024).

Un alcance correlacional, nos permite describir las características relacionales de las variables autoestima y calidad de vida con el fin de conocer, cómo diferentes factores pueden interferir en los resultados de cada una de ellas. Con el objetivo de obtener un resultado general que permita desarrollar una interpretación de esta relación, considerando el tipo de población, que son docentes de una educación superior y el área académica en la que se desempeñan.

De igual manera, resulta importante comprender el papel del docente, debido a que abarca diversos aspectos fundamentales que contribuyen al proceso educativo y las experiencias del aprendizaje del estudiante. Las funciones que cumple se enfocan en, transmitir conocimientos, contenido,

habilidades, se encargan de organizar actividades que faciliten el aprendizaje, y ayudan a superar los desafíos que se presenten en un contexto académico. Es esencial que tengan las siguientes competencias: pedagógicas, un comportamiento positivo y profesional, sepa comunicarse adecuadamente con sus estudiantes, domine los contenidos de la materia y esté actualizado en sus conocimientos. En conclusión, ser docente conlleva a una gran responsabilidad e implica una gama alta de funciones multifacéticas para adaptarse a las demandas educativas (Naibaho et al., 2023).

Por esta razón, se consideró a docentes de género y edades diferentes, que tenían más de un año de experiencia, y no presentaban ningún diagnóstico clínico que podría afectar a su percepción de autoestima y calidad de vida, de esta manera se pudo recolectar un total de 44 docentes que voluntariamente aceptaron participar en el presente estudio.

Se utilizó un muestreo no probabilístico que según Hossan et al., (2023) menciona que es una técnica en la que, en un grupo de individuos de la población, no todos tienen la oportunidad de ser seleccionados para participar en una investigación. Esta técnica se basa en el juicio del investigador y no una selección aleatoria que puede generar sesgos. Uno de los tipos dentro de esta técnica, es un muestreo por conveniencia, que implica seleccionar participantes que son más fáciles de contactar o encontrar dentro de un lugar determinado y, además, cumplen con los criterios de inclusión del investigador. Este tipo de técnica fue

seleccionada porque ayuda a tener más libertad en la selección de participantes y no limita al seleccionar a una población en específico, lo que evita que se generen sesgos una vez que se obtengan los resultados. Además, posibilita tener en cuenta los criterios de inclusión y sobre todo considera la facilidad de acceso que el investigador puede tener sobre la población.

A continuación, se ha considerado los siguientes criterios de inclusión para la participación en el presente estudio: a) Ejercer la docencia en una institución de educación superior, b) Tener un contrato laboral a tiempo completo, c) Contar con al menos un año de experiencia continua en el ámbito de la docencia universitaria y d) Aceptar participar de manera voluntaria y haber firmado el consentimiento informado correspondiente.

Para los criterios de exclusión se ha considerado los siguientes: a) Docentes que tengan menos de un año de experiencia, b) Tener un contrato de trabajo a medio tiempo, c) Docentes que presenten antecedentes de algún diagnóstico clínico de depresión u otros trastornos y d) Docentes que trabajen en instituciones de educación básica o media.

Inicialmente, se realizó una previa socialización con las autoridades respectivas con la finalidad de darles a conocer el objetivo de la investigación y averiguar los tiempos libres de los docentes. De esta manera se logró organizar reuniones en diferentes días y horas para trabajar con cada grupo de docentes.

Para comenzar con la recolección de datos

utilizamos la aplicación Google forms, en donde, se detallaba el consentimiento informado, en donde el participante tomaba la decisión de participar en el estudio. Una vez se afirmaba el permiso de participación, la siguiente sección era una encuesta sociodemográfica que incluyó preguntas cerradas y abiertas para que los participantes tengan mayor facilidad de responder de manera clara. Esto se realizó, con la finalidad de encontrar participantes que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, de esta forma, agilizar la selección de la muestra y evitar sesgos en el momento de calificar cada instrumento.

En primer lugar, se utilizó La Escala de autoestima de Rosenberg, que fue desarrollado por Morris Rosenberg en el año 1965. El test tiene como propósito evaluar la valoración o perspectiva que las personas tienen sobre sí mismas, desde una dimensión emocional de la autoestima. Se encuentra estructurado de 10 ítems, que se divide en cinco afirmaciones positivas y cinco negativas sobre la validación personal y la satisfacción con uno mismo. Cada uno de los ítems se deben puntuar con una escala de Likert de 1 a 4, que va desde totalmente en desacuerdo y totalmente de acuerdo, la cual se debe utilizar con los ítems positivos que son (1, 2, 4, 6, 7). Para calificar los ítems negativos (3, 5, 8, 9, 10), se utiliza la misma escala, pero invertida, ahora 4 significa totalmente en desacuerdo y 1 totalmente de acuerdo. El total de la calificación va desde el nivel más bajo que es 10 hasta el nivel más alto que es 40. Finalmente, su interpretación se basa en puntuaciones de 30-40 autoestima normal/alta, puntuaciones de 20-29 autoestima media, o con posibles

problemas de autoestima, y puntuaciones menores a 20 autoestima baja. Está diseñado para evaluar a personas adultas y adolescentes. En relación con su confiabilidad, tiene una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach entre 0,76 y 0,88. Su fiabilidad test-retest está entre 0,82 y 0,88. Es un instrumento que se puede utilizar en diversas culturas y poblaciones porque es estandarizado (Soriano-Sánchez y Sastre-Riba, 2024).

Después, para evaluar la calidad de vida se utilizó la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF, que fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud en su versión original en 1993 y en su versión española 1999. Consta de 26 ítems en su versión resumida que evalúan la calidad de vida de manera transcultural y se agrupan en cuatro dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente, las cuales cuentan con 7, 6, 3 y 8 ítems correspondientemente. Cuenta con una escala de Likert de 5 puntos que evalúan la percepción del individuo sobre su salud y bienestar en las últimas dos semanas. La escala proporciona puntuaciones independientes para cada una de estas cuatro dimensiones, generando un perfil multidimensional de calidad de vida, pero no se calcula una puntuación total global, ya que se considera más adecuado analizar cada dominio por separado para reflejar mejor las distintas áreas de bienestar. Por consiguiente, para puntuar, se suman las respuestas de los ítems de cada dominio, se calcula el promedio y luego se multiplica por 4, transformando la puntuación a una escala de 4 a 20, donde 20 indica la mejor calidad de vida en ese dominio; opcionalmente, esta

puntuación puede convertirse a una escala de 0 a 100 para facilitar su interpretación. Tiene una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0.90 que reafirma su validez y confiabilidad (Montoya-Grisales & Gonzales-Palacios, 2022).

Para el procesamiento de los datos, los instrumentos utilizados fueron pasados a la aplicación Excel, con la finalidad de tabular y tener porcentajes y gráficas claras de las respuestas acumuladas. Posterior a esto, los datos organizados en tablas fueron trasladados al software estadístico JASP, una herramienta gratuita, que fue desarrollada por la Universidad de Ámsterdam, que tiene el fin de facilitar el análisis estadístico, tanto clásico como bayesiano. Su interfaz es fácil de usar, no se necesita de experiencia avanzada, y esto permite que pueda realizar análisis de datos estadísticos complejos con resultados presentados en formato APA listos para ser publicados. Esta aplicación soporta distintos tipos de análisis como, pruebas t, ANOVA, regresión, análisis factorial, análisis abierta y reproductibilidad mediante conexión con el Open Science Framework, lo cual la convierte en una herramienta útil para el estudio.

Cabe mencionar que, antes de aplicar las pruebas estadísticas, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk debido al tamaño de la muestra ($n=44$), ya que esta prueba es la más adecuada para muestras pequeñas o moderadas. Por lo que, se aplicó esta prueba con el objetivo de verificar si los datos presentaban una distribución normal o atípica. Evidentemente, los resultados confirmaron que los datos cumplían con

este criterio, por lo que fue posible aplicar pruebas paramétricas. Además, siguiendo esto, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre las dos variables principales del presente estudio. Es así como esta prueba permitió identificar la existencia de una relación directa o inversa entre la autoestima y la calidad de vida, y en qué medida estuvieron asociadas.

Por estas razones, considerando las características de la muestra y de los datos obtenidos, para esta investigación resultó adecuado y confiable el uso de las pruebas paramétricas ya que, los datos obtenidos cumplieron con los supuestos necesarios, como la distribución normal y la escala de medición adecuada. A su vez, es importante mencionar que este tipo de pruebas permite realizar análisis más precisos cuando se trabaja con muestras que presentan una distribución normal y variables cuantificables, como las escalas utilizadas para medir la autoestima y la calidad de vida en los docentes universitarios. Además, las pruebas paramétricas ofrecen una mayor potencia estadística, lo que facilita detectar diferencias o relaciones significativas entre los datos. Por estas razones, y considerando las características de la muestra y la naturaleza de las variables, el uso de pruebas paramétricas resultó apropiado para el análisis de los resultados en esta investigación (Villasante, 2019).

Por otra parte, resulta importante también mencionar que durante el desarrollo de la presente investigación se tomaron en cuenta rigurosamente las consideraciones éticas pertinentes con el fin de asegurar la

integridad y el respeto hacia cada uno de los participantes. En primer lugar, se aseguró la obtención del consentimiento informado de cada docente que participó, mediante un documento claro y detallado que explicaba los objetivos del estudio, los procedimientos a realizar, los posibles beneficios y riesgos, así como garantizar el anonimato y la confidencialidad. De igual manera, se enfatizó que su participación era completamente voluntaria y que los docentes podían retirarse en cualquier instante sin que esto implicara consecuencias adversas para ellos. Este procedimiento se basó en el principio fundamental del respeto por la autonomía y dignidad de las personas, principios que son esenciales en la ética de la investigación psicológica.

Así mismo, todo el proceso investigativo se enmarcó en los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (2002), los cuales sirvieron como guía normativa durante todas las etapas del estudio. Entre los principios que se destacan se encuentran la beneficencia y la no maleficencia, los cuales implican el compromiso de maximizar los beneficios potenciales y minimizar cualquier posible perjuicio hacia los participantes. También, se consideró la fidelidad y la responsabilidad, que exigen actuar con profesionalismo, mantener relaciones de confianza y asumir plenamente la responsabilidad ética de la investigación. Otro principio importante fue la integridad, que se refiere a ser honesto y transparente en la recopilación, análisis y compartir de los datos. También se incluye la justicia, que asegura un trato justo y sin discriminación, y

el respeto por los derechos y la dignidad de los participantes, reconociendo la diversidad de sus experiencias, valores y contextos culturales. Estos principios orientaron al estudio con el fin de mantener la ética y actuar de manera respetuosa con los docentes universitarios participantes.

Del mismo modo, se adhirió con lo estipulado en la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, en especial con lo dispuesto en los artículos 5, 6, 7 y 9 del Reglamento General. Para ello, se tomaron todas las precauciones necesarias para proteger los datos personales de los participantes. En primer lugar, la recolección de información se llevó a cabo únicamente cuando los participantes otorgaron su consentimiento de manera previa, libre e informada sin ningún tipo de presión o coacción para participar. Además, se respetó plenamente el derecho de los participantes a retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que esto conllevara consecuencias. Por otra parte, el uso de los datos tuvo exclusivamente fines científicos y se realizó de manera ética y responsable. Y, además, en todo momento se aplicaron los principios de proporcionalidad y minimización, es decir, se recogió solo la información estrictamente necesaria. Finalmente, para garantizar la privacidad y seguridad de los participantes, los datos fueron tratados de forma anónima, esto significa que no se incluyó ninguna información que permitiera identificar a las personas individualmente. Para lograrlo, se emplearon técnicas adecuadas de anonimato conforme a lo establecido en el artículo 9.

3. RESULTADOS.

Tabla 1.1

Sexo

Género	F	%
Femenino	22	50
Masculino	22	50
Total	44	100

Tabla 1.2

Edad

Edad	F	%
20 – 30 años	10	22,7
31 – 40 años	21	47,7
41 – 50 años	8	18,2
Más de 50 años	5	11,4
Total	44	100

Tabla 1.3

Años de experiencia

Años de experiencia	F	%
1 - 2 años	7	15,9
3 - 4 años	16	36,7
5 - 10 años	9	20,5
Más de 10 años	12	27,3
Total	44	100

En el presente estudio, participaron 44 docentes de una institución de educación superior de la ciudad de Ambato. Una vez analizado los resultados se pudo destacar que de los participantes se consiguió una población equilibrada tanto de hombres (n=22) como de mujeres (n=22). En relación con la edad de los docentes, la que más destaca es de 31 a 40 años con un valor de 47,7% (n=21). Así mismo, el 22,7% (n=10) de los docentes se encuentra en un rango de edad de 20 a 30 años, que destaca como la población más joven. También se encontró que el 18,2% (n=8) de los docentes se encuentran en el rango de edad de 41 a 50 años. Finalmente, solo el 11,4% (n=5) de los docentes, menciona tener más de 50 años de edad. Del mismo modo, en

los años de experiencia de los docentes, el rango que más destaca es de 3 a 4 años con un porcentaje de 36,7% (n=16). De igual forma se conoció que el 27,3% (n=12) de los docentes tiene más de 10 años de experiencia siendo docentes. También se encontró que 20,5% (n=9) de docentes 5 a 10 años de experiencia y finalmente, una pequeña parte que representa un 15,9% (n=7) de docentes cuenta con 1 a 2 años de experiencia en el ámbito de la docencia. Es así como contar con una cantidad equilibrada entre hombres y mujeres, así como con docentes de diferentes edades y años de experiencia, ayuda a recoger opiniones variadas y reales sobre la situación de los docentes en la institución, permitiendo entender mejor las diferentes vivencias y puntos de vista que existen dentro del grupo.

3.1. NIVELES DE AUTOESTIMA

Para estimar los niveles de *Autoestima* se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg. Creada por Morris Rosenberg, con el objetivo de evaluar la valoración subjetiva de autoestima que tienen las personas de sí misma. El test cuenta con una escala de Likert, del 1 al 4, con puntuaciones positivas y negativas. Una vez se obtiene el puntaje total, se debe relacionar con la tabla de baremos que proporciona el mismo test, la cual se divide en 3 niveles que son *alto*, *medio* y *bajo*.

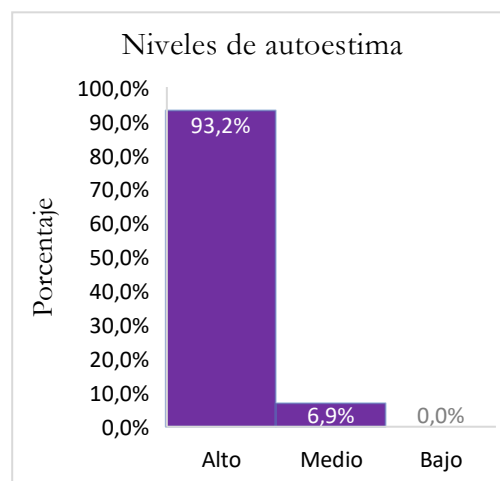
Tabla 2
Niveles de autoestima.

Interpretación	F	%
Alto	41	93,2
Medio	3	6,9
Bajo	0	0

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje.

Figura 1

Gráfico de barras de los niveles de Autoestima



Nota: Porcentajes de la variable “Autoestima”

En los docentes, se puede observar que predomina un porcentaje de 93,2% (n=41) lo que significa que el nivel de autoestima es alto. Por otro lado, se encontró que solo un 6,9% (n=3) de la población presenta un nivel de autoestima medio. De estos resultados es importante destacar que no hubo puntuaciones bajas de autoestima y, por ende, los docentes, no tienen una baja percepción de sí mismos.

3.2. DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA

Para describir las dimensiones de *Calidad de vida* se utilizó el cuestionario WHOQOL-BREF desarrollado por la Organización Mundial de la Salud, con el propósito de evaluar la percepción que tienen los docentes sobre su calidad desde las dimensiones principales: física, psicológica, relaciones sociales y ambiente. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert, donde las puntuaciones más altas reflejan una mejor percepción de calidad de vida. Algunos ítems requieren recodificación inversa para el cálculo adecuado de las

puntuaciones. Una vez obtenidos los puntajes por dimensión, estos se interpretan comparándolos con valores de referencia que permiten clasificarlos en niveles relativos de calidad de vida que son los siguientes: *alto, medio y bajo*.

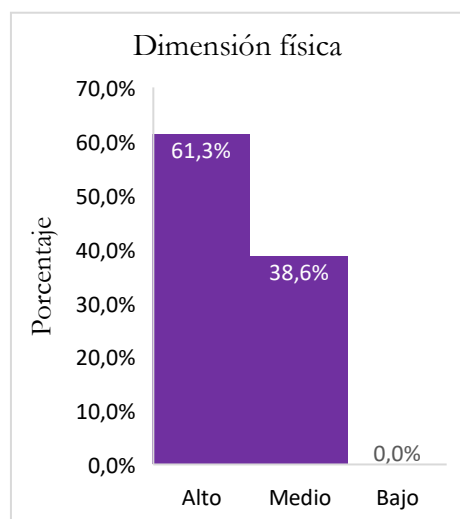
Tabla 3
Dimensión física.

Interpretación	F	%
Alto	27	61,3
Medio	17	38,6
Bajo	0	0

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje.

Figura 2

Gráfico de barras de la dimensión física



Nota: Porcentajes de la dimensión física

En relación con la dimensión física de calidad de vida, se encontró que el 61,3% (n=27) presentan un nivel alto, lo que indica una percepción favorable de su estado físico y bienestar corporal. Por otro lado, el 38,6% (n=17) restante se ubica en un nivel medio, lo que sugiere ciertas dificultades o limitaciones percibidas en su salud física, aunque sin llegar a un nivel bajo. No se registraron casos en el nivel bajo de calidad

de vida física. Estos resultados reflejan que la mayoría de la muestra goza de un adecuado nivel de salud física, aspecto fundamental para el bienestar en general.

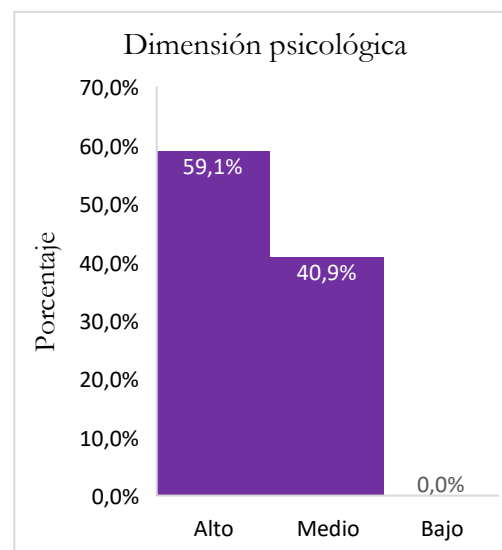
Tabla 4
Dimensión psicológica.

Interpretación	F	%
Alto	26	59,1
Medio	18	40,9
Bajo	0	0

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje.

Figura 3

Gráfico de barras de la dimensión psicológica



Nota: Porcentajes de la dimensión psicológica

En relación con la dimensión psicológica, el 59,1 (n=26) de los docentes reportó un nivel alto de calidad de vida, lo que refleja una percepción positiva sobre aspectos como bienestar emocional, satisfacción personal y capacidad de disfrute. Por otra parte, el 40,9 % (n=18) se ubicó en un nivel medio, indicando posibles áreas de mejora en el área psicológica, aunque sin alcanzar niveles bajos. De igual manera, no se evidenciaron puntuaciones bajas en esta dimensión, lo

que sugiere que, en general, esta muestra presenta un buen funcionamiento psicológico.

Tabla 5

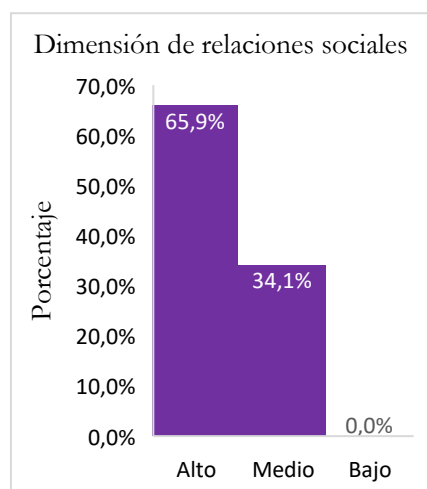
Dimensión relaciones sociales.

Interpretación	F	%
Alto	29	65,9
Medio	15	34,1
Bajo	0	0

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje.

Figura 4

Gráfico de barras de la dimensión de relaciones sociales



Nota: Porcentajes de la dimensión de relaciones sociales

Respecto a la dimensión de relaciones sociales, el 65,9% (n=29) de los participantes manifestó un alto nivel, evidenciando una buena percepción sobre el apoyo social, relaciones interpersonales y la satisfacción con la vida social. Un 34,1% (n=15) se clasificó en el nivel medio, indicando un entorno social no tan favorable y, no se observaron puntajes bajos en esta dimensión.

Tabla 6

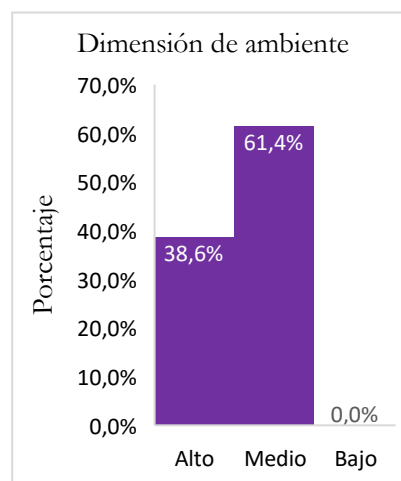
Dimensión ambiente.

Interpretación	F	%
Alto	17	38,6
Medio	27	61,4
Bajo	0	0

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje.

Figura 5

Gráfico de barras de la dimensión de ambiente



Nota: Porcentajes de la dimensión de ambiente

En cuanto a la dimensión de ambiente, se observó que solo el 38,6% (n=17) de los docentes percibe un nivel alto de calidad de vida, mientras que la mayoría, el 61,4% (n=27), se encuentra en un nivel medio. Esto refleja ciertas insatisfacciones o limitaciones relacionadas con factores externos como el entorno físico, seguridad, acceso a servicios y recursos económicos. No se evidencian niveles bajos en esta dimensión, aunque la predominancia es la del nivel medio.

3.3. INTERPRETAR LA CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES

Tabla 7

Correlación de las variables.

Variable		Autoestima
Dimensión física	Pearson	0.521
	P	< 0.001
Dimensión psicológica	Pearson	0.658
	P	< 0.001
Dimensión relaciones sociales	Pearson	0.477
	P	0.001
Dimensión ambiente	Pearson	0.324
	P	0.032

Nota: Pearson= R de Pearson; P= Valor de significancia estadística.

Para estimar la correlación de la variable de autoestima y las dimensiones de calidad de vida se consideró la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson. Como se evidencia en la tabla, el coeficiente de correlación de Pearson entre la variable autoestima y la dimensión física de la variable calidad de vida fue de 0.521 ($p < 0.001$), es decir, la correlación fue moderada, positiva y estadísticamente significativa. Por otra parte, en relación a la variable de autoestima y la dimensión psicológica de la variable de calidad de vida fue de 0.658 ($p < 0.001$), lo que evidencia una correlación alta, positiva y estadísticamente significativa. De igual forma, en lo que corresponde a la variable de autoestima y la dimensión de relaciones sociales de la variable de calidad de vida, se obtuvo un coeficiente de 0.477 ($p=0.001$), indicando una correlación alta, positiva y estadísticamente significativa. Finalmente, entre la variable de autoestima y

la dimensión ambiente de la variable de calidad de vida la correlación fue de 0.324 ($p=0.032$) demostrando una correlación positiva, baja.

3.4. CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES

En la presente investigación se analizó la relación entre la autoestima y las dimensiones de calidad de vida utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, el cual permite medir la asociación lineal entre dos variables numéricas que cumplen con el supuesto de normalidad y homocedasticidad. Como se pudo evidenciar anteriormente, los resultados de la asociación de la variable de autoestima con cada una de las dimensiones de calidad de vida reflejan una asociación de moderada a alta intensidad, lo cual indica que, a mayores niveles de autoestima, los docentes tienden a percibir una mejor calidad de vida. A esto le toma relevancia el valor de P , que hace referencia al valor de significancia ($p < 0.05$) obtenido en todos los casos confirma que estas correlaciones son estadísticamente significativas, reforzando así la validez de los hallazgos.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Sobre el primer objetivo y basándose en la información recabada, se puede resaltar que la mayoría de los docentes evaluados mostraron un alto nivel de autoestima con el 93,2%, mientras que un pequeño porcentaje mostró niveles medios y ninguno se clasificó como baja autoestima, lo que señala una visión positiva de sí mismos en este grupo de personas. En este sentido, los hallazgos coinciden estableciendo convergencia con lo reportado por Hernández (2020), quien

señaló que el 93% de los docentes de una unidad educativa mostraban niveles altos de autoestima y ninguno presentaba niveles bajos, utilizando para ello la Escala de Autoestima de Rosenberg. No obstante, se observan resultados divergentes en el estudio de Serrano y Rueda (2024), realizado igual con docentes universitarios, donde predominaban los niveles medio y bajo de autoestima, aplicando también el mismo test sobre autoestima; además, esta tendencia también se evidenció en la investigación de Pineda et al. (2021), quienes encontraron que el 85,7% de los docentes de primaria evaluados presentaban una autoestima baja, empleando el Test de Autoestima del docente de Arzola y Collarte.

En relación con los niveles de las dimensiones de calidad de vida, los resultados indicaron que los docentes participantes presentaron altos niveles de calidad de vida en las dimensiones física, psicológica y social. Sin embargo, en la dimensión de ambiente, que abarcaba aspectos como la satisfacción económica, la seguridad en la vivienda, las condiciones del entorno físico, y las oportunidades de acceso al conocimiento y al ocio la mayoría se ubicó en un nivel medio. Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se identificaron diferencias relevantes, estableciendo divergencias; es así que, en una investigación realizada en Lima, Perú, con una muestra de 97 trabajadores administrativos durante la pandemia por COVID-19, se empleó igualmente el instrumento (WHOQOL-BREF) y se obtuvo niveles medios en los participantes de las dimensiones de salud física, psicológica y relaciones sociales, mientras

que en la dimensión de ambiente se registraron niveles bajos (Yanamango et al., 2021). De manera similar, un estudio nacional llevado a cabo en Cuenca, también durante la pandemia, evaluó la calidad de vida de 718 docentes en modalidad de teletrabajo. Los resultados mostraron que la dimensión más afectada fue la de relaciones sociales, atribuida a las condiciones de aislamiento, mientras que en las demás dimensiones se alcanzaron niveles altos (Bustamante, 2021). A pesar de las diferencias señaladas, se identificaron algunas similitudes metodológicas entre los estudios, como el uso del instrumento WHOQOL-BREF, el objetivo común de evaluar la calidad de vida por dimensiones, el enfoque en población universitaria y la adopción de un enfoque cuantitativo con diseño transversal analítico.

Por otra parte, respecto al determinar la correlación entre los niveles de autoestima y dimensiones de la calidad de vida, se encontró que la autoestima presenta una correlación positiva y estadísticamente significativa con todas las dimensiones evaluadas: física ($r=0.521$), psicológica ($r=.658$), relaciones sociales ($r=0.477$) y ambiente ($r=0.324$), destacándose una correlación alta en la dimensión psicológica, lo que sugiere que una mayor autoestima se asocia con mejor bienestar integral en estos profesionales. Estos resultados convergen con estudios que resaltan la función protectora de la autoestima frente al estrés laboral y su contribución al bienestar emocional y la satisfacción vital, como lo indica Campos (2024) en Perú, y Adhiya & Gawali (2022) en la India, quienes evidencian que la percepción de

significación en el trabajo y el desarrollo personal favorecen la calidad de vida docente. Así mismo, investigaciones en contextos similares (Carriel-Román et al., 2021) reportan altos niveles de calidad de vida asociados a bajo estrés, fortaleciendo esta convergencia. No obstante, existen hallazgos divergentes, como los de Mamani et al. (2024) y Montoya & Gonzáles (2022), que señalan que la sobrecarga laboral y los desórdenes musculoesqueléticos se correlacionan negativamente con la calidad de vida, evidenciando que factores adversos pueden mitigar los beneficios de una autoestima alta.

En resumen, en esta investigación se evidenció una relación positiva entre los niveles de autoestima y la calidad de vida. Esto indicó que ambas variables se encuentran estrechamente relacionadas y pueden verse influenciadas por diversos factores externos que afectan la percepción individual y el bienestar general de los docentes. Por otro lado, sobre las limitaciones del estudio, una de las mayores dificultades fue conseguir que todos los docentes llamados participaran. A pesar de que se explicó el propósito de la investigación y se pidió su colaboración de manera respetuosa, algunos decidieron no participar. Las razones de su rechazo a la participación no se pudieron determinar con exactitud, pero se presume que influyeron factores como la falta de tiempo, y el deseo de mantener la privacidad de su información personal. Es posible que la modalidad en línea haya limitado la participación, por lo que futuras investigaciones podrían considerar aplicar instrumentos en formato físico y supervisar su aplicación, con la

finalidad de motivar la participación y fomentar el compromiso de los participantes. También se encontró dificultad al revisar los antecedentes teóricos, debido a la escasa existencia de estudios previos que relacionan las variables de autoestima y calidad de vida en docentes de educación superior. Para las investigaciones futuras, se recomienda identificar aquellas áreas de la dimensión de ambiente que influyen en la percepción que los docentes tienen sobre su calidad de vida.

Finalmente podemos concluir que, en relación al objetivo general, se comprobó que, dentro del grupo de docentes evaluados, existe una relación positiva y significativa entre la autoestima y las distintas dimensiones de la calidad de vida., lo cual sugiere que una mayor autoestima tiende a asociarse con una mejor percepción del bienestar físico, emocional, social y del entorno. Es así como esta conexión no solo refleja el estado interno del individuo, sino que posiciona a la autoestima como un factor que influye en la forma en que el docente valora distintos aspectos de su vida. Por tanto, fortalecer la autoestima en el ámbito universitario no debe entenderse como una acción aislada o individual, sino como parte de una estrategia institucional orientada al bienestar integral y al fortalecimiento del ambiente educativo. Por otra parte, en referencia al primer objetivo específico, se identificó que una mayoría significativa de los docentes evaluados mostró niveles altos de autoestima, lo cual pone en evidencia una autopercepción positiva que puede favorecer la confianza, la seguridad y la motivación en el ejercicio profesional. Sin embargo, para mantener y

potenciar esta fortaleza, resulta fundamental que el promover espacios de desarrollo personal y reconocimiento laboral, con el fin de reforzar su estabilidad emocional y su sentido de pertenencia. Con respecto al segundo objetivo específico, se observó que las dimensiones física, psicológica y social de la calidad de vida alcanzaron niveles altos en la muestra estudiada, lo cual permite destacar que los docentes, en general, presentan un estado de salud adecuado, equilibrio emocional y relaciones interpersonales que son satisfactorias. No obstante, la dimensión ambiental se ubicó predominantemente en un nivel medio, lo cual podría estar vinculado a condiciones institucionales como los recursos disponibles, la infraestructura o la carga laboral, que inciden en la percepción del

entorno y requieren atención prioritaria por parte de las autoridades académicas. Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico, se evidenció una relación significativa entre la autoestima y todas las dimensiones de la calidad de vida, siendo particularmente fuerte en las dimensiones psicológica y social, lo que indica que el estado interno del docente influye directamente en su experiencia cotidiana y profesional. Por ello, se resalta la necesidad de abordar la salud mental y emocional como un componente transversal en las políticas educativas, que permita no solo prevenir el malestar, sino también consolidar un entorno que favorezca el desempeño académico, la satisfacción laboral y el bienestar integral del personal docente.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Adhiya, K., & Gawali, G. (2022). Work on the quality of life of Indian college teachers. *Towards Excellence*, 14(2), 1346–1361. <https://doi.org/10.37867/te1402112>
- American Psychological Association. (2002). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. *American Psychologist*, 57(12), 1060–1073. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.12.1060>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (Registro Oficial Suplemento 459, 26 de mayo de 2021). https://www.finanzaspopulares.gob.ec/wpcontent/uploads/2021/07/ley_organica_de_proteccion_de_datos_personales.pdf
- Bell, E., Bryman, A., & Harley, B. (2022). *Research designs*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/hebz/9780198869443.003.0013>
- Bustamante, M. A. (2021). Calidad de vida de los docentes de la Universidad de Cuenca durante la modalidad de teletrabajo, período 2020-2021. Repositorio DSpace.
- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166-179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Castrillo, C. J. H. (2024). Paradigma Positivista. *Boletín Científico de Las Ciencias Económico*

- Administrativas Del ICEA*, 12(24), 29–32. <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>
- Campos Ramírez, M. (2024). Motivación, autoestima y estrés laboral, en los docentes de la UGEL N° 6, Ate, Vitarte, Lima, Perú, 2022. *Paidagogo*, 6(1), 3–26. <https://doi.org/10.52936/p.v6i1.238>
- Carriel-Román, A. P., Sánchez Barrero, X., & Serrano-Polo, O. R. (2021). Cuestionario de burnout de Maslach (MBI-Ed) dirigido a los docentes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala. *Revista Sociedad & Tecnología*, 4(1), 2–12. <https://doi.org/10.51247/st.v4i1.70>
- Cojocar, A., & Fonariuc, N. (2023). Clinical psychology associated with acute and chronic organic and functional dysfunctions. *Vector European: Revistă Științifico-Practică*, 2, 101–104. <https://doi.org/10.52507/2345-1106.2022-2.19>
- Chand, R. (2023). Framework for Identifying Research Gaps for Future Academic Research. *IRA International Journal of Education and Multidisciplinary Studies*. <https://doi.org/10.21013/jems.v19.n2.p12>
- Chocano, Ó. G., García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., & Quijano-López, R. (2024). Factores emocionales internos como estrategias de protección del estrés en futuros docentes. *Revista Complutense de Educación*, 35(1), 81–91. <https://doi.org/10.5209/rced.82623>
- Duro, A. (2021). Autoestima: Actualización y mantenimiento. Un modelo teórico con aplicaciones en terapia. *Clinica Contemporánea*, 12(3), e23. <https://doi.org/10.5093/cc2021a16>
- Galván Bonilla, MA (2025). ¿Qué es la calidad de vida? Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- González Martínez, M. T. (2009). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11. <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/3530>
- Habsy, B. A., Zainurrosid, Moh. F., & Setianto, F. A. (2024). Concept of Teaching Profession Teacher As a Profession. *Jurnal Arjuna*, 3(1), 42–55. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i1.1400>
- Herbert, G. (1934). Teorías del desarrollo personal. BCcampus. <https://opentextbc.ca/introductiontosociology3rdedition/chapter/5-1-theories->
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222021000300166&script=sci_arttext-self-development/
- Hernández Vargas, D. J. (2020). *Estrategias de afrontamiento y autoestima en docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno. Riobamba, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Institucional UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7015>
- Hossan, D., Dato Mansor, Z., & Jaharuddin, N. S. (2023). Research Population and Sampling in Quantitative Study. *International Journal of Business and Technopreneurship*, 13(3), 209–222. <https://doi.org/10.58915/ijbt.v13i3.263>
- Hunziker, S., & Blankenagel, M. (2021). *Introducing Research Designs*. 1–17. https://doi.org/10.1007/978-3-658-34357-6_1

- Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2025). Calidad de vida para un envejecimiento saludable. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mamani-Poma C. M., Mamani-Churayra J. S., y De Borba William. Carga de trabajo y calidad de vida en docentes universitarios peruanos. 2024;15(3):e4031. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4031>
- Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 11(21), e113. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Montoya-Grisales, N. E., y Gonzales-Palacios, E. V. (2022, 8 de septiembre). Desórdenes musculoesqueléticos, estrés y calidad de vida en docentes de un centro del Servicio Nacional de Aprendizaje. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*. 4(2), 05-19. <https://doi.org/10.46634/riics.138>
- Morales-Fonseca, C. F., Mantilla-Posso, I. M., Muñoz-Vaca, M. C., & Navas-Bonilla, C. R. (2023). Autoestima en estudiantes universitarios en la ciudad de Quito en el año 2023. *Polo del Conocimiento*, 8(8), 2354-2368. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i8>
- Naibaho, D., Gracelia, E., & Sitorus, F. (2023). Pentingnya Guru dalam Menguasai Substansi Materi Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v3i3.2635>
- Noriega, G., Herrera, L. C., Montenegro, M., & Torres-Lista, V. (2020). Autoestima, motivación y resiliencia en escuelas panameñas con puntajes diferenciados en la Prueba TERCE. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 533-548. <https://revistas.um.es/rie/article/view/410461/285371>
- Pineda Aguilar, W. F., Dávila Talepcio, J., & Alva Rodríguez, C. L. (2021). Autoestima y eneatipos de personalidad del docente de primaria, en tiempos de COVID-19. *Revista de Ciencia y Tecnología*, 17(2), 137-145. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/3571/4258>
- Ramli, R., Wahyuni, A. E. D., Sulaiman, U., & Rahman, U. (2024). Penelitian Multidimensi: Analisis Beragam Jenis dan Teknik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3846-3860. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1379>
- Rueda Romani, M. P. (2024). Autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios. Repositorio Digital de la Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13994/1/19517.pdf>
- Salcedo, D. y Falcón, V. (2024). Autoestima, depresión y vulnerabilidad al estrés en docentes y estudiantes en un instituto superior tecnológico en Quito - Ecuador. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/352>

- Sánchez Escobedo, P. A. (2008). *Psicología clínica*. El Manual Moderno. <http://bibliotecas.uasb.edu.bo:8080/bitstream/20.500.14624/1335/1/S%c3%a1nchez-%20psicologia%20clinica.pdf>
- Serrano Crespo, M. V., & Rueda Romani, M. P. (2024). *Autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios* [Trabajo de graduación, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13994>
- Soriano Sánchez, J. G., & Sastre i Riba, S. (2024). Validation of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Military Personnel of the Spanish Army (RSES-JGA). *Healthcare*, 12(22), 2301. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222301>
- Suárez Caicedo, M. N., Arosteguí Hurtado, S. A., Remache Chicango, E. G., & Rosero Arboleda, C. K. (2022). Calidad de vida: El camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. *Revista Médica Vozandes*, 33(1), 61-68. https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf
- Sucari-Turpo, W. G., Calsin-Apaza, M., Mamani-Condori, J., Choque-Copari, C., & Gil-Quispe, I. (2024). Paradigmas y métodos de la investigación científica (1ª ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. https://editorial.inudi.edu.pe/plus/public/main_teaching/main/public/pdfuniversitario/672a86f1505d3_LIB.IP.013-Paradigmas%20y%20m%C3%A9todos%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf
- Taherdoost, H. (2022). What are Different Research Approaches? Comprehensive Review of Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Research, Their Applications, Types, and Limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.30564/jmser.v5i1.4538>
- Villasante, P. (2019, 5 abril). Pruebas paramétricas: definición y características. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/pruebas-parametricas-definicion-y-caracteristicas/>
- Yanamango-Castillo, A. S., Ulirido-Horna-Díaz, C. J., Lizana-Villegas1, V. V., Ramos-Quenallata, L. A., Huambachano-Coll-Cárdenas, A. M., y Calvo-Moreno, G. M. (2021). Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una universidad privada del Perú. *Rev Hered Rehab*. 2021; 1:1-9. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RHR/article/view/4140>

6. AGRADECIMIENTOS.

En primer lugar, agradecemos a Dios por estar con nosotros desde el inicio de la carrera, por cuidarnos y acompañarnos en cada momento de nuestras vidas. Su presencia constante nos ha brindado la perseverancia necesaria para superar diferentes obstáculos, lo que nos permitió avanzar con fe y determinación para culminar con éxito esta etapa especial de formación académica y profesional. También queremos agradecer a la Universidad Tecnológica Indoamérica por priorizar el bienestar de los estudiantes, proporcionar docentes capacitados y dedicados que con su enseñanza dejan una huella en nuestros corazones y nos llenan de conocimientos que van más allá de lo que se proponen a enseñar. Queremos extender un agradecimiento especial al Psc. Leonel Llerena MSc., nuestro tutor de tesis, por su valioso acompañamiento, le agradecemos el tiempo y esfuerzo que nos brindó, incluso más allá de lo requerido, guiándonos con compromiso y claridad en cada etapa del proceso. Su dedicación, paciencia y constante disposición fueron fundamentales para el desarrollo de nuestro trabajo investigativo. También reconocemos el apoyo del Psc. Cl. Giovanni Lascano, MSc., quien es decano de la Facultad de ciencias sociales y humanas, por su colaboración en la coordinación con los participantes del estudio y por ser un docente ejemplar, cuya entrega y profesionalismo admiramos profundamente. Del mismo modo, extendemos nuestro agradecimiento al Psc. José Acuña, MSc., por su disposición, orientación y contribuciones clave que permitieron mejorar significativamente este trabajo. Finalmente, a todos los participantes de nuestra investigación, gracias por su tiempo, colaboración y apertura. Su aporte fue esencial para la realización y culminación de este estudio.

Jeniffer Paredes y Camila Rivadeneyra

7. DEDICATORIA.

A Dios, por ser mi guía constante en mi caminar, por darme fortaleza en los momentos de adversidad y por acompañarme con sabiduría y amor en cada etapa de este proceso.

A mi padre, Franklin Paredes, cuya memoria vive eternamente en lo más profundo de mi corazón. Su ejemplo de vida permanece como una luz constante que guía, inspira y fortalece en cada paso. Este logro es también un reflejo de todo lo que sembró en mí con su amor, sus enseñanzas y su legado.

A mi madre, Lilia Aguaguña, por su amor y apoyo incondicional, y por enseñarme, con entrega y dedicación, los valores que orientan mi quehacer profesional y personal. Gracias mami por ser mi refugio seguro y por enseñarme con tu ejemplo diario la fuerza de la entrega y la perseverancia.

A mis hermanos, Steven y Janella Paredes, por su compañía constante, por sus palabras de aliento, sus gestos de cariño y por ser ese pilar inquebrantable.

A mi tía Marina Paredes y a mis primos Chris y Karina Cárdenas, por estar presentes cuando

más los necesité, con una sensibilidad única para brindarme consuelo y ánimo en los momentos más difíciles. Sus palabras, siempre oportunas y llenas de cariño, me calmaban cuando sentía que todo me sobrepasaba.

A Mateo Robayo, por hacer de esta etapa una experiencia significativa. Gracias por tu apoyo incondicional, por tu paciencia, por creer en mí y por caminar a mi lado con amor y compromiso. A cada uno de ustedes, gracias de corazón por ser parte de este logro, por estar presentes no solo en los momentos de alegría y celebración, sino también en aquellos días marcados por el cansancio, las dudas y el esfuerzo constante; su amor, compañía y confianza han sido el sustento esencial sobre el cual se construyó este sueño, brindándome la fuerza y el aliento necesarios para no rendirme. Esta tesis no representa únicamente largas noches de estudio y dedicación, sino también el respaldo incondicional que me ofrecieron a lo largo del camino, convirtiéndose en un reflejo del amor, el apoyo y la fe que cada uno de ustedes depositó en mí, y por ello, este logro también les pertenece.

Jeniffer Paredes Aguaguña

A Dios por cuidarme y estar siempre conmigo, por permitirme respirar y vivir un día más. Le agradezco la familia que me dio porque sin su motivación, esfuerzo y amor no estaría aquí.

A mi padre Renne Rivadeneyra, por ser un pilar, mi héroe, mi aire para respirar, porque pese a estar trabajando u ocupado siempre está presente y apoyándome desde la distancia. Gracias papito por tu dedicación al trabajo y tus historias de joven, han sido un ejemplo y han formado una parte de la persona que soy ahora.

A mi madre por ser la mujer más maravillosa, trabajadora, responsable, y creativa que con sus manos crea arte. Para mí es la mujer más inteligente del mundo y este logro es para llenar su corazón de orgullo. Mi mamita es mi razón de ser, mi ejemplo a seguir, tu enseñanza y paciencia son las bases de mi dedicación y esfuerzo para ser una buena profesional.

Gracias, padres por estar siempre presentes, consentirme, quererme y enseñarme muchas cosas que al día de hoy me han ayudado para superar estos desafíos en otra ciudad.

A mi hermano Gabriel Rivadeneyra, que pese los malos entendidos hemos madurado y aprendido a vivir juntos en armonía, defendernos en una ciudad desconocida y aprender a ser independientes. Gracias por ser directo y aconsejarme en ciertos momentos, tu franqueza me ha servido para ser más dura y saber reaccionar ante situaciones injustas, gracias por tener la paciencia de enseñarme y explicarme cuando no entiendo algo. Te quiero mucho mi hermanito, para mí eres mi mundo y te cuidaré siempre.

A mi abuelita Estela Moya, mi segunda madre, mi vida y mi motivo para ser mejor cada día. Su corazón gigante y su amor por sus hijos y nietos es algo de admirar, es una mujer fuerte y luchadora que merece ser amada, reconocida y respetada. Gracias por quererme incondicionalmente, por estar presente en cada uno de mis logros y ser testigo de mis reconocimientos, espero que sea eterna.

A Santiago Proaño, por hacer de mi vida en Ambato más fácil, sin su compañía y apoyo incondicional no podría sentirme segura. Gracias por tu apoyo, paciencia y amor, sobre todo por acompañarme en este camino.

Han sido mis motivadores personales para cumplir esta meta, su presencia, compañía y apoyo incondicional son parte de mi dedicación, esfuerzo y responsabilidad para continuar y cumplir con esta meta, por eso, este logro también les pertenece. Cada palabra de aliento y amor que me han brindado se ve reflejada en este trabajo, por mí y por ustedes, es que el día de hoy seré una gran profesional. Que Dios los guarde y los llene de bendiciones.

Camila Rivadeneyra Morán

8. ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/1pBqY26pzQth4TGAQKHw5-tO74F_aDqZm?usp=sharing