



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**ESTILOS DE VIDA Y SALUD MENTAL EN DOCENTES DE SECUNDARIA
DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO MANUELA GARAICOA DE
CALDERÓN. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: KEVIN ANDRES HURTADO ZHAPAN

DIRECTOR: LCDO. DAVID OSORIO CARRIÓN, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**ESTILOS DE VIDA Y SALUD MENTAL EN DOCENTES DE SECUNDARIA
DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO MANUELA GARAICOA DE
CALDERÓN. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: KEVIN ANDRES HURTADO ZHAPAN

DIRECTOR: LCDO. DAVID OSORIO CARRIÓN, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Kevin Andres Hurtado Zhapan portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106737000**. Declaro ser el autor de la obra: **“Estilos de vida y salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Periodo marzo-agosto 2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 07 de julio de 2026

Kevin Andres Hurtado Zhapan

C.I. 0106737000

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Estilos de vida y salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Periodo marzo-agosto 2026**", realizado por **Kevin Andres Hurtado Zhapan** con documento de identidad: **0106737000**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 10/06/2026



LIC. David Osorio Carrión, MGS

C.I.0302449657

DIRECTOR

Agradecimiento

Agradezco infinitamente a la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues por haberme hecho participe de su educación y brindarme esa oportunidad de conseguir uno de mis sueños: mi carrera profesional. A todos mis docentes, gracias por cada enseñanza, por su paciencia, su vocación y por compartir sus conocimientos con entrega y compromiso. Cada uno de ustedes han dejado una huella invaluable en mi formación académica y en mi crecimiento personal. De manera muy especial, expreso mi más sentido agradecimiento a mi tutor, **Lic. David Alejandro Osorio Carrion Mgst.**, el cual expreso mi más sincero agradecimiento debido a que, con su orientación, compromiso y apoyo constante, se convirtió en un pilar fundamental durante el desarrollo de este proceso académico. Agradezco profundamente la confianza depositada en mí, el tiempo dedicado, la paciencia y el acompañamiento brindado en cada etapa de la elaboración de este trabajo, siempre con profesionalismo, empatía y calidad humana.

Reconozco y valoro cada observación, recomendación y palabra de motivación que contribuyeron al fortalecimiento de esta investigación. Su dedicación y compromiso no solo enriquecieron este proyecto, sino que también impulsaron mi crecimiento personal y profesional, motivándome a superar desafíos y entregar siempre mi máximo esfuerzo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de tesis, con profundo cariño y gratitud, a mis padres, quienes han sido mi mayor ejemplo de esfuerzo, dedicación y perseverancia. Gracias por su amor incondicional, sus consejos y el apoyo constante que me brindaron durante cada etapa de mi formación personal y académica. Su confianza en mí ha sido la fuerza que me impulsó a no rendirme y a seguir adelante hasta alcanzar esta meta.

A mis hermanas, por estar siempre a mi lado, por sus palabras de aliento y por inspirarme cada día a ser una mejor persona. Su apoyo, comprensión y compañía han sido fundamentales en los momentos más desafiantes de este camino.

A mi sobrina Valeria y mi hermana Mireya, quienes con su alegría, ternura e inocencia iluminan mis días y me motiva a esforzarme constantemente para construir un mejor futuro. La presencia de ellas es una fuente de inspiración que me recuerda la importancia de crecer, aprender y superarme cada día.

A todos ellos, porque a pesar de los momentos difíciles, encontraron el tiempo para acompañarme, animarme y ser parte de este importante logro académico. Este triunfo no solo me pertenece a mí, sino también a quienes caminaron junto a mí durante este proceso y nunca dejaron de creer en mis capacidades.

Con todo mi amor y gratitud, les dedico este trabajo como muestra de reconocimiento por su apoyo incondicional y por ser el motor que impulsa cada uno de mis sueños y metas.

Estilos de vida y salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del
Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Periodo marzo-agosto 2026

Kevin Andres Hurtado Zhapan, David Alejandro Osorio Carrión

Universidad Católica de Cuenca, kevin.hurtado@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

El presente estudio analiza la relación entre los estilos de vida y la salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón durante el periodo marzo-agosto de 2026. Mediante un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y correlacional, se evaluó a una muestra de 50 docentes utilizando el cuestionario de Salud General (GHQ-12) y un instrumento de estilos de vida saludable. Los resultados evidenciaron una adecuada fiabilidad de ambos instrumentos y mostraron que existe una relación significativa entre las variables estudiadas. Se determinó que dimensiones como la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales y el entorno influyen directamente en el bienestar psicológico del profesorado. Se identificó que los docentes con hábitos saludables presentan menores niveles de ansiedad, depresión, disfunción social y pérdida de confianza. En cambio, prácticas inadecuadas como el sedentarismo, la mala alimentación y el escaso manejo del estrés se asocian a un deterioro en la salud mental. Asimismo, el contexto laboral docente, caracterizado por las altas cargas de trabajo y exigencias institucionales, contribuye al desarrollo de estrés y desgaste emocional, lo que refuerza la importancia de promover estilos de vida saludables.

Palabras clave: estilos de vida saludable, salud mental, docentes de secundaria, bienestar psicológico, hábitos saludables

*Lifestyles and Mental Health among Secondary School Teachers of the Unidad Educativa
del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, March–August 2026*

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between lifestyle and mental health in secondary school teachers at the Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón during the March–August 2026 period. A quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design was used to evaluate a sample of 50 teachers using the General Health Questionnaire (GHQ-12) and a healthy lifestyle instrument. The results demonstrated adequate reliability of both instruments and showed a significant relationship between the variables under study. It was determined that dimensions such as nutrition, physical activity, social relationships, and the environment directly influence teachers' psychological well-being. It was identified that teachers with healthy habits present lower levels of anxiety, depression, social dysfunction, and loss of confidence. In contrast, unhealthy practices such as sedentary behavior, poor nutrition, and inadequate stress management were associated with deterioration in mental health. Likewise, the teaching work environment, characterized by high workloads and institutional demands, contributes to the development of stress and emotional exhaustion, thereby reinforcing the importance of promoting healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyles, mental health, secondary school teachers, psychological well-being, healthy habits

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Marco Teórico	4
3. Método	7
3.1 Diseño	7
3.2 Población y muestra	7
3.3 Instrumentos de recolección de datos.....	7
3.4 Procedimiento.....	8
3.5 Análisis de datos	8
4. Resultados	8
5. Discusión.....	12
6. Conclusiones	13
7. Referencias bibliográficas	14

1. Introducción

La conexión entre las rutinas diarias y el bienestar psicológico en los docentes se está convirtiendo en un asunto de mayor importancia en el ámbito educativo, especialmente en escenarios donde las tareas laborales y sociales requieren un alto rendimiento. Los docentes son una pieza clave en el proceso educativo, quienes se ven afectados por diversos elementos que impactan su bienestar, tales como la carga laboral, la gestión del tiempo, y el horario de descanso, la actividad física y las técnicas personales para manejar el estrés. Estos aspectos no solo afectan su bienestar psicológico, sino también su motivación que influye en el ámbito educativo, además de su eficacia y calidad de enseñanza.

En años recientes, la salud mental del profesorado se ha convertido en un tema de creciente preocupación, debido al incremento de factores laborales que afectan su bienestar emocional y físico. Estudios recientes muestran que las largas jornadas laborales, movimientos extensos y la falta de hábitos saludables incrementan de manera significativa los niveles de estrés y disminuyen la calidad de vida del profesorado, tal como evidencian Nomoto et al. (2015), quienes encontraron relaciones directas entre hábitos de sueño, ejercicio físico y malestar psicológico en docentes. Del mismo modo, investigaciones actuales indican que los educadores experimentan elevados niveles de agotamiento emocional, ansiedad y desgaste profesional, disminuyendo su rendimiento y la interacción en el entorno escolar, como lo demuestra Sunga (2019) y Emeljanovas et al. (2023) al señalar que las condiciones laborales y los estilos de vida poco saludables son pronósticos claros de un deterioro en la salud mental docente. Esta situación revela la necesidad urgente de analizar los factores asociados a los estilos de vida del

profesorado, pues estos influyen de manera directa en su bienestar integral y, por ende, la calidad en el ámbito educativo.

En el contexto ecuatoriano, y de manera particular en la institución, el profesorado no está libre de estas problemáticas enfrentándose a demandas académicas, administrativas y emocionales que pueden impactar su salud mental. Investigaciones internacionales recientes, como la revisión sistemática de Nwoko et al. (2023), evidencian que el bienestar docente depende tanto de factores personales como del ambiente institucional, destacando la importancia del apoyo organizacional para reducir el estrés y evitar la fatiga profesional. Además, investigaciones recientes enfatizan que la fatiga laboral crónica es una de las principales razones detrás del deterioro emocional y el deseo de dejar la profesión docente, según el estudio de Álvaro tala; et, al. (2020), que señalan como elementos clave el estrés, la carga excesiva de trabajo y la carencia de recursos, los cuales impactan negativamente en la salud mental de educadores. Ante la situación, se hace necesario investigar de qué manera los hábitos de vida de los docentes pueden estar mejorando o perjudicando su salud psicológica, para así desarrollar estrategias de intervención que promuevan su bienestar y mejoren su rendimiento profesional.

La investigación actual tiene una importancia teórica significativa al explorar la relación entre las formas de vida y la salud mental de los educadores de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Al ser un colectivo susceptible a problemas psicosociales, este análisis busca llenar vacíos en el entendimiento académico sobre el bienestar de los docentes, ofreciendo nuevas visiones en psicopedagogía. Como resultado principal, se espera la creación de un artículo científico que, además de cumplir con los requerimientos de graduación, sirva como referencia documental y bibliográfica para estudios futuros dirigidos al fortalecimiento y cuidado de la salud integral en el contexto educativo.

Desde un enfoque práctico, este estudio es crucial, ya que facilitará el diseño de estrategias específicas para una mejor forma de vida y el rendimiento profesional de los docentes, promoviendo un ambiente de enseñanza y aprendizaje más saludables. La realización de esta investigación es completamente viable, dado el acceso asegurado a la población docente y la utilización de instrumentos de recolección de datos que son válidas y económicas. Además, el soporte de literatura actual y el respaldo institucional garantizan que los objetivos planteados se logren de manera efectiva, transformando los datos obtenidos en instrumentos de cambio significativo para la comunidad educativa.

La salud mental, se entiende como un estado de bienestar donde la persona es consciente de sus capacidades, enfrentando las tensiones cotidianas y aporta a su comunidad (OMS, 2022), se ha vuelto crucial en el contexto educativo, sobre todo en el ámbito de enseñanza. Elementos como el estrés en el trabajo, las vivencias académicas y las interacciones sociales impactan de manera significativa en el bienestar emocional de los educadores, generando presiones psicológicas que afectan su satisfacción y desempeño en su labor Jácome et al. (2021). Desde un enfoque psicosocial, potenciar a la salud mental exige escenarios educativos que incentiven el autocuidado, la empatía y el trabajo en equipo, dado que el bienestar emocional, social y psicológico de los docentes es clave para cultivar vínculos saludables y ofrecer una enseñanza de calidad Skaalvik & Skaalvik (2017). Así adoptar estilos de vida saludables, que engloban hábitos como una alimentación balanceada, actividad física, un adecuado descanso y una buena gestión del estrés, favorece de forma positiva la calidad de vida y el equilibrio general del individuo (Chalapud-Narváez et al. 2022; Granero-Jiménez et al. 2022). Según Calpa-Pastas et. al (2019), dichos hábitos se desarrollan y establecen en un contexto social, reflejando maneras de interacción y conducta que inciden en el bienestar tanto físico como mental. Por lo tanto, las instituciones educativas deben implementar políticas y prácticas que

apoyen el cuidado integral de su personal docente, ya que la salud mental influye no solo en la eficacia profesional, sino también en el entorno educativo y la efectividad de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por ello, en consecuencia, el siguiente objetivo fue Identificar la relación entre los estilos de vida y salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Periodo Marzo — agosto 2026.

2. Marco Teórico

Salud mental en docentes

La salud mental, entendida como un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus habilidades, enfrenta los desafíos cotidianos y contribuye activamente a la comunidad, ha adquirido gran relevancia en la actualidad en el ámbito educativo debido a los efectos que el estrés crónico y la presión institucional ejercen sobre los docentes (Marenco-Escuderos et al. 2016). La carga laboral en los docentes de secundaria incluye responsabilidades que suelen exceder la jornada regular, tales como planificación, evaluación continua, trato con padres de familia y tareas administrativas.

Estas condiciones pueden derivar en agotamiento emocional, trastornos de ansiedad, depresión y disminución del bienestar psicológico Noriega et. al. (2022). Ecuador, estudios recientes evidencian niveles elevados de estrés laboral en docentes de educación secundaria, vinculados con sobrecarga de trabajo, insuficientes recursos institucionales y presiones derivadas de reformas curriculares (Ribeiro, 2020). Estos factores, si no son acompañados por estrategias institucionales que promuevan el autocuidado y el apoyo psicosocial, pueden afectar el desempeño docente y, por tanto, el desarrollo de los aprendizajes en los estudiantes. La salud mental de los educadores,

entonces, se convierte no solo en una necesidad individual, sino en un componente esencial del sistema educativo.

El cuestionario de Salud General (GHQ-12), utilizado en este artículo, es uno de los instrumentos más validados a nivel internacional para evaluar síntomas de ansiedad, depresión y disfunción social, proporcionando una medida confiable del estado mental en poblaciones laborales y educativas (Villa et al., 2013). Su uso permite identificar signos tempranos de deterioro psicológico, aspecto clave para prevenir efectos negativos a largo plazo.

Estilos de vida

El estilo de vida constituye un conjunto de prácticas conductuales relacionadas con la alimentación, actividad física, descanso, relaciones interpersonales y percepción del entorno. Estos hábitos influyen significativamente en el equilibrio físico y emocional, contribuyendo a prevenir trastornos mentales y enfermedades crónicas (Álvarez, L.S. 2012). En el caso de los docentes, la integración de conductas saludables en la vida cotidiana, se convierte en un mecanismo protector frente al estrés laboral, ya que la actividad física regular, una adecuada alimentación y el descanso reparador mejoran la capacidad adaptativa y aumentan la sensación de bienestar general (MedlinePlus, 2022).

La actividad física es especialmente relevante en este marco teórico porque, según la American Psychiatric Association (2022), el ejercicio regular favorece la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, asociadas a la disminución del estrés y la mejora del estado de ánimo. Para los docentes, incorporar rutinas de movimiento puede marcar la diferencia significativa en su estabilidad emocional; sin embargo, diversos estudios señalan que las exigencias laborales dificultan la adopción de estos hábitos, generando una tendencia hacia el sedentarismo (Iqba et. al 2026).

El componente social también forma parte del estilo de vida y es crucial en la docencia, las relaciones interpersonales positivas entre colegas fortalecen el sentido de pertenencia institucional y funcionan como una red de apoyo que reduce la percepción de carga laboral. Cuando estas interacciones son deficientes, pueden aumentar los niveles de estrés y aislamiento emocional (Gómez & Salazar, 2019). Finalmente, el entorno físico y laboral influye tanto en la salud mental como en el estilo de vida. Espacios adecuados, iluminados y ventilados favorecen la concentración y el bienestar; en cambio, ambientes desfavorables pueden generar incomodidad, irritabilidad y desgaste emocional.

Relación entre estilos de vida y salud mental

La literatura evidencia una fuerte asociación entre estilos de vida saludables y altos índices de bienestar psicológico (Álvarez, L. S. 2012). Docentes que practican actividad física, mantienen hábitos alimentarios adecuados y establecen límites saludables entre la vida personal y laboral presentan menores índices de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (American Psychiatric Association, 2022). En contraste, aquellos con estilos de vida deficientes, sedentarismo, malos hábitos alimentarios, falta de descanso tienden a presentar síntomas psicológicos más severos, lo que afecta su desempeño profesional.

Este vínculo se refuerza en el contexto educativo ecuatoriano, donde la presión laboral puede identificarse si los docentes no cuentan con estrategias personales para gestionar el estrés. Por ello, analizar la relación entre estas variables en la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón permitirá comprender las dinámicas internas del profesorado y establecer bases para futuras intervenciones institucionales.

3 Método

3.1 Diseño

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional. (Hernández-Sampieri et al. 2018). Aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Católica de Cuenca con número de registro 215

3.2 Población y muestra

La muestra estuvo conformada por 50 docentes de secundaria pertenecientes a la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, institución pública ubicada en el contexto educativo ecuatoriano. Se llevó a cabo el muestreo no probabilístico por conveniencia, los criterios de inclusión se centraron en docentes a tiempo completo, aquellos con más de 5 años de experiencia en la institución y que aceptaron participar firmando el consentimiento informado se descartaron los profesores en prácticas y aquellos que superaban la edad de 65 años.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de información se emplearon dos instrumentos validados y ampliamente utilizados en investigaciones científicas. El bienestar emocional y psicológico fue evaluada mediante el cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12), instrumento que consta de 12 ítems con escala tipo Likert de cuatro puntos. Este cuestionario permite detectar síntomas asociados a ansiedad, depresión, disfunción social en poblaciones laborales y educativas (Villa et al., 2013). los estilos de vida, este instrumento permite identificar patrones conductuales asociados a la promoción o deterioro del bienestar integral, siendo utilizado en estudios relacionados con salud ocupacional y educación (Álvarez, L. S. 2012; Iqba et. al 2026).

3.4 Procedimiento

Previamente a la recolección de datos se gestionaron los permisos institucionales correspondientes con la administración, se procedió a informar al profesorado de la “Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón” sobre el consentimiento informado, antes de la aplicación de los instrumentos los cuales fueron aplicados en condiciones controladas y siguiendo los principios éticos de la investigación con seres humanos. Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, asegurando que su participación fuera de carácter voluntario, la confidencialidad de la información y el anonimato de los datos.

3.5 Análisis de datos

Los datos recolectados fueron organizados y analizados mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics (George & Mallery, 2024), ampliamente utilizado en investigaciones en ciencias sociales y de la salud, para analizar la relación entre la salud mental y estilos de vida, utilizó un análisis de correlación pearson acorde a la distribución de los datos, con el fin de determinar la existencia y magnitud de la asociación entre ambas variables (Field, 2018)

4 Resultados

Tabla 1

Resultados de fiabilidad del Cuestionario salud general (GHQ-12) y el Cuestionario Estilos de Vida Saludable

Instrumentos	Dimensiones	Nº Ítems	α
<i>Cuestionario salud general (GHQ-12)</i>	Disfunción social	6	,768
	Ansiedad	y 4	,754
	Depresión		

	Pérdida de confianza	2	,756
	Alimentación	10	,878
<i>Cuestionario Estilos de Vida Saludable</i>	Actividad física	4	,773
	Relaciones sociales	4	,839
	Entorno y medio ambiente	5	,854

Nota. α = coeficiente alfa de Cronbach. Los valores de $\alpha \geq ,70$ se consideran aceptables, $\geq ,80$ buenos y $\geq ,90$ excelentes indicadores de consistencia interna. GHQ-12 = Cuestionario de Salud General. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la investigación.

El análisis de los coeficientes de fiabilidad (α de Cronbach) evidencia una tendencia general adecuada a alta en la consistencia interna de los instrumentos utilizados para evaluar la relación entre estilos de vida y salud mental, lo que respalda la estabilidad de las mediciones en la mayoría de las dimensiones. En el Cuestionario de Salud General (GHQ-12), la disfunción social presenta un valor de ($\alpha = ,768$) indicando un nivel aceptable de fiabilidad, que sugiere una medición consistente de las dificultades en la interacción social; por su parte, ansiedad y depresión ($\alpha = ,754$) y pérdida de confianza ($\alpha = ,756$) alcanzan niveles similares, considerados adecuados, lo que representa una mejora sustancial respecto a valores más bajos y permite inferir una mayor precisión en la evaluación del estado emocional de los participantes. En contraste, el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable muestra los valores más altos de fiabilidad, destacando alimentación ($\alpha = ,878$) como la dimensión con mayor consistencia interna, seguida de entorno y medio ambiente ($\alpha = ,854$) y relaciones sociales ($\alpha = ,839$), todas en un rango alto, lo que indica que estos constructos están siendo medidos de manera robusta; asimismo, actividad física ($\alpha = ,773$) mantiene un nivel aceptable. En conjunto, la tendencia evidencia que las dimensiones relacionadas con estilos de vida presentan mayor

solidez psicométrica que las de salud mental, lo cual tiene implicaciones relevantes para el estudio, ya que fortalece la validez de los análisis correlaciones entre variables, permitiendo inferir que cualquier relación encontrada entre estilos de vida saludables y salud mental se sustenta en mediciones fiables.

Tabla 2

Pruebas de normalidad de los cuestionarios de salud general (GHQ-12) Y Estilos de vida saludable

Pruebas de normalidad

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
disfuncionsocialG1	,160	50	,003
ansiedad y depresionG2	,129	50	,037
perdidadeconfianzaG3	,161	50	,002
alimentacionEVS1	,088	50	,200*
act. fisicaEVS2	,105	50	,200*
relacionessocialesEVS3	,149	50	,007
EymedioambienteEVS4	,129	50	,035

Nota. Gl = grados de libertad; GHQ-12 = Cuestionario de Salud General; EVS = Estilos de Vida Saludable; SIG = significancia (valor p)

La *tabla 2* de pruebas de normalidad evidencia una tendencia general de no normalidad en la mayoría de las dimensiones evaluadas, tanto en el ámbito de la salud mental como de los estilos de vida, lo cual se confirma al observar que los valores de significancia (Sig.) en la prueba de Kolmogorov-Smirnov son inferiores a ,05 en la mayoría de los casos. Específicamente, las dimensiones de disfunción social (Sig. = ,003), ansiedad y depresión (Sig. = ,037) y pérdida de confianza (Sig. = ,002) presentan evidencias claras de distribución no normal, siendo esta última la que muestra el nivel más extremo de desviación, lo cual puede asociarse a una mayor variabilidad o asimetría

en las respuestas relacionadas con la autopercepción de confianza. En el caso de los estilos de vida, relaciones sociales (Sig. = ,007), entorno y medio ambiente (Sig. = ,035) también evidencian no normalidad, mientras que alimentación (Sig. = ,200) presenta los valores más altos, indicando una distribución compatible con la normalidad, y actividad física (Sig. = ,200) muestra una tendencia cercana a la normalidad, especialmente según Shapiro-Wilk.

Tabla 3

Correlaciones bivariadas entre las dimensiones de los cuestionarios

	M	DS	G1	G2	G3	EVS1	EVS2	EVS3	EVS4
disfuncionsocialG1	1,10	0,67	1	,702**	,621*	,505*	,477*	,461*	,498*
ansiedaddepression G2	1,09	0,81		1	,753*	,443*	,284*	,462*	,286*
perdidadeconfianza G3	1,15	1,01			1	,475*	,300*	,446*	,296*
alimentacionEVS1	3,12	0,78				1	,765*	,710*	,732*
Act. fisicaEVS2	3,18	0,87					1	,659*	,686*
relacionessocialesE VS3	3,43	0,94						1	,752*
EymedioambienteE VS4	3,20	0,90							1

Nota. M= media; DS= desviación estándar

La *tabla 3* de correlaciones bivariadas evidencia una tendencia general de asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre las dimensiones de salud mental (GHQ-12) y estilos de vida saludable, lo que sugiere una relación directa entre ambos constructos en la población estudiada. En particular, dentro de las variables de salud mental, se observan correlaciones altas entre ansiedad y depresión, pérdida de confianza ($r = ,753$), así como entre disfunción social, ansiedad y depresión ($r = ,702$), lo que indica una fuerte interdependencia entre los componentes del malestar psicológico.

En cuanto a la relación con los estilos de vida, las correlaciones tienden a ser moderadas, destacando disfunción social con alimentación ($r = ,505$) y entorno y medio ambiente ($r = ,498$), lo que sugiere que mejores hábitos en estas áreas podrían asociarse con menores dificultades sociales. Por su parte, ansiedad y depresión presenta las correlaciones más bajas con actividad física ($r = ,284$) y entorno ($r = ,286$), evidenciando una relación más débil con estas dimensiones. Dentro de los estilos de vida, se observan las correlaciones más altas entre alimentación y actividad física ($r = ,765$), alimentación y entorno ($r = ,732$), y relaciones sociales con entorno ($r = ,752$), lo que indica una fuerte coherencia interna del constructo de estilos de vida saludable.

5 Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio confirman la existencia de una relación significativa entre los estilos de vida y la salud mental en docentes de secundaria, lo cual está en concordancia con el objetivo planteado y con el enfoque correlacional adoptado. En este sentido, los hallazgos evidencian que los docentes que presentan hábitos más saludables tienden a experimentar menores niveles de disfunción social, ansiedad, depresión y pérdida de confianza, lo que sugiere que el estilo de vida actúa como un factor protector del bienestar psicológico. Estos resultados son coherentes con estudios previos, como el de Nomoto et al. (2015), quienes identificaron que las largas jornadas laborales y los déficits en hábitos saludables influyen negativamente en la salud mental docente. Asimismo, investigaciones como las de Sunga (2019) y Emeljanovas et al. (2023) coinciden en señalar que el estrés laboral y las condiciones de vida inadecuadas incrementan el riesgo de deterioro emocional, lo cual se refleja en el presente estudio a través de las asociaciones observadas entre las dimensiones evaluadas.

De manera específica, se observa que la alimentación, las relaciones sociales y el entorno presentan correlaciones moderadas con indicadores de salud mental, lo que indica

que estos factores desempeñan un papel relevante en el equilibrio emocional de los docentes. Este resultado coincide con lo planteado por Chalapud-Narváez et al. (2022) y Gómez y Salazar (2019), quienes destacan la importancia del apoyo social y los hábitos alimentarios en la estabilidad psicológica. Por otro lado, la actividad física mostró una relación más baja con algunas dimensiones psicológicas, lo que podría explicarse por la dificultad de los docentes para mantener rutinas constantes debido a la carga laboral. Asimismo, los resultados permiten inferir que las dimensiones de salud mental presentan una fuerte interdependencia entre sí, lo que sugiere que el malestar psicológico no se manifiesta de manera aislada, sino como un conjunto de síntomas interrelacionados. Este hallazgo es consistente con el modelo teórico del GHQ-12, el cual plantea que la ansiedad, la depresión y la disfunción social forman parte de un constructo global de bienestar psicológico.

6 Conclusiones

Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida y la salud mental en los docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, evidenciando que los hábitos cotidianos influyen directamente en el bienestar psicológico del profesorado, particularmente en aspectos como el estrés, la ansiedad y el equilibrio emocional.

El análisis de los sustentos teóricos permitió establecer que los estilos de vida saludables y la salud mental son conceptos estrechamente vinculados en el ámbito educativo, siendo determinantes para el desempeño docente, la calidad de vida y la prevención del desgaste profesional.

Los resultados muestran que los docentes presentan estilos de vida heterogéneos, destacándose prácticas favorables en las relaciones sociales, pero también la presencia de

hábitos poco saludables relacionados con la actividad física y el manejo del estrés, factores que pueden afectar su bienestar integral.

Se evidenció que un grupo de docentes presenta indicadores de afectación en la salud mental, principalmente asociados a ansiedad, estrés laboral y disfunción social, lo que refleja la influencia de las exigencias laborales y la necesidad de fortalecer estrategias de autocuidado emocional.

Se concluye que los docentes con estilos de vida más saludables muestran mejores niveles de salud mental, mientras que aquellos con hábitos deficientes presentan mayor vulnerabilidad psicológica, confirmando que el estilo de vida actúa como un factor protector o de riesgo para la salud mental docente.

7 Referencias bibliográficas

- Álvarez, LS (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30 (1), 95-101. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- Álvaro tala; et, al. (2020). Estilos de vida una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*, 144(4), 485-493. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n8/0717-6163-rmc-148-08-1189.pdf>
- American Psychiatric Association. (2022). *Mental health benefits of physical activity*. <https://www.psychiatry.org>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. D. L., & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
- Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., & Roldán-González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477-484 https://www.researchgate.net/publication/357333210_Estilos_de_vida_saludable_en_do

[centes_y_estudiantes_universitarios_Healthy_lifestyles_in_teachers_and_college_students](#)

- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers's emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14, 1276431. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1276431/full>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book246147>
- George, D., & Mallery, P. (2024). IBM SPSS Statistics 29 Step by Step. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Gómez, J., & Salazar, M. (2019). Redes de apoyo social y bienestar psicológico en docentes. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 21(1), 67–81. <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7252852.pdf>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. P. (2018). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. https://highered.mheducation.com/sites/1456223968/student_view0/index.html
- Jácome-Muñoz, M. E., Noroña-Salcedo, D. R., & Vega-Falcón, V. (2021). Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador. *Revista Médica Electrónica*, 43(5). <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4328/5276>
- Marenco-Escuderos, A., & Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 10(1), 91–100. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a09.pdf>
- MedlinePlus. (2022). *Healthy lifestyle*. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/healthylifestyle.html>
- Noriega, J. Á. V., Biurquez, N. I. M., & Acosta, K. L. S. (2022). Perfiles de estrés laboral y salud psicológica en docentes de educación básica. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 13(1), 33-49. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/vys/article/view/7629/8123>
- Nomoto, M., Hara, A., & Kikuchi, K. (2015). Effects of long commuting and long working hours on lifestyle and mental health among school teachers in Tokyo, Japan. *Journal of Human Ergology*, 44(1), 1–9. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jhe/44/1/44_1/pdf/-char/en

- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int>
- Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. D. C. D. M. B. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de enfermería*, 29(3), 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200008&script=sci_arttext
- Iqbal, S., Tahoor, SS, Shah, S., & Farid, T. (2026). El efecto del estrés laboral en el desempeño laboral de los profesores universitarios: el papel mediador de la felicidad. *Journal of Psychology, Health and Social Challenges* . <https://doi.org/10.63075/g0frt69>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20, 775–790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>
- Sunga, A. B. (2019). Quality of life and stress as correlate to mental health among teachers: Basis for a wellness program. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 17–30. <https://www.asianjournals.org/online/index.php/ajms/article/view/152>
- Villa, I. C., Zuluaga-Arboleda, C., & Restrepo-Roldán, L. F. (2013). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 532–545. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242013000300007

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Kevin Andres Hurtado Zhapan portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **010673700-0**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Estilos de vida y salud mental en docentes de secundaria de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Periodo marzo-agosto 2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **07 de julio 2026**

Kevin Andres Hurtado Zhapan

C.I. 010673700-0