



Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

**Calidad de vida y su relación con la salud en
docentes de la Unidad Educativa fisco misional
"Monseñor Santiago Fernández García"**

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del Título de
Licenciada en Enfermería

Autora: Francine Mishelle Camacho Gordillo

Directora: Mg. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga

LOJA-ECUADOR

2022

ii. Certificación

Certificación del trabajo de integración curricular

Loja, 14 de noviembre de 2022

Mg. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Certifico:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del trabajo de Integración Curricular de grado titulado: **Calidad de vida y su relación con la saluden docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”** de autoría de la estudiante Francine Mishelle Camacho Gordillo, previa a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa, por lo tanto, está culminado y aprobado para continuar los trámites legalespertinentes.

Atentamente



Firmado electrónicamente por:
**SONIA MERCEDES
CARAGUAY GONZAGA**

Mg. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

iii. Autoría

Yo, Francine Mishelle Camacho Gordillo, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mí del trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Firmado electrónicamente por:
FRANCINE MISHELLE
CAMACHO GORDILLO

Firma:

Cédula de Identidad: 1900555630

Fecha: 14 de Noviembre del 2022

Correo electrónico: francine.camacho@unl.edu.ec

Teléfono: 0968943293

iv. Carta de autorización del estudiante

Yo, Francine Mishelle Camacho Gordillo, declaro ser la autora del trabajo de integración curricular titulado: Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”, como requisito para optar el título de Licenciada en Enfermería, autorizó al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de noviembre del dos mil veintidós.



Firmado electrónicamente por:
FRANCINE MISHELLE
CAMACHO GORDILLO

Firma:

Autora: Francine Mishelle Camacho Gordillo

Cedula: 1900555630

Dirección: Calle principal: Calle Barbados, Calle secundaria: Calle Guatemala

Correo Electrónico: francine.camacho@unl.edu.ec

Celular: 0968943293

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Mg. Sonia Mercedes Caraguay Gonzaga.

Tribunal de Grado: Presidenta: Mg. Diana Maricela Vuele Duma

Vocal: Mg. Bertila Maruja Tandazo Agila

Vocal: Mg. Mariela Alexandra Idrovo Vallejo

v. Dedicatoria

A mi Dios y a mamita Virgen quienes me han brindado salud, sabiduría, fortaleza y valor para permitirme llegar hasta aquí. A mis abuelitas Felicenda y Macrina por enseñarme a través de su ejemplo el deseo de superación y anhelo para triunfar en la vida.

A mis padres, Ana y Fausto por su sacrificio, amor y confianza hacia mi persona, por enseñarme a tener valores éticos y a ser perseverante, gracias a ellos soy lo que soy. A mis hermanos Richard, Julen y Mikel por sus oraciones, cariño y amor incondicional que me han brindado en cada instante de mi vida.

A mis familiares, especialmente a mi tío Enrique por ser mi ángel de la guarda, y compañeros que me brindaron su apoyo incondicional, comprensión y cariño desde los inicios de mis estudios universitarios hasta la culminación de los mismos, personas que siempre llevaré en mi corazón con mucho cariño y estima.

A mis docentes de la carrera de Enfermería que pese a los obstáculos presentados con su sabiduría y apoyo me hicieron crecer como persona y profesionalmente, especialmente a la Mg. Sonia Caraguay, Mg. Bertila Tandazo, Mg. Alexandra Riofrío y Mg. Eduardo Estrella.

Francine Mishelle Camacho Gordillo

vi. Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana, por haber sido participe de mi formación académica, gracias a todo el personal que de forma directa o indirecta realizaron un pequeño aporte en lo que hoy se vio reflejado en la culminación de mi paso por la universidad.

A la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”, a su personal quienes brindaron la apertura para desarrollar el presente estudio, al mismo tiempo a los docentes que trabajan en ese colegio ya que con su participación permitieron afianzar mi formación académica y a todos los que permitieron y apoyaron la realización del mismo.

Francine Mishelle Camacho Gordillo

vii. Índice de contenidos

Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización del estudiante.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1 Abstrac.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco Teórico.....	6
4.1. Calidad de vida.....	6
4.1.1 Características de la calidad de vida.....	7
4.2 Factores que influyen en la calidad de vida.....	7
4.3 Dimensiones de la calidad de vida.....	7
4.4 Calidad de vida relacionada con la salud.....	8
4.5 Evaluación de la calidad de vida.....	9
4.6 Cuestionario de salud SF-36.....	9
4.6.1 Dimensiones del cuestionario de salud SF-36.....	10
5. Metodología.....	12
6. Resultados.....	13
7. Discusión.....	26
8. Conclusiones.....	29
9. Recomendaciones.....	30
10. Bibliografía.....	31
11. Anexos.....	35

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas del personal docente.....	13
Tabla 2. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de función física.....	14
Tabla 3. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de rol físico.....	15
Tabla 4. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de dolor corporal.....	16
Tabla 5. Calidad de vida en cuanto a su salud actual según percepción de los docentes.....	17
Tabla 6. Calidad de vida según creencias relacionadas a la salud general.....	18
Tabla 7. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de vitalidad.....	19
Tabla 8. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de función social.....	20
Tabla 9. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de rol emocional.....	21
Tabla 10. Calidad de vida de los docentes en la dimensión de salud mental.....	22
Tabla 11. Valoración de la salud actual comparada con la del año anterior.....	23
Tabla 12. Dimensiones de la calidad de vida según el cuestionario de Salud SF-36.....	24

Índice de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.....	35
Anexo 2. Cuestionario de salud SF-36.....	37
Anexo 3. Infografía y tríptico de las acciones de promoción de bienestar docente.....	44
Anexo 4. Certificado de pertinencia del proyecto de tesis.....	47
Anexo 5. Designación del director.....	48
Anexo 6: Autorización para la recolección de datos.....	49
Anexo 7: Certificado de la traducción al idioma Inglés.....	50

1. Título

Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa fisco misional
"Monseñor Santiago Fernández García"

2. Resumen

La calidad de vida es un concepto multidimensional, que permite conocer la perspectiva que tiene el individuo con respecto a su salud, su funcionalidad física y social, su bienestar mental y el dolor percibido por el mismo; es por ello que el objetivo general de la investigación fue analizar la calidad de vida y su relación con la salud de los docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García" para la implementación de acciones de promoción del bienestar docente. Fue un tipo de estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal, en el cual se encuestó a 101 docentes mediante el cuestionario de Salud SF-36, cuya validez interna es de 0,80, evalúa la calidad de vida en 36 ítems que se encuentran distribuidos en 8 dimensiones: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. Los resultados evidenciaron que: el 54% corresponden al sexo femenino, el 34% se encontraban en edades comprendidas entre 46 a 55 años, el 95% procedían de una zona urbana, el 70% eran casados y el 89% eran docentes titulares. Con respecto a la calidad de vida un 32,7% tenía una mala calidad de vida en relación al dolor corporal, de igual manera un 43,6% en su salud general; y un 36,6% tenía una calidad de vida regular en la dimensión de vitalidad. Finalmente, la calidad de vida no se encontró severamente comprometida en el componente mental, no obstante, se elaboró una propuesta edu-comunicacional de acciones de promoción de bienestar docente que contribuirá a fortalecer las dimensiones afectadas. En conclusión, la calidad de vida es un concepto sumamente importante en la vida de las personas, pues al verse afectada, puede provocar situaciones que afectan la conducta y desarrollo en su vida diaria.

Palabras Clave

Vitalidad, salud mental, dimensiones, factores.

2.1 Abstract

Quality of life is a multidimensional concept, which allows knowing the perspective that the individual has regarding his/her health, physical and social functionality, mental well-being and self-perceived pain; therefore, the general objective of the research was to analyze the quality of life and its relationship with the health of the teachers of the "Monseñor Santiago Fernández García" fisco misional Educational Unit for the implementation of actions to promote teachers' well-being. It was a descriptive, quantitative cross-sectional study, in which 101 teachers were surveyed using the SF-36 health questionnaire, whose internal validity is 0.80, evaluates the quality of life in 36 items distributed in 8 dimensions: physical function, physical role, bodily pain, general health, vitality, social function, emotional role and mental health. The results showed that 54% were women, 34% were between 46 and 55 years old, 95% were from urban areas, 70% were married and 89% were full professors. Regarding quality of life, 32.7% had a poor quality of life in relation to bodily pain and 43.6% in their general health and 36.6% had a fair quality of life in the vitality dimension. Finally, quality of life was not severely compromised in the mental component, however, an edu-communicational proposal of actions to promote educational well-being was elaborated to help strengthen the affected dimensions. In conclusion, quality of life is a concept of utmost importance in people's lives, as it can lead to situations that affect their behavior and development in their daily lives.

Keywords

Vitality, mental health, dimensions, factors.

3. Introducción

La calidad de vida es un concepto que ha tomado importancia dentro del campo de la salud porque engloba aspectos tanto físicos y mentales que interfieren en la vida de las personas; además involucra la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. (Ramos et al., 2020)

A nivel mundial en un estudio descriptivo realizado en Alicante denominado “Calidad de vida, trabajo y salud en los profesionales sanitarios: un estudio en el Hospital General Universitario de Alicante” del año 2015, se aplicó 522 cuestionarios de los 891 entregados, entre ellos médicos y enfermeras, la escala del cuestionario de Calidad de Vida de Ruiz y Baca, el cual dio como resultado que, el 86,7% de los profesionales sanitarios refieren tener una calidad buena o muy buena con una puntuación de 8,04 en una escala de 0 a 10. Sin embargo, sólo un 64,2%, es decir un 23% menos, consideran que su calidad de vida durante las últimas 2 semanas ha sido buena. (Peydró, 2015)

En Latinoamérica Daza et al. (2017), evaluaron la “Calidad de vida en salud del personal asistencial de la Clínica Universidad Cooperativa de Colombia”. Esta investigación de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo se realizó en 110 enfermeras, se aplicó el cuestionario de salud SF-36 y se determinó que las siguientes dimensiones no presentan un deterioro significativo respecto a la CVRS del personal asistencial de la CCUCC: rol físico, función física, rol emocional y función social. Por otra parte, las dimensiones que si presentan un deterioro y pueden afectar la CVRS son: vitalidad, salud general, dolor corporal y salud mental. En términos generales se comprende que la calidad de vida relacionada en salud de esta población se encuentra en un nivel de alteración leve o nula con puntuación mayor a 75.

A nivel nacional Bueno (2020) realizó un estudio exploratorio, descriptivo y correlacional acerca de un “Estudio comparativo de la calidad de vida en deportistas de alto rendimiento del Comité Paralímpico Ecuatoriano a través de la escala WHOQOL-BREF en el período Octubre 2019- Febrero 2020”, aplicado a 30 deportistas de alto rendimiento del Comité Paralímpico Ecuatoriano. Se recopiló información mediante el instrumento de calidad de vida WHOQOL-BREF, contiene 26 preguntas en las que mide el estado de autopercepción sobre calidad de vida y salud (pregunta 1 y 2), y mide también 4 dominios de calidad de vida: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente. Los resultados indicaron que su calidad de vida es “bastante buena”, con respecto a los 4 dominios de calidad de vida, los deportistas con discapacidad auditiva fueron aquellos con mejores puntuaciones respecto al grupo de discapacidad intelectual, física y visual.

De este modo, la calidad de vida se considera como un factor determinante de la salud del individuo porque repercute negativamente en la conducta y actividades del mismo. Con estos antecedentes se consideró analizar la calidad de vida y su relación con la salud en los docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”, y no se han evidenciado estudios relacionados con la calidad de vida. Los datos obtenidos de esta investigación permitirán plantear estrategias educativas que fortalecerán la calidad de vida y servirán como una línea de base para futuras investigaciones.

4. Marco Teórico

4.1. Calidad de vida

Actualmente, la calidad de vida se utiliza con mayor frecuencia en el campo de la evaluación de la salud o como medida de bienestar, sin embargo, no existe un concepto único (Urzúa y Caqueo, 2012), por lo tanto, es conveniente analizar algunas definiciones para aclarar el tema.

La calidad de vida se define como el nivel en el cual el individuo puede percibir su lugar en la existencia, tanto a nivel cultural y propiamente con sus valores, a su vez relaciona sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Todos estos factores son influenciados por los estados de salud y psicológico, también por su nivel de independencia y relaciones sociales, y muy esencial también la capacidad que tenga para desenvolverse con su entorno. Organización Mundial de la Salud [OMS] (como se citó en Bueno, 2020).

Consiste en un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. Ardila (como se citó en Mendoza, 2018)

También Bonilla (como se citó en Echevarría, 2020) mencionó que es la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno. Al analizar el concepto de calidad de vida observamos que es multidimensional. Aborda aspectos físicos (movilidad, fatiga, deterioro funcional, dolor, etc.), aspectos psicológicos (estados emocionales como la ansiedad o la depresión), y funciones intelectuales como la atención o la memoria) y aspectos sociales (aislamiento social, trabajo, ocio, etc.).

Tal como se puede denotar en cada definición de la calidad de vida aparecen como factor común sinónimos como: bienestar, satisfacción, multidimensional, subjetivo/objetivo, que parecen dar un marco a la diversidad de percepciones derivado de la evaluación que realiza cada persona bajo las experiencias de su vida. (Urzúa y Caqueo, 2012)

4.1.1 *Características de la calidad de vida*

Martínez y Sisalima (como se citó en Lara y Sulca, 2020) mencionaron que la calidad de vida contiene las siguientes características:

Subjetivo: cada persona posee una concepción particular sobre la vida, también sobre la calidad de la misma.

Universal: los elementos que conforman la calidad de vida se basan en aspectos de dominio general (social, biológico y psicológico) en las distintas culturas.

Holístico: abarca todos los aspectos de la vida de un individuo, social, biológico y psicológico.

Dinámico: Con el pasar del tiempo los individuos cambian sus preferencias e intereses.

Interdependiente: los elementos que conforman la vida están conectados entre sí, cuando la salud de una persona es vulnerada los demás aspectos también sufrirán modificaciones.

4.2 Factores que influyen en la calidad de vida

Dentro de los factores que influyen en la calidad de vida, se pueden mencionar:

- La independencia funcional. El grado de funcionalidad física, psíquica y económica.
- La persona independiente tiene mayor calidad de vida, que aquella que depende de su familia y/o de la sociedad.
- La vida en su casa, con los suyos, con su pareja. La pérdida de un miembro de la pareja tiene una repercusión negativa en la calidad de vida.
- La relación familiar, social. La soledad objetiva o subjetiva es un factor negativo en la calidad de vida. (Pupiales, 2012)

4.3 Dimensiones de la calidad de vida

Barrera (como se citó en Álvarez, 2022) menciona que: “Al referirnos al termino calidad de vida, se menciona al bienestar óptimo de las dimensiones de salud bienestar psicológico, físico, social, bienestar intelectual o mental y espiritual” y las clasifica en:

Bienestar Emocional: se refiere a cómo está el individuo tanto a nivel cognitivo, emocional, estabilidad mental, satisfacción y auto concepto.

Relaciones Interpersonales: es la relación del individuo con las demás personas, los roles desempeñados en la sociedad, esenciales en el desarrollo de las personas, lo cual nos permite mantener un apoyo y nos brinda oportunidades. Aquí se incluye las relaciones sociales; relaciones familiares; relaciones de pareja.

Bienestar Material: mencionaremos como el individuo se encuentra en relación con lo material, es decir su vivienda en qué condiciones se encuentra, y si cuenta con todo lo necesario para su alimentación y el entorno social en el cual se desenvuelve, además si las posibilidades económicas con las que cuenta la persona son las adecuadas para su edad.

Desarrollo Personal: la percepción del individuo hacia sí mismo en todas las actividades realizadas es decir su autosatisfacción, en las actividades que realiza en el diario vivir, el desenvolverse en las diversas competencias, y desarrollarse en el potencial propio de cada una de las personas, se lo menciona en un constructo como la felicidad, satisfacción personal, además se centra en apreciaciones cognitivas, afectivas.

Bienestar Físico: se relaciona con el estado físico, y se evidencia a la ausencia de enfermedad, la causa de la enfermedad y los respectivos tratamientos sometidos a la persona que padece la misma. Se refiere a las consecuencias de la salud producidas en el sujeto.

Autodeterminación: el individuo ha cumplido con las metas, propósitos personales, puede elegir por sí mismo lo que es indispensable para su vida, si su trabajo es acorde a sus afines y sus limitaciones hasta dónde puede llegar como persona.

Inclusión Social: se refiere a la participación del individuo y de la integración en diferentes índoles como son grupos, reuniones, programas, fiestas en los cuales interactúa con personas de su misma índole, sentirse útil ante las actividades que realiza la sociedad.

Derechos: se menciona en este tipo de dimensión de la calidad de vida el conocimiento acerca de los derechos de la persona que debe cumplir en todos los ámbitos en los cuales se desarrolla, saber qué es lo que debe hacer y en qué cosas no se debe actuar, poder respetar los estatutos que son impuesto de acuerdo con la nación de la persona.

4.4 Calidad de vida relacionada con la salud

Actualmente la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es un concepto que ha tomado mucha importancia en el momento de evaluar tanto el estado general como al enfocarnos en alguna patología presente en un grupo específico, por lo cual es importante tomar en cuenta las siguientes definiciones (Botero y Pico, 2007).

Patrick y Erickson (como se citó en Pariente et al., 2015) definen a la CVRS: como la medida en que se modifica el valor asignado a la duración de la vida en función de la percepción de limitaciones físicas, psicológicas, sociales y de disminución de oportunidades a causa de la enfermedad, sus secuelas, el tratamiento y/o las políticas de salud.

También puede definirse como la percepción subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite llevar a cabo aquellas actividades que afectan a su estado general de bienestar.(Gálvez et al., 2021)

La misma es un concepto abstracto, multidimensional, en gran parte subjetiva y estrechamente relacionado con la cultura, que considera la calidad de vida en términos del estado de salud. Los aspectos más fuertemente asociados con la CVRS son el funcionamiento físico, el funcionamiento emocional, el funcionamiento social, los roles funcionales, el funcionamiento cognitivo y las percepciones generales de salud y bienestar. La CVRS se asoció originalmente con la función física, pero en las últimas décadas los componentes subjetivos y emocionales han cobrado mayor importancia, y en ocasiones se utiliza como sinónimo de salud percibida.(Garzón et al., 2017)

4.5 Evaluación de la calidad de vida

Tuesca (2005) mencionó que:

Para evaluar la calidad de vida en poblaciones generales y sin ningún tipo de patología presente, lo ideal es utilizar instrumentos genéricos. Los más utilizados son: *Sickness Impact Profile* –Perfil de las Consecuencias de la Enfermedad–, *Nottingham Health Profile*–Perfil de Salud de Nottingham (10)– y *SF-36*, los cuales aportan información descriptiva, predictiva o evaluativa de un individuo o grupos de individuos a manera de puntuación que resume en cada dimensión la puntuación obtenida y al aplicar diferentes estrategias para interpretar la sumarización global, a fin de caracterizar el perfil de salud global del sujeto.

4.6 Cuestionario de salud SF-36

Es uno de los instrumentos genéricos más utilizados en todo el mundo para la evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud. Sus propiedades psicométricas se han evaluado en más de 400 artículos, y las propiedades métricas de la versión española del cuestionario también han sido evaluadas en diversos estudios, con un tiempo de aplicación de 10 a 15 minutos aproximadamente, fue creado originalmente por Ware JE y Sherbourne CD en 1992. (Daza et al., 2017)

Gómez et al., (como se citó en Daza et al., 2017) realizaron la traducción y validaron el cuestionario de calidad de vida en salud SF-36 en Medellín, Colombia en la que se aplicó la entrevista y el instrumento auto diligenciado en 605 pacientes con dolor músculo-esquelético, depresión mayor, diabetes mellitus y personas sanas, dando como resultados una fiabilidad mayor a 0,70 en los 16 grupos. El coeficiente de Cronbach de las escalas fue mayor que 0,80 y

los valores mayores de 0,90, fueron para Desempeño Físico, Dolor Corporal y Salud Mental, mostrando que la versión colombiana del cuestionario SF-36 es un instrumento adaptado y confiable para el estudio de la CVRS de personas sanas o enfermas.

El cuestionario posee 35 ítems que evalúa 8 dimensiones por medio de escala Likert, dichas dimensiones están divididas en dos componentes, en el componente de salud física se encuentra las dimensiones de: Función física, Rol físico, Dolor corporal y Salud General; y en el componente de salud mental: Vitalidad, Función social, Rol emocional y Salud mental; y representan los conceptos de salud empleados con mayor frecuencia cuando se mide CVRS. El cuestionario también incluye una pregunta de transición sobre el cambio en el estado de salud que se percibía en el año anterior y no se utiliza para el cálculo de ninguna de las 8 dimensiones principales; las puntuaciones de las 8 dimensiones del SF-36 están ordenadas de forma que a mayor valor mejor es el estado de salud. En cada dimensión, los ítems son codificados y se transforman en una escala utilizando la fórmula con la puntuación real cruda, la puntuación cruda más baja posible y el máximo recorrido posible de la puntuación cruda, obteniendo así valores a partir de un rango de 0 (déficit en el estado de salud) a 100 (un óptimo estado de salud) determinando así la calidad de vida como: Mala: 0-25, Regular: 25-50, Buena: 50-75 o Excelente: 75-100. (Trujillo et al., 2014).

4.6.1 Dimensiones del cuestionario de salud SF-36

Gómez et al., (como se citó en Daza et al., 2017) señalaron que:

Las dimensiones evaluadas son:

Función física (FF). Entendida como el grado en el que la falta de salud limita las actividades físicas de la vida diaria, como el cuidado personal, caminar, subir escaleras, transportar cargas, y realizar esfuerzos moderados e intensos.

Rol físico (RF). Entendido como el grado en el que la falta de salud interfiere en el trabajo y otras actividades diarias, produciendo como consecuencia un rendimiento menor del deseado o limitando el tipo de actividades que se puede realizar o la dificultad de las mismas.

Dolor corporal (DL). Como la medida de la intensidad del dolor padecido y su efecto en el trabajo habitual y en las actividades del hogar.

Salud general (SG). Es la valoración personal del estado de salud, que incluye la situación actual y las perspectivas futuras y la resistencia a enfermar.

Vitalidad (VT). Como el sentimiento de energía frente al de cansancio y desánimo.

Función social (FS). Como el grado en el que los problemas físicos o emocionales derivados de la falta de salud interfieren en la vida social habitual.

Rol emocional (RE). Como el grado en el que los problemas emocionales afectan al trabajo y otras actividades diarias, considerando la reducción del tiempo dedicado, disminución del rendimiento y del esmero en el trabajo.

Salud mental (SM). Como la valoración de la salud mental general, considerando la depresión, ansiedad, autocontrol, y bienestar general.

5. Metodología

Fue un tipo de estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal que se llevó a cabo en la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García", ubicada en la ciudad de Cariamanga, cantón Calvas, en las calles 18 de noviembre y Velasco Ibarra.

La población de estudio estuvo conformada por 101 docentes que corresponden a la sección matutina del nivel básico y bachillerato, tanto titulares como contratados y de todas las edades e independientemente si es de sexo masculino o femenino. Para la recolección de los datos se utilizó como técnica una encuesta en línea y como instrumento el cuestionario de salud SF-36 (versión 2), que fue creado originalmente por Ware y Sherbourne en 1992, mismo que incluía el consentimiento informado y fue enviado a cada uno de los correos institucionales de cada docente.

Este instrumento evalúa la calidad de vida y su relación con la salud (CVRS), cuya validez interna es de 0,80, consta de 35 preguntas que engloba 8 dimensiones que son: Función física, Rol físico, Dolor corporal, Salud general, Vitalidad, Función social, Rol emocional y Salud mental; además incluye una pregunta de comparación de la salud actual con la de hace un año que no se utiliza para el cálculo de ninguna dimensión. En cada dimensión, los ítems son codificados y se transforman en una escala de 0 (mala calidad de vida) a 100 (excelente calidad de vida) utilizando la fórmula propuesta por el manual del cuestionario. De esta forma, una puntuación entre 0 a 25 indica un nivel malo de calidad de vida, de 26 a 50 un nivel regular, de 51 a 75 un nivel bueno y de 76 a 100 un nivel excelente.

Para la tabulación de los resultados obtenidos se utilizó la estadística descriptiva mediante el programa SPSS, que permitió ordenar y clasificar la información. Esta investigación se basó en las normas éticas, por lo tanto, se mantuvo la confidencialidad de la información y solo se utilizó con fines académicos e investigativos.

6. Resultados

En la Tabla 1 se muestra las características sociodemográficas del personal docente

Tabla 1

Características sociodemográficas del personal docente

Características		f	%
Sexo	Femenino	55	54
	Masculino	46	46
	Total	101	100
Edad	≤ 25 años	1	1
	26 a 35 años	12	12
	36 a 45 años	21	21
	46 a 55 años	34	34
	56 a 65 años	33	32
	Total	101	100
Zona de procedencia	Zona Urbana	96	95
	Zona Rural	5	5
	Total	101	100
Estado civil	Soltero/a	19	19
	Casado/a	71	70
	Divorciado/a	5	5
	Viudo/a	2	2
	Unión libre	4	4
	Total	101	100
Relación laboral	Titular	90	89
	Contratado/a	10	10
	Reemplazo	1	1
	Total	101	100

En la tabla 2 muestra la salud actual como limitante para llevar a cabo diversas actividades

Tabla 2

Calidad de vida de los docentes en la dimensión de función física

	Si		Un poco		No		Total
	f	%	F	%	f	%	
Limitación para realizar esfuerzos intensivos, como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores	26	25,7	48	47,5	27	26,8	101
Limitación para realizar esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora	11	10,9	47	46,5	43	42,6	101
Limitación para coger o llevar la bolsa de la compra	5	5	36	35,6	60	59,4	101
Limitación para subir varios pisos por la escalera	9	8,9	51	51,5	40	39,6	101
Limitación para subir un solo piso por la escalera	4	4	29	28,7	68	67,3	101
Limitación para agacharse o arrodillarse	7	6,9	53	52,5	41	40,6	101
Limitación para caminar un kilómetro o más	7	6,9	46	45,5	48	47,5	101
Limitación para caminar varias manzanas	10	9,9	47	46,5	44	43,6	101
Limitación para caminar una sola manzana	4	4	26	25,7	71	70,3	101
Limitación para bañarse o vestirse por sí mismo	3	3	9	8,9	89	88,1	101

En la tabla 3 muestra la frecuencia de como la salud física interfiere en el trabajo o actividades cotidianas de los docentes en las últimas 4 semanas

Tabla 3

Calidad de vida de los docentes en la dimensión de rol físico

	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Sólo alguna vez		Nunca		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Reducir el tiempo dedicado	1	1	7	6,9	39	38,6	22	21,7	32	31,8	101
Hacer menos de lo que hubiera querido hacer	1	1	7	6,9	40	39,4	23	22,9	30	29,8	101
Dejar de hacer algunas tareas	1	1	4	3,9	37	37,1	23	22,9	36	35,1	101
Tener dificultad	1	1	6	5,9	39	38,8	24	23,9	31	30,4	101

En la tabla 4 muestra la intensidad y hasta qué punto el dolor dificultó el trabajo habitual de los docentes durante las últimas 4 semanas

Tabla 4

Calidad de vida de los docentes en la dimensión de dolor corporal

		f	%
Dolor en alguna parte del cuerpo	Muchísimo	4	4
	Mucho	18	17,8
	Moderado	23	22,8
	Un poco	21	20,8
	Muy poco	14	13,9
	Ninguno	21	20,8
	Total	101	100
Nivel de dificultad en el trabajo	Mucho	4	4
	Bastante	20	19,8
	Regular	16	15,8
	Un poco	33	32,7
	Nada	28	27,7
	Total	101	100

En la tabla 5 muestra la percepción general de los docentes en cuanto a su salud actual

Tabla 5

Calidad de vida en cuanto a su salud actual según percepción de los docentes

	f	%
Excelente	1	1
Muy buena	27	26,7
Buena	51	50,5
Regular	20	19,8
Mala	2	2
Total	101	100

En la tabla 6 muestra las creencias de los docentes en cuanto a su salud general

Tabla 6

Calidad de vida según creencias relacionadas a la Salud general

	Totalmente cierta		Bastante cierta		No lo sé		Bastante falsa		Totalmente falsa		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Creer que enferman más fácilmente que otras personas	1	1	12	11,9	37	36,6	21	10,8	30	29,7	101
Creer que están tan sanos como cualquiera	14	13,9	22	21,8	37	36,6	20	19,8	8	7,9	101
Creer que su salud va a empeorar	1	1	15	14,9	53	52,5	13	12,9	19	18,8	101
Creer que su salud es excelente.	12	11,9	32	31,7	33	32,7	15	14,9	9	8,9	101

En la tabla 7 muestra la frecuencia de cómo se han sentido los docentes durante las últimas 4 semanas en relación a la vitalidad

Tabla 7

Calidad de vida en la dimensión de vitalidad

	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Sólo alguna vez		Nunca		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sentirse lleno de vitalidad	18	17,8	39	38,6	37	36,6	7	6,9	0	0	101
Tener mucha energía	15	14,9	38	37,6	39	38,6	8	7,9	1	1	101
Sentirse agotado	4	4	16	15,8	40	39,6	23	22,8	18	17,8	101
Sentirse cansado	5	5	17	16,8	23	22,8	41	40,6	15	14,9	101

En la tabla 8 muestra el nivel y frecuencia de dificultad en actividades sociales con la familia, amigos y vecinos durante las últimas 4 semanas

Tabla 8

Calidad de vida en la dimensión de función social

		f	%
Nivel de dificultad en actividades sociales	Mucho	3	3
	Bastante	14	13,9
	Regular	25	24,8
	Un poco	35	34,7
	Nada	24	23,8
	Total	101	100
Frecuencia de dificultad en actividades sociales	Siempre	6	5,9
	Casi siempre	9	8,9
	Algunas veces	40	39,6
	Sólo alguna vez	15	14,9
	Nunca	31	30,7
	Total	101	100

En la tabla 9 muestra la frecuencia de problemas presentes en el trabajo o actividades cotidianas en los docentes a causa de algún problema emocional durante las últimas 4 semanas

Tabla 9

Calidad de vida en la dimensión de rol emocional

	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Sólo alguna vez		Nunca		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Haber tenido que reducir el tiempo dedicado	2	1,9	4	3,9	35	34,8	22	21,9	38	37,5	101
Hacer menos de lo que hubiera querido hacer	1	1	2	1,8	37	36,6	19	18,9	42	41,7	101
Hacer su trabajo o sus actividades cotidianas menos cuidadosamente que de costumbre	1	1	5	4,8	30	29,6	24	23,7	41	40,9	101

En la tabla 10 muestra la frecuencia de cómo se han sentido los docentes durante las últimas 4 semanas en relación a la salud mental

Tabla 10

Calidad de vida en la dimensión de salud mental

	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Sólo alguna vez		Nunca		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Estar muy nervioso	1	1	16	15,8	19	18,8	45	44,6	20	19,8	101
Sentirse tan bajo de moral que nada podía animarle	2	2	5	5	25	24,8	39	38,6	30	29,7	101
Sentirse calmado y tranquilo	4	4	10	9,9	38	37,6	31	30,7	18	17,8	101
Sentirse desanimado y deprimido	1	1	10	9,9	45	44,6	20	19,8	25	24,8	101
Sentirse feliz	23	22,8	38	37,6	36	35,6	2	2	2	2	101

En la tabla 11 muestra la percepción de la salud actual de los docentes comparada con la de hace un año

Tabla 11

Valoración de la salud actual comparada con la del año anterior

	f	%
Mucho mejor	6	5,9
Algo mejor	12	11,9
Más o menos igual	50	49,5
Algo peor	28	27,7
Mucho peor	5	5
Total	101	100

En la tabla 12 muestra las dimensiones de la calidad de vida divididas según el componente de salud física y salud mental

Tabla 12

Dimensiones de la calidad de vida según el cuestionario de Salud SF-36

		Nivel de calidad de vida								Total
		Mala		Regular		Buena		Excelente		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Dimensiones del componente salud física	Función física	4	4	18	17,8	29	28,7	50	49,5	101
	Rol físico	43	42,6	7	6,9	6	5,9	45	44,6	101
	Dolor corporal	33	32,7	24	23,8	18	17,8	26	25,7	101
	Salud general	44	43,6	36	35,6	4	4	17	16,8	101
Dimensiones del componente salud mental	Vitalidad	5	5	37	36,6	29	28,7	30	29,7	101
	Función social	12	11,9	26	25,7	35	34,7	28	27,7	101
	Rol emocional	34	33,7	3	3	8	7,9	56	55,4	101
	Salud mental	0	0	16	15,8	45	44,6	40	39,6	101

Propuesta edu-comunicacional de acciones de promoción de bienestar docente

Introducción

La calidad de vida es el conjunto de diversos factores que interactúan constantemente y producen un impacto en cada persona ya que es un concepto propio y a la vez subjetivo que le permite actuar y desarrollarse en el medio, sin embargo, el desequilibrio de alguno de los factores que la componen contribuye a que el individuo sufra alteraciones en su salud provocando situaciones de angustia, de preocupación, comer y dormir mal e incluso presentar un desequilibrio neurológico dando lugar a cefaleas, mareos y enfermedades.

Justificación

Los docentes están frecuentemente expuestos a padecer situaciones que repercuten en su vida diaria, su salud y en su desempeño laboral. El presente estudio reflejó que los docentes presentan dolor corporal y deterioro en la salud general y vitalidad, es por ello que se diseñó una propuesta edu-comunicacional de acciones de promoción de bienestar docente basada en hábitos saludables y pausas activas motivacionales.

Objetivo

Fortalecer la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García"

Desarrollo

- Socializar los resultados del trabajo de investigación con las autoridades de la Institución con la finalidad de implementar acciones sobre el autocuidado, los hábitos saludables, la prevención del consumo de alcohol y drogas, y así lograr una óptima calidad de vida.
- Coordinar con las autoridades para que se brinden talleres o charlas participativas acerca de la importancia de las pausas activas motivacionales, yoga visual y actividades recreacionales para mejorar la calidad de vida.
- Entregar a las autoridades y a docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García" la infografía y trípticos con una breve explicación de los mismos y sugerir que sean expuestos en espacios y lugares visibles tales como: sala de docentes, rectorado, aulas y secretaria. (Anexo 3)

7. Discusión

La calidad de vida se refiere a la percepción de algunos aspectos importantes para el individuo, que pueden interferir en su salud actual, en la función física y social, estado mental y el dolor percibido, ya que estos, disminuyen la utilidad y la eficacia ocupacional, por lo tanto, la calidad de vida significa sentirse bien consigo mismo y con el entorno.

En relación a las características sociodemográficas de los docentes se pudo identificar que: el 34% de los participantes se encontraban en edades comprendidas entre 46 a 55 años, predominó el sexo femenino con un 54%, un 95% pertenecen a la zona urbana, el 70% son casados y el 89% son docentes titulares.

Dentro de las 8 dimensiones evaluadas se encontró que, en el componente físico existen dos dimensiones afectadas, las cuales corresponde a la dimensión de dolor corporal y salud general. La dimensión de dolor corporal presentó una mala calidad de vida en un 32,7% y la salud general de igual manera en un 43,6%. De lo anteriormente mencionado existe similitud con un estudio realizado por Cabrera (2016) en 26 pacientes con diagnóstico de Cirrosis Hepática estadio Child Pugh “C”, donde se evidenció una mala calidad de vida antes del tratamiento en un 69,2% en la dimensión de dolor corporal y en un 92,3% en salud general; y después del tratamiento del mismo modo el dolor corporal se encontró afectado en un 50% y la salud general en un 69,2%. De igual forma en otro estudio realizado por Cobos (2020) acerca de la Calidad de vida en pacientes con lupus eritematoso sistémico tratados en el hospital Manuel Ygnacio Monteros demostró que el dolor corporal tuvo un valor de 50 puntos y la salud general 36,2 puntos por lo tanto, ambos valores corresponden a mala salud por ser puntajes iguales o menores a 50. No obstante, se encontró diferencia en otra investigación denominada “Silicosis y calidad de vida en trabajadores de la concesión minera Jorupe 51 del cantón Portovelo”, realizada por Freire (2022) a 41 trabajadores, se encontró que la dimensión corporal obtuvo un puntaje de 61,67 categorizándose como buena e igualmente la dimensión de salud general con 55 puntos. En la misma línea, una investigación realizada por Huamani y Altamirano (2022) sobre la Calidad de vida en pacientes con pie diabético atendidos en la Clínica Divino Niño Jesús, el 49% de los participantes señalaron un nivel muy alto de calidad de vida en la dimensión de dolor corporal, y un nivel promedio en salud general en un 47,5%. De igual manera un estudio realizado en pacientes del área de Hemodiálisis del Hospital Regional Isidro Ayora de la ciudad de Loja por Sarango (2014) evidenció que, el 40,3% no ha tenido dolor corporal y un 35,5% catalogó a su salud general como muy buena.

Cabe recalcar que dichos resultados hacen denotar que sin importar el tiempo o duración, el dolor es una experiencia sensitiva y desagradable que representa un indicador de

altera, por lo tanto, se convierte un factor influyente en la calidad de vida que afecta la función física; la cual es la que nos permite generar movimientos libremente y que al encontrarse limitada también afectará las tareas o acciones que el individuo realiza independientemente. Al referirnos a la salud general, actualmente se destaca que el estilo de vida agitado y estresante no nos permite un bienestar completo en lo físico, mental y social, sin embargo, aunque parezca muy difícil optimizarla, la salud es algo que se puede restaurar y mantener con la combinación de acciones y actitudes que ayuden a mejorarla; de modo que, es importante que nuestros pensamientos o escenarios creados sean positivos para propiciar el optimismo y permitir que la salud mejore.

Con respecto al componente mental, el 36,6% tienen una calidad de vida regular en la dimensión de Vitalidad. Dicho resultado guarda relación con un estudio realizado por Medina (2022) acerca de la Calidad de vida y malestar psicológico en pacientes que reciben tratamiento en la Unidad de Hemodiálisis del Hospital Isidro Ayora, donde el 45,8% de los participantes señalaron un nivel regular en la dimensión de Vitalidad. Así mismo, en una investigación realizada por Matta (2021) denominada “Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes hipertensos que acuden a un Policlínico ubicado en los Olivos”, la dimensión de Vitalidad alcanzó un nivel promedio en un 44,93%. Igualmente en un estudio sobre la Sobrecarga y Calidad de vida en familiares cuidadores de niños dependientes menores de 15 años con discapacidad física y mental atendidos en el Hospital Hipólito Unanue que lo realizó Ale (2022), la dimensión de Vitalidad se catalogó en un nivel regular por presentar una media de 42.63. De la misma manera, en otro estudio realizado por Arroyo (2022) acerca de la Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes hipertensos que acuden a la consulta médica en un consultorio de cardiología en Lima, se observó que el 48,4% tiene un nivel promedio de calidad de vida referente a la dimensión de vitalidad. Y en una investigación hecha por Allpas (2015) sobre el Estado de salud y enfermedades del trabajador en una fábrica de Lima, la vitalidad obtuvo un puntaje de 69,67, de modo que, la calidad de vida en esta dimensión también fue regular.

La vitalidad es un factor importante para lograr una buena calidad de vida puesto que se puede definir como una cualidad del ser humano que está ligada directamente con la energía que se necesita para crecer y desarrollarse en el medio, por ello en caso de que se encuentre vulnerada no sólo repercute en lo físico sino también en la participación normal en las relaciones con el entorno social, por lo tanto, no le permite al individuo mantener su estado de ánimo y su actividad dentro de la sociedad; además al no relacionarse y actuar de manera eficaz con los demás, esto puede causar depresión, ansiedad o sentimientos de angustia.

Finalmente, pese a que los docentes no presentaron un diagnóstico base, la percepción que cada uno tuvo frente a cada pregunta se vio influida por su actitud, la valoración y las creencias frente a su estado de salud física y salud mental. Por lo tanto, tal como señala González (2019) para referirse a la calidad de vida “no solo tendríamos que fijarnos en componentes internos, sino que hay que entenderlo desde una perspectiva integradora, en la que se contemplen tanto los elementos internos como la fuerte influencia que los contextos pueden tener en los individuos” (p. 74). Por ello se planteó una propuesta de acciones de promoción de bienestar docente que tiene como objetivo contribuir al fortalecimiento de la calidad de vida en docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”. Dicha propuesta promoverá actividades de autocuidado, pausas activas, yoga visual y ejercicios de relajación muscular con el fin de instaurar nuevos comportamientos que mejoren la calidad de vida. También se recomendó las actividades de recreación y el ejercicio físico.

8. Conclusiones

En base a las características sociodemográficas de los 101 docentes se pudo identificar que: gran parte de los participantes se encontraban en edades comprendidas entre 46 a 55 años , más de la mitad correspondía al sexo femenino, la mayoría procedían de una zona urbana, en general eran casados y en gran medida eran docentes titulares.

En el componente de salud física, los participantes presentaron una mala calidad de vida en dos dimensiones: el dolor corporal que se manifestó por un intenso dolor y como esté afecto en sus actividades cotidianas; y la salud general debido a la baja expectativa en su salud actual y del futuro.

En el componente de salud mental, la dimensión de Vitalidad se encontró deteriorada por la leve falta de energía y la presencia de agotamiento.

Finalmente, pese a que las dimensiones asociadas con la salud mental, fueron superiores a las relacionadas a la salud física, se consideró las afectaciones que presentaron las dimensiones con menor puntaje para dar lugar al planteamiento de una propuesta comunicacional para el fortalecimiento de las mismas.

9. Recomendaciones

Al Ministerio de Trabajo minimizar la presión laboral y la carga asistencial para que los docentes puedan aprovechar el tiempo para realizar actividades recreativas.

Al Ministerio de Salud disponer la atención prioritaria en los centros de salud para que los docentes reciban el tratamiento adecuado de acuerdo a sus necesidades individuales o su dolencia.

Al Departamento de Bienestar Docente para que promueva el uso de talleres o charlas participativas para generar ambientes laborables saludables que permitan activar la circulación, la respiración y la energía con la finalidad de lograr un buen desempeño laboral; y así liberar la tensión mediante diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

10. Bibliografía

Ale, M. (2022). *Sobrecarga Y Calidad De Vida (Sf36) En Familiarescuidadores De Niños Dependientes Menores De 15 Añoscon Discapacidad Física Y Mental Atendidos En Elhospital Hipólito Unanue*. [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2283/Ale-Llerena-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Allpas, H. (2015). *Estado De Salud Y Enfermedades Del Trabajador En Una Fábrica De Lima, 2013*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de Tesis Digitales.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4221/Allpas_gh.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Álvarez, J. (2022). *Deterioro Cognitivo Y Su Influencia En La Calidad Devida De Los Adultos Mayores Del Cantón Saraguro,2021-2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja.
https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24689/1/Jessica_Silvana_Álvarez_Abad-signed-signed.pdf

Arroyo, D. (2022). *Calidad de vida relacionada con la salud en pacienteshipertensos que acuden a la consulta médica en un consultorio de cardiología en Lima Norte*. [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ciencias y Humanidades.
https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/659/Arroyo_DY_tesis_enfermeria_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Botero, B., y Pico, M. (2007). *Calidad De Vida Relacionada Con La Salud (Cvrs) En Adultos Mayores De 60 Años: Una Aproximación Teórica*. Scielo, *12*(1), 11–24.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772007000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Bueno, N. (2020). *Estudio comparativo de la calidad de vida en deportistas de alto rendimiento del Comité Paralímpico Ecuatoriano a través de la escala WHOQOL-BREF en el período Octubre 2019- Febrero 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].Repositorio digital de la UCE.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21114/1/T-UCE-0020-CDI-304.pdf>

Cabrera, O. (2016). *Calidad De Vida Y Cuidados Paliativos Enpacientes Con Cirrosis Hepática En Loshospitales De La Ciudad De Loja*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja.

[https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17075/1/Cirrosis Hepatica por Oscar Cabrera cd.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17075/1/Cirrosis%20Hepatica%20por%20Oscar%20Cabrera%20cd.pdf)

Cobos, V. (2020). *Calidad de vida en pacientes con lupus eritematososistémico tratados en el hospital Manuel YgnacioMonteros*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja].

Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja.

https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23334/1/VanessadelCisne_CobosPaladines.pdf

Daza, A., Garzón, I., y Vélez, K. (2017). *Calidad de vida en salud del personal asistencial de la Clínica Universidad Cooperativa deColombia*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional de la UCC.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4512/1/2017_calidad_vida_salud..pdf

Freire, C. (2022). *Silicosis y calidad de vida en trabajadores de laconcesión minera Jorupe 51 del cantón Portovelo*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja.

[https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25429/1/Carmen Estefanía Freire Feijoo.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25429/1/Carmen%20Estefanía%20Freire%20Feijoo.pdf)

Gálvez, I., Cáceres, M., Guerreo, J., López, C., y Durán, N. (2021). Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diabetes mellitus en una zona básica de salud.

Enfermería Clínica (English Edition), 31(5), 313–322.

<https://doi.org/10.1016/J.ENFCLE.2021.03.003>

González, J. (2019). Intensidad De Apoyos, Salud Mental, Empleo Y Su Relación Con Resultados De Calidad De Vida. *Siglo Cero Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 50(2), 73–88. <https://doi.org/10.14201/scero20195027388>

Huamani, S., y Altamirano, M. (2022). *Calidad De Vida En Pacientes Con Pie Diabéticoatendidos En La Clínica Divino Niño Jesús Sanjuan De Miraflores, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Maria Auxiliadora]. Repositorio Institucional de la

Universidad María Auxiliadora.

<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/922/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lara, J., y Sulca, L. (2020). *Calidad De Vida Y Comportamiento Ecológico Enestudiantes De Séptimo Ciclo De Secundaria De la Institución Educativa Juan Velazco Alvarado– Bernales, En El Contexto De Emergencia sanitaria – 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/849/1/Juan_Diego_Lara_Lora.pdf

Matta, L. (2021). Calidad De Vida Relacionada Con La Salud En Pacientes Hipertensos Que Acuden A Un Policlínico Ubicado En Los Olivos. *Cuidado y Salud Pública*, 1(2), 71–77. <http://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/29/152>

Medina, J. (2022). *Calidad de vida y malestar psicológico en pacientes que reciben tratamiento en la Unidad de Hemodiálisis del Hospital Isidro Ayora, periodo 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25393/1/Jhoselyn_Gabriela_Medina_Encarnación.pdf

Mendoza, G. (2018). Importancia De La Calidad De Vida Y La Satisfacción Laboral En Las Condiciones Actuales De Trabajo. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*, 1(2), 10–24. <https://doi.org/10.46296/gt.v1i2.0004>

Pariente, E., García, A., Gómez, F., Gálvez, E., González, J., López, I., Rojo, P., y Giusi, A. (2015). Calidad De Vida Relacionada Con La Salud Como Variable Explicativa Del Consumo De Consultas En Atención Primaria: Un Análisis Por Sexo. *Rev Esp Salud Pública*, 89, 61–73. https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v89n1/07_original4.pdf

Peydró, C. (2015). *Calidad De Vida, Trabajo Y Salud En Los Profesionales Sanitarios: un estudio en el Hospital General Universitario de Alicante*. [Tesis de pregrado, Universidad de Alicante]. Repositorio Insitucional de la Universidad de Alicante https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/53705/1/tesis_peydró_navarro.pdf

Pupiales, A. (2012). *Relación De Los Factores Psicosociales Con La Calidad de Vida De Los*

Pacientes Con Insuficiencia Renal Crónica, Sometidos A Hemodiálisis Regular, Atendidos En El Área de Medicina Interna Del Hospital Provincial Docente Ambato, En El Período Comprendido Entre Enero Y Marzo Del 2012. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3015/1/RELACION DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES CON IRC.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3015/1/RELACION%20DE%20LOS%20FACTORES%20PSICOSOCIALES%20CON%20LA%20CALIDAD%20DE%20VIDA%20DE%20LOS%20PACIENTES%20CON%20IRC.pdf)

Ramos, F., Portocarrero, E., y Veramendi, N. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. *Revista Científica de La Universidad de Cienfuegos*, 12(6), 246–251. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>

Sarango, V. (2014). *Calidad De Vida De Pacientes Con Insuficiencia Renal Crónica En Tratamiento Sustitutivo Con Hemodiálisis Del Hospital Isidro Ayora De Loja.* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio digital de la Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10636/1/TESIS.pdf>

Trujillo, W., Román, J., Lombard, A., Remior, E., Arredondo, O., Martínez, E., Jova, Y., Revueltas, M., y Valdivieso, J. (2014). Adaptación Del Cuestionario Sf-36 Para Medir Calidad De Vida Relacionada Con La Salud En Trabajadores Cubanos. *Revista Cubana de Salud*, 15(1), 62–70. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2014/cst141j.pdf>

Tuesca, R. (2005). La Calidad de Vida, su importancia y cómo medirla. *Research Gate*, 21, 76–86. https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Tuesca/publication/267227052_La_Calidad_de_Vida_su_importancia_y_como_medirla/links/5697b45008aea2d74375b7c4/La-Calidad-de-Vida-su-importancia-y-como-medirla.pdf

Urzúa, A., y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Scielo*, 30(1), 61–71. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>

11. Anexos

11.1 Anexo 1: Consentimiento Informado

PARTE I: Información

Mi nombre es Francine Mishelle Camacho Gordillo, estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y me encuentro investigando acerca de "Calidad de vida y su relación con la salud en los docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García".

Esto como parte del proceso para obtener mi Título de Licenciatura en Enfermería, por ello voy a proporcionar la información necesaria acerca del proyecto. No tiene que decidir hoy si va a participar o no y antes de decidirse, puede hablar con alguna persona con la cual se sienta cómodo sobre el tema de investigación antes mencionado.

Puede que haya algunas palabras que no entienda, en ese caso le solicito que, por favor me interrumpa, para darme tiempo y explicarle, así mismo, si surgen preguntas más adelante, puede realizarlas a mi persona.

La presente investigación incluye únicamente la aplicación del cuestionario SF- 36 y se lo realizará mediante un formulario en la plataforma de Google. La selección de los participantes se lo ha hecho en base a las características que deben cumplir para formar parte del estudio, es decir docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García"

Su participación es totalmente voluntaria, usted puede elegir participar o no hacerlo y cualquiera que sea su decisión no lo afectará en ningún sentido, incluso puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes. De igual forma, podrá retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto le perjudique de alguna manera. De tener alguna pregunta acerca de esta investigación podrá comunicarse con **Francine Mishelle Camacho Gordillo** al teléfono **0968943293**.

Durante el trabajo investigativo, se aplicará por una sola vez el cuestionario a las personas que han firmado este consentimiento y que por ende están aceptando participar. La duración de su participación será de aproximadamente entre 10 a 15 minutos.

Cabe mencionar que el presente trabajo no producirá efecto secundario alguno en su persona, pues no se requiere aplicar ningún procedimiento invasivo, así mismo, la aplicación de la encuesta, no acarrea ningún tipo de riesgo que atente contra su integridad física o emocional.

Su participación es de suma importancia, pues con los datos obtenidos se podrá dar respuesta a la pregunta de investigación planteada y generar nuevos conocimientos en torno al

tema de este trabajo, lo cual servirá de base para investigaciones futuras. Además, tengo que manifestarle que no se le entregará ningún incentivo económico por su participación.

La información que se recoja durante la investigación será puesta fuera de alcance de otras personas y solo la investigadora y su directora de tesis, tendrán acceso a verla, por lo tanto, se garantiza la confidencialidad total y la información solo será utilizada con fines académicos y científicos.

Esta propuesta de investigación ha sido revisada por las instancias respectivas de la universidad, de manera que se garantiza que no produzca daño alguno en las personas que participen del estudio.

PARTE II: Formulario de Consentimiento

He sido invitado a participar en la investigación que pretende conocer la "Calidad de vida y su relación con la salud de los docentes de la Unidad Educativa fisco misional "Monseñor Santiago Fernández García".

Me han informado del procedimiento a aplicarse, que no habrá riesgos ni efecto adverso, además de los beneficios de mi participación. He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto me afecte de ninguna manera.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____

11.2 Anexo 2: Cuestionario de salud SF-36



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

“Estudio sobre la calidad de vida y su relación con la salud de los docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”

Estimada/os docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”, a continuación, se presenta un cuestionario enfocado en evaluar su calidad de vida y su relación con la salud en general. Desde el Proyecto de Investigación “Calidad de vida y su relación con la salud de los docentes de la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”, agradecemos su colaboración marcando la opción de respuesta que MEJOR describa su situación actual con respecto de cada una de las afirmaciones que se le presentan. Le recordamos que toda la información recabada se empleará únicamente con fines de investigación será de carácter confidencial.

Instrucciones

El instrumento a aplicar constituye el Cuestionario de Salud SF-36, el cual nos permite realizar una evaluación objetiva de la Calidad de vida y su relación con la salud. El tiempo aproximado para contestar este cuestionario es de 10 a 15 minutos, aproximadamente.

Datos previos a la aplicación de la encuesta:

Sexo

- Masculino
- Femenino

Edad

- ≤ 25 años
- 26 a 35 años
- 36 a 45 años
- 46 a 55 años
- 56 a 65 años

- 65 años

Estado civil

- Soltero/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a
- Unión libre
- Unión de hecho

Residencia

- Rural
- Urbano

Tipo de relación laboral con la Unidad Educativa fisco misional “Monseñor Santiago Fernández García”

- Titular
- Contratado/a
- Reemplazo

CUESTIONARIO DE SALUD SF-36 MARQUE UNA SOLA RESPUESTA

1. En general, usted diría que su salud es:

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

2. ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

- Mucho mejor ahora que hace un año
- Algo mejor ahora que hace un año
- Más o menos igual que hace un año
- Algo peor ahora que hace un año
- Mucho peor ahora que hace un año

Lea las siguientes preguntas, se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?

	1. Sí, me limita mucho	2. Sí, me limita un poco	3. No, no me limita nada
Esfuerzos intensivos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores			
4. Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora			
5. Coger o llevar la bolsa de la compra			
6. Subir varios pisos por la escalera			
7. Subir un solo piso por la escalera			
8. Agacharse o arrodillarse			
9. Caminar un kilómetro o más			
10. Caminar varias manzanas (varios centenares de metros)			
11. Caminar una sola manzana (unos 100 metros)			
12. Bañarse o vestirse por sí mismo			

Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
13. ¿Tuvo que reducir el tiempo					

dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas?					
14. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?					
15. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?					
16. ¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal)?					

Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
17. ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas por algún problema emocional?					
18. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer por algún problema emocional?					

19. ¿Hizo su trabajo o sus actividades cotidianas menos cuidadosamente que de costumbre, por algún problema emocional?				
---	--	--	--	--

Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

- Nada
- Un poco
- Regular
- Bastante
- Mucho

¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?

- No, ninguno
- Sí, muy poco
- Sí, un poco
- Sí, moderado
- Sí, mucho
- Sí, muchísimo

Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

- Nada
- Un poco
- Regular
- Bastante
- Mucho

Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las 4 últimas semanas. En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia...

	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
23. ¿Se sintió lleno de vitalidad?						
24. ¿Estuvo muy nervioso?						
25. ¿Se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?						
26. ¿Se sintió calmado y tranquilo?						
27. ¿Tuvo mucha energía?						
28. ¿Se sintió desanimado y deprimido?						
29. ¿Se sintió agotado?						
30. ¿Se sintió feliz?						
31. ¿Se sintió cansado?						

Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Sólo alguna vez
- Nunca

Por favor, diga si le parece **CIERTA** o **FALSA** cada una de las siguientes frases.

	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa
33. Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas					
34. Estoy tan sano como cualquiera					
35. Creo que mi salud va a empeorar.					
36. Mi salud es excelente.					

Gracias por su colaboración

11.3 Anexo 3: Infografía y tríptico de las acciones de promoción de bienestar docente



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

ACCIONES DE PROMOCIÓN DE BIENESTAR DOCENTE

Con las siguientes recomendaciones libérate del estrés, favorece la calidad del sueño, mejora tu postura y libera la tensión muscular

COMIENZA CON EL AUTOCUIDADO



- Aliméntate saludablemente, incluye en tu dieta de 3 a 4 raciones de frutas y verduras, y evita las frituras.



- Evita el consumo de alcohol y drogas

- Descansa 7 u 8 horas



REALIZA PAUSAS ACTIVAS

Respira profundamente de esta forma:



Inspiración profunda, exhalación hundiendo ombligo (10 veces)

Descansa tus ojos de la siguiente manera:

YOGA VISUAL

Ejercicios para mejorar la visión y evitar los problemas de vista por exceso de horas de ordenador o de pantallas con luz azul.



PASO 1
OSCURIDAD TOTAL



PASO 2
DERECHA-IZQUIERDA,
IZQUIERDA-DERECHA



PASO 3
DE ESQUINA A ESQUINA



PASO 4
ROTACIONES



PASO 5
ARRIBA-ABAJO,
ABAJO-ARRIBA



PASO 6
DESCANSO

Al final de cada 30 minutos a 1 hora de trabajo sedentario:



10 a 20 segundos
2 veces



8 a 10 segundos
A cada lado



9 a 10 segundos
3 veces



8 a 10 segundos
A cada lado



10 a 15 segundos
2 veces



10 a 15 segundos



10 segundos



10 segundos
A cada lado



10 a 20 segundos
2 veces

Participar en actividades recreacionales o realiza al menos 30 minutos de actividad física cada día

Elaborado por:
Francine Camacho

Realiza círculos con los ojos:

- Primero de derecha a izquierda y viceversa, repite 6 veces, esto permite fortalecer los músculos oculares.

Acerca y aleja el segundo dedo:

- No pierdas de vista el dedo mientras realizas el movimiento, repite 6 veces.

Desvía tu atención por un momento para mirar por la ventana y apreciar un paisaje diferente. Usa lentes antirreflejo, incluso si tu visión es 20/20. Así disminuirás los reflejos de luz.

Realiza 5 minutos de pausas activas visuales por cada hora frente a tu computador.

Respira profundamente de esta forma:



Inspiración profunda, exhalación hundiendo ombligo (10 veces)

Participa en actividades recreacionales o realiza al menos 30 minutos de actividad física cada día



¡Notarás grandes cambios!



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

ACCIONES DE PROMOCIÓN DE BIENESTAR DOCENTE

¿Mucho tiempo sentado?



¡Aprende diversas técnicas para mejorar el desempeño laboral!

**Elaborado por:
Francine Camacho**

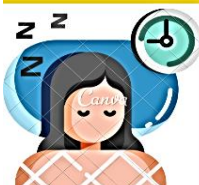
Con las siguientes recomendaciones liberate del estrés, favorece la calidad del sueño, mejora tu postura y libera la tensión muscular

COMIENZA CON EL AUTOCUIDADO



- Aliméntate saludablemente, incluye en tu dieta de 3 a 4 raciones de frutas y verduras, y evita las frituras.

- Evita el consumo de alcohol y drogas



- Descansa 7 u 8 horas

REALIZA PAUSAS ACTIVAS

Consiste en una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo durante la jornada laboral, debe realizarse al menos dos veces al día con una duración de 5 a 10 minutos .

A continuación puedes visualizar los tipos de ejercicios que puedes realizar durante una pausa activa:



YOGA VISUAL

Ejercicios para mejorar la visión y evitar los problemas de vista por exceso de horas de ordenador o de pantallas con luz azul.

Descansa tus ojos de la siguiente manera:



Prepara tus ojos con masajes suaves:

- Frota tus manos, la una con la otra, hasta que estén calientes. Luego pon las palmas sobre tus ojos y aprieta para liberar tensión. Masajea toda tu cara, incluye mejillas, cuello y ojos. Así estarán listos para comenzar con la rutina de ejercicios.

Parpadea:

- Durante 1 minuto con mucha frecuencia. Haz movimientos rápidos o lentos y deja los ojos cerrados por algunos segundos, este ejercicio normaliza la circulación sanguínea intraocular.

Dirige tu mirada hacia diferentes direcciones:

- Mueve los ojos de abajo hacia arriba (repite 6 veces). Mueve los ojos de izquierda a derecha (repite 6 veces)

11.4 Anexo 4: Certificado de pertinencia de proyecto de tesis

Loja, 2 de julio del 2021.

Mgs. Denny Ayora.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.

De mis consideraciones:

Con un afectuoso saludo me dirijo a usted deseándole éxito en las funciones desempeñadas. Además, me permito dar respuesta al oficio Of N° 262- DCE –FSH -UNL, en el que se me designa como Docente Asesora del proyecto de tesis titulado “Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa Fisco Misional "Monseñor Santiago Fernández García” de autoría de Srta. Francine Mishelle Camacho Gordillo, por lo tanto, emito INFORME DE PERTINENCIA al proyecto antes mencionado con las siguientes observaciones:

1. Objetivos: Se sugirió mejorar la redacción de los mismos.
2. Marco teórico: Organizar los contenidos y seleccionar los más pertinentes. Actualizar las fuentes de consulta, que sean como máximo de 10 años de antigüedad. Aplicar correctamente las normas APA para citar las fuentes.
3. Metodología: El cálculo respectivo de la muestra.
4. Bibliografía: Cumplir adecuadamente con las normas APA, considerando que el orden de las fuentes consultadas en la bibliografía va en orden alfabético.

Ante lo expuesto debo mencionar que el estudiante ha acogido estas observaciones por lo tanto me permito conferir la estructura y coherencia al presente proyecto considerándolo PERTINENTE, información que pongo a su consideración para los fines pertinentes. Por la atención que dé a la presente le antelo mi sincero agradecimiento

Atentamente,



SONIA MERCEDES
CARAGUAY GONZAGA

Lic. Sonia Caraguay Gonzaga Mg.Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

11.5 Anexo 5: Designación del director



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA CARRERA DE ENFERMERÍA

Of N° 0385- DCE –FSH -UNL
Loja, 02 de julio de 2021

Lic. Sonia Caraguay Gonzaga. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 228** del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de **pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: **"Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa Fisco Misional "Monseñor Santiago Fernández García"** de autoría de la Srta. **Francine Mishelle Camacho Gordillo** Me permito designarle **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



**DENNY CARIDAD
AYORA APOLO**

**ny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA.**

**C.c. Archivo
DAA/kiv**

11.6 Anexo 6: Autorización para la recolección de datos



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Of N° 0321- DCE -FSH -UNL
Loja, 25 de junio de 2021

Doctor
Milko René Torres Ordóñez
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCO MISIONAL MONSEÑOR SANTIAGO
FERNÁNDEZ GARCÍA.**
Ciudad.

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, deseándole éxito en las importantes funciones asignadas, a su vez me permito solicitarle de la manera más comedida la autorización respectiva, a fin de que se brinde las facilidades correspondientes para que la estudiante del Internado Rotativo de la Carrera de Enfermería **Srta. Francine Mishelle Camacho Gordillo**, pueda realizar el trabajo de investigación previo a la titulación, aplicando el instrumento de recolección de datos (Cuestionario de salud SF-36) en la institución que usted acertadamente dirige, cuyos resultados servirán para cumplir con los objetivos señalados en el Proyecto de Titulación denominado "**Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa fisco misional Monseñor Santiago Fernández García**"

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**DENNY CARIDAD
AYORA APOLO**

Lic. Denny Ayora Apolo. Mg Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA FSH-UNL

Cc Archivo

DAA/kiv



11.7 Anexo 7: Certificado de la traducción al idioma inglés

Loja, 1 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA

Certifica. -

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular:
**Calidad de vida y su relación con la salud en docentes de la Unidad Educativa fisco
misional “Monseñor Santiago Fernández Garcia, de la autoría de la estudiante Francine
Mishelle Camacho Gordillo, C.I.: 1900555630.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso
del presente documento cuando lo considere conveniente.



Edgar M. Castillo C.
EFL TEACHER

Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748