



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AMBATO

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

Autor(a)

Graciela Lissette Moreno Manzano.

Tutor(a)

Psc. Cl. Paola Silvana Valencia
Medina Mg.

AMBATO– ECUADOR
2025

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

Yo, Graciela Lissette Moreno Manzano, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE AMBATO” como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo 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, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona 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:

Autor: Graciela Lissette Moreno Manzano

Firma: 

Número de Cédula: 1850020791

Dirección: Ciudadela Ingahurco- Ambato

Correo Electrónico: Lissette_moreno@outlook.com

Teléfono: 0995435317

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE AMBATO” presentado por Graciela Lissette Moreno Manzano para optar por el Título de Licenciada 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. Paola Silvana Valencia Medina Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 23 de julio de 2025

A handwritten signature in blue ink, reading "Lissette Moreno", written over a horizontal dotted line.

Graciela Lissette Moreno Manzano
CI 1850020791

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE AMBATO” previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 12 de agosto 2025



Ps.Cl. Carmen Esthela Suárez Mendoza, Mg.

LECTOR



Ps.Cl. Stefania del Rocío Llerena Freire, Mg.

LECTOR

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: MORENO MANZANO GRACIELA LISSETTE

TUTOR: MG. VALENCIA MEDINA PAOLA SILVANA

ABSTRACT

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TEACHERS OF A SCHOOL IN THE CITY OF
AMBATO**

The current study focuses on the field of clinical psychology, emphasizing the importance of psychological well-being as a key aspect of mental health. This well-being is understood as emotional balance, self-realization, and a sense of purpose that enables individuals to positively confront the challenges of their environment. The general objective of this research was to describe the psychological well-being of teachers in a school in the city of Ambato. For this purpose, a positivist paradigm and a quantitative methodology were used to ensure the accuracy and objectivity of the data. A descriptive approach and a non-experimental cross-sectional design were adopted. The applied instrument was Carol Ryff's psychological well-being test. The sample was composed of 30 adult teachers between 25 and 40 years of age, selected by means of intentional sampling. The results show that the general level of psychological well-being prevailing among teachers is low. The most affected dimensions were mastery of the environment, self-acceptance, and life purpose. In addition, high school teachers registered the lowest levels, in comparison with preschool and elementary school teachers, who showed medium and low levels.

KEYWORDS:

Mental health, Psychology, quality of life, teacher, well-being



DEDICATORIA

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza para culminar este proceso tan importante en mi vida. Gracias, Señor, por iluminar mi camino en los momentos de oscuridad, por sostenerme cuando mis fuerzas flaqueaban, y por brindarme esperanza en cada etapa del recorrido. Tu presencia ha sido mi guía constante, dándome serenidad en medio del caos y sabiduría cuando más la necesitaba. Este logro es, sin duda, fruto de tu amor infinito y de las bendiciones que has derramado sobre mí a lo largo de este camino.

Con todo mi amor, esta tesis está dedicada a mi familia, especialmente a mi madre, una mujer luchadora, incansable, fuerte y de un corazón inmenso. Gracias, mamá, por darme absolutamente todo por mí, por sacrificarte sin medida y entregarte por completo para que hoy yo pueda alcanzar este sueño. Sé que muchas veces pusiste mis necesidades por encima de las tuyas, que hiciste todo lo que estuvo a tu alcance, sin dudar, solo por verme avanzar. Gracias por no soltarme nunca, por brindarme oportunidades aun cuando parecían inalcanzables, por sostenerme con amor cuando las fuerzas me faltaban, y por hacer lo imposible para que yo me gradúe. Este logro es tan tuyo como mío, porque sin tu apoyo incondicional, tu ejemplo de fortaleza y tu amor inquebrantable, no habría podido llegar hasta aquí. Te debo más de lo que las palabras pueden expresar. Esta tesis es para ti, mamá, con toda mi admiración y eterno agradecimiento. Eres mi ejemplo de vida, la persona que me enseñó a amar sin límites, a luchar con el corazón. Ha no rendirme jamás. Tu amor me ha abrazado en silencio en los momentos más difíciles y ha sido mi refugio cuando más lo necesitaba. Gracias por estar siempre ahí, por cada gesto, cada palabra, cada mirada que me hizo sentir que no estaba sola. Hoy te honro con este logro, porque todo lo que soy, es gracias a ti. A mi hijo, el motor de mi vida, mi mayor bendición y mi razón más poderosa para no rendirme. Su sola existencia ha sido mi mayor fuente de inspiración. Cada página escrita, cada desvelo, cada momento de esfuerzo tuvo sentido al pensar en él. Gracias, mi amor, por enseñarme a ver la vida con ternura y valentía, por llenarme de energía con tu sonrisa, por motivarme con tus abrazos sinceros y por recordarme todos los días que vale la pena luchar por nuestros sueños. Todo lo que hago es por ti y para ti, porque eres el regalo más hermoso que Dios me ha dado. Finalmente, a mi novio, por estar siempre ahí, alentándome, apoyándome, y creyendo en mí incluso en los momentos en que yo misma dudaba. Gracias por tu paciencia, por tu comprensión en los días de estrés, por tus palabras de ánimo cuando más las necesitaba, y por caminar a mi lado con amor y entrega en este proceso.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por haberme concedido la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa importante de mi formación académica y profesional. Su guía ha sido esencial para superar los desafíos que se presentaron en el camino. Expreso también mi sincero agradecimiento a la Universidad Indoamérica por brindarme un entorno educativo de calidad, donde pude adquirir conocimientos y desarrollar habilidades fundamentales para mi crecimiento personal y profesional. A los docentes de la institución, les reconozco su dedicación y compromiso, que han sido pilares fundamentales en mi proceso formativo

De manera especial, quiero agradecer al Ps. José Acuña, Msc., tutor de este trabajo, por su acompañamiento constante, sus orientaciones oportunas y su motivación permanente, que fueron claves para el desarrollo y culminación de esta investigación.

Finalmente, expreso mi gratitud al Mg. Byron Barriga Granja, rector de la unidad educativa en la ciudad de Ambato, por su disposición y apertura al facilitar la realización de este estudio en su institución, contribuyendo de manera significativa al cumplimiento de los objetivos de esta investigación.

INDICE DE CONTENIDOS

1. PORTADA	
2. AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR.....	
3. APROBACIÓN DEL TUTOR.....	
4. DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	
5. APROBACIÓN DE LECTORES.....	
6. DEDICATORIA.....	
7. AGRADECIMIENTO.....	
8. RESUMEN EJECUTIVO.....	
9. ABSTRACT 1.....	
10. ABSTRACT 2.....	
1. INTRODUCCIÓN.	
2. MARCO METODOLÓGICO.	
3. RESULTADOS	
3.1. NIVELES DE DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLOGICO	
3.2 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO QUE PREDOMINA EN LOS DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE AMBATO	
3.3 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN EL NIVEL EDUCATIVO EN EL QUE LABORAN.....	
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.	
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	
6. AGRADECIMIENTOS.	
7. DEDICATORIA.	
ANEXOS.	

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AMBATO

AUTOR(A): Graciela Lissette Moreno Manzano

TUTOR (A): Psc. Cl. Paola Silvana Valencia Medina Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio se fundamenta en el campo temático de la psicología clínica, en el que se considera el estudio del bienestar psicológico como un componente esencial de la salud mental, entendido como el equilibrio emocional, la autorrealización y el sentido de vida que permite al individuo afrontar de forma positiva las exigencias del entorno. Esta investigación tuvo como objetivo general describir el bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato. Para ello, se utilizó un paradigma positivista y una metodología cuantitativa, con el fin de asegurar la precisión y objetividad de los datos. Se adoptó un enfoque descriptivo y un diseño no experimental de corte transversal. Como instrumentos, se aplicó el test de bienestar psicológico de Carol Ryff. La muestra estuvo compuesta por 30 docentes adultos entre 25 y 40 años, seleccionados mediante muestreo intencional. Los resultados reflejan que el nivel general de bienestar psicológico predominante entre los docentes es bajo. Las dimensiones más afectadas fueron dominio del entorno, autoaceptación y propósito de vida. Además, los docentes de Bachillerato registraron los niveles más bajos, en comparación con los de Educación Inicial y Básica, quienes mostraron niveles medios y bajos.

DESCRIPTORES: Bienestar, Calidad de vida, Docente, Psicología, Salud mental

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: MORENO MANZANO GRACIELA LISSETTE

TUTOR: MG. VALENCIA MEDINA PAOLA SILVANA

ABSTRACT

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TEACHERS OF A SCHOOL IN THE CITY OF
AMBATO**

The current study focuses on the field of clinical psychology, emphasizing the importance of psychological well-being as a key aspect of mental health. This well-being is understood as emotional balance, self-realization, and a sense of purpose that enables individuals to positively confront the challenges of their environment. The general objective of this research was to describe the psychological well-being of teachers in a school in the city of Ambato. For this purpose, a positivist paradigm and a quantitative methodology were used to ensure the accuracy and objectivity of the data. A descriptive approach and a non-experimental cross-sectional design were adopted. The applied instrument was Carol Ryff's psychological well-being test. The sample was composed of 30 adult teachers between 25 and 40 years of age, selected by means of intentional sampling. The results show that the general level of psychological well-being prevailing among teachers is low. The most affected dimensions were mastery of the environment, self-acceptance, and life purpose. In addition, high school teachers registered the lowest levels, in comparison with preschool and elementary school teachers, who showed medium and low levels.

KEYWORDS:

Mental health, Psychology, quality of life, teacher, well-being



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE AMBATO

PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN TEACHERS OF AN EDUCATIONAL UNIT IN THE CITY OF AMBATO

Autor: Graciela Moreno Manzano

Gmoreno8@indoamerica.edu.ec

Tutor: Paola Silvana Valencia Medina

paolavalencia@uti.edu.ec

Lector: Carmen Suarez Esthela Suarez
Mendoza

csuarez5@indoamerica.edu.ec

Lector: Estefanía Llerena

sllerena@indoamerica.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

El presente estudio se fundamenta en el campo temático de la psicología clínica, en el que se considera el estudio del bienestar psicológico como un componente esencial de la salud mental, entendido como el equilibrio emocional, la autorrealización y el sentido de vida que permite al individuo afrontar de forma positiva las exigencias del entorno. Esta investigación tuvo como objetivo general describir el bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato. Para ello, se utilizó un paradigma positivista y una metodología cuantitativa, con el fin de asegurar la precisión y objetividad de los datos. Se adoptó un enfoque descriptivo y un diseño no experimental de corte transversal. Como instrumentos, se aplicó el test de bienestar psicológico de Carol Ryff, La muestra estuvo compuesta por 30 docentes adultos entre 25 y 40 años, seleccionados mediante muestreo intencional. Los resultados reflejan que el nivel general de bienestar psicológico predominante

ABSTRACT

The present study is based on the thematic field of clinical psychology, which considers the study of psychological well-being as an essential component of mental health, understood as emotional balance, self-realization and sense of life that allows the individual to face the demands of the environment in a positive way. The general objective of this research was to describe the psychological well-being of teachers in an educational unit in the city of Ambato. For this purpose, a positivist paradigm and a quantitative methodology were used in order to ensure the accuracy and objectivity of the data. A descriptive approach and a non-experimental cross-sectional design were adopted. The instruments used were Carol Ryff's psychological well-being test. The sample was composed of 30 adult teachers between 25 and 40 years of age, selected by means of intentional sampling. The results show that the general level of psychological well-being prevailing among teachers is low. The most

entre los docentes es bajo. Las dimensiones más afectadas fueron dominio del entorno, autoaceptación y propósito de vida. Además, los docentes de Bachillerato registraron los niveles más bajos, en comparación con los de Educación Inicial y Básica, quienes mostraron niveles medios y bajos.

affected dimensions were mastery of the environment, self-acceptance and life purpose. In addition, high school teachers registered the lowest levels, in comparison with pre-school and elementary school teachers, who showed medium and low levels.

Palabras Clave: Bienestar, Calidad de vida, Docente, Psicología, Salud mental

Keywords: Well-being, Quality of life, Teacher, Psychology, Mental health, Mental health
The most affected

1. INTRODUCCIÓN.

Esta indagación se centra en un aspecto de vital importancia para el desarrollo personal y profesional como es el bienestar psicológico. Resulta fundamental, investigar cómo se origina esta particularidad en las personas, dado que instaurará cambios en la forma de enfrentarse ante situaciones cotidianas como en sus niveles de motivación, en su satisfacción personal o bien en su salud mental. Investigaciones más recientes indican que mantener a un nivel adecuado de equilibrio psicológico permite afrontar mejor las situaciones del día a día, optimizando al máximo nuestra capacidad de respuesta frente a las dificultades, mejorando el funcionamiento general de la persona y reforzando las relaciones interpersonales (Keyes, 2019).

Este bienestar psicológico, se encuentra fuertemente relacionado con el contexto social de la persona, sus metas, la autorrealización. Como subrayan Gómez-Baya y Mendoza (2019), la investigación de esta variable está vinculada con aspectos tales como la autoaceptación, el dominio del entorno, las relaciones positivas, o bien el crecimiento personal. Por lo tanto, indagar acerca de esta variable es fundamental no sólo para comprender el estado emocional de las personas, sino también para poder ofrecer estrategias que favorezcan la salud mental.

Asimismo, este trabajo analiza los valores del bienestar psicológico, destacando la importancia de potenciarlo, dado que se ha identificado este elemento de la realidad como uno de los fundamentos básicos para el desarrollo del ser humano en toda su complejidad.

Por otro lado, esta investigación se sitúa en el ámbito de la Psicología Clínica, la cual es una de las ramas de la Psicología que pretende entender, evaluar, diagnosticar, tratar y prevenir los trastornos mentales, los desórdenes emocionales o las alteraciones conductuales. Es también la rama que da soporte a aquellas personas que, aunque no tienen una psicopatología severa, buscan mejorar su bienestar emocional, su funcionamiento psicológico y su calidad de vida (Lightner Witmer, 1907). Todo ello, si regresamos a pensadores clásicos como Carl Rogers (1951), serán aspectos que fomenten en el espacio clínico el mismo contexto donde el ser humano ha de poder hacer explícitas sus emociones, donde se puede desarrollar su potencial y donde, en definitiva, lo haga funcionar más plenamente y con calidad de vida.

Por esa razón, la teoría epistemológica considerada en este estudio es la humanista, ofreciendo una visión global del ser humano realizando un abordaje desde la experiencia subjetiva, de la capacidad de elección y del impulso natural al desarrollo personal de las personas. En el caso que nos ocupa, se entiende a la persona como un ser autónomo, libre y sujeto al cambio y la transformación, cuya salud mental está íntimamente vinculada a su capacidad de poder vivir de una forma genuina, coherente y en consonancia con uno mismo y con los demás. Con estos cimientos, el bienestar psicológico no se entiende como la ausencia de malestar o enfermedad, sino como un proceso activo de realización y crecimiento personal.

Desde la perspectiva de la teoría humanista, se asume que cada persona está en la búsqueda de la genuinidad, en la búsqueda de un potencial innato que puede llegar a desarrollarse y que se traduce en un adecuado bienestar psicológico.

Autores como son Rogers (1961) abogan por afirmar que la vida satisfactoria empieza en el autoconocimiento, en la genuinidad, en la experiencia del presente. De esta forma, el punto de partida es convertir el bienestar psicológico en una manifestación de la autorrealización, un proceso de desarrollar plenamente el potencial humano y alcanzar un sentido profundo de propósito, autenticidad y satisfacción vital. Partiendo de todo lo anterior, vamos a definir la variable que da nombre a esta investigación científica.

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye la estabilidad emocional, la satisfacción con la vida y la sencillez para adaptarse a los cambios de forma positiva. El bienestar psicológico no debe entenderse como un estado sino como un proceso que se basa en los elementos personales y del contexto. De acuerdo con Ryff (1989), se señala que el bienestar psicológico está compuesto de seis dimensiones que describen el estado general de la salud mental de una persona. Estas dimensiones son la autoaceptación que permite que una persona acepte las características positivas y negativas de sí misma, o el reconocimiento de uno mismo como un ser valioso. La gente con una alta autoaceptación puede indicarse a sí misma y su pasado de forma positiva. Según Ryff (1999), es un componente necesario para que exista una buena salud mental. Bajo este estudio, García-Alandete

(2015) sostiene que la autoaceptación implica asumir la responsabilidad por la propia vida, facilitando así una identidad personal robusta. A continuación, hace referencia al eje de crecimiento personal, esta dimensión hace referencia al sentido de crecimiento de sí mismo como persona quienes tienen altas puntuaciones en esta escala se perciben como en crecimiento, aprendizaje y extensión de capacidades a lo largo del tiempo. Ryff (1989) destaca que el crecimiento personal refleja una apertura a nuevas experiencias y una constante autorrealización. De acuerdo con Deci y Ryan (2000), el deseo de superarse es un componente innato de la motivación humana.

Por otro lado, la dimensión de autonomía se refiere a la capacidad de autorregularse y tomar decisiones propias sin depender excesivamente de la aprobación social. Según Ryff (1989), la autonomía está asociada con la independencia del pensamiento y el comportamiento. En este sentido, Miquel y Comas (2015) sostienen que una persona autónoma es capaz de guiarse por sus propios valores y principios, incluso cuando estos difieren de los de su entorno. Por otro la tercera dimensión que hace referencia a relaciones positivas que consiste en la habilidad para establecer vínculos afectivos sólidos, empáticos y recíprocos. Las personas con esta fortaleza tienden a tener relaciones estables y de confianza. Ryff (1989) indica que estas relaciones son fundamentales para el bienestar, ya que permiten el apoyo mutuo y la intimidad emocional. Cohen y Wills (1985) también afirman que las redes sociales positivas funcionan como un amortiguador frente al estrés.

Seguidamente, la tercera dimensión que es el dominio del entorno se refiere a la habilidad de manejar de manera efectiva las situaciones cotidianas y a la capacidad de crear o aprovechar oportunidades que ayuden a satisfacer nuestras necesidades. Según Ryff (1989), esta dimensión da cuenta de la forma en la que interpretamos el control que se tiene sobre el contexto en el cual se vive. Para Lazarus y Folkman (1984), el éxito en la forma de controlar el medio corresponde a la habilidad que se tiene para enfrentar lo que se presenta y adaptarse a las demandas del contexto. Finalmente, el propósito en la vida alude a tener objetivos claros y tener una clara orientación. Las personas con un propósito fuerte sienten que sus vidas tienen un significado. Es en este sentido, Ryff (1989) señala que el propósito en la vida permite que las personas encuentren continuidad en sus vivencias. Desde un enfoque de la logoterapia, Frankl (2004) sostiene que el propósito en la vida es uno de los pilares para la salud mental y el bienestar integral. Cada una de estas dimensiones se orientan hacia la autorrealización del individuo, lo que permite vivir una vida equilibrada, de satisfacciones y plena.

Desde una mirada más reciente Lamers et al. (2019) hacen una ampliación de la definición del bienestar psicológico incluyendo nuevas y diferentes componentes que contribuyen a ello, como son las emociones agradables, la autorrealización y las relaciones significativas. A estos autores, el bienestar psicológico es el estado resultante de una combinación de las emociones positivas, el desarrollo personal y las relaciones socialmente adecuadas, que presentan un

calificador que permite a las personas ser capaces de soportar o disfrutar una duración larga o prolongada en su vida personal. Desde este punto de vista, se hace hincapié en que el bienestar no representa un estado pasivo, sino una manera adaptativa que necesita ser encauzada a lo largo del tiempo y que está determinado por las experiencias individuales cotidianas.

El bienestar psicológico es mucho más que la ausencia de malestar, sino que representa una manera de hacer cara a las tensiones cotidianas, aprender de las experiencias y tener una buena respuesta emocional, lo cual será necesario no solo para prevenir trastornos mentales, sino además para contribuir a la calidad de vida a lo largo del ciclo vital. Por cierto, en el caso de que una persona esté expuesta a una experiencia de malestar psicológico de larga duración, esta puede transformar algunas de sus características en síntomas tales como la insatisfacción con la vida, la desmotivación, los problemas en las relaciones interpersonales (ya sean con otras personas, con la sociedad, con los grupos o con la cultura), la falta de metas y el escaso sentido de propósito (García, 2020).

Estos síntomas van acompañados por emociones displacenteras como la tristeza, la irritabilidad o la ansiedad y, si no se enderezan, puede presentarse también un cuadro clínico de mayores dimensiones, como pueden ser la depresión o los trastornos de ansiedad. El bienestar psicológico también se ve influido por distintos factores, tanto de naturaleza personal como contextual. De los factores personales, los más sobresalientes son el autoconocimiento, la resiliencia y las

actitudes positivas. El autoconocimiento (por autoconocimiento se entiende la capacidad de ser consciente de las emociones y de sus pensamientos) es fundamental también para educar la gestión del bienestar; la resiliencia, a su vez, educa para adecuarse a situaciones adversas, al tiempo que tener actitudes posibilita algo tan básico como hacer una percepción constructiva de las experiencias. A nivel de referente, las relaciones interpersonales y las condiciones de trabajo son muy importantes. Los vínculos con nuestros amigos, la familia, los compañeros de trabajo nos aportan un refuerzo emocional básico y unas condiciones de trabajo sanas y equilibradas son uno de los determinantes del bienestar psicológico (Muñoz, 2018).

Por otro lado, las condiciones económicas y sociales son también un factor importante. El acceso a recursos, la estabilidad económica y el soporte social pueden ayudar a tener un buen bienestar mental. En el contexto educativo, por ejemplo, el docente que trabaja ante altas exigencias incompatibles, el estrés, o la falta de un soporte institucional puede entrar en un deterioro de su bienestar psicológico de tal forma que afecte su desempeño profesional y personal.

La OMS (2022) también apunta que el bienestar mental es un derecho humano fundamental y que es la base del desarrollo social y económico de los países. Cuando las personas atraviesan períodos con un bajo bienestar psicológico experimentan síntomas negativos que afectan su calidad de vida y su funcionalidad general. Entre los síntomas más habituales se encuentran la insatisfacción con la vida, la desmotivación

y problemas en las relaciones interpersonales. Asimismo, las emociones negativas como la tristeza persistente, la ansiedad o la irritabilidad son síntomas que pueden interferir en el desarrollo personal o profesional. De no ser intervenidos a tiempo, estos síntomas tienen cabida para evolucionar hacia síntomas de trastornos más graves, que pueden incluir trastornos de ansiedad o depresión, que acaban por afectar la calidad de vida de la persona.

Por lo tanto, favorecer el bienestar psicológico no es sino una necesidad para favorecer una salud mental óptima. Esto no quiere decir sólo la prevención de trastornos mentales, sino la creación de las condiciones para que las personas desarrollen su potencial y así incorporar de forma efectiva las tensiones cotidianas y trabajar de manera productiva. De acuerdo con Rodríguez y Sánchez (2023) y Martínez et al. (2021), la consideración del bienestar psicológico como uno de los ejes centrales para las políticas públicas, la educación y los servicios de salud, es fundamental. Estas investigaciones abogan por que el bienestar y el desarrollo personal sean promovidos de forma integral con la finalidad de tener una vida plena y equilibrada.

De esta forma, se articula un problema de investigación de gran relevancia. En los últimos años, se ha puesto de manifiesto un progresivo deterioro del bienestar psicológico en los profesionales de la educación, sobre todo en entornos de elevada demanda como el ecuatoriano. De esta forma, en docentes de todos los niveles se han encontrado niveles de estrés, agotamiento emocional y pérdida de motivación que son alarmantes y que

conducen no solo a un deterioro del bienestar psicológico sino a una mala calidad de la salud mental, además de un escaso rendimiento en el trabajo. Uno de los elementos que coadyuvan a este deterioro es el hecho de no tener una clara meta de vida, lo que produce confusión, poca satisfacción con uno mismo y menor capacidad a la hora de enfrentarse a situaciones difíciles (Salazar, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (2023) indica que los y las trabajadoras del sector educativo son unos de los/las profesionales más vulnerables a tener trastornos por estrés crónico y ansiedad, debiendo a la carga de trabajo, la presión institucional y a una escasa atención a su salud mental. A nivel internacional, la UNESCO (2021) remarca que el 52% de los docentes en América Latina sufre signos de agotamiento emocional, lo que se traduce en un deterioro de su bienestar psicológico. Igualmente, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) puntualiza que las condiciones psicosociales del entorno educativo no son ajenas a la salud mental y al rendimiento del docente, lo que expresa la inminente necesidad de instaurar medidas de prevención y asistencia emocional.

En Estados Unidos, la Encuesta Nacional (2022) mostró que 39.1 % de los adultos presenta bajo bienestar psicológico, siendo esta cifra del 48.3 % en adultos con factores relacionados como el desempleo, el aislamiento y el escaso acceso a la salud mental, así como el 42 % de profesores de secundaria que reportan un deterioro psicológico desde la pandemia, así como su propósito en la vida y la vida autónoma.

En un estudio realizado en Toronto, Canadá, en 2020, Navarro (2020) de diferentes edades y en diferentes contextos socioeconómicos encontró dos tipos de bienestar: el hedónico, que se centra en la búsqueda de placer inmediato o gratificaciones, y el eudaimónico, que se basa en alcanzar un propósito significativo o una psicología profundamente gratificada. Los resultados indican que el bienestar eudaimónico es más sostenible en el tiempo y se asocia a mayores grados de satisfacción en la vida, la resiliencia personal, la búsqueda de un sentido de logro y autorrealización, es decir, las personas que dirigen sus metas y motivaciones hacia propósitos y valores significativos gozan de un bienestar psicológico más duradero, y desarrollado de una manera más integral que las personas que por el contrario, buscan gratificaciones inmediatas (Torres, 2021).

Durante el año 2021, se realizó un estudio comparativo con una muestra de 881 docentes de nivel preescolar, primario y secundario de Chile y Ecuador, con el objetivo de evaluar los efectos de la pandemia sobre su bienestar psicológico. El estudio reveló diferencias significativas entre ambos países. Los docentes ecuatorianos mostraron mayores niveles de bienestar general, junto con afectos positivos más altos, y reportaron menor carga laboral y desgaste emocional en comparación con sus pares chilenos. Este resultado se atribuye, en parte, a diferencias estructurales en el sistema educativo, las exigencias institucionales y el apoyo recibido por parte de las autoridades educativas en cada país. Por otro lado, se evidenció que las docentes mujeres, tanto en Ecuador como en Chile, experimentaron mayor carga

emocional y social.

Un estudio en Buenos Aires (2019) con 26 adultos de mediana edad utilizó la versión de Ryff (39 ítems), obteniendo puntuaciones más altas en autonomía (5.63) y propósito de vida (5.07), mientras que autoaceptación y crecimiento personal fueron moderadas (~4.7–4.9).

De igual manera, en el estudio de Pérez y Morales (2020), titulado "Bienestar psicológico en profesionales de la educación en contextos urbanos vulnerables", realizado en Lima, Perú, se encontró que la dimensión de dominio del entorno obtuvo un nivel bajo en el 48% de los docentes encuestados. Los autores señalaron que muchos educadores sienten que tienen poca capacidad para controlar o influir en su entorno, especialmente frente a condiciones institucionales limitantes.

En Colombia, se llevó a cabo un estudio con un grupo de docentes de educación básica. Los resultados mostraron que más del 60% de ellos reportaba niveles bajos de bienestar psicológico y una visión poco clara sobre su propósito en la vida. El estudio reveló que aquellos que tenían una mejor comprensión de su sentido de vida mostraban una actitud más positiva, un mayor compromiso y una mejor resiliencia emocional. Se sugirió la implementación de programas institucionales que fortalezcan la salud mental a través del apoyo emocional y la reflexión personal. (Creswell, 2019).

García y Torres (2019), un estudio realizado en zonas rurales del departamento de Antioquia, Colombia, sobre "Desarrollo profesional y bienestar psicológico en

docentes de zonas rurales evidenció que la dimensión de crecimiento personal mostró un nivel bajo en el 50% de los participantes, quienes manifestaron sentirse estancados en su desarrollo personal, con pocas oportunidades de formación o actualización profesional.

Una investigación realizada en la ciudad de Cuenca, Ecuador, con un grupo de docentes de instituciones educativas fiscales, reveló que los resultados mostraron el 42% de las docentes participantes presentaban síntomas de agotamiento emocional, desmotivación y de una baja percepción de su bienestar psicológico. El estudio mostró una conexión clara entre la falta de metas personales definidas y el malestar emocional que enfrentan estos profesionales. (Cárdenas, 2022).

López y Rodríguez (2021) realizaron un estudio en instituciones educativas públicas de la ciudad de Quito, Ecuador, sobre el bienestar psicológico en docentes de nivel básico, en el cual aplicaron la escala de Ryff. Entre sus resultados, encontraron que la dimensión de autoaceptación presentó un nivel moderado en el 53.7% de los participantes, lo que indica una aceptación parcial de sí mismos y una tendencia a reconocer tanto aspectos positivos como limitaciones personales.

Sánchez y Villacís (2021) realizaron su estudio en instituciones fiscales de la ciudad de Quito, Ecuador, con el objetivo de analizar el bienestar psicológico en docentes según el nivel educativo. Aplicaron el test de Ryff a 150 docentes de Educación Inicial, Básica y Bachillerato. Los resultados mostraron que los docentes de Bachillerato

presentaron los niveles más bajos de bienestar psicológico, especialmente en las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno, en comparación con los niveles Inicial y Básica, cuyos resultados fueron medios y altos. Este patrón evidenció que el nivel educativo influye significativamente en el bienestar emocional de los docentes.

Por otra parte, en la provincia de Azuay, un estudio acerca de la pandemia fue llevado a cabo con una muestra de 313 docentes de los niveles escolar (preescolar, primario y secundario), y en este estudio se evaluó el bienestar psicológico utilizando encuestas que fueron aplicadas a través de Internet. Los resultados mostraron que, en general, los docentes percibían un menor bienestar en comparación con sus colegas de mayor edad, y las docentes mujeres evidenciaron mayor desgaste psicológico y menores niveles de afectos positivos. Un análisis de regresión reveló que las variables que más influyeron en el bienestar fueron el desgaste emocional y la presencia de afectos positivos, lo que pone en evidencia la importancia de estos factores en la salud mental del profesorado de la región. (Fuente: Revista de la Universidad del Azuay, 2021).

Asimismo, Ramírez y Delgado (2022), en su estudio sobre "Clima institucional y bienestar psicológico en docentes de educación básica", llevado a cabo en Guayaquil, Ecuador, señalaron que la dimensión de relaciones positivas se ubicó mayoritariamente en un nivel moderado (41.3%), lo cual reflejaba relaciones sociales estables, pero no necesariamente profundas o plenamente satisfactorias, posiblemente debido a la carga laboral y el estrés

institucional.

Por otra parte, la ciudad de Ambato, situada en la provincia de Tungurahua, fue el lugar donde se realizó un estudio con 313 docentes pertenecientes a niveles preescolar, de educación primaria y secundaria, con el fin de conocer su bienestar psicológico, a partir de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los elementos medidos fueron la autoaceptación, la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas, el dominio del entorno y el sentido de la vida. En términos generales, los resultados reflejaron que los docentes tienen buenos niveles en varias dimensiones, sobre todo en lo que respecta a los afectos positivos. Se observó también el aumento de la carga laboral y doméstica, la cual influía negativamente en la forma en que se encontraban equilibrados psicológicamente. Los docentes menores de 40 años presentaron menor bienestar en comparación con sus compañeros y las mujeres mostraron niveles más elevados de desgaste emocional y tal como se ha indicado puntuaciones más bajas en otras dimensiones claves. Todo esto pone de manifiesto el interés por considerar las diferentes variables individuales y contextuales que inciden en la salud mental del grupo de docentes.

Por lo tanto, se justifica el interés de nuestra investigación en el ámbito del bienestar psicológico en el colectivo de los docentes, dado que este aspecto es muy relevante para el desarrollo integral de los educadores y para su salud mental. Los docentes deben responder constantemente a demandas emocionales y laborales que pueden derivar en altos niveles de estrés, de agotamiento emocional, ansiedad. Es decir, estos

aspectos apuntarían al bienestar psicológico. Es importante conocer cómo el bienestar psicológico afecta el rendimiento y la calidad de vida para poder crear estrategias que crean ambientes de trabajo saludables, lo que también produce efectos positivos sobre el aprendizaje y la enseñanza. Diferentes investigaciones han evidenciado que el bienestar psicológico elevado se relaciona positivamente con el rendimiento, satisfacción laboral y la reducción de la tasa de absentismo en prácticas docentes (González et al., 2020).

Asimismo, los docentes que muestran elevados índices de bienestar psicológico desarrollan una mayor capacidad para establecer relaciones positivas con sus alumnos y colegas, lo que da lugar a un ambiente escolar más armonioso y productivo (Delgado, 2019). Por el contrario, los docentes que muestran un bajo bienestar, como consecuencias, presentan el estrés crónico y la carga laboral, se exponen a un riesgo elevado de sufrir agotamiento profesional y desmotivación, afectando no sólo su salud mental sino también el clima educativo (Rodríguez et al., 2021). Diversos estudios internacionales, como los llevados a cabo por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), han evidenciado la importancia de promover el bienestar psicológico en contextos laborales altamente exigentes, como es el caso del ámbito educativo. En contextos de alta incertidumbre laboral respecto a las exigencias que estos docentes deben satisfacer se da la situación en la que aquellos que no cuentan con las fuentes de apoyo establecidas o aquéllos que no llegan a regular su bienestar emocional padecen trastornos psicológicos que interfieren en el

desarrollo óptimo de su trabajo profesional y de su vida personal.

La investigación del bienestar psicológico entre los docentes manifiesta una necesidad aún mayor en situaciones críticas del ciclo vital profesional, tal y como puede procurar la fuente de información para la elaboración de políticas educativas y programas de apoyo institucional para el fomento de la salud mental de los docentes.

A partir de lo anterior, se requiere identificar los vacíos existentes en la investigación sobre el bienestar psicológico. Dicha limitación en los participantes habría representado una de sus manifestaciones más significativas. La mayoría de las investigaciones previas han hecho énfasis en la población de jóvenes universitarios o adolescentes. Esto podría haber dejado de lado a los adultos que se encuentran en plena etapa laboral y específicamente a los docentes, grupo que se caracteriza por los altos niveles de estrés, la presión emocional y el desgaste profesional que pueden influir en su percepción del sentido de vida y la salud mental. Calcular el bienestar de los docentes de una unidad educativa en una ciudad como Ambato muestra, además, un vacío contextual importante; es por ello que la investigación sobre los temas propuestos en la presente investigación y en el contexto descrito es escasa o casi inexistente.

De esta manera, estudiar a los docentes en Ambato no solo ayuda a cerrar un vacío académico en cuanto a esta población y contexto, sino que también ayuda a contribuir a generar evidencia que favorezca las políticas educativas y el bienestar ocupacional de los docentes del país, dando

respuesta a las necesidades psicológicas y emocionales de los profesionales de la educación en la región citada.

A partir de lo anterior, se plantean las preguntas de investigación que se describen a continuación:

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato?

¿Cuáles son los niveles de las dimensiones de los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato?

¿Qué nivel del bienestar psicológico predomina entre los docentes de una unidad educativa en Ambato?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato, según el nivel educativo en el que laboran?

OBJETIVO GENERAL

- Describir el bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato.

OBJETIVOS ESPECIFICO

- Estimar los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato.
- Estimar el nivel de bienestar

psicológico que predomina en los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato.

- Estimar los niveles de bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad educativa en la ciudad de Ambato según el nivel educativo en el que labora.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El paradigma positivista se utilizará en esta investigación, pues sostiene que el conocimiento válido es únicamente el que viene de aquellos hechos que son susceptibles de observación, medición y verificación empírica, aceptando que la realidad existe independientemente del observador y se puede conocer de forma objetiva siguiendo un uso riguroso del método científico.

El positivismo parte de la lógica, el razonamiento formal y la acumulación sistemática de la evidencia, propiciando el desarrollo de leyes generales que permitan describir, explicar y predecir fenómenos. Aunque tradicionalmente se ha utilizado en las ciencias naturales, el positivismo ha dejado su impronta en las ciencias sociales, en especial aquellas que requieren la precisión en la medición y el control de las variables (Mendoza, 2021).

Por tanto, el paradigma positivista se organiza en tres dimensiones: la epistemológica, la metodológica y la ético-política. Desde la perspectiva epistemológica, el positivismo sostiene que

el conocimiento debe ser objetivo, contrastable y no ser influido por la subjetividad del investigador. Desde esta mirada, el saber científico debe elaborarse a partir de la observación o del contacto directo con la experiencia de la que se obtienen los hechos, sin dejar lugar a interpretaciones personales, creencias o juicios de valor.

De esta manera, el investigador se coloca en una posición rigurosamente imparcial, con el objeto de poder descubrir las leyes que explican la realidad, utilizando para ello métodos científicos. Aquí, la verdad es concebida como algo que reposa fuera del sujeto que la analiza, y puede ser abordada mediante procesos que sean controlados y contrastables, y que tengan su origen en la investigación empírica (Rodríguez, 2019).

En lo que atañe a la dimensión metodológica, el paradigma positivista propugna el uso de métodos cuantitativos, que se distinguen por la obtención y análisis de datos numéricos, el empleo de la estadística. Esta dimensión intenta encontrar relaciones de tipo causa-efecto, validar hipótesis y trasladar los resultados a un conjunto de muestras que sean representativas. Los trabajos de investigación que quedan dentro del ámbito de este paradigma se diseñan con un alto grado de control y estructuración donde predominan los instrumentos de recolección de datos basados en cuestionarios, las pruebas estandarizadas o los experimentos.

Se alega además que la lógica del positivismo tiene un carácter deductivo, es decir, parte de teorías o supuestos previos que se confrontan en el campo de los hechos por

medio de una observación que corresponde al análisis empírico. De acuerdo con otras visiones la validez de los resultados se obtiene mediante la aplicación estricta de técnicas objetivas, exactas y replicables (Sampieri, 2021).

Por último, la dimensión de tipo ético-político del positivismo ha dejado sus huellas y es preciso considerar que ha puesto en entredicho diferentes posturas. A pesar de que se le ha considerado incluso de forma negativa por no ser capaz de dar cuenta, e incluso de reconocer, en el proceso de producción del conocimiento las influencias sociales, culturales o políticas sobre el mismo, el paradigma positivista sigue siendo objeto de debate en la investigación científica.

En contraposición, se ha seleccionado el enfoque cuantitativo como el que mejor se ajusta a esta investigación, dado que permite recoger y analizar datos numéricos con objetividad. Esto nos ayuda a generar patrones y comprobar hipótesis. Este enfoque se caracteriza por la aplicación de herramientas estructuradas: encuestas o pruebas estandarizadas que nos permiten medir, de forma precisa, fenómenos que están presentes en una población determinada (Mendoza, 2021). Hace uso de procedimientos estadísticos que permiten narrar, explicar y predecir fenómenos dados unos datos confiables y replicables.

En este sentido, la investigación cuantitativa se construye a partir de la sistematización de la observación de aspectos concretos de la realidad a través de los números, generando información comprensible, objetiva, precisa y útil para poder utilizar los datos para tomar decisiones fundamentadas.

En esta investigación, que pretende evaluar el bienestar psicológico de docentes de una unidad educativa, se ha elegido este enfoque dado que permite medir de forma precisa la variable arriba mencionada, utilizando instrumentos psicométricos validados a partir de escalas o cuestionarios estandarizados.

Esta propuesta permite conseguir datos comparativos que facilitan la detección de los patrones o niveles que presenta la muestra de los docentes. A la vez que también permite hacer uso de pruebas que se pueden conseguir cuantitativamente, lo que permite la realización de análisis estadísticos que soporten los resultados, y los futuros conocimientos para fundamentar alternativas de mejora en la práctica educativa del contexto de realización.

En cuanto al diseño, es un tipo no experimental, en el cual el investigador observa y analiza dicha variable en su medio sin manipularla: una tipología ideal para describirla e indagar sobre el comportamiento o características de la variable sin intervención, lo que permite hacer una suerte de análisis de campo a partir del contexto (Sampieri, 2019).

Por lo cual, se escogió un corte transversal puesto que facilita una evaluación de la variable de estudio en solo una sola fuente sin acompañarla de un estudio perenne ni una manipulación experimental. Este diseño de estudio proporciona información acerca de los datos actuales y puede llegar a ser representativa de una población para proporcionar una imagen nítida de la variable de interés como el bienestar

psicológico del profesorado (Lozano, 2020; Creswell, 2019).

La presente investigación tiene un alcance descriptivo, dado que se procura identificar, describir y caracterizar los distintos niveles de bienestar psicológico de los docentes de una unidad educativa del cantón Ambato, y este estudio no intenta establecer relaciones causales y de correlación de las variables, sino que al contrario, busca ofrecer la imagen nítida y cuidadosa de cómo se produce la manifestación de interés en una variable en un determinado grupo (Tamayo, 2018). El propósito fundamental de esta investigación es la observación y descripción del bienestar psicológico en el ámbito educativo, proporcionando información acerca de él, sobre sus dimensiones y frecuencia y sus características, en la población docente.

Este tipo de alcance resulta apropiado cuando se necesita una explicación de un fenómeno, porque no se pretende manipular ni modificar las condiciones del entorno social y porque no se necesita explicitar sus causas (Delgado, 2021). Como solo se fija en la variable del bienestar psicológico este estudio servirá para recoger datos relevantes que reflejen cómo se encuentra el profesorado eficiente en el ámbito emocional y psicológico, un grupo que manifiesta altos niveles de exigencias, estrés y desgaste.

El análisis de cómo en este grupo poblacional las dimensiones del bienestar psicológico permite identificar posibles necesidades o ámbitos que se pueden reforzar en el diseño de las estrategias institucionales y las acciones dirigidas al desarrollo integral del docente (Flores,

2021). Por tanto, el alcance descriptivo de este trabajo de investigación sirve como un muy buen punto de despegue para la comprensión de la realidad del bienestar psicológico en el contexto educativo y en este sentido apunta a un nuevo camino para futuras investigaciones de tipo correlacional o explicativas.

En la presente investigación, se evaluó un grupo de profesores adultos, compuestos por hombres y mujeres, con edades desde los 25 a los 40 años de edad, a lo que podríamos denominar una fase del desarrollo humano que recibe el nombre de adultez temprana y que está caracterizada por una serie de cambios de tipo psicológico, sociológico y laboral que son de gran importancia para el análisis del bienestar personal y profesional. Durante esta etapa del desarrollo, la identidad personal y la identidad profesional se consolidan, aparecen importantes demandas laborales, se toman responsabilidades familiares y la gente tiende a valorar más las relaciones afectivas que van consolidando. El tiempo es importante para crear un sentido de propósito, así como desarrollar proyectos de vida, que tienen importancia al intervenir con docentes en ejercicio (Martorell, 2019).

La investigación contó con una población inicial de aproximadamente 35 docentes en ejercicio. Sin embargo, para la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica, participaron finalmente 30 docentes. El estudio se desarrolló en una Unidad Educativa de la ciudad de Ambato, en un contexto formal y controlado, lo que garantizó condiciones óptimas para la recolección de datos.

Esta población fue seleccionada por ser accesible, su disposición al trabajo y la validez del contexto didáctico que se buscaba para el estudio. Los docentes desempeñan un rol fundamental en la educación de los alumnos, motivo por el cual el bienestar psicológico es uno de los factores más importantes para el éxito educativo (Santrock, 2020).

Respecto al muestreo, se empleó un muestreo intencional, lo que significa que se ha seleccionado deliberadamente a los participantes atendiendo a su idoneidad y a su accesibilidad de los alumnos. Esto significa, que no todos los miembros de la población disponen de la misma oportunidad para ser seleccionados. Este procedimiento es bastante habitual en la investigación social y la investigación educativa, en gran medida debido a limitaciones en el tiempo, los recursos o el acceso a la población total.

Si bien el muestreo intencionado no permite calcular el error muestral este es muy útil para obtener información de un modo real y natural, tal como sucede en el aula (Pineda, 2019). Por otra parte, en el uso del muestreo intencionado se seleccionaron a aquellos participantes, que dispone de características adecuadas que previamente estaban definidas, se relacionan directamente con los objetivos del estudio, y esta estrategia puede ayudar al investigador a centrar en los sujetos que se encuentran en posesión de experiencias, conocimientos o condiciones que enriquecen el análisis del fenómeno investigado.

Para Sampieri, Collado y Lucio (2022) un tipo de muestreo puede usarse en aquellas ocasiones en que se desea obtener

información detallada sobre un grupo que representa casos típicos o relevantes para el problema de investigación que se le planteó. Por otro lado, también se valoraron criterios de inclusión y exclusión, los cuales permiten delimitar adecuadamente el consumo de la muestra de esta investigación, garantizando que los participantes seleccionados poseen características relevantes para el objetivo de la investigación. Estos criterios permiten definir cuándo sí se va a incluir en el análisis y cuándo no, al mismo tiempo que se garantiza el que no haya sesgos y la validez interna del proceso de investigación.

En el presente proceso se logró establecer los siguientes criterios de inclusión: a) tener un año de experiencia en el ejercicio de la función de docente; b) tener una edad comprendida entre los 25 y 40 años; y c) aceptar la voluntariedad de la participación mediante la firma del consentimiento informado. Asimismo, se consideraron los siguientes criterios de exclusión: a) docentes que se encuentren con licencias médicas prolongadas por maternidad u otras razones durante el proceso de recolección de datos; b) docentes que desempeñen cargos administrativos y no mantengan contacto directo con los estudiantes; y c) docentes que presenten un diagnóstico psiquiátrico reciente, es decir, dentro de los últimos seis meses.

Hablando sobre la técnica de producción de datos, se utilizó la encuesta, que se puede definir como un método sistemático para recolectar información. La cual permite obtener datos cuantitativos sobre las percepciones, actitudes, opiniones o características de una población específica.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2021), la encuesta implica aplicar un cuestionario estructurado a un grupo de personas con el objetivo de describir variables individuales o explorar las relaciones entre variables dentro de una muestra representativa. Esta metodología ha conseguido gran popularidad en el contexto de investigaciones sociales y psicológicas, sobre todo por considerarse una técnica muy eficaz y estandarizada y por la posibilidad de recoger la información durante un tiempo relativamente breve.

En lo que respecta a los instrumentos, para esta investigación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Este instrumento ha demostrado ser altamente válido y confiable desde el punto de vista psicométrico y se ha utilizado con éxito en población adulta tanto en el ámbito internacional como en investigaciones realizadas en Ecuador y que avalan su pertinencia para la investigación en este caso (Pérez, 2022).

La Escala de Bienestar Psicológico, elaborada por Carol Ryff en 1989, es un instrumento teórico y empírico para la evaluación del bienestar desde una óptica multidimensional. Dicha aproximación se separa de las concepciones tradicionales que enfatizan el hecho de no estar enfermo, la mala salud o el malestar, para presentar en cambio una interpretación positiva y centrada en el buen funcionamiento humano. Dicho esto, la citada escala distingue entre seis dimensiones en su modelo de la salud: la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el control del entorno, el crecimiento personal o la capacidad de

desarrollo y la finalización un propósito de vida.

Todas ellas hacen referencia a aquellos aspectos importantes de la vida psicológica (la autoimagen positiva, las cualidades de las relaciones con otras personas, la autonomía personal, la capacidad para verse en una situación, el interés por el crecimiento interno y en la finalidad en la vida, etc.). La investigación en la que se hace uso de la versión reducida de 39 ítems de la escala de bienestar psicológico validada internacionalmente, en la que se aplica un formato de respuestas Likert de 5 categorías, que va desde "totalmente en desacuerdo" (1) hasta "totalmente de acuerdo" (5). Con este formato, se pueden recoger de forma sistemática las percepciones que los participantes tienen en relación a cada una de las dimensiones del bienestar psicológico.

La escala ha mostrado una alta fiabilidad interna con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.80, lo que garantiza la solidez estadística y la consistencia de dicha escala, y su uso ya ha sido validado con poblaciones ecuatorianas, incluidos los adultos en el ámbito educativo, avalando su utilidad y pertenencia cultural (López, 2022).

Los resultados obtenidos con esta escala pueden interpretarse a nivel global y por dimensiones, ofreciendo una panorámica del bienestar psicológico amplia antes en los detalles. Para la puntuación total, donde se pueden obtener hasta 235 puntos, se establecieron cinco niveles de interpretación. Un nivel de puntuación mayor que 197 puntos significa un bienestar psicológico muy alto, entre 180 y 196 alto, entre 153 y 179 medio, entre 132 y 152 bajo y menos de 131 muy bajo. Este nivel de

interpretación nos permite conocer el estado general de bienestar de las participantes y realizar comparaciones dentro del grupo estudiado.

De forma complementaria, cada una de las seis dimensiones también puede ser interpretada individualmente, considerando los rangos establecidos para cada área. Por ejemplo, en la dimensión de autoaceptación, puntajes superiores a 33 reflejan un nivel muy alto, mientras que puntajes por debajo de 19 indican un nivel muy bajo. En control del entorno, una puntuación mayor a 34 es considerada muy alta, y menor a 19, muy baja. Para relaciones positivas con los demás, el rango muy alto inicia por encima de 33, y el muy bajo está por debajo de 16.

En la dimensión de crecimiento personal, una puntuación mayor a 38 se interpreta como muy alta, mientras que menos de 23 se considera muy baja. En cuanto a autonomía, se califica como muy alta si supera los 36 puntos, y como muy baja si es menor a 24.

Finalmente, para propósito en la vida, puntajes superiores a 36 indican niveles muy altos, y puntajes inferiores a 19 reflejan niveles muy bajos. Estas escalas por dimensión permiten identificar con mayor precisión las fortalezas o debilidades individuales, y ofrecen una base para el diseño de estrategias personalizadas de intervención y acompañamiento psicológico.

Como complemento, se utilizó una ficha sociodemográfica elaborada específicamente para esta investigación. Dicho instrumento permite recoger información esencial de cada uno de los

participantes mediante un total de 5 ítems específicos sexo, estado civil, y el nivel educativo en el que trabaja. Todo ello resulta fundamental para caracterizar la muestra de forma adecuada y garantizar la representatividad de los participantes con las variables bajo estudio. Contar con dicha información sociodemográfica permite un análisis de resultados más certero a diferencia de poder segmentar las respuestas de los participantes por estas características y por lo tanto comprender mejor como pueden afectar el bienestar psicológico de los docentes.

Para analizar los datos recogidos en esta investigación se utilizó el programa estadístico JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), un programa gratuito y de código abierto que se caracteriza por su usabilidad e idoneidad para la investigación cuantitativa. Donde, este programa ha permitido realizar de forma precisa y automatizada el análisis descriptivo e inferencial. Cabe decir que en una primera fase se utilizó Excel para organizar y llevar a cabo la estructuración de la base de datos inicial, el que consistía en la codificación de variables, en la detección de errores de entrada y en la limpieza general de los datos. Después se exportó a dicho programa. JASP Team (2021).

El procedimiento estadístico fue también de forma secuencial tal y como ya se ha indicado, en primer lugar, la aplicación de unos estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes; medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación típica), o sea, poder describir las características sociodemográficas de las

características de la muestra y los puntajes obtenidos en las escalas administradas.

Posteriormente se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el nivel educativo en el que se desarrolla el docente, y con ello determinar si los datos se ajustan a una normalidad. Esta prueba ayudó a identificar la naturaleza de las variables y a establecer si pertenecen a una escala nominal, además de observar cuál de los niveles educativos (Inicial, Básica o Bachillerato) tiene una mayor influencia en los niveles de bienestar psicológico. (Hernández, Fernández & Baptista, 2019).

Desde una perspectiva ética, esta investigación se llevó a cabo siguiendo los principios del Código de Ética Profesional del Psicólogo Ecuatoriano, que pone un fuerte énfasis en proteger la dignidad humana, mantener la confidencialidad de los datos y asegurar la integridad científica. A todos los participantes se les impartió un consentimiento informado, el cual fue entregado de forma explícita para exponer los objetivos de la investigación, que la participación era opcional y también tenían el derecho a dejar de participar en cualquier momento y no sufrir ninguna consecuencia negativa. Igualmente se hacía constar que la información obtenida, sería tratada de forma anónima y que la información sería utilizada solo para fines académicos. El diseño y la ejecución del estudio respetaron a cabalidad los principios éticos que rigen la profesión psicológica, especialmente en entornos educativos, evitando cualquier forma de coerción o presión institucional sobre los docentes participantes (Ecuador, 2020).

Por otro lado, se consideró el código de Helsinki, que se trata del conjunto de principios éticos básicos en los que se basa la investigación con los seres humanos y que fue elaborado por la Asociación Médica Mundial. En psicología, el código de Helsinki se hace cargo de la protección de los derechos, la seguridad y el bienestar de las personas que participan en la investigación y ello implica que todos los participantes debían ofrecer su consentimiento informado en la forma más voluntaria posible y con un conocimiento claro del estudio; el estudio plantea el derecho a la confidencialidad de los datos personales de los participantes, el establecimiento de riesgos mínimos, la revisión ética previa de los proyectos por parte de comités de ética, así como el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin sufrir consecuencias. De este modo, se garantizaba que la investigación psicológica se realizaba manteniendo todos los principios éticos fundamentales.

3. RESULTADOS.

En el contenido de la presente sección se explica el resultado del análisis de la información obtenida con la finalidad de alcanzar los objetivos de la investigación. La presentación de dicha información se lleva a cabo mediante tablas de frecuencias y porcentajes, así como por medio de las distintas características sociodemográficas de la muestra, los cuales también contribuyen a describir los niveles de las variables estudiadas. Los resultados se ofrecen de forma objetiva y sin emitir juicios o interpretaciones, limitándose únicamente a la información aportada por dichos datos de carácter cuantitativo.

Tabla 1
Datos Sociodemográficos

Genero	F	%	% A
Masculino	9	30	30
Femenino	21	70	100
Total	30	100	

En esta investigación, participaron 30 profesionales que forman parte del equipo docente de una institución educativa. Al observar la distribución por género, se nota una mayor participación de mujeres. De la muestra total, el 70% (n=21) corresponde al género femenino, mientras que el 30% (n=9) corresponde al género masculino. Esta distribución muestra una predominancia femenina en el entorno educativo analizado, lo que puede tener un impacto positivo en la diversidad de experiencias y enfoques pedagógicos presentes en la institución. Aunque la muestra no refleja una equidad de valores, los datos obtenidos son válidos y suficientes para cumplir con los objetivos del estudio.

Tabla 2
Datos Sociodemográficos

Estado Civil	F	%	% A
Casado	13	43	43
Divorciado	2	6.67	50
Soltero	15	50	100
Total	30	100	

En cuanto al estado civil, la muestra estuvo compuesta por 30 docentes. La mayoría se identificó como solteros/as, representando el 50% (n=15) del total. En segundo lugar, el 43.33% (n=13) indicó que estaba casado/a, mientras que un 6.67% (n=2) mencionó estar divorciado/a. Esta distribución revela una mayor proporción de docentes sin pareja, lo que podría estar vinculado a factores personales o

profesionales.

Tabla 3

Datos Sociodemográficos

Nivel educativo en el que labora	F	%	% A
Bachillerato	11	36.7	36.7
Educación Básica	9	30	66.7
Educación Inicial	3	10	77.7
Todas las anteriores	7	23	100
Total	30	100	

En cuanto al nivel educativo en el que trabaja el personal docente, se contó con la participación de 30 profesionales. La mayoría, un 36.7% (n=11), indicó que se desempeña en el nivel de Bachillerato. Le sigue el nivel de Educación Básica, con un 30% (n=9), y Educación Inicial, con un 10% (n=3). Por último, un 23.3% (n=7) mencionó que trabaja en todos los niveles educativos mencionados. Esta distribución refleja una diversidad en las áreas de trabajo de los docentes, lo que enriquece el análisis desde diferentes experiencias y enfoques pedagógicos según el nivel educativo.

3.1 NIVELES DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

En el siguiente apartado, se evidencia los niveles que se ha obtenido en función de cada una de las dimensiones del Bienestar Psicológico tal y como lo plantea Carol Ryff en la escala que se expone en la tabla anterior, la cual indica cómo las personas entienden y perciben los aspectos relevantes del bienestar: autoconcepto, autonomía, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno y crecimiento personal, objeto

de estudio y análisis en este trabajo. Es muy importante la observación y visión de los niveles que muestra el muestreo (muy bajo, bajo, moderado y alto), ya que es la forma que tenemos para poder vislumbrar el estado emocional, social y personal de las personas muestreadas, además de ser la forma que tenemos para observar aquellas áreas que puedan precisar atención o ser fortalecidas.

Tabla 4

Dimensión de Autoaceptación

Niveles de autoaceptación	F	%	% A
Alto	3	10	10
Bajo	8	26.7	36.7
Moderado	17	56.7	93
Muy Bajo	2	6.67	100
Total	30	100	

Los resultados indican que la dimensión de autoaceptación, se observa que un 10 % de los docentes (n=3) presenta un nivel alto, lo que indica que este pequeño grupo tiene una percepción positiva de sí mismo, acepta sus virtudes y limitaciones, y mantiene una actitud favorable hacia su historia personal. Por otro lado, el 26.7 % (n=8) muestra un nivel bajo, lo cual sugiere que estos docentes pueden experimentar dificultades para aceptar ciertos aspectos de sí mismos y podrían mantener juicios negativos sobre su vida pasada o actual. El grupo más representativo corresponde al nivel moderado, con un 56.7 % (n=17), lo que indica que la mayoría de los docentes tiene una percepción ambivalente o parcialmente positiva de sí mismos; es decir, pueden aceptar algunas características personales, pero aún enfrentan conflictos internos o insatisfacción con ciertos aspectos.

Finalmente, un 6.67 % (n=2) de los docentes se ubica en el nivel muy bajo de autoaceptación, lo cual representa un riesgo significativo para su bienestar psicológico, ya que puede estar relacionado con sentimientos de autocrítica severa, baja autoestima y malestar emocional persistente.

Tabla 5
Dimensión de Dominio del entorno

Niveles de dominio del entorno	F	%	% A
Alto	1	3	3
Bajo	13	43	47
Moderado	13	43	90
Muy Bajo	3	10	100
Total	30	100	

En la dimensión del dominio del entorno se analizó cómo los docentes controlan su entorno y hacen frente a los retos diarios de sus vidas personales y profesionales. Los resultados ponen de manifiesto que únicamente un 3% (n=1) de los sujetos son altamente competentes en cuanto a controlar y gestionar el entorno laboral y personal. En cambio, un 43% (n=13) se sitúan en un nivel bajo, lo que significa que estos docentes tienen problemas para influir en su entorno o bien se sienten impotentes ante los aspectos de su vida cotidiana. Con un nivel moderado un 43% (n=13), esto quiere decir que estos docentes tienen cierto control en lo que hacen, pero a menudo se sienten limitados o frustrados por el factor externo. Un 10% (n=3) de los participantes se encuentran en un nivel muy bajo, esto refleja un grado de descontrol notable de su entorno, algo que puede comprometer su bienestar y funcionamiento profesional.

Tabla 6
Dimensión de elaciones Positivas

Niveles de relaciones positivas	F	%	% A
Bajo	10	33	33
Moderado	13	43	77
Muy Bajo	7	23	100
Total	30	100	

En cuanto a las relaciones positivas, se estudió la calidad de las interacciones que llevaban a cabo los y las docentes y su capacidad para establecer vínculos satisfactorios y saludables. Los resultados muestran que un 33% (n = 10) de las participantes se sitúan en un nivel bajo, lo que podría interpretarse como una mala conexión con sus colegas, con su alumnado o con sus familias, como una incapacidad para tejer relaciones con sus colegas, con su alumnado y/o con sus familias. Un 43% (n = 13) se sitúa en un nivel moderado, lo que significa que se encuentran con relaciones interpersonales, más o menos, muy positivas, aunque hay espacio de mejora en la profundidad y la calidad de los vínculos. Por último, un 23% (n = 7) de las personas participantes se sitúan en un nivel muy bajo, lo que podría indicar que estos y estas docentes tienen un alto índice de dificultad para vincularse lo que puede ser un indicador de su bienestar emocional o de su rendimiento en el contexto educativo.

Tabla 7
Dimensión de Crecimiento Personal

Niveles de crecimiento personal	F	%	% A
<i>Alto</i>	1	3	3
<i>Bajo</i>	17	57	60
<i>Moderado</i>	7	23	83
<i>Muy bajo</i>	5	16.7	100
<i>Total</i>	30	100	

En lo que respecta al crecimiento personal, se analizó la manera en la que los docentes comprenden su desarrollo permanente, la disponibilidad para abordar nuevas experiencias y su canalización de la realización personal. Los resultados obtenidos nos muestran que solo el 3% (n=1) alcanzan un nivel alto, lo que podemos interpretar como una muestra de un fuerte vínculo entre su desarrollo personal, desarrollo profesional y la manera de abordar los obstáculos de una manera proactiva. La mayoría está en nivel bajo, un 57% (n=17) de la población, lo que podemos leer como unas limitaciones importantes de manera que puedan avanzar en sus desarrollos, que posiblemente deriva del agotamiento personal, la rutina o la escasa disponibilidad para formarse y poder crecer. Un 23% (n=7) se sitúan en un nivel normal, de manera que podemos observar que sí hay un cierto margen de apertura hacia el crecimiento personal, pero que no se puede leer en un compromiso profundo y continuado. Por último, el 16.7% (n=5) se encuentran en un nivel muy bajo, lo cual es una causa de alarma ya que puede traducirse en una gran frustración, un estancamiento o una escasa motivación por el desarrollo como personas o como profesionales.

Tabla 8
Dimensión de Autonomía

Niveles de autonomía	F	%	% A
<i>Alto</i>	2	6.7	6.7
<i>Bajo</i>	6	20	26
<i>Moderado</i>	6	20	47
<i>Muy alto</i>	1	3	50
<i>Muy bajo</i>	15	50	100
<i>Total</i>	30	100	

Dentro de la dimensión de la autonomía, se prestó atención a la manera en que los y las educadoras gestionan su manera de autorregularse, de tomar decisiones de forma autónoma y de hacer frente a la presión. Los resultados muestran que solo un 6.7% (n=2) de la muestra se encuentran en un nivel alto, donde se ajusta su percepción de control sobre las decisiones y donde se identifica claramente una identidad estable y segura. En el nivel bajo, un 20% (n=6) de la muestra respondieron que presentan dificultades para actuar de manera autónoma o para resistir ante la presión externa, lo que podría tener efectos negativos en su bienestar y en su calidad de práctica. Un 20% (n=6) de los participantes se presentó con un nivel medio, lo que evidencia que tienen cierta capacidad de autodirección, la cual puede estar supeditada a varias condiciones contextuales o personales. Por el contrario, un 3% (n=1) de los docentes alcanzó un nivel muy alto, lo cual representa un caso excepcional de autonomía, constituyendo un claro sentido de confianza, coherencia interna y capacidad para actuar de forma autónoma. Finalmente, el 50% (n=15) de los y las educadoras tiene un nivel muy bajo, lo cual genera cierta preocupación por los niveles que muestran, ya que pone de manifiesto una fuerte dependencia de las situaciones externas,

inseguridad en la toma de decisiones y una vulnerabilidad ante la presión institucional y social. Desde la teoría del desarrollo humano, Papalia (2021) menciona que la autonomía es especialmente favorecida durante la adultez por su capacidad para llevar a cabo acciones en función de las propias convicciones.

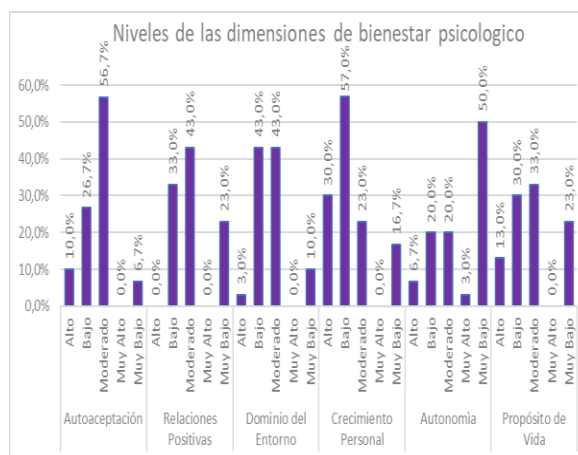
Tabla 9
Dimensión de Propósito de vida

Niveles de F	%	% A
Alto	4	13
Bajo	9	30
Moderado	10	33
Muy bajo	7	23
Total	30	100

En la dimensión relacionada con el propósito vital, se indagó la forma con la que los docentes comprenden las metas, el sentido y la dirección que tienen en sus vidas. De manera sorprendente, los resultados mostraron que solamente el 13% (n=4) de los participantes eran agrupados en un alto nivel, denotándose que estos docentes tienen una clara dirección a la hora de alcanzar sus objetivos, tanto personales como profesionales, así como un fuerte sentido de compromiso para llevar a cabo su vida. Estos sujetos suelen tener una mayor motivación y una mejor dosis de resiliencia. En el otro extremo, el 30% (n=9) se sitúa en un nivel bajo, lo que nos hace sospechar que una amplia mayoría de los docentes no tienen muy claro cuáles son sus metas, lo que podría asociarse al desgaste profesional, el sopor de la rutina o la falta de proyectos significativos. De este modo, el grupo con

más representación se encuentra agrupado en un nivel moderado, con un 33% (n=10), de forma que parecen tener una cierta dirección a la hora de encontrar sentido a su vida, aunque no con la claridad y constancia necesarias y, por último, el 23% (n=7) de los participantes son agrupados en un nivel muy bajo, esto puede indicar hacer caso omiso a sus propias aspiraciones, tanto personales como profesionales, lo que podría ir acompañado de apatía o pérdida de un sentido vital. Por su parte, Papalia (2021) i su aproximación al desarrollo humano nos indicaría que el propósito vital es un elemento fundamental para el bienestar psicológico, toda vez que favorece la motivación intrínseca, la perseverancia y la satisfacción personal.

Figura 1
Niveles de las dimensiones de bienestar psicológico



Las dimensiones del bienestar psicológico muestran una clara tendencia hacia niveles moderados y bajos. En el caso de la autoaceptación, se observa un nivel bajo (56,7%), lo que indica que hay dificultades para aceptar ciertos aspectos personales. En cuanto a relaciones positivas y dominio del entorno, el nivel moderado predomina (43%

en ambos), sugiriendo que las relaciones sociales y el control sobre el entorno son relativamente estables. La dimensión de crecimiento personal también refleja un nivel moderado predominante (57%), lo que indica una percepción media del desarrollo individual. En autonomía, destaca un nivel muy bajo (50%), lo que sugiere una falta de independencia en la toma de decisiones. Por último, en propósito de vida, se presenta un nivel muy bajo (23%), lo que evidencia una diversidad en la claridad del sentido y las metas personales.

3.2 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO QUE PREDOMINA EN LOS DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA EN LA CIUDAD DE AMBATO

Tabla 10

Total, general de bienestar Psicológico

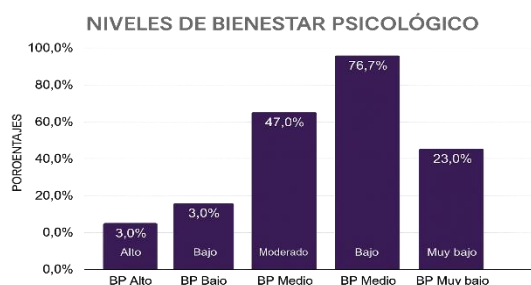
Niveles de Bienestar Psicológico	F	%	% A
BP Alto	1	3	6.7
BP Bajo	14	47	53
BP Medio	7	23	76.7
BP Muy bajo	7	23	100
Total	30	100	

En función de los resultados obtenidos, se puede valorar que, en los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato, el nivel de bienestar psicológico que predomina es el bajo, con un 47% (n=14) de los participantes en dicho nivel. De este modo, podemos considerar que casi la mitad de los docentes tienen dificultades en muchas de las dimensiones del bienestar, a saber, en la autoaceptación, en el dominio

del entorno o en el propósito de vida. Le siguen en proporción los niveles muy bajo y medio, ambos con un 23% (n=7) de representación, lo cual indica que existe un porcentaje importante de docentes cuyo bienestar psicológico se encuentra comprometido o en riesgo. Solo un 3% (n=1) alcanzó un nivel alto de bienestar psicológico, lo que refleja una percepción saludable y equilibrada de su vida y funciones. Estos resultados permiten concluir que el bienestar psicológico de la mayoría de los docentes requiere atención, ya que predominan niveles bajos que pueden afectar su salud mental y su desempeño profesional.

Figura 2

Nivel general de bienestar psicológico



El gráfico revela una tendencia alarmante en el bienestar psicológico general, mostrando que la mayoría de los participantes (76,7%) se encuentran en un estado de bienestar psicológico bajo. Además, un 47,0% está en un nivel moderado, mientras que un 23,0% presenta un nivel muy bajo, lo que subraya la notable presencia de malestar en la muestra analizada. Por otro lado, los niveles de bienestar positivo son escasos, con solo un 3,0% en un nivel alto y otro 3,0% en un nivel levemente bajo. Estos hallazgos evidencian la urgente necesidad de prestar atención y fortalecer el bienestar psicológico

en esta población.

3.3 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN EL NIVEL EDUCATIVO EN EL QUE LABORAN

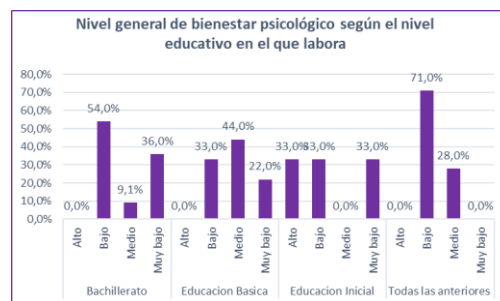
Los resultados muestran que los niveles de bienestar psicológico entre los docentes siguen una distribución normal. Esto se debe a que, en todos los grupos evaluados, el valor de significancia del test de Shapiro-Wilk es superior a 0.05, lo que sugiere que los datos se ajustan a una distribución normal. Al observar el nivel educativo en el que trabajan, se destaca que la Educación Inicial tiene la media más alta (154), lo que indica un mayor bienestar psicológico percibido. A continuación, están los docentes que laboran en todos los niveles educativos (media de 150), seguidos por Educación Básica (media de 145) y, por último, Bachillerato, que presenta la media más baja (137). Esto sugiere que este grupo experimenta un menor bienestar en comparación con los demás. Este resultado podría explicarse por las altas exigencias académicas puesto que los docentes de Bachillerato enfrentan demandas cognitivas y emocionales más intensas, como la presión de cumplir con altos estándares académicos, preparar a los estudiantes para graduarse o ingresar a la universidad, y manejar a adolescentes en una etapa complicada de su desarrollo, no es sorprendente que se enfrenten a niveles elevados de estrés y problemas psicológicos (Bakker et al., 2024) Además, la rutina escolar en este nivel tiende a enfocarse más en cumplir con el currículo que en el desarrollo socioemocional, lo que puede limitar la satisfacción profesional y el

sentido de propósito de los docentes. En cambio, los maestros de niveles iniciales suelen sentir una conexión emocional más fuerte con sus estudiantes y experimentar logros inmediatos, factores que contribuyen de manera positiva a su percepción de bienestar (Extremera & Fernández Berrocal, 2005)

Tabla 11
Total, de Bienestar Psicológico por el nivel Educativo en el que Labora

Estadísticos	Bachillerato	Educación Básica	Educación Inicial	Todas las anteriores
Válido	11	9	3	7
Media	137	145	154	150
Desviación típica	12	15	35	14
Shapiro-Wilk	0.89	0.91	0.96	0.97
Valor p (Shapiro-Wilk)	0.15	0.33	0.61	0.92
Mínimo	121	125	124	131
Máximo	151	166	193	174

Figura 3
Nivel general de bienestar psicológico según el nivel educativo en el que labora



El bienestar psicológico de los docentes varía notablemente según su nivel educativo. En el caso de los profesores de bachillerato, la mayoría reporta un bajo nivel de bienestar psicológico, alcanzando un 54,0%, lo que los convierte en el grupo con el porcentaje más alto en esta categoría. Por otro lado, los docentes de educación básica presentan un 33,0% en nivel alto y un 22,0% en medio. En el ámbito de la educación inicial, la situación es más equilibrada, con un 33,0% en los niveles alto, medio y muy bajo, y sin registros en el nivel bajo. En general, los docentes de todos los niveles educativos tienden a concentrarse en el nivel bajo, con un 71,0% en esta categoría y un 28,0% en nivel medio, sin ningún registro en los niveles alto ni muy bajo. Estos hallazgos indican que el nivel educativo en el que se desempeñan los docentes tiene un impacto directo en su bienestar psicológico, siendo aquellos que trabajan en bachillerato o en múltiples niveles los más afectados.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

López y Rodríguez (2021) investigaron la percepción que tienen los docentes de escuelas públicas básicas sobre sí mismos, y encontraron que el 53.7% presentaba un nivel moderado de autoaceptación. Esto indica que estos maestros eran capaces de reconocer tanto sus aspectos positivos como sus debilidades, manteniendo una visión equilibrada de sí mismos. Los resultados de dicho estudio convergen con los de la presente investigación, en la cual el 56.7% de los docentes (17 personas) también mostró un nivel moderado de autoaceptación. Esto sugiere que, en distintos contextos educativos, los maestros tienden a desarrollar un proceso saludable

de aceptación personal, en el que logran valorar su identidad y trayectoria sin caer en la autocrítica excesiva.

En la misma línea, el estudio de Pérez y Morales (2020), titulado "Bienestar psicológico en profesionales de la educación en contextos urbanos vulnerables", reveló que el 48% de los docentes evaluados presentó una puntuación baja en la dimensión de dominio del entorno, lo que refleja dificultades para manejar de forma efectiva las demandas del medio escolar. Este resultado converge con los hallazgos de la presente investigación, donde el 43% de los participantes (13 personas) también obtuvo un nivel bajo en dicha dimensión, evidenciando que los desafíos del entorno educativo continúan siendo un factor que limita el bienestar psicológico de los docentes, especialmente en contextos de alta exigencia.

También Ramírez y Delgado (2022), en su investigación "Clima institucional y bienestar psicológico en docentes de educación básica", detectaron que la dimensión de relaciones positivas se concentró en un nivel moderado (41.3%), lo que sugiere la existencia de lazos sociales estables, aunque no siempre intensos ni plenamente satisfactorios. Este resultado converge con lo hallado en el presente estudio, donde las relaciones positivas también se registraron en un nivel moderado (43%, n=13), lo que revela una convivencia interprofesional generalmente estable entre los docentes, pero que al mismo tiempo señala la necesidad de fortalecer los vínculos de apoyo, los cuales resultan fundamentales para el bienestar psicológico.

En el estudio de García y Torres (2019) sobre "Desarrollo profesional y bienestar psicológico en docentes de zonas rurales", se evidenció que la dimensión de crecimiento personal mostró un nivel bajo en el 50% de los participantes, quienes se sintieron estancados en su desarrollo personal, con pocas oportunidades de formación. Este resultado es convergente con los hallazgos del presente estudio, en el que se identificó un nivel bajo en crecimiento Personal (57%, n=17), posiblemente asociado a la rutina profesional y las limitadas oportunidades de crecimiento dentro del contexto educativo

En otro ámbito, Martínez y Rodríguez (2019), en su estudio autonomía docente y su relación con el bienestar psicológico en profesores de secundaria en Lima, hallaron que el 45% de los docentes de secundaria presentaron un nivel bajo en autonomía, atribuido a las presiones del sistema educativo. Sin embargo, estos docentes reconocieron tener un grado moderado de autonomía en la gestión de sus clases. Este resultado no converge con los hallazgos de la presente investigación, donde la autonomía se identificó en un nivel muy bajo, lo que sugiere una percepción aún más restringida de independencia, influenciada por diferentes condiciones laborales y estructuras educativas.

Según Ramírez y Sánchez (2020), en su investigación propósito de vida y bienestar psicológico en docentes de secundaria en Bogotá", hallaron que el 64% de los participantes presentaron un nivel alto en propósito de vida, indicando un fuerte compromiso con su rol educativo. Este hallazgo es divergente con los resultados de

la presente investigación, donde el propósito de vida se sitúa en un nivel moderado, reflejando que, aunque los docentes tienen objetivos y sentido de dirección, estos no son tan intensos o claros como los reportados en el estudio de dichos investigadores.

Para Gómez y Martínez (2020), en su investigación sobre el bienestar psicológico de profesores de secundaria en entornos urbanos, el 61% de los encuestados reveló un bienestar psicológico bajo, evidenciando niveles elevados de estrés, ansiedad y otros problemas emocionales que derivaban de las condiciones laborales y de la escasa asistencia que recibían de las instituciones. Concluyeron que los cursos de capacitación y los planes de desarrollo profesional, aunque útiles, no habían logrado modificar las situaciones adversas. Los resultados de Gómez y Martínez (2020) convergen con el 47% (n=14) de los participantes en esta investigación que también evidenciaron niveles bajos de bienestar psicológico. Estos porcentajes, aunque se registren en contextos distintos, sugieren que las condiciones laborales que los docentes padecen son en gran medida homologables y afectan de manera igualitaria su bienestar emocional y psicológico.

Sánchez y Villacís (2021), en su trabajo titulado "Bienestar psicológico en docentes según el nivel educativo en instituciones fiscales del Ecuador", analizaron cómo varían los indicadores de bienestar psicológico en docentes de educación inicial, básica y bachillerato. Los resultados mostraron que los profesores de bachillerato presentaban, en mayor proporción, niveles bajos de bienestar,

destacándose especialmente las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno. La información obtenida en la presente investigación converge con estos hallazgos, al confirmar que los docentes de bachillerato continúan manifestando predominantemente bajos niveles de bienestar psicológico. Este patrón evidencia que las características particulares de la labor en este nivel educativo inciden negativamente en el bienestar emocional y psicológico del personal docente. La coincidencia entre ambos estudios sugiere la existencia de una tendencia común en distintos contextos escolares, lo que refuerza la necesidad de diseñar intervenciones de apoyo emocional orientadas específicamente a las demandas y desafíos del profesorado de bachillerato.

De acuerdo con el objetivo planteado, los resultados evidencian que los docentes evaluados presentan niveles bajos y muy bajos en las seis dimensiones del bienestar psicológico propuestas por el modelo de Ryff. Esto indica la presencia de dificultades significativas en áreas clave como la autoaceptación, donde se observa una limitada valoración positiva de sí mismos, probablemente influenciada por la presión laboral constante, la falta de reconocimiento profesional y las demandas del contexto educativo. Asimismo, en la dimensión de crecimiento personal, los niveles bajos reflejan una escasa percepción de desarrollo y realización individual, lo que puede estar asociado a la rutina, el desgaste emocional y la falta de oportunidades de actualización profesional. En cuanto al dominio del entorno, los resultados muestran que muchos docentes experimentan dificultades para manejar eficazmente las exigencias de

su entorno laboral, lo cual puede deberse a la sobrecarga administrativa y a la falta de autonomía institucional. Del mismo modo, en las dimensiones de relaciones positivas con los demás, autonomía y propósito de vida, se reflejan también niveles bajos, lo que sugiere carencias en el establecimiento de vínculos sólidos, una limitada capacidad para tomar decisiones independientes y una sensación difusa de dirección y sentido en su vida profesional. Estos hallazgos resaltan una realidad preocupante: el bienestar psicológico del personal docente se encuentra comprometido de forma generalizada, lo cual afecta no solo su salud emocional, sino también su eficacia pedagógica y calidad de vida. Por ello, se hace imprescindible el diseño de políticas institucionales orientadas a fortalecer el bienestar psicológico de los educadores mediante programas de acompañamiento emocional, formación continua y condiciones laborales más humanas y motivadoras.

En la estimación del nivel general de bienestar psicológico predominante entre los docentes es bajo, lo que constituye una señal de alerta importante. Estos resultados permiten concluir que el bienestar psicológico de la mayoría del personal docente requiere atención prioritaria, ya que los niveles bajos observados podrían incidir de manera negativa tanto en su salud mental como en su desempeño profesional. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de diseñar e implementar intervenciones efectivas que fomenten el equilibrio emocional y fortalezcan el bienestar integral de los docentes en su entorno laboral. En la estimación de bienestar psicológico que presentan los docentes de una unidad

educativa en la ciudad de Ambato según el nivel educativo en el que labora se evidencia que los docentes de Educación Inicial y Educación Básica presentan niveles medios y bajos de bienestar psicológico, mientras que los docentes que laboran en Bachillerato muestran predominantemente niveles bajos. Esta diferencia puede explicarse por las mayores exigencias académicas, emocionales y administrativas propias del nivel de Bachillerato, las cuales generan un entorno laboral más estresante y menos gratificante a nivel emocional. En contraste, los docentes de los niveles inicial y básico tienden a establecer vínculos afectivos más estrechos con sus estudiantes y a experimentar logros educativos más inmediatos, factores que inciden positivamente en su percepción de bienestar. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias diferenciadas de apoyo emocional y psicológico, especialmente dirigidas a los docentes de Bachillerato, con el objetivo de mitigar el impacto negativo del contexto laboral en su salud mental.

Entre las principales limitaciones encontradas durante la ejecución de esta investigación, se destaca la falta de apertura por parte de algunas unidades educativas, las cuales solicitaron que la investigadora fuera exalumna o egresada de la institución para autorizar la aplicación del instrumento. Esta situación complicó inicialmente el acceso al campo, retrasando la recolección de datos. Asimismo, se presentó la dificultad de conformar una muestra de 30 docentes activos, ya que en varias instituciones no se contaba con el número requerido o bien

muchos de los profesionales ejercían funciones administrativas, quedando fuera del criterio de inclusión del estudio. No obstante, finalmente se logró acceder a una unidad educativa donde la investigadora cursó sus estudios, y allí se obtuvo la muestra necesaria de docentes en ejercicio.

A partir de los hallazgos obtenidos, donde se identificó que el bienestar psicológico de los docentes se encuentra en niveles bajos y muy bajos, se plantea como propuesta para futuras investigaciones la necesidad de profundizar en temáticas específicas que puedan estar incidiendo directamente en esta problemática. Sería pertinente explorar de manera particular factores como el estrés laboral, la sobrecarga administrativa, la falta de reconocimiento profesional y las condiciones desfavorables del entorno educativo, ya que estos aspectos podrían estar influyendo negativamente en dimensiones clave como la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito de vida. Por ello, se sugiere realizar estudios más focalizados que permitan comprender cómo estas variables afectan el equilibrio emocional de los docentes y qué mecanismos pueden fortalecerse para su bienestar. Además, futuras investigaciones podrían orientarse al diseño y evaluación de programas de intervención psicoeducativa, estrategias de autocuidado y acompañamiento emocional, con el fin de crear condiciones laborales más saludables, humanas y sostenibles que favorezcan el desarrollo integral del personal docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Bibliografía

- American Psychological Association. (2019). *Publication manual of the American Psychological Association* (7.^a ed.). American Psychological Association.
- Bavaresco, M., & Fleith, D. S. (2020). Investigaciones en psicología clínica: enfoques metodológicos predominantes. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 20(4), 1470–1477. <https://doi.org/10.17652/rpot/2020.4.17961>
- Campo-Arias, A., & Ocampo, J. (2003). *Introducción a la investigación cuantitativa en psicología*. Editorial Académica Española.
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., & Mellado, S. (2021). Bienestar subjetivo y funcionamiento psicológico positivo en adultos: un estudio cuantitativo no experimental. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 30(1), 641–650. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.2063>
- Cortés, A., & Pérez, M. (2015). El impacto de la carga emocional en el bienestar psicológico de los docentes de bachillerato. *Revista de Psicología Educativa*, 23(3), 245–257.
- Cortés, A., & Pérez, M. (2018). El bienestar psicológico como factor de protección ante el agotamiento profesional de los docentes. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 32(4), 251–261.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). El desafío de definir el bienestar. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en docentes. *Psicología Social*, 21(1), 97–110.
- García, P., & Torres, M. (2014). Bienestar y autoeficacia docente: Un estudio en maestros de educación primaria. *Psicología Educativa*, 32(1), 45–59.
- González, J., & Rodríguez, D. (2020). Bienestar psicológico y estrés laboral en docentes de bachillerato: Un análisis de los factores causales. *Psicología y Salud*, 12(4), 223–231.
- González, M. T., & Fernández, A. (2019). El bienestar psicológico y la satisfacción laboral de los docentes en el contexto escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 31(1), 134–142.
- González, M. T., & Fernández, A. (2019). El bienestar psicológico y la satisfacción laboral de los docentes de bachillerato. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 31(1), 134–142.
- Henn, A., Hill, P. L., & Jorgensen, D. (2016). Bienestar psicológico y salud: Una revisión de la literatura. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 1053–1065.

- Hernández, C., & González, A. (2019). Bienestar psicológico y su impacto en la satisfacción laboral de los docentes en la educación primaria. *Psicología y Educación*, 23(2), 103–119.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2021). *Metodología de la investigación* (7.^a ed.). McGraw-Hill.
- Huppert, F. A. (2009). Bienestar psicológico: Evidencia sobre sus causas y consecuencias. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Keyes, C., & Annas, J. (2022). Dimensions of flourishing: Rethinking well-being. *American Psychologist*, 77(1), 12–25.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizando el bienestar: El encuentro empírico de dos tradiciones. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Keyes, C., & Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(2), 129–142.
- Lomas, T., & Stoyanova, S. (2016). El rol del sentido en el proceso del bienestar: Una investigación de la relación entre el sentido de la vida y el bienestar subjetivo. *Journal of Positive Psychology*, 11(4), 366–374.
- López, F., & García, C. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción laboral de los docentes: Un estudio longitudinal. *Journal of Educational Psychology*, 33(5), 587–595.
- López, F., & Ruiz, E. (2020). Bienestar emocional y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes: Perspectivas desde los docentes. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 21(4), 295–310.
- Martínez, A., & Gómez, R. (2016). Estrés y bienestar en los docentes: Un análisis en el contexto educativo ecuatoriano. *Revista de Psicología Educativa y Social*, 35(1), 75–90.
- Martínez, M., & Romero, E. (2018). Bienestar emocional y rendimiento laboral en docentes de bachillerato. *Revista de Psicología Educativa*, 34(2), 245–257.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (3.^a ed.). Ediciones Díaz de Santos.
- Méndez, M. T., & Díaz, S. (2015). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica. *Revista de Psicología Educativa*, 28(2), 112–128.
- Montoya, A., & Ramírez, F. (2020). Bienestar psicológico y proyecto de vida en adultos tempranos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 12(2), 45–62.
- Moreno, D., & Carrillo, R. (2018). El bienestar laboral y su influencia en el desempeño docente. *Estudios en Psicología*, 36(4), 467–481.
- Moreno-Jiménez, B., & Rodríguez, F. (2010). Bienestar psicológico y estrés en maestros de primaria y secundaria: El impacto de las características laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 26(2), 173–182.
- Morillo, M. T., & Hernández, R. (2019). Salud mental y bienestar psicológico en pacientes clínicos: Estudio transversal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 423–435.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7512>

- Muttaqin, D. (2022). Evaluación de la estructura interna de la versión indonesia de las escalas de bienestar psicológico. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 123–134.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021).
- Pérez, J., & Castaño, L. (2015). Bienestar subjetivo y estrés académico en docentes de educación superior. *Revista de Psicología Educativa*, 23(3), 413–422.
- Robertis, E. M. (2016). La adultez emergente desde una visión humanista del desarrollo. *Revista Interamericana de Psicología*, 50(1), 76–85.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., & González, J. (2009). Bienestar psicológico y estrés laboral en docentes: Un análisis de las variables que intervienen en el bienestar de los profesores. *Psicothema*, 21(2), 231–237.
- Rogers, C. R. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisitada. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: Un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sánchez, L., & Pérez, M. (2017). Bienestar psicológico en docentes de secundaria: Un estudio comparativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 211–220.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). La búsqueda de la felicidad: La arquitectura del cambio sostenible. *Journal of Clinical Psychology*, 66(8), 879–885.
- Seifert, T. A. (2005). Las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Assessment Notes*, 10(1), 1–9.
- Seifert, T. (2005). Ryff Scales of Psychological Well-Being | Wabash National Study. Iowa: Center of Inquiry at Wabash College. <https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>
- Steger, M. (2021). Meaning and Psychological Well-being: A Vital Connection. *Journal of Positive Psychology*, 16(1), 1–12.
- Sociedad Mexicana de Psicología (SMP). (1994). Código ético del psicólogo.
- Torres, A., & Rivera, R. (2020). Impacto de las prácticas de bienestar psicológico en el rendimiento académico de los docentes de secundaria. *Psicología y Educación*, 15(4), 236–245.
- Torres-Salazar, D., Moreta-Herrera, R., Ramos-Ramírez, M., & López-Castro, T. (2020). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de

universitarios ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(3), 174–181.

Tov, W., & Diener, E. (2007). Cultura y bienestar subjetivo. En V. Murphy-Berman & J. J. P. M. D. S. (Eds.), Vol. 55. *La ciencia del bienestar* (pp. 101–123). Springer Science & Business Media.

Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa.

Yáñez-Ramos, C., & Moreta-Herrera, R. (2020). Evaluación psicométrica de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población universitaria ecuatoriana. *Revista de Psicología*, 38(2), 123–134.

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco profundamente a Dios por haberme concedido la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa importante de mi formación académica y profesional. Su guía ha sido esencial para superar los desafíos que se presentaron en el camino. Expreso también mi sincero agradecimiento a la Universidad Indoamérica por brindarme un entorno educativo de calidad, donde pude adquirir conocimientos y desarrollar habilidades fundamentales para mi crecimiento personal y profesional. A los docentes de la institución, les reconozco su dedicación y compromiso, que han sido pilares fundamentales en mi proceso formativo.

De manera especial, quiero agradecer al Ps. José Acuña, Msc., tutor de este trabajo, por su acompañamiento constante, sus orientaciones oportunas y su motivación permanente, que fueron claves para el desarrollo y culminación de esta investigación.

Finalmente, expreso mi gratitud al Mg. Byron Barriga Granja, rector de la unidad educativa en la ciudad de Ambato, por su disposición y apertura al facilitar la realización de este estudio en su institución, contribuyendo de manera significativa al cumplimiento de los objetivos de esta investigación.

DEDICATORIA.

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza para culminar este proceso tan importante en mi vida. Gracias, Señor, por iluminar mi camino en los momentos de oscuridad, por sostenerme cuando mis fuerzas flaqueaban, y por brindarme esperanza en cada etapa del recorrido. Tu presencia ha sido mi guía constante, dándome serenidad en medio del caos y sabiduría cuando más la necesitaba. Este logro es, sin duda, fruto de tu amor infinito y de las bendiciones que has derramado sobre mí a lo largo de este camino.

Con todo mi amor, esta tesis está dedicada a mi familia, especialmente a mi madre, una mujer luchadora, incansable, fuerte y de un corazón inmenso. Gracias, mamá, por darme absolutamente todo por mí, por sacrificarte sin medida y entregarte por completo para que hoy yo pueda alcanzar este sueño. Sé que muchas veces pusiste mis necesidades por encima de las tuyas, que hiciste todo lo que estuvo a tu alcance, sin dudarlo, solo por verme avanzar. Gracias por no soltarme nunca, por brindarme oportunidades aun cuando parecían inalcanzables, por sostenerme con amor cuando las fuerzas me faltaban, y por hacer lo imposible para que yo me gradúe.

Este logro es tan tuyo como mío, porque sin tu apoyo incondicional, tu ejemplo de fortaleza y tu amor inquebrantable, no habría podido llegar hasta aquí. Te debo más de lo que las palabras pueden expresar. Esta tesis es para ti, mamá, con toda mi admiración y eterno agradecimiento. Eres mi ejemplo de vida, la persona que me enseñó a amar sin límites, a luchar con el corazón.

Ha no rendirme jamás. Tu amor me ha abrazado en silencio en los momentos más difíciles y ha sido mi refugio cuando más lo necesitaba. Gracias por estar siempre ahí, por cada gesto, cada palabra, cada mirada que me hizo sentir que no estaba sola. Hoy te honro con este logro, porque todo lo que soy, es gracias a ti.

A mi hijo, el motor de mi vida, mi mayor bendición y mi razón más poderosa para no rendirme. Su sola existencia ha sido mi mayor fuente de inspiración. Cada página escrita, cada desvelo, cada momento de esfuerzo tuvo sentido al pensar en él. Gracias, mi amor, por enseñarme a ver la vida con ternura y valentía, por llenarme de energía con tu sonrisa, por motivarme con tus abrazos sinceros y por recordarme todos los días que vale la pena luchar por nuestros sueños. Todo lo que hago es por ti y para ti, porque eres el regalo más hermoso que Dios me ha dado.

Y finalmente, a mi novio, por estar siempre ahí, alentándome, apoyándome, y creyendo en mí incluso en los momentos en que yo misma dudaba. Gracias por tu paciencia, por tu comprensión en los días de estrés, por tus palabras de ánimo cuando más las necesitaba, y por caminar a mi lado con amor y entrega en este proceso. Tu compañía ha sido un bálsamo en medio de la presión, tu confianza en mí me ha dado seguridad, y tu amor me ha dado fuerza para continuar. Gracias por ser mi compañero, por celebrar mis logros como tuyos y por nunca soltar mi mano.

ANEXOS.

<https://drive.google.com/drive/folders/1JOpaVZsKY5IbqJ0WrOxO1UaVnILVxxy5?usp=sharing>