



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada
en Psicología Clínica

Autora:

Rueda Romani Milena Paulette

Directora:

María Verónica Serrano Crespo

Cuenca – Ecuador

2024

Dedicatoria

Esta tesis se la dedico a todos los que me apoyaron y estuvieron dándome aliento para no rendirme en el trayecto. Aunque realmente no fue nada fácil, ya que muchas veces la ansiedad hacía de las suyas, me di cuenta que he elegido a las personas correctas en mi vida, ya que estuvieron a mi lado para no dejar que me rindiera. Especialmente dedico este proyecto a mi mayor fuente de admiración, mis padres, por haberme llenado de muchos valores, los cuales forjaron la persona que soy ahora y me demostraron con sus acciones que, aunque haya obstáculos en el camino, con esfuerzo se pueden lograr cosas grandes. Aún en la distancia, me demostraron su amor incondicional y las ganas inmensas que tienen de salir adelante. A ellos toda mi dedicación y esfuerzo.

Agradecimiento

En momentos difíciles encontré fortaleza en quienes no dejaron de creer en mí hasta el final. A todos los que compartieron esta etapa conmigo, su apoyo fue mi luz en la oscuridad. Con esto, inicio mis sinceros agradecimientos, primeramente, a mi tutora, la persona que me orientó y contribuyó con información valiosa para este proyecto, lo cual hizo que el camino no fuera tan duro. Estoy muy agradecida por el privilegio que tuve de contar con su apoyo, su paciencia y, sobre todo, sus conocimientos.

A mis padres, quienes siempre han sido lo más importante que tengo en mi vida, les dedico un agradecimiento especial. Su sabiduría, pero sin duda alguna su amor, han sido parte fundamental en el desarrollo de mi etapa universitaria. Este logro también es suyo, y estoy eternamente agradecida por todo lo que han hecho por mí, no me alcanzará la vida para hacer lo mismo por ustedes. Los amo.

A mi comprensivo novio, quien estuvo a mi lado en momentos en los que el trabajo de titulación se volvía difícil. Gracias, amor, por ser mi pañuelo de lágrimas y mi mejor consejero.

Resumen

La autoestima y la satisfacción con la vida son fundamentales para el desempeño y bienestar de los docentes universitarios, impactando en su enseñanza y la experiencia estudiantil. El estudio tuvo como objetivo conocer el nivel de autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios. La metodología adoptada fue cuantitativa y transversal con un alcance descriptivo y correlacional; se obtuvo una muestra no probabilística de 82 docentes universitarios basada en criterios de inclusión y exclusión específicos. Se emplearon la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Entre los principales resultados se obtuvo que el 53.7% de los participantes pertenecen al género masculino, con una edad promedio de 40.8 años; el 48.8% presentó una autoestima media y 42.7% autoestima baja, así como un 78.1% reportó estar satisfecho o extremadamente satisfecho con su vida. No se encontró una relación significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida ($p=.988$). Los hallazgos del estudio sugieren que, aunque la autoestima de los docentes universitarios tiende a ser media y baja, esto no afecta negativamente su percepción general de satisfacción con la vida, lo que indica la presencia de factores compensatorios o independientes que sostienen el bienestar general.

Palabras clave: autoestima, bienestar subjetivo, calidad de vida, docentes universitarios, satisfacción con la vida.

Abstract

Self-esteem and life satisfaction are fundamental to the performance and well-being of university teachers, impacting their teaching and the student experience. The objective of the study was to know the level of self-esteem and satisfaction in the life of university teachers. The methodology adopted was quantitative and transversal with a descriptive and correlational approach; A non-probabilistic sample of 82 university teachers was selected based on specific inclusion and exclusion criteria. The Rosenberg Self-Esteem Scale and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were used. Among the main results obtained, the 53.7% of participants were male, with an average age of 40.8 years; 48.8% presented average self-esteem and 42.7% low self-esteem, as well as 78.1% reported being satisfied or extremely satisfied with their life. No significant relationship was found between self-esteem and life satisfaction ($p=.988$). The findings of the study suggest that, although the self-esteem of university teachers tends to be medium and low, this does not negatively affect their overall perception of life satisfaction, indicating the presence of compensatory or independent factors that sustain overall well-being.

Keywords: *quality of life, satisfaction with life, self-esteem, subjective well-being, university teachers.*

Tabla de contenido

| | |
|--|-----|
| Dedicatoria | I |
| Agradecimiento | II |
| Resumen | III |
| Abstract | IV |
| Introducción | 1 |
| 1. Estado del arte y marco teórico | 2 |
| 1.1. Introducción..... | 2 |
| 1.2. Autoestima..... | 3 |
| 1.2.1. Conceptos relacionados..... | 4 |
| 1.2.2. Factores asociados..... | 5 |
| 1.2.3. Estado del arte | 6 |
| 1.3. Satisfacción con la vida | 9 |
| 1.3.1. Conceptos relacionados..... | 10 |
| 1.3.2. Factores asociados..... | 17 |
| 1.3.3. Estado del arte | 20 |
| 1.4. Conclusiones..... | 24 |
| 2. Metodología | 26 |
| 2.1. Hipótesis | 26 |
| 2.2. Objetivos..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 2.2.1. Objetivo general | 26 |
| 2.2.2. Objetivos específicos..... | 26 |
| 2.3. Metodología..... | 26 |
| 2.3.1. Tipo de investigación | 26 |
| 2.3.2. Participantes | 26 |
| 2.3.3. Criterios de inclusión y exclusión | 27 |
| 2.3.4. Instrumentos | 27 |
| 2.3.5. Análisis de datos..... | 28 |
| 2.3.6. Procedimiento..... | 29 |
| 3. Resultados | 30 |
| 4. Discusión..... | 34 |
| Conclusiones | 40 |
| Recomendaciones..... | 42 |
| Referencias | 44 |
| Anexos..... | 53 |
| Anexo A. Escala de autoestima de Rosenberg | 53 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Distribución de la muestra según género y edad..... | 30 |
| Tabla 2. Distribución de la muestra según la Escala de Autoestima de Rosenberg..... | 30 |
| Tabla 3. Estadísticos descriptivos de Autoestima | 31 |
| Tabla 4. Distribución de la muestra según la Satisfacción con la Vida | 31 |
| Tabla 5. Estadísticos descriptivos de Satisfacción con la Vida..... | 32 |
| Tabla 6. Relación entre la Satisfacción con la Vida y la autoestima..... | 32 |

Índice de figuras

| | |
|------------------------------------|----|
| Figura 1. Pirámide de Maslow | 20 |
|------------------------------------|----|

Introducción

El bienestar emocional de los docentes universitarios juega un rol crucial en la calidad de los entornos educativos y en la promoción de un aprendizaje efectivo. Esta investigación surge de la necesidad de abordar dos aspectos fundamentales que impactan directamente en este bienestar: la autoestima y la satisfacción con la vida. La autoestima, un constructo vital en el desarrollo humano, influye significativamente en la salud mental y la productividad de los docentes, mientras que su falta se ha relacionado con problemas como la depresión. Por otro lado, la satisfacción con la vida, un indicador del bienestar subjetivo y material, es esencial para la adaptación y el desempeño óptimo de los profesores en sus entornos laborales y personales.

Este estudio, estructurado en tres capítulos principales, busca responder a la pregunta: ¿Cuáles son los niveles de autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios? El primer capítulo se centra en el estado del arte y el marco teórico, donde se exploran en profundidad la autoestima y la satisfacción con la vida, incluyendo conceptos relacionados, factores asociados y revisión de literatura relevante. El segundo capítulo detalla el marco metodológico, delineando la hipótesis, los objetivos, la metodología empleada, los participantes, los criterios de inclusión y exclusión, los instrumentos utilizados y el análisis de datos. Finalmente, el tercer capítulo presenta los resultados obtenidos, seguido de una discusión y las conclusiones derivadas del estudio.

En conjunto, este trabajo no solo busca aportar al conocimiento académico sobre estos aspectos psicosociales en el ámbito docente, sino también ofrecer una comprensión más profunda de cómo la autoestima y la satisfacción con la vida afectan el desempeño y el bienestar de los docentes universitarios.

1. Estado del arte y marco teórico

1.1. Introducción

La autoestima y la satisfacción con la vida son dos constructos psicológicos de gran relevancia en el bienestar y desarrollo personal de los individuos. Estos aspectos adquieren una importancia aún mayor en el contexto de los profesionales de la docencia en el ámbito universitario. Los docentes universitarios desempeñan un papel fundamental en la formación y educación de los estudiantes, y su propia autoestima y satisfacción con la vida pueden influir en su desempeño laboral, bienestar emocional y la calidad de la enseñanza que brindan.

La autoestima se refiere a la evaluación subjetiva y valoración que una persona hace de sí misma. Es un componente clave en el desarrollo de una personalidad saludable y está estrechamente vinculada con la percepción de valía personal, confianza en las propias capacidades y una visión positiva de uno mismo. La autoestima puede tener un impacto significativo en diversos aspectos de la vida de los docentes universitarios, como la motivación, la autoconfianza, la autorregulación emocional y la interacción con los estudiantes y colegas.

Por otro lado, la satisfacción con la vida se refiere a la evaluación global y subjetiva que una persona hace de su vida en conjunto. Incluye la percepción de bienestar en diferentes dominios, como el trabajo, las relaciones personales, la salud y el logro de metas. La satisfacción con la vida de los docentes universitarios puede estar influenciada por diversos factores, como el equilibrio entre la vida personal y profesional, el reconocimiento y apoyo institucional, la realización profesional y la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno laboral.

Comprender en profundidad la autoestima y la satisfacción con la vida de los docentes universitarios es esencial para promover su bienestar, desempeño laboral y calidad de enseñanza. Identificar los factores que influyen en estos constructos psicológicos, puede

permitir el diseño de estrategias de intervención y programas de apoyo dirigidos a fortalecer la autoestima y mejorar la satisfacción con la vida de los docentes universitarios. Por tanto, en el presente marco teórico, se examinarán las teorías, investigaciones y estudios previos relacionados con la autoestima y la satisfacción con la vida, con énfasis en su aplicación específica al contexto de los docentes universitarios.

Esto contribuirá a un mejor entendimiento de cómo estos aspectos psicológicos influyen en la vida profesional y personal de los docentes universitarios, y proporcionará bases sólidas para investigaciones posteriores y para el diseño de intervenciones efectivas en beneficio de esta importante comunidad profesional.

1.2. Autoestima

La autoestima es un aspecto fundamental en el bienestar psicológico de las personas. Se define como la valoración subjetiva y la percepción que se tiene de sí mismo. Es el conjunto de pensamientos, creencias y emociones que influyen en la forma en que los individuos se ven, evalúan y tratan. La autoestima implica tener una visión positiva y saludable de las capacidades, cualidades y valía personal (Singhal y Prakash, 2020).

En concordancia con la definición de Merriam-Webster (2023), la autoestima implica experimentar una sensación de satisfacción en relación con uno mismo. Es sentirse en paz y en armonía con quién somos, aceptando las fortalezas y debilidades personales. La autoestima se construye a través de la interacción de las experiencias personales, así como de las percepciones internas y la retroalimentación recibida de los demás y el entorno. El término "autoestima" proviene del latín "*aestimare*", que significa "apreciar" y "valorar". Esto subraya la esencialidad de reconocer y apreciar nuestro propio valor intrínseco. En consecuencia, la autoestima implica la valoración propia, así como auto apreciarse y el trato con respeto y dignidad a sí mismo; es un proceso dinámico que puede variar a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones (Mbuva, 2016).

La autoestima juega un papel crucial en el desarrollo general de una personalidad saludable de los individuos. Se ha demostrado consistentemente que está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico y se encuentra significativamente asociada con diversos aspectos del bienestar y la adaptación. Por tanto, es fundamental fomentar un nivel saludable de autoestima para hacer frente de manera efectiva a la angustia psicológica que pueda surgir durante la desafiante etapa de la vida universitaria. Promover la salud psicológica de los docentes universitarios resulta crucial para potenciar su productividad y fomentar actitudes positivas hacia una vida más plena (Singhal y Prakash, 2020).

1.2.1. Conceptos relacionados

1.2.1.1. Autoconcepto

El autoconcepto es la percepción y comprensión que una persona tiene de sí misma. Se refiere a la forma en que se ve a sí misma, sus características, habilidades, creencias y valores. Influye en cómo se define e identifica, y es la base de la identidad personal. Un autoconcepto saludable implica tener una imagen realista y positiva de uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como las áreas de mejora (Páramo, 2021).

1.2.1.2. Autoaceptación

La autoaceptación implica aceptarse y valorarse a uno mismo incondicionalmente, independientemente de las imperfecciones y errores. Es reconocer que somos seres humanos únicos y que merecemos amor y respeto, tanto de nosotros mismos, como de los demás. La autoaceptación implica dejar de lado la autocrítica excesiva y el juicio negativo, y abrazar la autenticidad y dignidad personal (Yilmaz y Vural, 2019).

1.2.1.3. Autoconfianza

La autoconfianza se refiere a la creencia en las propias capacidades y habilidades. Es tener fe en las posibilidades de lograr metas y enfrentar desafíos. La autoconfianza impulsa a los individuos a tomar riesgos de manera positiva, afrontar situaciones difíciles con

determinación y perseverancia, así como también persistir incluso frente a la adversidad. Una autoconfianza sólida permite superar la duda y la inseguridad, y empodera para alcanzar el potencial propio (Lone, 2021).

1.2.1.4. Autoeficacia

La autoeficacia se relaciona con la creencia en la capacidad para llevar a cabo tareas específicas y lograr resultados exitosos. Es la confianza en las propias habilidades para enfrentar los desafíos y cumplir con éxito las demandas de la vida. La autoeficacia influye en la motivación, persistencia y rendimiento. Cuando se tiene una alta autoeficacia, el individuo puede sentirse capacitado para enfrentar situaciones difíciles, aprender de sus errores y adaptarse para alcanzar el éxito en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo el desenvolvimiento profesional (Rossi et al., 2020).

1.2.1.5. Autocompasión

La autocompasión es un concepto fundamental en el desarrollo de una relación saludable con uno mismo. Se refiere a la capacidad de ser amable, comprensivo y compasivo con uno mismo, especialmente cuando se enfrentan dificultades, fracasos o sufrimiento emocional. La autocompasión implica reconocer y validar el propio dolor y sufrimiento, sin juzgarse ni castigarse. En lugar de ser críticos y duros consigo mismos, aquellos que cultivan la autocompasión se tratan con amabilidad y gentileza, brindándose apoyo y consuelo en momentos de necesidad. La práctica de la autocompasión desarrolla una base sólida de amor propio y resiliencia emocional, lo que ayuda a afrontar los desafíos de la vida con mayor compasión y aceptación (Barbeau et al., 2021).

1.2.2. Factores asociados

La autoestima, ese sentido de valor y aprecio hacia uno mismo, puede ser influenciada por diversos factores. Las experiencias de vida, tanto positivas como negativas, juegan un papel crucial en la formación de la autoestima. La retroalimentación que recibe el individuo de

los demás y las comparaciones sociales también pueden impactar su percepción de valía personal. Los logros y fracasos experimentados, así como la autocrítica y pensamientos negativos, tienen un efecto en la autoestima. El apoyo social y el sentimiento de autenticidad y coherencia personal también pueden influir en cómo nos valoramos a nosotros mismos. Es importante reconocer que estos factores interactúan y que la autoestima es un proceso complejo que requiere autoexploración y autocuidado (Triana et al., 2019).

1.2.3. Estado del arte

En el ámbito de la educación superior, la investigación académica desempeña un papel fundamental en la generación de conocimiento y la mejora de la calidad de la enseñanza. Sin embargo, existe una brecha significativa en la cantidad de estudios realizados específicamente en docentes universitarios en comparación con aquellos centrados en estudiantes universitarios. Se encontró una gran variedad de estudios hechos sobre poblaciones estudiantiles y muy pocos relacionados con los docentes universitarios; no obstante, a continuación, se presentan los más recientes.

En un estudio reciente realizado en el sur de Túnez por Ketata et al. (2021), se examinó la prevalencia de baja autoestima entre estudiantes universitarios. Los resultados revelaron que aproximadamente el 29.5% de los estudiantes presentaba baja autoestima. Factores como vivir en una región urbana, estudiar en una universidad privada, tener ingresos mensuales bajos, sufrir enfermedades crónicas, pasar más de 4 horas al día viendo televisión y la falta de actividades de ocio se asociaron con una mayor prevalencia de baja autoestima. Por otro lado, la práctica regular de actividad física y un rendimiento académico elevado, se identificaron como factores protectores. Estos hallazgos enfatizan la necesidad de implementar intervenciones que promuevan la autoestima y las habilidades para afrontar los desafíos de la carrera académica y fortalecer la confianza en sí mismos.

Tacca et al. (2020), realizaron un estudio en Perú en el cual se buscó conocer la asociación entre la inteligencia emocional de los docentes universitarios y la satisfacción académica de sus estudiantes; la muestra estuvo estructurada con 87 docentes universitarios y 597 estudiantes. Se descubrió una correlación positiva (0.80) entre las variables, con el componente interpersonal mostrando la mayor correlación con la satisfacción académica. La mayoría de los docentes exhibió niveles promedio o altos de inteligencia emocional, siendo más alto en mujeres y aquellos de 45 años o más demostraron habilidades emocionales superiores y obtuvieron mayor satisfacción académica de los estudiantes.

González et al. (2018), en un estudio realizado en Ecuador, exploraron la influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios, con el objetivo de elevar la autoestima a corto plazo mediante un programa de actividades físicas especializadas. Para ello, evaluaron a 16 profesores mayores de 50 años de la Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) antes y después de implementar, durante un mes, un programa de actividades físico-recreativas especializadas. Utilizando la Escala de Autoestima de Rosemberg, determinaron un incremento significativo en la autoestima grupal, pasando de un 66.09% a un 75.31%, concluyendo que dicha intervención físico-recreativa tuvo un efecto positivo a corto plazo en la autoestima de los docentes universitarios, generando en ellos mayor satisfacción y seguridad.

Banerjee y Das (2020) en India, investigaron la relación entre la autoestima y la felicidad en docentes universitarios, considerándolas dos caras de una misma moneda con un papel esencial en la vida de las personas. Para ello, recolectaron datos de 150 docentes de diversas universidades indias utilizando el Cuestionario de Felicidad de Oxford para medir la felicidad y el Inventario de Autoestima de Coopersmith para evaluar la autoestima. Se encontró que existe una correlación directa y significativa entre la autoestima y la felicidad en los docentes universitarios ($p < 0.001$). A pesar de que la muestra fue heterogénea, lo que pudo

haber causado ciertas distorsiones en los resultados, se sugiere para investigaciones futuras el uso de muestras homogéneas, como docentes de un estado en particular o aquellos que trabajen exclusivamente en universidades gubernamentales o privadas.

Maksimović y Osmanović (2019) en Serbia, se propusieron explorar el concepto de autoimagen con el objetivo de determinar cómo los profesores de escuelas primarias y secundarias se perciben a sí mismos. Mediante una escala de estimaciones y análisis factorial, definieron los factores relacionados con la experiencia laboral y la satisfacción salarial. Los resultados revelaron que la autoaceptación, auto-mejora, satisfacción personal y laboral, así como la iniciativa y apertura al cambio, variaban según la experiencia laboral y la satisfacción con el salario. Sin embargo, solo la experiencia laboral influía en la percepción de los docentes sobre su relación con colegas, mientras que la percepción de cualidades personales y docentes no estaba influenciada por las variables mencionadas.

Un aspecto muy importante a considerar son los cambios físicos, psicológicos y emocionales que se dan cuando las personas alcanzan la adultez media. La adultez media, generalmente definida entre los 40 y 65 años, es una fase de la vida marcada por una serie de retos y reflexiones profundas sobre el propósito, los logros y la dirección futura. En este período, muchos individuos evalúan su vida pasada y establecen metas para el futuro. En términos generales, la investigación sugiere que la autoestima sigue un patrón de "U" a lo largo de la vida, disminuyendo en la adolescencia, estabilizándose en la adultez y descendiendo ligeramente en la vejez. No obstante, la adultez media suele ser un período en el que la autoestima tiende a ser estable o incluso a incrementar. Esto puede deberse a una serie de factores, como la estabilidad profesional, el reconocimiento en la carrera y una mejor comprensión de uno mismo (Bleidorn et al., 2021; Infurna et al., 2021).

A menudo, la satisfacción con la vida en la adultez media está influenciada por la percepción de logros personales y profesionales, la calidad de las relaciones personales y la

salud física y mental. Es común que los individuos en esta etapa de la vida tengan una perspectiva más equilibrada y valorativa, lo que puede influir en una mayor satisfacción con la vida (Nakagawa et al., 2021).

Los docentes universitarios, que podrían situarse en su mayoría en la adultez media, enfrentan retos específicos. El equilibrio entre la enseñanza, la investigación y las tareas administrativas, así como la presión por publicar y obtener reconocimiento en su campo, pueden influir en su autoestima y satisfacción con la vida. Además, su interacción regular con jóvenes estudiantes puede tener un efecto dual, revitalizándolos por un lado y, por otro, exponiéndolos a comparaciones intergeneracionales (Alipour et al., 2021; Ramírez et al., 2023).

1.3. Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida es un concepto central en el estudio del bienestar subjetivo y se refiere a la evaluación global y subjetiva que una persona hace de su vida en conjunto. Representa el grado en que una persona se siente satisfecha, contenta y feliz con su vida en términos generales. La satisfacción con la vida abarca diversos dominios, como el trabajo, las relaciones personales, la salud, el logro de metas y el equilibrio entre diferentes áreas de la vida (Moreta et al., 2017).

La satisfacción con la vida está estrechamente relacionada con el sentido de bienestar y calidad de vida. Cuando una persona experimenta una alta satisfacción con la vida, tiende a tener una visión positiva de su existencia y a sentirse plena y realizada en diferentes aspectos. Por el contrario, una baja satisfacción con la vida puede estar asociada a sentimientos de insatisfacción, malestar emocional y un sentido de vacío o falta de propósito (Ruggeri et al., 2020).

Es importante destacar que la satisfacción con la vida es un constructo subjetivo y puede variar de una persona a otra. Lo que puede ser satisfactorio para una persona puede no

serlo para otra. Por tanto, es necesario considerar las diferencias individuales e incluso las diferencias intrapersonales al medir a la misma persona en diferentes momentos, puesto que el mismo podría variar la satisfacción con la vida (Yermilova et al., 2019).

1.3.1. Conceptos relacionados

El concepto de satisfacción con la vida constituye un pilar fundamental en la psicología, y se refiere al nivel de bienestar y contenido general que una persona experimenta en relación con su vida en su totalidad. Es un indicador importante del bienestar subjetivo y está estrechamente vinculado con la percepción de felicidad, satisfacción y realización personal. Para comprender en profundidad la satisfacción con la vida en el contexto de los docentes universitarios, es esencial explorar conceptos clave relacionados con este constructo.

Bienestar

El bienestar se puede comprender como la confluencia de una serie de condiciones y percepciones de cada individuo. El bienestar subjetivo se refiere a la evaluación subjetiva y personal de la calidad de vida y el grado de felicidad que experimenta una persona. Incluye tanto el componente afectivo, relacionado con el balance de emociones positivas y negativas, como el componente cognitivo, que se relaciona con la satisfacción con la vida en general (Caldera et al., 2021).

Dentro del concepto de bienestar subjetivo, es importante destacar que se enmarca en la tradición de la psicología positiva. La psicología positiva es una corriente dentro de la psicología que se centra en el estudio y promoción de aspectos positivos del funcionamiento humano, en lugar de enfocarse exclusivamente en las patologías y trastornos mentales. El objetivo principal de la psicología positiva es comprender y mejorar el bienestar y la felicidad de las personas, así como su capacidad para desarrollar su potencial y vivir una vida plena y significativa (Rojas y Rodríguez, 2022).

En este contexto, el bienestar subjetivo se convierte en un tema de gran relevancia, ya que busca entender cómo las personas evalúan su propia vida, cómo experimentan emociones positivas y negativas, y cómo encuentran satisfacción en sus vidas en general. Esta perspectiva busca brindar una comprensión más completa y holística de la experiencia humana, tomando en cuenta tanto los aspectos positivos como los desafíos y dificultades que puedan surgir (Ahumada-Tello, 2019).

El bienestar subjetivo no se limita solo a la ausencia de malestar o problemas, sino que va más allá, al incluir el florecimiento y la prosperidad personal. Dentro de esta tradición, los investigadores exploran diferentes factores que contribuyen al bienestar subjetivo, como la autoestima, la satisfacción con la vida, las emociones positivas y las relaciones interpersonales, entre otros. Al comprender y promover estos aspectos positivos, la psicología positiva busca mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, fomentando un enfoque más centrado en la fortaleza y la resiliencia humana (Oliveira-Silva y Porto, 2021).

El bienestar psicológico se refiere a un estado general de salud mental y emocional, que incluye la satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas y la capacidad de manejar eficazmente las emociones negativas. El bienestar psicológico está estrechamente relacionado con la satisfacción con la vida, ya que influye en la capacidad de experimentar una vida plena y satisfactoria (Moreta-Herrera et al., 2018).

El bienestar subjetivo y el bienestar psicológico son dos enfoques complementarios en el estudio del bienestar humano, que se sitúan en diferentes tradiciones dentro de la psicología. El bienestar subjetivo, enmarcado en la tradición hedónica, se centra en el aspecto afectivo y evaluativo de la experiencia de vida. Se compone de tres elementos principales: la satisfacción con la vida, que se refiere a la evaluación subjetiva de la propia vida en general; los estados afectivos positivos, que implican emociones agradables como la felicidad y el entusiasmo; y los estados afectivos negativos, que involucran emociones desagradables como

la tristeza y la ansiedad. El bienestar subjetivo busca analizar el balance entre estos componentes para entender la experiencia global de bienestar y satisfacción en la vida (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015).

El bienestar psicológico es una dimensión más holística que considera la salud mental y emocional en su totalidad. Incluye la capacidad de experimentar emociones positivas como la felicidad, el amor y la gratitud, así como la habilidad para lidiar con emociones negativas de manera efectiva y adaptativa. Asimismo, valora la sensación de estar satisfecho con la vida y sentir que se avanza hacia objetivos significativos y auténticos (Stoewen, 2017).

El modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff adopta un enfoque multidimensional, permitiendo una evaluación más completa del constructo. Según este modelo, el bienestar psicológico se descompone en seis dimensiones esenciales: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Estas dimensiones ofrecen una perspectiva holística, considerando tanto aspectos internos del individuo como su interacción con el entorno, y permiten una comprensión más profunda de lo que constituye un bienestar psicológico óptimo (Viramontes et al., 2018).

1.3.1.1. Calidad de vida

La calidad de vida se refiere a la percepción general de bienestar y satisfacción en diferentes áreas de la vida, como la salud, el trabajo, las relaciones personales y el entorno social. Incluye aspectos objetivos y subjetivos que contribuyen a una vida plena y satisfactoria (Mendoza-Mestanza, 2018).

La calidad de vida es un concepto multidimensional y complejo que abarca varios aspectos importantes de la experiencia humana. Se considera una medida integral que va más allá de la mera evaluación de aspectos objetivos y materiales de la vida, como el nivel de

ingresos o la salud física. En su lugar, se enfoca en la percepción subjetiva y la valoración personal que una persona tiene sobre su propia vida en general (Bautista-Rodríguez, 2017).

En el ámbito de la psicología, la calidad de vida se entiende como una valoración integral que abarca factores tanto internos como externos. Los aspectos internos se refieren a las características individuales, las necesidades y los valores personales que influyen en la percepción de bienestar. Estos pueden incluir la autoestima, la autoaceptación, el sentido de propósito, la autorrealización y la satisfacción con uno mismo. Los aspectos externos se refieren a las condiciones y circunstancias externas en las que vive una persona, como el entorno social, las condiciones económicas, el acceso a servicios de salud, la calidad del entorno físico y las oportunidades educativas y laborales (Diener et al., 2018).

Además, la calidad de vida no es una medida estática, sino que puede cambiar con el tiempo y adaptarse a diferentes etapas y situaciones de la vida. Por ejemplo, eventos significativos como un cambio en el estado de salud, una pérdida importante o un logro personal pueden tener un impacto significativo en la percepción de bienestar y satisfacción con la vida de una persona (Bautista-Rodríguez, 2017).

En la investigación y evaluación de la calidad de vida, es común utilizar herramientas y cuestionarios que permiten medir tanto los aspectos objetivos como los subjetivos. Estos instrumentos pueden proporcionar una visión más completa de la experiencia de vida de una persona y ayudar a identificar áreas de mejora o intervención. En última instancia, la calidad de vida es un constructo clave para comprender el bienestar y la satisfacción de las personas en su totalidad, y su estudio es relevante tanto para la investigación académica como para la aplicación práctica en diversos campos, como la salud, la psicología clínica, el desarrollo comunitario y la política social (Calleja et al., 2022).

1.3.1.2. Satisfacción con áreas específicas de la vida

Además de la satisfacción con la vida en general, también es importante considerar la satisfacción con áreas específicas, como el ámbito laboral, las relaciones personales, la salud, el ocio y el logro de metas. La satisfacción en estas áreas puede tener un impacto significativo en la satisfacción global con la vida (Mendoza-Mestanza, 2018).

La satisfacción con áreas específicas de la vida es un aspecto relevante y complementario a la satisfacción con la vida en general. Cada una de estas áreas puede influir de manera significativa en el bienestar y la calidad de vida de una persona, ya que representan diferentes aspectos importantes de su existencia.

1. **Ámbito laboral:** La satisfacción laboral se relaciona con el grado de contento y realización que una persona experimenta en su trabajo. Un trabajo satisfactorio no solo proporciona estabilidad económica, sino también un sentido de propósito, reconocimiento, oportunidades de crecimiento y un ambiente laboral positivo. Las personas que encuentran satisfacción en su trabajo, tienden a experimentar una mayor satisfacción con la vida en general (Montoya-Cáceres et al., 2020).
2. **Relaciones personales:** Las relaciones sociales y afectivas son fundamentales para el bienestar humano. La calidad de las relaciones familiares, de amistad y de pareja, así como la satisfacción con el apoyo social, pueden tener un impacto significativo en la felicidad y la sensación de pertenencia. Las conexiones positivas y el apoyo emocional de personas significativas pueden contribuir a un mayor nivel de satisfacción general con la vida (Lagarda et al., 2022).
3. **Salud:** La satisfacción con la salud se refiere a cómo una persona percibe su bienestar físico y mental. Sentirse sano, enérgico y libre de enfermedades crónicas puede mejorar la calidad de vida y la percepción de bienestar subjetivo. Por otro lado, la presencia de problemas de salud o la falta de acceso a servicios médicos pueden

afectar negativamente la satisfacción con la vida (Ali-Sangurima y Heredia-León, 2023).

4. Ocio y tiempo libre: La capacidad de disfrutar del tiempo libre y participar en actividades recreativas y de ocio también es relevante para el bienestar. El tiempo dedicado a pasatiempos, hobbies, actividades culturales o deportivas puede aumentar la sensación de satisfacción y enriquecer la vida en general (Ruiz-Alban et al., 2021).
5. Logro de metas: Sentirse capaz de establecer y alcanzar metas personales y profesionales es otro aspecto crucial para la satisfacción con la vida. El sentido de logro y el progreso hacia objetivos significativos pueden proporcionar una sensación de realización y plenitud (Wang et al., 2017).

En la investigación y práctica psicológica, se reconoce la importancia de evaluar la satisfacción en estas áreas específicas, ya que pueden identificarse factores que contribuyen a una mayor satisfacción y, a su vez, áreas de intervención para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas. Además, reconocer y abordar la satisfacción con áreas específicas de la vida puede permitir un enfoque más personalizado en la promoción del bienestar y la felicidad de cada individuo (Olson et al., 2023).

1.3.1.3. Autonomía y autodeterminación

La satisfacción con la vida está intrínsecamente vinculada tanto a la capacidad como a la libertad de autonomía y autodeterminación que una persona percibe en la toma de decisiones y acciones. Sentirse capaz de tomar decisiones propias y tener la libertad para perseguir metas alineadas con los valores y deseos individuales es un aspecto esencial para experimentar un mayor nivel de satisfacción con la vida (Delgado et al., 2021).

La capacidad de autonomía se refiere a la habilidad de una persona para tomar decisiones informadas y ejercer control sobre su vida. Cuando las personas tienen la capacidad de influir en su entorno y actuar en función de sus preferencias y necesidades, se

sienten más empoderadas y satisfechas con su vida. Esto implica sentirse competente para enfrentar desafíos y tomar decisiones que afecten su bienestar y desarrollo personal (Sedig, 2016).

Por otro lado, la autodeterminación se relaciona con la libertad y el derecho de una persona a elegir sus propios objetivos y acciones, sin coacción externa. Cuando se respeta la autodeterminación de una persona y se le da la libertad para seguir sus intereses y aspiraciones, esto puede aumentar su sentido de control sobre su vida y promover una mayor satisfacción (Stover et al., 2017).

Es importante destacar que la capacidad y la libertad de autonomía y autodeterminación pueden verse afectadas por diversas influencias, como el contexto social, cultural y las limitaciones impuestas por factores externos. Por lo tanto, los individuos que tienen acceso a oportunidades, recursos y un entorno que fomenta la autonomía y la autodeterminación pueden tener una mayor probabilidad de experimentar un mayor bienestar y satisfacción con la vida (Yates y de Oliveira, 2016).

En conjunto, reconocer y promover la capacidad y la libertad de autonomía y autodeterminación es fundamental para abordar la satisfacción con la vida de manera integral. Al facilitar que las personas ejerzan control sobre su propia vida y tengan la libertad para seguir sus aspiraciones, se crea un contexto propicio para que puedan alcanzar un mayor nivel de bienestar y plenitud en su existencia (Bandura, 2018).

Sentido y propósito de vida

El sentido y propósito de vida es un concepto que puede estar relacionado con la dimensión espiritual o religiosa, pero también trasciende esas dimensiones y se extiende a aspectos más amplios de la existencia humana. Si bien para algunas personas el sentido de vida puede estar vinculado con creencias religiosas o espirituales, para otras puede derivar de diversas fuentes como objetivos personales, relaciones significativas, contribuciones a la

sociedad, desarrollo personal y la búsqueda de significado en las experiencias cotidianas (Furman, 2021).

Según Schippers y Ziegler (2019), encontrar un sentido y propósito en la vida implica la identificación de metas y objetivos que tienen un significado profundo y coherente con los valores y aspiraciones personales. Al establecer un propósito más allá de uno mismo, las personas pueden sentirse más motivadas y conectadas con algo más grande que ellas mismas, lo que a su vez puede aumentar la satisfacción con la vida y el bienestar emocional.

Para algunas personas, este sentido de conexión y dirección puede derivar de una fe religiosa o espiritual, proporcionando una estructura para comprender el propósito de la vida y cómo vivirla de manera significativa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el sentido y propósito de vida también puede surgir de la búsqueda de significado en el contexto de la vida diaria, encontrando propósito en el trabajo, las relaciones, el aprendizaje y el crecimiento personal (Yuen y Datu, 2021).

En la actualidad, se reconoce la importancia de explorar diversas fuentes de sentido de vida y cómo estas pueden variar de una persona a otra. Es un proceso altamente individualizado y subjetivo, en el cual cada individuo puede descubrir y nutrir su propio propósito, independientemente de su afiliación religiosa o creencias espirituales (Yuen y Datu, 2021).

1.3.2. Factores asociados

Diversos factores influyen en la satisfacción con la vida; algunos de ellos incluyen el logro de metas personales, tener relaciones sociales significativas y satisfactorias, el apoyo emocional y material, el nivel de autonomía y control sobre la propia vida, la percepción de bienestar físico y mental, así como la capacidad para hacer frente a los desafíos y adversidades (Jiang et al., 2020).

La satisfacción con la vida también puede estar influenciada por factores socioculturales y contextuales, como el entorno social, económico y cultural en el que una persona vive. Por ejemplo, el acceso a recursos, la igualdad de oportunidades, la estabilidad laboral y la seguridad económica pueden tener un impacto significativo en la satisfacción con la vida de las personas (Liu et al., 2022).

El componente cognitivo del bienestar subjetivo se basa en la competencia de reflexionar y evaluar de manera consciente la vida y las diferentes áreas que la componen, como el trabajo, las relaciones personales, la salud y los logros personales. Es una evaluación subjetiva que puede variar de una persona a otra y está influenciada por las expectativas, los valores y las metas individuales. La satisfacción con la vida puede estar relacionada con diversos factores, como el nivel de bienestar emocional, la calidad de las relaciones interpersonales, el sentido de propósito y logro personal, la autopercepción de la salud y el bienestar físico, entre otros. Además, puede ser influenciada por factores socioculturales, como las normas sociales y las comparaciones sociales (Das et al., 2020).

En síntesis, el bienestar subjetivo, en su componente cognitivo, se vincula estrechamente con la satisfacción con la vida. Es un proceso de evaluación personal en el que el individuo reflexiona sobre su vida en general y emite un juicio sobre su grado de satisfacción. Comprender esta relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida es importante para promover un mayor bienestar y mejorar la calidad de vida de las personas. Por otro lado, existen diferentes factores que pueden influir en la satisfacción con la vida, algunos de estos factores incluyen:

- Logro de metas y aspiraciones: sentirse capaz de alcanzar las metas personales y profesionales establecidas puede contribuir a la satisfacción con la vida. Esto implica tener un sentido de propósito y dirección en la vida (Oriol et al., 2020).

- Calidad de las relaciones personales: las relaciones significativas y de apoyo, tanto familiares como sociales, pueden influir en la satisfacción con la vida. Sentirse conectado, amado y respaldado por los demás es importante para el bienestar emocional propio (Kaufman et al., 2022).
- Salud física y bienestar: el estado de salud y el bienestar físico tienen un impacto significativo en la satisfacción con la vida. Tener una buena salud y poder realizar actividades físicas sin limitaciones puede aumentar la satisfacción general (Moreta-Herrera et al., 2018).
- Autoestima y autoconfianza: sentirse bien consigo mismo y tener una autoestima saludable puede influir positivamente en la satisfacción con la vida. La confianza en las propias habilidades y la capacidad para superar desafíos promueven una visión positiva de la vida (Szcześniak et al., 2021).
- Factores socioeconómicos: el nivel socioeconómico y la estabilidad financiera también pueden influir en la satisfacción con la vida. Tener acceso a recursos y oportunidades, así como la capacidad de cubrir las necesidades básicas, pueden contribuir a una mayor satisfacción (Moreta-Herrera et al., 2018).

En el contexto del componente económico del bienestar subjetivo, resulta relevante considerar la influencia de los factores socioeconómicos en la satisfacción con la vida. La teoría de la pirámide de Maslow proporciona una perspectiva valiosa al respecto, ya que sugiere que las necesidades más básicas deben estar satisfechas para poder avanzar hacia niveles superiores de bienestar y autorrealización. Las necesidades fisiológicas y de seguridad, como el acceso a recursos y la estabilidad financiera, son esenciales para cubrir las necesidades más avanzadas (Ramesha, 2022).

Figura 1.*Pirámide de Maslow*

Fuente: McGraw Hill (2023)

Tener la capacidad de satisfacer estas necesidades básicas, como contar con un nivel socioeconómico adecuado y la posibilidad de cubrir las necesidades básicas, puede ser un punto de partida fundamental para construir una vida satisfactoria. Al contar con recursos y oportunidades para cubrir las necesidades básicas, se crea una base sólida que permite a las personas enfocarse en la búsqueda de relaciones significativas, el desarrollo personal y profesional, y el sentido de propósito, todos ellos componentes importantes para alcanzar la autorrealización. Así, la estabilidad financiera y el nivel socioeconómico pueden desempeñar un papel crucial en el logro de un mayor bienestar subjetivo, al facilitar el avance hacia niveles superiores de la pirámide de Maslow y promover una mayor satisfacción con la vida en general (Ramesha, 2022).

1.3.3. Estado del arte

En un estudio realizado en el municipio de Cajeme, Sonora, se investigó la relación entre la cantidad de alumnos con necesidades educativas especiales atendidos y las variables de satisfacción con la vida, percepción de esfuerzo-recompensa y demanda-control en

docentes de educación primaria. Los resultados indicaron que a medida que aumentaba el número de alumnos atendidos, se observó una disminución en los niveles de satisfacción con la vida, percepción de esfuerzo-recompensa y demanda-control. Estos hallazgos sugieren que la carga de trabajo relacionada con la atención a alumnos con necesidades educativas especiales puede afectar negativamente el bienestar y la satisfacción laboral de los docentes. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones en diferentes contextos y con muestras más amplias para obtener una comprensión más completa de estos aspectos (Vera-Noriega et al., 2021).

Cerci y Dumludag (2019) llevaron a cabo un estudio para examinar los efectos de factores relacionados con el trabajo (como el acoso laboral, la seguridad laboral y la preocupación laboral) y factores relacionados con lo académico (como las publicaciones, el tiempo para la investigación y la presión) y el efecto relativo de ingresos (comparación social y evaluación de ingresos propios) en la satisfacción con la vida y la satisfacción laboral general de jóvenes docentes universitarios que trabajan en universidades líderes ubicadas en ciudades principales de Turquía. El análisis se basa en una encuesta única realizada a 1.215 asistentes de investigación. Se realizaron regresiones separadas para la muestra completa y para las categorías de género. Los hallazgos de la investigación revelaron que la satisfacción con la vida y la satisfacción laboral general estaban fuertemente correlacionadas con el acoso laboral, el tiempo para la investigación, la presión formal e informal y la seguridad laboral subjetiva. Los resultados de las regresiones separadas revelaron que los predictores significativos para la satisfacción laboral general diferían entre los encuestados masculinos y femeninos; estos eran definidos por la presión formal y la presión informal, esta última tenía un impacto negativo y con mayor fuerza en mujeres que en hombres. En cuanto al efecto relativo de los ingresos, los hallazgos estuvieron en línea con la literatura existente: dar importancia a la comparación de ingresos tiene un impacto negativo en la satisfacción con la

vida. Además, la evaluación negativa de los ingresos propios actuales tiene un efecto negativo en la satisfacción con la vida, mientras que la evaluación positiva de los ingresos propios futuros (expectativas) tiene un efecto positivo en la satisfacción con la vida.

Xu y Wang (2023) llevaron a cabo un estudio para examinar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción con la vida de los miembros docentes universitarios, centrándose específicamente en el papel mediador del agotamiento emocional. Como uno de los principales problemas de salud laboral que surgen de la competencia cada vez más intensa, el estrés laboral se ha convertido en un predictor significativo de la reducción del bienestar de los miembros docentes universitarios, especialmente para aquellos en etapas tempranas de su carrera y sin la tenencia de cargo. Basándose en una encuesta, este estudio busca examinar cómo y por qué el estrés laboral afecta al nivel de satisfacción con la vida de los miembros docentes universitarios más jóvenes. Los resultados indican que las tres subdivisiones del estrés laboral de los miembros docentes universitarios, a saber, el estrés de la investigación, el estrés de la enseñanza y el estrés administrativo, se relacionan negativamente con su nivel de satisfacción con la vida. Además, se ha confirmado que el agotamiento emocional funciona como el mecanismo psicológico para los efectos principales mencionados anteriormente. Esta investigación contribuye a la literatura principalmente al ofrecer una nueva perspectiva en la que las tres subdivisiones del estrés laboral se consideran variables independientes que afectan el nivel de satisfacción con la vida de los miembros docentes universitarios más jóvenes.

Caz y Tanyeri (2018) llevaron a cabo un estudio para examinar la relación entre la satisfacción con la vida y el rendimiento académico en el campo de la ciencia del deporte. El objetivo de este estudio fue examinar la relación entre la satisfacción con la vida de los docentes en el campo de la ciencia del deporte y su rendimiento académico. La muestra del estudio estuvo compuesta por 188 hombres y 151 mujeres que trabajan como docentes en el

campo de la ciencia del deporte en diferentes regiones. Se recopilaron datos utilizando la "Escala de Evaluación de Satisfacción con la Vida" (CLAS) y la "Escala de Rendimiento Académico Percibido". Los resultados muestran que los académicos masculinos tienen un mejor rendimiento académico que las académicas femeninas. Además, los resultados muestran que la puntuación media de satisfacción con la vida fue de 3.47, la cual es baja considerando que las puntuaciones van desde 5 hasta 35 puntos. Asimismo, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la satisfacción con la vida y el rendimiento académico ($p > 0.05$), pero sí tiene una correlación alta y significativa con Autoeficacia en lenguas extranjeras, autoeficacia en investigación científica y conferencia eficaz.

Tras una revisión exhaustiva de la literatura existente en relación con el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, se constató una notable falta de estudios que aborden específicamente estas temáticas en docentes universitarios. A pesar de esta carencia, se identificaron investigaciones relevantes centradas en otras poblaciones que proporcionan perspectivas valiosas y que pueden ofrecer puntos de comparación para el presente estudio.

Dado este escenario, se ha optado por discutir y analizar investigaciones realizadas en poblaciones afines, tales como profesionales de la educación de otros niveles o profesionales en contextos similares al académico. Además, considerando la recomendación sobre la importancia de abordar la satisfacción con la vida en la adultez media, se incorporaron estudios que se centren en esta etapa vital, dado que es probable que sea la edad más representativa de los docentes universitarios. La adultez media, que comprende aproximadamente las edades de 40 a 65 años, es un período caracterizado por reflexiones profundas sobre el logro personal, el propósito de la vida y la satisfacción general. Por ende, la inclusión de esta temática enriquece y contextualiza el análisis, permitiendo una mejor

comprensión de cómo se entrelazan la autoestima, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en el contexto de la docencia universitaria.

1.4. Conclusiones

A lo largo de este marco teórico, se han definido la autoestima y la satisfacción con la vida, con sus conceptos y factores asociados, así como también se ha explorado la relación entre estas, en el contexto de los docentes universitarios. Se ha destacado la importancia de ambos constructos para el bienestar y la calidad de vida de los individuos, así como su influencia mutua.

En primer lugar, se ha evidenciado que la autoestima, entendida como la valoración y percepción de uno mismo, desempeña un papel fundamental en la satisfacción con la vida. Una autoestima saludable y positiva, se relaciona con una mayor satisfacción en diferentes áreas de la vida, como el trabajo, las relaciones personales y el bienestar emocional. Los docentes universitarios con una autoestima elevada, tienden a experimentar una mayor satisfacción con su vida profesional y personal.

Por otro lado, se ha resaltado que la satisfacción con la vida también puede influir en la autoestima. Cuando los docentes universitarios se sienten satisfechos con su vida en general, es más probable que desarrollen una autoestima positiva, ya que ven sus logros y experiencias de manera más favorable. La satisfacción con la vida puede actuar como un refuerzo positivo para la autoestima, fortaleciendo la confianza y la percepción positiva de uno mismo.

Además, se ha identificado que tanto la autoestima como la satisfacción con la vida están influenciadas por diversos factores. Estos factores incluyen las relaciones interpersonales, el sentido y propósito de vida, el nivel de autonomía y autodeterminación, así como la salud física y emocional. La interacción entre estos factores puede generar un ciclo

virtuoso, donde una autoestima saludable contribuye a una mayor satisfacción con la vida, y a su vez, una mayor satisfacción con la vida refuerza una autoestima positiva.

En conclusión, la autoestima y la satisfacción con la vida son conceptos interconectados que juegan un papel crucial en el bienestar y la calidad de vida de los docentes universitarios. Promover una autoestima saludable y fomentar la satisfacción con la vida puede tener efectos positivos en la realización personal, el desempeño profesional y la salud emocional de los docentes universitarios. Por tanto, es fundamental desarrollar estrategias y programas que fortalezcan tanto la autoestima como la satisfacción con la vida en este colectivo, con el objetivo de mejorar su bienestar general y su satisfacción en el ámbito laboral y personal.

2. Metodología

2.1. Hipótesis

Las hipótesis planteadas para el trabajo de investigación fueron:

- Los profesores tienen un nivel medio de autoestima como resultado de una escala de evaluación estandarizada.
- Existe una correlación positiva y significativa entre los niveles de autoestima de los profesores universitarios y su satisfacción con la vida.

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Conocer el nivel de autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios.

2.2.2. Objetivos específicos

1. Evaluar la autoestima de los docentes universitarios.
2. Medir la satisfacción con la vida en los docentes universitarios.
3. Relacionar la autoestima con la satisfacción con la vida en los docentes.

2.3. Metodología

2.3.1. Tipo de investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo, transversal y con un alcance descriptivo.

2.3.2. Participantes

La población del estudio estuvo compuesta por los docentes que trabajan en la Universidad del Azuay, en la ciudad de Cuenca, durante el año 2023. La muestra estuvo conformada por 82 profesores de nivel superior, seleccionados de manera no probabilística, ya que se consideraron aquellos maestros que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

2.3.3. *Criterios de inclusión y exclusión*

- **Criterios de inclusión:**
 - Docentes que estuvieron trabajando en la Universidad del Azuay, ubicada en la ciudad de Cuenca, durante el año 2023.
 - Docentes que tuvieron al menos un año de experiencia impartiendo clases en la Universidad del Azuay.
- **Criterios de exclusión:**
 - Docentes que no trabajaron en la Universidad del Azuay en la ciudad de Cuenca durante el año 2023.
 - Docentes que no estuvieron disponibles para participar en el estudio durante el periodo de recolección de datos.
 - Docentes que no estuvieron dispuestos a participar voluntariamente en el estudio.
 - Docentes que tenían menos de un año de experiencia en la enseñanza en la Universidad del Azuay.

2.3.4. *Instrumentos*

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), que consta de 10 ítems que abordan los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo/a. La mitad de los ítems se plantean en forma positiva y la otra mitad en forma negativa. La escala se responde en una escala Likert de cuatro puntos, como se indica en el estudio de Vázquez et al. (2004). Rojas-Barahona et al. (2009) mencionan que la Escala de Autoestima de Rosenberg tiene una confiabilidad de 0.75, y los valores teóricos oscilan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). Se creó una nueva variable para clasificar una variable cuantitativa en tres categorías: "Autoestima alta" para valores totales entre 30 y 40 puntos, que se considera como autoestima normal; "Autoestima media" para puntuaciones entre 26 y 29, indicando que no hay problemas graves

de autoestima, pero aún se puede mejorar; y "Autoestima baja" para puntuaciones inferiores a 25 puntos (Chacón et al., 2022) (Anexo A)

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) desarrollada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin en 1985 y adaptada por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita en 2000, para medir la evaluación global que las personas hacen acerca de su propia satisfacción con la vida. Esta escala consta de cinco ítems tipo Likert con opciones de puntuación que van desde “totalmente en desacuerdo” (1) hasta “totalmente de acuerdo” (7) (de Aranillas et al., 2010), con puntuaciones entre 5 y 35, y que evalúa la satisfacción general que tiene el individuo con su vida, entendiendo que mayor puntuación refleja mayor satisfacción. La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) ha demostrado una consistencia interna alta, con coeficientes alfa de Cronbach que varían entre 0.89 y 0.79 (Vinaccia-Alpi et al., 2019) (Anexo B).

2.3.5. *Análisis de datos*

Se utilizó un programa estadístico para realizar el análisis de los datos. Las variables categóricas se resumieron en términos de frecuencias y porcentajes, mientras que las variables cuantitativas se presentaron con la media aritmética y la desviación estándar. Por otro lado, se analizó la correlación entre las puntuaciones de la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de satisfacción con la vida, en tanto que también se estudió la relación de los niveles de cada una de estas escalas, tales como: baja, media y alta para autoestima (Rosenberg) y los niveles de satisfacción (SWLS) mediante el análisis chi-cuadrado de tablas de contingencia; estas relaciones se analizaron bajo una significancia de 0.05. La edad de los participantes se clasificó según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que establece: la edad joven es de 25 a 44 años, la edad mediana es de 45 a 60 años, la edad avanzada es de 61 a 75 años, la edad senil es de 75 años o más (Dyussenbayev, 2017).

2.3.6. Procedimiento

En primer lugar, se solicitó a los maestros su participación voluntaria en el estudio. Luego, se procedió a solicitar su consentimiento para participar, seguido por la aplicación de las escalas de autoestima de Rosenberg y de satisfacción con la vida a los docentes universitarios. Posteriormente, se llevaron a cabo la tabulación y el procesamiento de los datos recopilados. Como siguiente punto, se realizó el análisis de los resultados obtenidos, seguido de la discusión y finalmente la determinación de las conclusiones con base en los objetivos de investigación.

3. Resultados

Después de aplicar el instrumento de recolección de datos a la muestra de 82 docentes, se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 1.

Distribución de la muestra según género y edad

| Variable | Categoría | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| Género | Masculino | 44 | 53.7% |
| | Femenino | 38 | 46.3% |
| Edad | Edad joven (25 a 44 años) | 60 | 73.2% |
| | Edad mediana (45 a 60 años) | 22 | 26.8% |
| | Media (DE) | <i>M = 40.8 años (DE = 7.1 años)</i> | |
| Total | | 82 | 100.0% |

Según los resultados de la tabla 1, de los 82 participantes de la muestra el 53.7% son del género masculino y el resto de participantes del género femenino (46.3%). La edad varió entre los 29 y 60 años, con una media de 40.8 años y desviación estándar de 7.1 años; el grupo de edad más frecuente fue el de 25 a 44 años (edad joven) con el 73.2%.

Tabla 2.

Distribución de la muestra según la Escala de Autoestima de Rosenberg

| Rosenberg (escala) | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|-------------------|-------------------|
| Autoestima baja | 35 | 42.7% |
| Autoestima media | 40 | 48.8% |
| Autoestima alta | 7 | 8.5% |
| Total | 82 | 100.0% |

La tabla 2 muestra los resultados respecto a la escala de autoestima de Rosenberg, según la cual el 48.8% de los profesores de la muestra tienen un nivel de autoestima media,

siendo esta la más frecuente, seguido de un 42.7% que presentan autoestima baja y 8.5% autoestima alta.

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos de Autoestima

| Descriptivos | | Estadístico | Error estándar |
|---------------------|---------------------|-------------|----------------|
| Autoestima | Media | 26.45 | .258 |
| | Mediana | 26.00 | |
| | Varianza | 5.46 | |
| | Desviación estándar | 2.38 | |
| | Mínimo | 22 | |
| | Máximo | 32 | |
| | Asimetría | .274 | .266 |
| | Curtosis | -.544 | .526 |

Según la tabla 3, la media de la puntuación de la escala de autoestima de Rosenberg en la muestra de 82 profesores fue de 26.45 con desviación estándar de 2.38 puntos, lo cual equivale a un nivel medio de autoestima.

Tabla 4.

Distribución de la muestra según la Satisfacción con la Vida

| Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------------|-------------------|
| Ligeramente insatisfecho | 4 | 4.9% |
| Ligeramente satisfecho | 14 | 17.1% |
| Satisfecho | 30 | 36.6% |
| Extremadamente satisfecho | 34 | 41.5% |
| Total | 82 | 100.0% |

En la tabla 4 se puede apreciar que, respecto a la escala de satisfacción con la vida, el 41.5% de los profesores se encuentran extremadamente satisfechos, mientras que el 36.6% se encuentran satisfechos; estas dos categorías representan el 78.1%. Por el contrario, un 17.1% se encuentran ligeramente satisfechos y 4.9% ligeramente insatisfechos.

Tabla 5.

Estadísticos descriptivos de Satisfacción con la Vida

| | | Descriptivos | |
|------|---------------------|--------------|----------------|
| | | Estadístico | Error estándar |
| Edad | Media | 28.30 | .510 |
| | Mediana | 29.00 | |
| | Varianza | 21.30 | |
| | Desviación estándar | 4.61 | |
| | Mínimo | 16 | |
| | Máximo | 35 | |
| | Asimetría | -.537 | .266 |
| | Curtosis | -.301 | .526 |

De acuerdo con la tabla 5, la media del valor de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) es de 28.30 con una desviación estándar de 4.61 puntos, lo que equivale a satisfecho con la vida.

Tabla 6.

Relación entre la Satisfacción con la Vida y la autoestima

| Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) | Rosenberg (escala) | | | Total | Chi-2 (X ²) (gdl=3) p-valor |
|---|--------------------|-------------------|-----------------|--------------------|---|
| | Autoestima baja | Autoestima media | Autoestima alta | | |
| Ligeramente insatisfecho | 2 (2.4%) | 2 (2.4%) | 0 (0.0%) | 4 (4.9%) | X ² = 0.931 p = .988 |
| Ligeramente satisfecho | 5 (6.1%) | 8 (9.8%) | 1 (1.2%) | 14 (17.1%) | |
| Satisfecho | 13 (15.9%) | 14 (17.1%) | 3 (3.7%) | 30 (36.6%) | |
| Extremadamente satisfecho | 15 (18.3%) | 16 (19.5%) | 3 (3.7%) | 34 (41.5%) | |
| Total | 35 (42.7%) | 40 (48.8%) | 7 (8.5%) | 82 (100.0%) | |

Según los resultados de la tabla 6, el 19.5% de los docentes que participaron en el estudio se encuentran extremadamente satisfechos con autoestima media, en tanto que 18.3% tienen autoestima baja y se sienten extremadamente satisfechos; por otro lado, se observa un importante 17.1% que se encuentran satisfechos y tienen un nivel de autoestima media, mientras que 15.9% están satisfechos con una autoestima baja.

Sin embargo, no existe una relación significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida dado que el p-valor de la prueba chi-cuadrado fue superior al nivel de significancia ($p=.988$).

4. Discusión

El estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de autoestima y satisfacción con la vida en docentes universitarios. En el análisis de la composición sociodemográfica de la muestra, se observa una distribución homogénea en términos de género, con una ligera preponderancia masculina (53.7%). En un estudio realizado por Campos y Campos (2023), en el que se estudió la autoestima en docentes universitarios, síndrome de burnout y satisfacción con la vida en una muestra de 98 docentes en Brasil, se observó que la proporción de mujeres fue ligeramente mayor (60.2%) que de los hombres; estos resultados difieren con los encontrados en el presente trabajo de investigación.

Asimismo, en el presente estudio, la edad promedio ($M = 40.8$ años; $DE = 7.1$ años) sugiere una población docente en etapas medianas de su carrera profesional, lo cual podría influir en las percepciones de autoestima y satisfacción vital. De acuerdo con Harrington y Martínez (2023), la presencia predominante del grupo etario más joven (73.2% en el presente estudio) podría indicar dinámicas generacionales específicas en la percepción de dichos constructos, pues diferentes situaciones adversas pueden ser afrontadas por profesores jóvenes de manera resiliente.

El primer objetivo se enfocó en la medición del autoestima en los docentes. La prevalencia de una autoestima media (48.8%) y baja (42.7%) entre los docentes universitarios, según los resultados obtenidos a través de la escala de Rosenberg, es un hallazgo significativo que merece una atención especial. La presencia de un nivel medio de autoestima en casi la mitad de los docentes indica que una proporción considerable de estos profesionales se encuentra en un estado de valoración personal que no es ni decididamente baja ni alta. Este nivel intermedio puede ser interpretado de varias maneras.

La prevalencia de una autoestima media entre los docentes universitarios, como se destaca en un estudio realizado en la Universidad de Granada, es un hallazgo significativo,

aunque no es similar al encontrado en el presente estudio. En dicho estudio de Fernández-Castillo et al. (2022), se encontró que el 23.3% de los estudiantes de docencia tenían una autoestima media. Este nivel de autoestima, que difiere del patrón observado en el presente estudio, muestra la diversidad de experiencias y percepciones entre los educadores, lo cual puede estar explicado por las diferentes poblaciones estudiadas, dado que Castillo et al. analizaron una muestra de estudiantes de docencia y en el presente estudio la población fue de docentes en el ejercicio de la carrera. Esta variabilidad pone de manifiesto la importancia de abordar las necesidades individuales de los docentes y adaptar las intervenciones para apoyar de manera efectiva su desarrollo personal y profesional. Reconocer y valorar estas diferencias puede contribuir a la mejora de la calidad educativa y al bienestar del personal docente.

La primera hipótesis, que anticipaba que los profesores mostrarían un nivel medio de autoestima según una escala de evaluación estandarizada, resultó ser acertada. Los datos recabados indican que el promedio de autoestima de la población estudiada equivale al nivel medio de autoestima, lo que confirma la hipótesis inicial. Este resultado sugiere una percepción equilibrada de sí mismos, destacando la importancia de enfocar las estrategias de bienestar y desarrollo profesional, no solo en aquellos con baja autoestima, sino también en este significativo grupo con autoestima media.

En lo que respecta al segundo objetivo, que examina los niveles de satisfacción con la vida de los profesores, los resultados muestran una tendencia hacia un alto grado de satisfacción. Los resultados revelan una tendencia general hacia un alto grado de satisfacción con la vida entre los docentes, con una media en la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de 28.30 y una desviación estándar de 4.61, lo cual equivale a satisfecho con la vida. La fin tendencia sugiere que, en general, los docentes están satisfechos o altamente satisfechos con su vida. Este hallazgo es notable, especialmente considerando los retos inherentes a la enseñanza. Sería interesante explorar cómo factores como el ambiente laboral, el apoyo

institucional y las habilidades personales de afrontamiento contribuyen a esta alta satisfacción.

En la revisión de la satisfacción con la vida de los docentes, este estudio refleja una alta satisfacción general, coincidiendo con los hallazgos de Guanzon et al. (2015). Estos autores destacan que una alta satisfacción con la vida no solo es indicativa del bienestar de los docentes, sino que también influye positivamente en su motivación y eficacia en el aula. Estos resultados sugieren que un entorno laboral favorable y un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal pueden ser factores clave en la alta satisfacción con la vida de los docentes, lo cual, a su vez, puede contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el ámbito educativo.

Por el contrario, en el estudio realizado por Reyes (2017) en una muestra de docentes estatales de Lima, Perú, se observó que un 37.3% estuvo insatisfecho con la vida, en tanto que 62.7% estuvieron muy insatisfechos. Estos resultados difieren significativamente de los hallazgos del presente estudio, lo cual puede explicarse por la diferencia entre las dependencias de cada grupo, pues en el presente trabajo de investigación los docentes pertenecen a una plantilla de institución privada, mientras que los docentes del estudio de Reyes (2017) son de instituciones públicas.

La investigación realizada por Yavuz y Yikmiş (2019), que se enfocó en examinar la satisfacción con la vida en una muestra de 378 profesores universitarios en Turquía, proporcionó hallazgos interesantes aunque no centrados directamente en los niveles de satisfacción con la vida. En lugar de esto, el estudio puso énfasis en el análisis de relaciones cuantitativas, utilizando coeficientes de correlación para desentrañar cómo distintos factores afectan la satisfacción con la vida de los docentes. Los resultados destacaron que variables como el género y la especialización académica de los profesores tienen una influencia notable en su satisfacción con la vida. Sin embargo, otros aspectos como el apoyo recibido de colegas

y superiores, el nivel de salario y la edad de los docentes no mostraron impactos significativos en su percepción de satisfacción con la vida, lo que sugiere una complejidad en los factores que contribuyen al bienestar de los educadores en el ámbito universitario.

Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico planteado en la presente investigación, la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida, refuta la segunda hipótesis planteada y puede indicar que estas dimensiones operan con una relativa independencia en el contexto profesional universitario ($p=.988$) Esta disociación plantea preguntas sobre los factores mediadores y moderadores que podrían explicar la falta de relación entre ambas variables y sugiere la necesidad de un enfoque más holístico para comprender el bienestar docente.

El estudio de Sarpkaya y Kirdök (2019) revela que la autoestima juega un papel mediador parcial y de bajo nivel entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida entre maestros de primaria, subrayando una relativa conexión entre estas variables. A pesar de que en la muestra del presente estudio no se observó una relación significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida, los hallazgos de Sarpkaya y Kirdök (2019) sugieren que factores organizacionales pueden ser más determinantes que los rasgos de personalidad positivos, como la autoestima, para la satisfacción general. Esto apoya la perspectiva de que la ausencia de una relación significativa en el presente estudio podría estar influenciada por factores no examinados.

El estudio de Ahmeti y Stankovska (2023) sobre empleados académicos en Kosovo y Macedonia del Norte, utilizando la Escala de Rosenberg y el instrumento "*Job Satisfaction Survey, JSS*", revela variabilidad en la autoestima y su relación con la satisfacción laboral en el ámbito académico. Los resultados indicaron una prevalencia de autoestima alta y una correlación entre niveles medios y altos de autoestima con la satisfacción laboral, mientras que la baja autoestima no mostró dependencia de la satisfacción laboral. Estos hallazgos,

junto con los del presente trabajo de investigación, sugieren que la autoestima de los docentes universitarios puede estar influenciada por múltiples factores, más allá de variables como la satisfacción con la vida.

El estudio de Masoom (2021) identifica una relación entre la autoestima de los docentes, influenciada por aspectos relacionales y laborales, y el soporte organizacional como un elemento clave. Respecto a los hallazgos del presente estudio sobre la prevalencia de autoestima media entre los docentes universitarios, la investigación de Masoom sugiere que mejorar el apoyo organizacional podría ser beneficioso para la autoestima de los docentes. Este enfoque enfatiza la importancia de fomentar un entorno de trabajo de apoyo en las instituciones educativas para potenciar el bienestar de los educadores.

La discrepancia entre la hipótesis y los resultados podría deberse a múltiples factores externos que podrían ser inherentes al ambiente académico, como la presión por publicar, la carga de trabajo y las dinámicas institucionales, que podrían estar afectando la autoestima de los docentes (Wood et al., 2021).

La comprensión del bienestar docente es esencial para fomentar ambientes educativos productivos y sostenibles. En este contexto, la autoestima y la satisfacción con la vida emergen como variables significativas que contribuyen al perfil psicosocial de los profesores universitarios. La exploración de estas dimensiones permite establecer correlatos y predecir consecuencias relevantes para la praxis pedagógica y el desarrollo institucional.

Este estudio proporciona hallazgos valiosos sobre la autoestima y la satisfacción con la vida de los docentes universitarios; sin embargo, presenta limitaciones que deben ser reconocidas. La muestra se centró en un solo entorno institucional, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos universitarios. Además, factores como la cultura organizacional, las condiciones de trabajo y las dinámicas interpersonales no se examinaron, los cuales pueden influir significativamente en las variables estudiadas. A pesar

de estas limitaciones, la investigación aporta a la comprensión del bienestar docente y sienta las bases para futuros estudios que incluyan una gama más amplia de variables y contextos.

Conclusiones

El estudio realizado ha arrojado luz sobre aspectos fundamentales del bienestar psicológico de los docentes universitarios, centrandó la atención en la autoestima y la satisfacción con la vida. Los resultados indican una composición demográfica equilibrada en términos de género, con una edad media que sugiere una amplia representación de docentes en la etapa media de su carrera. Esta característica demográfica puede tener implicaciones significativas en las estrategias de apoyo y desarrollo profesional dirigidas a este colectivo.

Una proporción significativa de docentes, según la Escala de Autoestima de Rosenberg, exhibe una autoestima media, destacando una percepción equilibrada de sí mismos. Aunque menos preocupante que la baja autoestima, esta tendencia intermedia aún amerita atención, ya que podría reflejar una cierta vulnerabilidad a los desafíos y presiones del entorno profesional.

Una autoestima de nivel medio en los docentes podría sugerir una visión realista y equilibrada de sí mismos y de sus capacidades. Los docentes con este nivel de autoestima podrían ser menos propensos a los extremos de una autoevaluación negativa o a una confianza excesiva; sin embargo, por otro lado, también podría indicar una cierta vulnerabilidad. Estos profesores podrían ser más susceptibles a factores externos que podrían disminuir o aumentar su autoestima, como el estrés laboral, la presión por el rendimiento académico, las dinámicas institucionales o la retroalimentación de estudiantes y colegas, además de las circunstancias de su entorno familiar o social.

Asimismo, los niveles de satisfacción con la vida reportados son en su mayoría altos, con un porcentaje significativo de docentes que se consideran extremadamente satisfechos. La satisfacción con la vida es un indicador de bienestar subjetivo y puede reflejar una capacidad de resiliencia en el personal docente ante desafíos profesionales y personales, por lo que un

nivel medio de autoestima puede significar la base para el desarrollo personal en otras áreas y percibir una mayor satisfacción con la vida.

La falta de una relación significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida en este estudio sugiere que estos constructos pueden estar influenciados por factores múltiples y posiblemente independientes. El bienestar de los docentes podría estar más afectado por las condiciones de trabajo, el apoyo social, la seguridad laboral y otros aspectos de su entorno profesional y personal, más que por la interacción de la autoestima y la satisfacción con la vida.

Recomendaciones

Este estudio subraya la relevancia de reconocer el autoestima media en los docentes universitarios como un nivel de autovaloración aceptable y realista. Las estrategias y políticas institucionales deberían centrarse en apoyar y mantener esta autoestima equilibrada, facilitando el desarrollo personal y profesional de los docentes. Es importante proporcionar recursos y oportunidades que permitan a los docentes reconocer y valorar sus capacidades y logros.

Es necesario que las instituciones educativas reconozcan que un nivel medio de autoestima, como el predominante entre los docentes universitarios, es aceptable y, en muchos casos, indicativo de una visión realista y equilibrada de sí mismos. Por lo tanto, las políticas y prácticas institucionales deben ir más allá del entorno laboral y enfocarse también en el fortalecimiento de este nivel de autoestima. Debe alentarse a los docentes a valorar su competencia y resiliencia, y a reconocer sus logros y capacidades. Asimismo, es importante proporcionarles recursos y apoyo para su desarrollo personal y profesional. Mejorar y mantener una autoestima equilibrada es fundamental para el bienestar general de los docentes y tiene un impacto directo en su rendimiento y en la calidad de su enseñanza.

Las instituciones educativas deben capitalizar el alto grado de satisfacción con la vida reportado por los docentes, fomentando un ambiente que continúe respaldando y mejorando este aspecto. Es importante identificar y replicar las prácticas y políticas que contribuyan a esta satisfacción, como el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, el reconocimiento de logros, y el apoyo institucional. Además, las instituciones deberían alentar la participación activa de los docentes en actividades que promuevan su bienestar y satisfacción, tanto dentro como fuera del entorno académico. Estas acciones no solo mejorarán la calidad de vida de los docentes, sino que también pueden influir positivamente en su enseñanza y en la experiencia educativa de los estudiantes.

El hallazgo de una prevalencia de autoestima media y una satisfacción con la vida alta entre los docentes universitarios plantea la hipótesis de una relación compleja entre estos constructos. Esto sugiere que, a pesar de una autovaloración moderada, los docentes pueden experimentar un bienestar general significativo. Este patrón indica la posible influencia de factores compensatorios o externos que contribuyen a su satisfacción vital. Por tanto, es esencial realizar más investigaciones que exploren estas dinámicas y cómo afectan el bienestar global de los docentes en el contexto universitario.

Además, los resultados de este estudio enfatizan la importancia de adoptar enfoques holísticos en las estrategias de apoyo a los docentes. Más allá de centrarse solo en el autoestima, es vital crear y fomentar entornos que mantengan su mayor satisfacción con la vida. Estos enfoques multidimensionales deben abordar de manera integral las diversas necesidades y desafíos que los docentes enfrentan en su ambiente laboral, personal y comunitario, contribuyendo a un bienestar más completo y equilibrado.

Este estudio abre el camino para futuras investigaciones que profundicen en la comprensión de la autoestima y la satisfacción con la vida en los docentes universitarios. Sería valioso explorar cómo diferentes variables, como el contexto cultural, las políticas institucionales, y el apoyo social, influyen en estos constructos. Además, estudios longitudinales podrían ofrecer una visión más dinámica de cómo el autoestima y la satisfacción con la vida evolucionan a lo largo de la carrera de un docente. Investigar estos aspectos proporcionará una base más sólida para desarrollar intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar y la eficacia de los educadores en el entorno académico.

Referencias

- Ahmeti, A., y Stankovska, G. (2023). Self-esteem and job satisfaction among the academic staff in higher education. *Corporate Governance and Organizational Behavior Review*, 7(2, special issue), 306-313. <https://doi.org/10.22495/cgobrv7i2sip9>
- Ahumada-Tello, E. (2019). Subjective well-being based on creativity and the perception of happiness. *Retos Journal of Administration Sciences and Economics*, 9(18), 313-329. <https://retos.ups.edu.ec/index.php/retos/article/view/18.2019.09/3526>
- Alipour, S., Kashkouli, Z., y Ghadiri, M. (2021). Validating Factor Structure of the Persian Version of Emotion Regulation Strategies Inventory among Iranian EFL University Teachers. *Applied Research on English Language*, 10(1), 81-104. <https://doi.org/10.22108/are.2020.125317.1634>
- Ali-Sangurima, R., y Heredia-León, D. (2023). Autoconcepto físico y satisfacción con la vida en centros de rehabilitación. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(2), 92-98. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/673>
- Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Banerjee, P., y Das, J. (2020). Relationship between Happiness and Self Esteem among University Teachers. *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt*, 17(9), 3621-3631. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4415>
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., y Pelletier, L. (2021). The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 46(1), 82-98. <https://doi.org/10.1177/03616843211013465>
- Barrantes-Brais, K., y Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Bautista-Rodríguez, L. (2017). La calidad de vida como concepto. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(1). <https://doi.org/10.22463/17949831.803>

- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J. A., Hennecke, M., Hill, P. L., Jokela, M., Kandler, C., Lucas, R. E., Luhmann, M., Orth, U., Roberts, B. W., Wagner, J., Wrzus, C., y Zimmermann, J. (2021). Personality Trait Stability and Change. *Personality Science*, 2, 1-20. <https://doi.org/10.5964/ps.6009>
- Caldera, D., Ortega, M., y Sánchez, M. (2021). Bienestar subjetivo: Autopercepción en beneficiarios de un programa social en Guanajuato, México. *Investigación y Desarrollo*, 29(1), 195-216. <https://doi.org/10.14482/indes.29.1.307.1>
- Calleja, N., Mason, T., y Gómez-Pérez, O. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 203-217. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.13>
- Campos, L., y Campos, C. (2023). Burnout Syndrome, Life Satisfaction, Self-esteem and Optimism of University Professors During Remote Teaching. *EDUR, Educação Em Revista*, 39(e39136), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-469839136t>
- Caz, C., y Tanyeri, L. (2018). The Relationship between Life Satisfaction and Academic Performance: An Example of Sports Science. *World Journal of Education*, 8(5), 192-197. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n5p192>
- Cerci, P. A., y Dumludag, D. (2019). Life Satisfaction and Job Satisfaction among University Faculty: The Impact of Working Conditions, Academic Performance and Relative Income. *Social Indicators Research*, 144(2), 785-806. <https://www.jstor.org/stable/48704733>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., y Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1:25), 1-32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Delgado, M., García, J., Téllez, A., y Zamarripa, J. (2021). Teoría de la Autodeterminación. Una perspectiva teórica para el estudio del trabajo social. *Realidades*, 11(2), 9-22.
- de Aranillas, R. M., Borrero, M. F., Moreno, P. P., & Bollido, M. F. (2010). Evidencias de validez de la adaptación al español de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) en una muestra de estudiantes universitarios. *Metodología de encuestas*, 12(1), 45-62.

- Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1:15), 1-49.
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dyussenbayev, A. (2017). Age Periods Of Human Life. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(6), 258-263. <https://doi.org/10.14738/assrj.46.2924>
- Fernández-Castillo, A., Chacón-López, H., y Fernández-Prados, M. J. (2022). Self-Esteem and Resilience in Students of Teaching: Evolution Associated with Academic Progress. *Education Research International*, 2022, 1-9.
<https://doi.org/10.1155/2022/4854332>
- Furman, H. (2021). Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: Una relación dialéctica. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 25(1), 73-83.
- González, Y., Ríos, P., Parreño, A., Chávez, J., Yaulema, L., y Guacho, M. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: Efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12.
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/52/313>
- Guanzon, L., Ledesma, N., Salazar, N., y Orais, A. (2015). Expat University Professors' State of Psychological Well-being and Academic Optimism towards University Task in UAE. *Systemics, Cybernetics and Informatics*, 13(3), 28-33.
[http://iiisci.org/journal/CV\\$/sci/pdfs/HA012IE15.pdf](http://iiisci.org/journal/CV$/sci/pdfs/HA012IE15.pdf)
- Harrington, M., y Martínez, O. (2023). Resiliencia investigativa en docentes de educación universitaria. *Journal Of Science And Research*, 8(3), 102-121.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8115347>
- Infurna, F. J., Staben, O. E., Lachman, M. E., y Gerstorf, D. (2021). Historical Change in Midlife Health, Well-Being, and Despair: Cross-Cultural and Socioeconomic Comparisons. *The American psychologist*, 76(6), 870-887.
<https://doi.org/10.1037/amp0000817>
- Jiang, Q., Yuen, M., y Horta, H. (2020). Factors Influencing Life Satisfaction of International Students in Mainland China. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(4), 393-413. <https://doi.org/10.1007/s10447-020-09409-7>

- Kaufman, V., Rodríguez, A., Walsh, L. C., Shafranske, E., y Harrell, S. P. (2022). Unique Ways in Which the Quality of Friendships Matter for Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2563-2580. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00502-9>
- Ketata, N., Ben Ayed, H., Baklouti, M., Trigui, M., Yaich, S., Abdelmoula, M., Feki, H., y Damak, J. (2021). Self-esteem and university students: Findings from a multi-center study. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3), ckab165.593. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.593>
- Lagarda, A., Vera, J., y Tánori, J. (2022). Satisfacción con la vida y sus correlatos socio-personales en adolescentes de secundarias públicos de Sonora, México. *Revista de Psicología*, 40(1), 9-35. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.001>
- Liu, Y., Liu, J., Zhou, S., Xu, X., Cheng, Y., Yi, Y., y Zou, G. (2022). Life satisfaction and its influencing factors of middle-aged and elderly stroke patients in China: A national cross-sectional survey. *BMJ Open*, 12(8:e059663), 1-10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059663>
- Lone, R. A. (2021). Self-confidence among Students and its Impact on their Academic Performance: A Systematic Review. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(5), 561-565. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2105916.pdf>
- Maksimović, J., y Osmanović, J. (2019). Teachers' Self-concept and Its Benefits for Science Education. *Journal of Baltic Science Education*, 18(1), 105-116. <https://doi.org/10.33225/jbse/19.18.105>
- Masoom, M. R. (2021). Educators' self-esteem: The effect of perceived occupational stress and the role of organizational support. *International Journal of Educational Management*, 35(5), 1000-1015. <https://doi.org/10.1108/IJEM-11-2020-0550>
- Mbuva, J. (2016). Exploring Teachers' Self-Esteem and Its Effects on Teaching, Students' Learning and Self-Esteem. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(5), 59-68. <https://www.articlegateway.com/index.php/JHETP/article/view/2001>
- McGraw Hill. (2023). La pirámide de Maslow. *MH Education*. <https://www.mheducation.es/blog/la-piramide-de-maslow>

- Mendoza-Mestanza, G. (2018). Importancia de la calidad de vida y la satisfacción laboral en las condiciones actuales de trabajo. *GESTAR*, 1(2), 10-24.
<https://doi.org/10.46296/gt.v1i2.0004>
- Merriam-Webster. (2023). *Self-esteem*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-esteem>
- Montoya-Cáceres, P., Bello-Escamilla, N., y Neira, J. (2020). Relación entre calidad de vida laboral y satisfacción laboral en el equipo de atención primaria de salud. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 66(261), 220-229.
<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v66n261/1989-7790-mesetra-66-261-220.pdf>
- Moreta, R., Gabior, I., y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184.
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., y Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124).
<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Nakagawa, T., Nishita, Y., Tange, C., Tomida, M., Kinoshita, K., Otsuka, R., Ando, F., y Shimokata, H. (2021). Stability and change in well-being among middle-aged and older Japanese. *International Journal of Behavioral Development*, 45(1), 78-88.
<https://doi.org/10.1177/0165025420914985>
- Oliveira-Silva, L., y Porto, J. (2021). Subjective Well-being and Flourishing at Work: The Impact of Professional Fulfilment. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 22(1).
<https://doi.org/10.1590/1678-6971/eRAMG210117>
- Olson, J., Sarver, R. S., y Killian, B. (2023). Seeing the Harm to Happiness: Integrating Satisfaction With Life Into Restorative Practices. *Criminal Justice Policy Review*, 34(1), 88-109. <https://doi.org/10.1177/08874034221115337>
- Oriol, X., Unanue, J., Miranda, R., Amutio, A., y Bazán, C. (2020). Self-Transcendent Aspirations and Life Satisfaction: The Moderated Mediation Role of Gratitude

- Considering Conditional Effects of Affective and Cognitive Empathy. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02105>
- Páramo, D. (2021). Autoconcepto y Comportamiento. *Pensamiento & Gestión, 51*, vii-xiv. <http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n51/2145-941X-pege-51-7.pdf>
- Ramesha, V. (2022). Application of Maslow's Theory in Financial Planning. *International Journal of Advanced Research in Commerce, Management & Social Science, 4*(1), 183-187. <https://www.inspirajournals.com/uploads/Issues/19417699.pdf>
- Ramírez, S. I., Barrón Luján, J. C., López Baca, L. R., Rodríguez, L. A. L., Rodríguez Gill, A., y Santos Sambrano, G. (2023). Analysis of the Degree of Satisfaction with Life Before and During the COVID-19 Pandemic in University Teachers. *European Scientific Journal, ESJ, 19*(5), Article 5. <https://doi.org/10.19044/esj.2023.v19n5p98>
- Reyes Robles, P. (2017). Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología, 20*(1), 119-134. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13360>
- Rojas, G., y Rodríguez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Revista Humanidades Médicas, 22*(3), 704-728. <https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/2362>
- Rossi, T., dos Santos-Nunes, D., Dapieve-Patias, N., y Von Hohendorff, J. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes de educación media. *Acta Colombiana de Psicología, 23*(1), 254-263. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.12>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., y Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*(1:192), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ruiz-Alban, D., Tigse-Ugsha, S., Cabezas-Mejía, M., y Muñoz-Atiaga, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominio de las Ciencias, 7*(4), 1053-1070. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>

- Sarpkaya, A., y Kırdök, O. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in Understanding Relationship between Teachers' Job Satisfaction and Life Satisfaction. *Acta Didactica Napocensia*, 12(1), 213-224. <https://doi.org/10.24193/adn.12.1.16>
- Schippers, M. C., y Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Sedig, L. (2016). What's the Role of Autonomy in Patient- and Family-Centered Care When Patients and Family Members Don't Agree? *American Medical Association Journal of Ethics*, 18(1), 12-17. <https://journalofethics.ama-assn.org/sites/journalofethics.ama-assn.org/files/2018-05/ecas2-1601.pdf>
- Singhal, S., y Prakash, N. (2020). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, XII(VIII), 748-756.
- Stoewen, D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *The Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861-862. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508938/>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., y Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Szcześniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., y Szpunar, K. (2021). <p>Influence of Life Satisfaction on Self-Esteem Among Young Adults: The Mediating Role of Self-Presentation</p>. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473-1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Tacca, D., Tacca, A., y Cuarez, R. (2020). Inteligencia emocional del docente y satisfacción académica del estudiante universitario. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.887>
- Triana, R., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., Sulistiowati, N. M. D., y Veronika, M. A. (2019). Understanding the protective factors (self-esteem, family relationships, social support) and adolescents' mental health in Jakarta. *Enfermería Clínica*, 29(Supplement 2), 629-633. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.096>

- Vera-Noriega, J., Valdez, J., Contreras, E., y Castillo, V. (2021). Esfuerzo-recompensa, demanda-control y satisfacción con la vida: Un estudio con docentes de educación primaria. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1012>
- Viramontes, D., Ávila, M., Lara, M., Jiménez, M., y Martell, J. (2018). Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas. *Revista Perspectivas Sociales*, 20(1), 37-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6636265>
- Wang, W., Li, J., Sun, G., Cheng, Z., y Zhang, X. (2017). Achievement goals and life satisfaction: The mediating role of perception of successful agency and the moderating role of emotion reappraisal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(25), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s41155-017-0078-4>
- Wood, C., Griffin, M., Barton, J., y Sandercock, G. (2021). Modification of the Rosenberg Scale to Assess Self-Esteem in Children. *Frontiers in Public Health*, 9(655892). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655892>
- Xu, Y., y Wang, Y. (2023). Job stress and university faculty members' life satisfaction: The mediating role of emotional burnout. *Frontiers in Psychology*, 14(1111434), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1111434>
- Yates, J. F., y de Oliveira, S. (2016). Culture and decision making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 136, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.05.003>
- Yavuz, M., y Yikmiş, A. (2019). Examining Life Satisfaction Levels of Teachers Working in Special Education Institutions in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 7(11), 114-120. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i11.4460>
- Yermilova, V., Loktionova, Y., Smirnov, A., Seregina, T., y Prokopyev, A. (2019). The development of a personal wellbeing index –indicator of the life satisfaction. *Revista Espacios*, 40(25), 1-13. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n25/a19v40n25p16.pdf>

- Yilmaz, T., y Vural, M. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67-75. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Yuen, M., y Datu, J. A. D. (2021). Meaning in life, connectedness, academic self-efficacy, and personal self-efficacy: A winning combination. *School Psychology International*, 42(1), 79-99. <https://doi.org/10.1177/0143034320973370>

Anexos

Anexo A. Escala de autoestima de Rosenberg



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG – RSES

Entendemos por autoestima la consideración positiva o negativa de uno mismo, siendo en castellano más tradicional la expresión amor propio. La Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en 53 países. Este test es una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima (Test de Rosenberg). La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos. Es la valoración que hacemos del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Nombre: _____, EDAD: _____ años, Fecha: _____

INSTRUCCIONES: En cada pregunta ha de elegir una sóla respuesta.
Intente responder el test de forma sincera, es a usted mismo a quien ayuda con su propia sinceridad.

COMIENZA EL TEST:

- | | |
|---|--|
| <p>1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> | <p>6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> |
| <p>2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> | <p>7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> |
| <p>3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> | <p>8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> |
| <p>4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> | <p>9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> |
| <p>5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> | <p>10. A menudo creo que no soy una buena persona. a.- Muy de acuerdo b.- De acuerdo c.- En desacuerdo d.- Muy en desacuerdo</p> |

Anexo B. Escala de satisfacción con la vida SWLS

Escala de Satisfacción con la vida (SWLS; Diener et al., 1985)

A continuación, lea cada una de las siguientes afirmaciones y después seleccione la respuesta haciendo una X en la casilla que mejor describa en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo:

1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= ligeramente en desacuerdo; 4= ni acuerdo ni en desacuerdo; 5= ligeramente de acuerdo; 6= De acuerdo; 7= totalmente de acuerdo.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. En la mayoría de aspectos, mi vida se acerca a mi ideal | | | | | | | |
| 2. Las condiciones de mi vida son excelentes | | | | | | | |
| 3. Estoy completamente satisfecho de mi vida | | | | | | | |
| 4. Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida | | | | | | | |
| 5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada. | | | | | | | |