



Año 3, Núm. 3. Enero – Diciembre 2024  
ISSN: 2954-5277

### Universidad de Guadalajara

Dr. Ricardo Villanueva Lomelí  
*Rector General*  
Dr. Héctor Raúl Solís Gadea  
*Vicerrector Ejecutivo*  
Mtro. Guillermo Arturo Gómez Mata  
*Secretario General*

### Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Dr. José Francisco Muñoz Valle  
*Rector*  
Dra. Beatriz Verónica Panduro Espinoza  
*Secretaria Académico*  
Mtra. Saralyn López y Taylor  
*Secretaria Administrativa*  
Dra. Gabriela Macedo Ojeda  
*Directora de la División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud*  
Dra. Josefina Sandoval Martínez  
*Jefa del Departamento de Psicología Aplicada*

### Equipo Editorial

Dra. Josefina Sandoval Martínez  
*Directora*  
Dra. Rosa Margarita López Aguilar  
*Editora*  
*Departamento de Psicología Aplicada*  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*

Dra. María de Fátima Flores Palacios  
*Centro Peninsular en Humanidades y Ciencias Sociales-UNAM (México)*  
Dr. Francisco Augusto Laca Arocena  
*Universidad de Colima (México)*  
Dra. Genoveva Echeverría Gálvez  
*Universidad San Sebastián (Chile)*  
Dr. Germán Rozas Ossandón  
*Universidad de Chile (Chile)*  
Dr. Jorge Gastón Gutiérrez Rossete Hernández  
*CUCSH, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dra. Luz María Martínez  
*Universitat Autònoma de Barcelona (España)*  
Dra. María Ángela Gómez Pérez  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dr. Martín Acosta Fernández  
*CUCEA, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dr. Miguel Ángel Aguilar  
*Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa (México)*  
Dra. Norma Alicia Ruvalcaba Romero  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dr. Pablo Páramo  
*Universidad Pedagógica Nacional (Colombia)*  
Dra. Raquel Souza Lobo Guzzo  
*Pontificia Universidade Católica de Campinas (Brasil)*  
Dr. Raúl Flores Carrillo  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dra. Soraya Santana Cárdenas  
*CUSUR, Universidad de Guadalajara (México)*

### Comité Editorial y Científico

Dra. Albertina Mitjans Martínez  
*Universidad de Brasilia (Brasil)*  
Dra. Alicia Saldivar Garduño  
*Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa (México)*  
Dra. Ana Cecilia Morquecho Güitrón  
*CUCIÉNEGA, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dra. Adriana Berenice Torres Valencia  
*CUCIÉNEGA, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dr. Daniel Magalhães Goulart  
*Universidad de Brasilia (Brasil)*  
Dr. David Elicerio Conchas  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dra. María de los Dolores Valadez Sierra  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*  
Dr. Enric Pol Urrutia  
*Universitat de Barcelona (España)*  
Dra. Erika Yadira Macías Mozqueda  
*CUCS, Universidad de Guadalajara (México)*

*Kupuri*, Año 3, No. 3, Enero-Diciembre 2024, es una publicación anual, editada por la Universidad de Guadalajara, a través del Departamento de Psicología Aplicada, por la división de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, ubicado en Sierra Nevada 950, puerta 16, Edificio “H” primer nivel, Colonia Independencia, CP 44340. Guadalajara, Jalisco, México. Tel. [52] (33) 10585200, Ext. 33650. <https://www.cucs.udg.mx/kupuri>, Correo: [rosa.laguilar@academicos.udg.mx](mailto:rosa.laguilar@academicos.udg.mx) Editora responsable: Rosa Margarita López Aguilar. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-090513081700-102, ISSN: 2954-5277, otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Departamento de Psicología Aplicada, por la División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, ubicado en Sierra Nevada 950, puerta 16, Edificio “H” primer nivel, Colonia Independencia, CP 44340. Guadalajara, Jalisco, México, Hugo Alberto Vivar Galván. Fecha de la última modificación: diciembre 2024. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guadalajara.

## CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| <b>Uso del ChatGPT como predictor de habilidades del pensamiento en estudiantes universitarios</b> . . . . .                                 | 1  |
| <i>Mónica Elizabeth Lozano Valenzuela, J. Isaac Uribe Alvarado y Ximena Zacarías Salinas</i>   |    |
| <b>Impacto de los estilos de vida en las prácticas educativas de docentes de secundaria</b> . . . . .  | 15 |
| <i>Edgar Aguirre Sifuentes, María Teresa Rivera Morales, Nancy Griselda Pérez Briones e Idalia Margarita Herrera Garibay</i>                 |    |
| <b>Confiabilidad y validez estructural del Cuestionario sobre Estilos de Manejo de Conflictos Agresivos y Asertivos (CEMCAA)</b> . . . . .   | 26 |
| <i>Alejandro César Antonio Luna Bernal, Josefina Sandoval Martínez y Rosa Margarita López Aguilar</i>  |    |
| <b>Funcionamiento familiar y discapacidad: Un estudio exploratorio en el noreste de México</b> . . . . .                                     | 41 |
| <i>Diana Isabel López Rodríguez, Grecia Emilia Ortiz Coronel y Reyna Torres Obregón</i>  |    |
| <b>Estimulación cognitiva en pacientes mexicanos con esclerosis múltiple. Estudio piloto</b> . . . . .                                       | 52 |
| <i>Adriana Aguayo Arelis, Brenda Viridiana Rábago Barajas, Ana Consuelo Lorenzana Zavala y Sara Lizeth García Robles</i>                     |    |
| <b>Representaciones sociales de la muerte violenta en Tanatopractores</b> . . . . .  | 64 |
| <i>Ricardo Yair Ruiz Martínez, María Ángela Gómez Pérez, Rosa Margarita López Aguilar y Juan Bernardo López Cuellar</i>                      |    |
| <b>Efectos de la aceptación parental en personas bisexuales: diferencias entre hombres, mujeres y personas género no conformes</b> . . . . . | 84 |
| <i>Gerardo Iván Martínez Vizcaíno</i>  |    |

# IMPACTO DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS DE DOCENTES DE SECUNDARIA

*Impact of Lifestyles on the Educational Practices of Secondary School Teachers*

Edgar Aguirre Sifuentes<sup>1</sup>  
María Teresa Rivera Morales<sup>2\*</sup>  
Nancy Griselda Pérez Briones<sup>3</sup>  
Idalia Margarita Herrera Garibay<sup>4</sup>

## Resumen

El presente estudio investiga la relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza de los docentes de secundaria en el estado de Coahuila. Se utilizó un diseño cuantitativo, comparativo y correlacional, con una muestra de 159 docentes de secundarias públicas. Los resultados revelaron que la mayoría de los docentes presentan un estilo de vida moderadamente saludable, destacando que las dimensiones de nutrición y ejercicio son las más descuidadas. En cuanto a los estilos de enseñanza, se observó una predominancia del estilo sistemático. Se identificaron correlaciones significativas y positivas entre un estilo de vida saludable y mejores prácticas educativas, sugiriendo que el bienestar personal de los docentes tiene un impacto directo en la calidad de la enseñanza. Se concluye que promover estilos de vida saludables entre los docentes podría mejorar su desempeño profesional y, por ende, el aprendizaje de los estudiantes.

*Palabras clave:* Estilos de vida, Estilos de enseñanza, Bienestar docente, Educación secundaria y Calidad educativa.

## Abstract

This study explores the relationship between lifestyle and teaching styles among secondary school teachers in Coahuila, Mexico. A quantitative, comparative, and correlational design was employed, with a sample of 159 public secondary school teachers. The findings indicated that most teachers have a moderately healthy lifestyle, with nutrition and exercise being the most neglected dimensions. Regarding teaching styles, a predominance of the systematic style was observed. Significant and positive correlations were found between a healthy lifestyle and better teaching practices, suggesting that teachers' personal well-being directly impacts teaching quality. The study concludes that promoting healthy lifestyles among teachers could enhance their professional performance and, consequently, student learning outcomes.

*Keywords:* Lifestyle, Teaching styles, Teacher well-being, Secondary education, Educational quality.

---

\* Contacto: [teresa.rivera@uadec.edu.mx](mailto:teresa.rivera@uadec.edu.mx)

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Coahuila (México). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1757-0825>

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Coahuila (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8660-9786>

<sup>3</sup> Universidad Autónoma de Coahuila (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6903-4039>

<sup>4</sup> Universidad Autónoma de Coahuila (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6012-7033>



Recibido: 30/08/2024. Aceptado: 01/10/2024.

## INTRODUCCIÓN

La educación es un pilar fundamental en el desarrollo de las sociedades, influyendo directamente en la formación de los individuos y en sus oportunidades futuras (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2021). En este contexto, la educación secundaria se destaca como una etapa crucial, ya que representa el puente entre la educación básica y la superior, marcando un punto de inflexión en la vida académica y profesional de los jóvenes. Los docentes de secundaria desempeñan un papel central en la dirección del aprendizaje, y su influencia en los resultados académicos de los estudiantes es innegable (Farías-Veloz et al., 2022).

Sin embargo, los docentes de Coahuila enfrentan desafíos únicos derivados de su entorno social, económico y laboral, que afectan no solo su vida cotidiana, sino también sus prácticas pedagógicas. Estos desafíos incluyen la sobrecarga laboral, condiciones socioeconómicas adversas y limitaciones en el acceso a recursos, lo cual impacta negativamente en la implementación de estrategias pedagógicas efectivas (Carreras et al., 2020). En este marco, la calidad educativa se erige como un objetivo primordial, y su logro depende de la efectividad de los docentes, determinada no solo por sus competencias y habilidades pedagógicas, sino también por factores personales como sus estilos de vida.

## MARCO TEÓRICO

El concepto de estilos de vida ha sido ampliamente estudiado en el campo de la salud pública y se refiere a los patrones de comportamiento de los individuos en áreas como la nutrición, el ejercicio, la gestión del estrés y la salud emocional (Scheuch et al., 2015). Los estilos de vida de los docentes, entendidos como la suma de sus hábitos y conductas diarias, juegan un rol crucial en su bienestar personal y profesional. Según la

Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son patrones de conducta elegidos dentro de las alternativas disponibles para los individuos, de acuerdo con sus posibilidades y circunstancias socioeconómicas (OMS, 1986; citado en Macedo, 2021).

Los estilos de vida no solo influyen en la salud física y emocional de los individuos, sino que también afectan su desempeño en contextos laborales, especialmente en profesiones de alto impacto social como la docencia. La literatura ha demostrado que un estilo de vida saludable está asociado con una mayor calidad de vida, mejor salud mental y mayor capacidad para enfrentar el estrés (Verhavert et al., 2024). En el caso de los docentes, estos beneficios se traducen en un desempeño más efectivo en el aula y en una mejor capacidad para relacionarse con sus estudiantes, lo cual tiene un impacto directo en los resultados educativos.

Los estilos de enseñanza, por otro lado, se refieren a los métodos y estrategias que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje. Estos estilos incluyen el democrático, integrador, indirecto y *laissez-faire*, y su elección está influenciada por las características personales del docente, su formación profesional y sus condiciones laborales (Valverde-López y Ureña-Hernández, 2021). Estudios recientes han encontrado que los estilos de enseñanza sistemático y analítico, caracterizados por la planificación detallada y el uso de objetivos claros, están positivamente correlacionados con estilos de vida saludables entre los docentes (Lozano-Rodríguez et al., 2020).

Para sustentar la relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza, esta investigación se apoya en la Teoría del Bienestar Docente, que establece que el bienestar personal del docente es un factor determinante en su eficacia profesional. Esta teoría postula que los docentes que mantienen un estilo de vida saludable presentan una mayor satisfacción laboral, mejor manejo del estrés y una mayor capacidad para adaptarse a los cambios y

desafíos del entorno educativo (López et al., 2022). La teoría sostiene que el bienestar docente se compone de dimensiones físicas, emocionales, sociales y ocupacionales, todas ellas influenciadas por los estilos de vida de los individuos.

El modelo de bienestar docente integra conceptos del Modelo de Salud Ocupacional, que señala que los trabajadores, incluyendo a los docentes, necesitan mantener un equilibrio adecuado entre sus demandas laborales y sus recursos personales para evitar el agotamiento y la disminución de su eficacia (Bakker & Demerouti, 2007). En este marco, un estilo de vida saludable se entiende como un recurso personal clave que ayuda a los docentes a manejar las exigencias de su rol profesional, reduciendo los niveles de estrés y aumentando su resiliencia. Además, un estilo de vida saludable facilita un mejor manejo de la energía física y mental, lo cual es esencial para la implementación efectiva de estilos de enseñanza proactivos y estructurados (Scheuch et al., 2015).

La Teoría del Bienestar Docente también hace referencia a la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000), la cual argumenta que los individuos necesitan satisfacer sus necesidades básicas de autonomía, competencia y relación para alcanzar un estado de bienestar óptimo. En el contexto docente, estas necesidades se satisfacen a través de la adopción de hábitos saludables que promueven no solo la salud física, sino también la motivación intrínseca para enseñar de manera efectiva. Los docentes que experimentan un mayor bienestar personal son más propensos a sentirse competentes en sus habilidades pedagógicas y a mantener relaciones positivas con sus estudiantes, lo cual se traduce en una enseñanza de mayor calidad.

### ***Relación entre Estilos de Vida y Estilos de Enseñanza***

Diversas investigaciones han explorado la relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza, sugiriendo que los hábitos de vida de los

docentes influyen directamente en su práctica pedagógica. Scheuch et al. (2015) señalaron que los docentes con un estilo de vida saludable tienden a emplear estilos de enseñanza más efectivos, lo cual repercute positivamente en la calidad de la enseñanza y en el aprendizaje de los estudiantes. En el contexto mexicano, los docentes enfrentan un entorno laboral que demanda respuestas rápidas y soluciones eficientes, lo que a menudo se traduce en un estilo de vida vertiginoso y poco saludable (Carreras y Stockl, 2020). Esto puede limitar la capacidad de los docentes para desarrollar prácticas pedagógicas innovadoras y adaptativas.

Un estudio realizado por Verhavert et al. (2024) encontró que los docentes que mantenían hábitos saludables, como la actividad física regular y una dieta balanceada, reportaban menor riesgo de agotamiento y mayores niveles de satisfacción laboral. Estos docentes también mostraron un mayor uso de estilos de enseñanza participativos y estructurados, los cuales se asocian con mejores resultados académicos en los estudiantes. Esta relación resalta la importancia de los estilos de vida como moduladores del desempeño docente, especialmente en contextos educativos desafiantes como los de América Latina.

Asimismo, López-Martín et al. (2022) identificaron que los docentes con estilos de vida equilibrados no solo presentaban menor prevalencia de problemas de salud mental, sino que también tendían a usar estilos de enseñanza más flexibles y centrados en el estudiante, como el estilo integrador. Este estilo favorece la autonomía del estudiante y la participación activa en el proceso de aprendizaje, elementos clave para mejorar el compromiso y la motivación académica. Estos hallazgos sugieren que los estilos de vida saludables contribuyen a la adopción de prácticas pedagógicas que promueven un aprendizaje significativo.

Por otro lado, investigaciones como las de Chalapud-Narváez, Molano-Tobar y Roldán (2022) han demostrado que los docentes con estilos de vida menos saludables, caracterizados por altos

niveles de estrés y hábitos alimenticios inadecuados, tendían a utilizar estilos de enseñanza más autoritarios y tradicionales. Estos estilos se asocian con menores niveles de satisfacción tanto en los docentes como en los estudiantes, así como con un aprendizaje menos efectivo. En este sentido, los estilos de vida actúan como un predictor importante de la calidad de la práctica docente.

Además, un estudio longitudinal realizado por Patiño et al. (2022) en docentes universitarios reveló que aquellos que participaron en programas de bienestar institucionales mejoraron significativamente sus estilos de vida, lo cual se reflejó en un cambio positivo hacia estilos de enseñanza más dinámicos y colaborativos. Este cambio fue especialmente notable en contextos de alta demanda laboral, donde los docentes mejoraron su capacidad para implementar métodos pedagógicos innovadores y adaptativos.

La relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza también se ha estudiado desde la perspectiva del bienestar emocional. Burbano-Larrea et al. (2020) encontraron que los docentes que gestionaban adecuadamente su estrés mediante técnicas de mindfulness y ejercicio regular, no solo reportaban una mejor calidad de vida, sino que también eran más propensos a utilizar estilos de enseñanza orientados a la retroalimentación constructiva y al apoyo emocional del estudiante. Este enfoque pedagógico fomenta un ambiente de aprendizaje positivo y aumenta la eficacia de la enseñanza.

Finalmente, Valverde-López y Ureña-Hernández (2021) sugieren que los estilos de vida influyen en la autoeficacia docente, un factor crucial para la adopción de prácticas pedagógicas efectivas. Los docentes con alta autoeficacia, fortalecida por un estilo de vida saludable, muestran una mayor disposición para experimentar con nuevas metodologías y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, lo que mejora significativamente la calidad del aprendizaje.

A la luz de estas evidencias, el objetivo de esta investigación es analizar la relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza de los docentes de secundaria en el estado de Coahuila. Se busca determinar cómo los hábitos de vida de los docentes influyen en sus prácticas pedagógicas y en la calidad de la enseñanza que imparten. Este estudio pretende aportar una comprensión más profunda sobre la importancia del bienestar docente como un componente esencial para la mejora educativa.

## MÉTODO

### *Diseño*

Con el objetivo de comparar y relacionar los estilos de vida con los estilos de enseñanza que tienen los docentes de secundaria en el estado de Coahuila, se desarrolló un estudio de corte cuantitativo, de diseño comparativo y correlacional (León & Montero, 2003).

### *Participantes*

Mediante un muestreo no probabilístico por voluntarios se seleccionó una muestra de 159 docentes de secundarias públicas. Los criterios de inclusión fueron que en el momento de la evaluación estuvieran adscritos a una secundaria pública, que tuvieran horas frente a grupo y que otorgaran su consentimiento informado. Se excluyeron a directivos, coordinadores u otro tipo de personal educativo cuya función principal no fuera la docencia.

### *Instrumento*

La batería de pruebas estuvo conformada por; un apartado de datos demográficos en los que se le preguntó por el sexo, edad y características de su actividad docente, el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I, y el Cuestionario sobre Estilos de Enseñanza.

En su versión original el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I, Pender, 1996), mide el

estilo de vida en seis dimensiones; nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en 48 ítems. Para este estudio se utilizó la versión validada en México por Pérez et al. (En revisión), que mide el estilo de vida en cuatro dimensiones; nutrición (3 ítems), ejercicio (3 ítems), responsabilidad en salud (5 ítems) y estabilidad emocional (14 ítems), a través de 25 ítems que se responden en escala Likert de cuatro opciones de respuesta (0= nunca, 1= a veces, 2= frecuentemente, 3= rutinariamente). Cada dimensión y la escala total ofrecen tres niveles del estilo de vida; poco saludable (PS), moderadamente saludable (MS), muy saludable (S), con los siguientes puntos de corte: Estilo de vida (PS 0-25, MS 26-50, S 51-75), Nutrición y Ejercicio (PS 0-3, MS 4-6, S 7-9), Responsabilidad en Salud (PS 0-5, MS 6-10, S 11-15) y Estabilidad Emocional (PS 0-14, MS 15-28, S-29-42). La versión validada en México obtuvo coeficientes de consistencia interna  $\alpha$  de Cronbach de entre .799 y .982.

Por su parte, el Cuestionario de Estilos de Enseñanza diseñado en Brasil por Batista et al. (2015) y posteriormente traducido, adaptado y validado al español por Perochena et al. (2017) valora los comportamientos que conforman los estilos de enseñanza; dinámico, práctico, analítico y sistemático en 40 ítems que se responden con una escala Likert de cuatro opciones de respuesta (0= nunca, 1= raramente, 2= casi siempre, 3= siempre). Los resultados se interpretan con la sumatoria bruta de cada subescala, en el sentido de que, a mayor puntaje, mayor presencia del estilo de enseñanza. En su versión español obtuvo puntajes de fiabilidad compuesta de entre .66 hasta .77 para cada subescala.

### *Procedimiento*

Se solicitó autorización y apoyo a la Secretaría de Educación Pública del Estado de Coahuila para la distribución del cuestionario entre sus docentes de secundaria. La aplicación se llevó a cabo en el mes de marzo de 2022, en formato en línea a través de Google Forms®. En este medio se les explicó el objetivo del estudio y se les garantizó el uso confidencial y anónimo de los datos con fines de investigación apegado a las políticas de uso de los datos de la Universidad Autónoma de Coahuila. Quienes dieron su consentimiento informado respondieron el cuestionario en un periodo de unos ocho minutos.

### *Análisis*

La base de datos se trabajó en el programa SPSS-25, trabajando con estadística paramétrica asumiendo el teorema central del límite (Alvarado & Batanero, 2008), y de acuerdo con el criterio de Kolmogorov-Sminov ( $KS > .05$ ). Se realizaron análisis descriptivos como medias, desviación estándar, frecuencias y porcentajes, análisis correlacional de Pearson y comparativo para tres o más muestras independientes con ANOVA de un solo factor con contraste post hoc de Bonferroni, con un nivel de significancia de  $p < .05$ .

## **RESULTADOS**

La muestra la formaron 61% de mujeres y 39% de hombres, con una media de edad de 41,51 años. Respecto a su actividad docente; el 95.6% tiene plaza definida, además, el 49.1% dedica entre 1 y 20 horas a estar frente a grupo, el 27% dedica entre 21 y 30 horas y el 23.9% dedica más de 31 horas a estar frente a grupo. Cerca de dos tercios da clases de forma híbrida (58.5%), un tercio da clases de forma presencial (32.7%) y el resto da clases solo en línea (8.8%).

**TABLA 1**  
Estilo de vida

| Variable                       | Poco saludable<br><i>f(%)</i> | Moderadamente saludable<br><i>f(%)</i> | Muy saludable<br><i>f(%)</i> |
|--------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| Estilo de vida general         | 17(10.7)                      | 115(72.3)                              | 27(17)                       |
| Nutrición                      | 89(56)                        | 62(39)                                 | 8(5)                         |
| Ejercicio                      | 82(51.6)                      | 59(37.1)                               | 18(11.3)                     |
| Responsabilidad sobre la salud | 27(17.2)                      | 91(58)                                 | 39(24.5)                     |
| Estabilidad emocional          | 12(7.5)                       | 107(67.3)                              | 40(25.2)                     |

En la tabla 1 se observa que la mayoría de los docentes de secundaria tuvieron un estilo de vida moderadamente saludable, igual que en las subescalas responsabilidad sobre la salud y la

estabilidad emocional. Sin embargo, la mayoría de los docentes obtuvo un estilo de vida poco saludable en las subescalas nutrición y ejercicio.

**TABLA 2**  
Estilos de Enseñanza

| Estilo      | M     | DE   |
|-------------|-------|------|
| Dinámico    | 20.52 | 4.65 |
| Práctico    | 20.63 | 5.02 |
| Analítico   | 21.15 | 5.16 |
| Sistemático | 21.31 | 5.19 |

En la tabla 2 se observa que los docentes presentaron una media similar en los estilos de enseñanza, siendo el más alto el sistemático,

seguido por el analítico, el práctico y finalmente el dinámico.

**TABLA 3**

Correlaciones entre el estilo de vida y los estilos de enseñanza

| Estilo de vida              | Estilos de Enseñanza |          |           |             |
|-----------------------------|----------------------|----------|-----------|-------------|
|                             | Dinámico             | Práctico | Analítico | Sistemático |
| Estilo de Vida General      | .406**               | .395**   | .383**    | .400**      |
| Nutrición                   | .188*                | .175*    | .170*     | .228**      |
| Ejercicio                   | .179*                |          |           |             |
| Responsabilidad en la salud | .401**               | .362**   | .370**    | .381**      |
| Estabilidad emocional       | .407**               | .429**   | .421**    | .425**      |

En la tabla 3 se observan las correlaciones del estilo de vida con los estilos de enseñanza, identificando que se presentaron relaciones significativas, positivas y moderadas entre el estilo de vida general, la responsabilidad en la salud y la estabilidad

emocional con los cuatro estilos de enseñanza, mientras que se relacionaron débilmente la nutrición y ejercicio con los cuatro estilos de enseñanza.

**TABLA 4**

ANOVA de estilos de enseñanza y estilos de vida en general

| Estilo de enseñanza | Estilo de vida general | M     | F     | p    | Grupo contraste | Bonferroni |
|---------------------|------------------------|-------|-------|------|-----------------|------------|
| Dinámico            | PS                     | 18.50 | 8.211 | .000 | S               | .001       |
|                     | MS                     | 20.10 |       |      | S               | .001       |
|                     | S                      | 23.52 |       |      | PS, MS          | .001       |
| Práctico            | PS                     | 18.29 | 11.27 | .000 | S               | .000       |
|                     | MS                     | 20.09 |       |      | S               | .000       |
|                     | S                      | 24.37 |       |      | PS, MS          | .000       |
| Analítico           | PS                     | 18.82 | 11.19 | .000 | S               | .000       |
|                     | MS                     | 20.59 |       |      | S               | .000       |
|                     | S                      | 25.00 |       |      | PS, MS          | .000       |
| Sistemático         | PS                     | 19.35 | 10.96 | .000 | S               | .000       |
|                     | MS                     | 20.68 |       |      | S               | .000       |
|                     | S                      | 25.22 |       |      | PS, MS          | .000       |

*Nota.* PS= Poco saludable, MS= Moderadamente saludable, S= Muy saludable

En la tabla 4 se muestran las comparaciones inter e intra grupales del estilo de enseñanza y los estilos de vida. En donde se observa que hubo diferencias significativas intergrupalmente en todos los casos. En los contrastes intergrupales hubo diferencias significativas en los docentes que tuvieron un muy saludable estilo de vida general con los que tuvieron otro estilo de vida, dado que quienes tuvieron mejor estilo de vida puntuaron más alto en todos los estilos de enseñanza.

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio indican que la mayoría de los docentes de secundaria en Coahuila presentan un estilo de vida moderadamente saludable, aunque en las dimensiones específicas de nutrición y ejercicio, muchos se sitúan en un nivel poco saludable. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que han documentado la precariedad en los hábitos de vida de los docentes, señalando factores como la carga laboral, el estrés y la falta de tiempo como barreras para mantener una vida saludable (Chalapud-Narváez, Molano-Tobar, & Roldán, 2022; Urrea & Quevedo, 2018). Además, los efectos residuales de la pandemia por COVID-19, que alteraron significativamente los patrones de actividad física y alimentación, también influyeron negativamente en los estilos de vida de los docentes (Quiñones-Laveriano et al., 2022). Este contexto resalta la necesidad de políticas y programas que promuevan hábitos saludables entre los docentes, ya que su bienestar personal repercute directamente en su desempeño profesional.

El predominio del estilo de enseñanza sistemático, caracterizado por la planificación y objetivos claros, refleja una tendencia que coincide con los requisitos de los planes y programas educativos vigentes en México. Este estilo, que se enfoca en el uso de estructuras y métodos organizados para guiar el aprendizaje, fortalece

habilidades como el pensamiento crítico y el debate en los estudiantes (Lozano-Rodríguez et al., 2020; Burbano-Larrea, Basantes-Vásquez, & Ruiz-Lapuerta, 2021). Sin embargo, la rigidez de este enfoque también podría limitar la capacidad del docente para adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, sugiriendo que una mayor flexibilidad y adaptabilidad en los estilos de enseñanza podría ser beneficiosa.

La correlación significativa y positiva encontrada entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza sugiere una relación directa entre el bienestar personal del docente y la calidad de su práctica pedagógica. Según la Teoría del Bienestar Docente, un estilo de vida saludable no solo mejora la salud física y emocional del docente, sino que también potencia su autoeficacia y capacidad para emplear estilos de enseñanza más efectivos y centrados en el estudiante (Scheuch, Haufe, & Seibt, 2015). Esta relación destaca la importancia de considerar el bienestar personal como un componente esencial de la formación y el desarrollo profesional de los docentes. Los docentes que mantienen un estilo de vida saludable son más propensos a emplear estrategias pedagógicas variadas y adaptativas, que no solo benefician su propio bienestar, sino que también enriquecen el entorno de aprendizaje de los estudiantes.

Los hallazgos también se alinean con la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000), la cual sugiere que la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación es crucial para el bienestar y la motivación intrínseca. Los docentes que experimentan un mayor bienestar personal, derivado de estilos de vida equilibrados, tienden a sentirse más competentes y autónomos en sus roles, lo que se traduce en una enseñanza más comprometida y efectiva. Además, un estilo de vida saludable ayuda a los docentes a manejar el estrés, mantener una actitud positiva y construir relaciones más sólidas con sus estudiantes, factores que son esenciales para una enseñanza de calidad.

Sin embargo, es importante reconocer que la predominancia de un estilo de vida moderadamente saludable sugiere que aún existen áreas de mejora en las dimensiones de nutrición y ejercicio. La falta de recursos y apoyo institucional para fomentar hábitos saludables entre los docentes podría limitar la implementación de programas de bienestar efectivos. Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas consideren no solo la capacitación pedagógica de los docentes, sino también el apoyo integral a su bienestar físico y emocional.

## CONCLUSIÓN

Este estudio ha evidenciado la significativa relación entre los estilos de vida de los docentes y sus estilos de enseñanza en el contexto de la educación secundaria en Coahuila. Los hallazgos revelan que los docentes con estilos de vida más saludables, caracterizados por una mejor nutrición, actividad física regular y adecuada gestión del estrés, tienden a emplear estilos de enseñanza más efectivos y estructurados, como el estilo sistemático. Este estilo pedagógico se asocia con prácticas educativas de mayor calidad que promueven un aprendizaje más reflexivo y participativo entre los estudiantes. Estos resultados sugieren que el bienestar personal de los docentes no solo beneficia su salud física y mental, sino que también influye directamente en su capacidad para enseñar de manera efectiva.

En contraste, los docentes con estilos de vida menos saludables, donde predominan la falta de actividad física y malos hábitos alimenticios, muestran una tendencia a utilizar estilos de enseñanza menos dinámicos y más tradicionales, lo cual puede limitar el desarrollo de competencias críticas en los estudiantes. Esta correlación resalta la importancia de promover estilos de vida saludables entre los docentes como una estrategia para mejorar la calidad educativa, no solo desde la perspectiva del bienestar personal, sino también desde el impacto que esto tiene en la práctica pedagógica.

## *Limitaciones del Estudio*

A pesar de los hallazgos significativos, este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño del estudio es de naturaleza correlacional, lo que impide establecer relaciones causales directas entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza. Aunque se ha identificado una relación positiva entre estas variables, no se puede afirmar con certeza que un cambio en los estilos de vida directamente cause una modificación en los estilos de enseñanza. Para establecer causalidad, serían necesarias investigaciones experimentales o longitudinales que evalúen la evolución de estas variables a lo largo del tiempo.

En segundo lugar, la muestra estuvo compuesta únicamente por docentes de secundarias públicas en Coahuila, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos educativos o regiones del país. Las características sociales, económicas y culturales propias de Coahuila podrían influir en los estilos de vida y de enseñanza de los docentes de manera distinta a como lo harían en otras zonas de México o en contextos internacionales.

Otra limitación importante es la dependencia de los datos autoinformados a través de cuestionarios, los cuales pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social o errores de recuerdo por parte de los participantes. Esto podría afectar la precisión de los datos reportados sobre los estilos de vida y la autoevaluación de los estilos de enseñanza.

## *Áreas para Investigaciones Futuras*

Para ampliar la comprensión sobre la relación entre los estilos de vida y los estilos de enseñanza, futuras investigaciones podrían enfocarse en varias áreas clave. En primer lugar, se sugiere realizar estudios longitudinales que evalúen cómo los cambios en los estilos de vida de los docentes a lo largo del tiempo influyen en sus prácticas pedagógicas. Este enfoque permitiría explorar las posibles relaciones causales y el impacto sostenido del bienestar docente en la calidad educativa.

Además, sería valioso expandir la muestra a docentes de diferentes niveles educativos y contextos geográficos, para evaluar si las relaciones identificadas en este estudio son consistentes en otros entornos.

## REFERENCIAS

- Alvarado, H., & Batanero, C. (2008). Significado del teorema central del límite en textos universitarios del probabilidad y estadística. *Estudios Pedagógicos*, 34(2), 7-28. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173514136001.pdf>
- Álvarez, P., & Rojas, I. (2022). Identificación de los estilos de enseñanza que utilizan los profesores de educación física de la región de Atacama. *Repositorio Académico Universidad de Atacama*. <https://tinyurl.com/247xop5b>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Burbano-Larrea, P., Basantes-Vásquez, M., & Ruiz-Lapuerta, I. (2021). Estilos de enseñanza: un estudio descriptivo desde la práctica docente. *Cátedra*, 4(1), 18-34. <https://doi.org/10.29166/catedra.v4i1.2569>
- Carreras, M. P., Belló, P., & Stockl, C. M. (2020). Trabajo docente y narrativa: Las dimensiones del Ser docente. *Revista Diálogo Educativo*, 20(66), 1185-1204. <https://doi.org/10.7213/1981-416x.20.066.ds11>
- Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., & Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 477-484.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2021). *Los retos y oportunidades de la educación secundaria en América Latina y el Caribe durante y después de la pandemia*. <https://tinyurl.com/2lehflgu>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Farías-Veloz, V., Saucedo-Silva, R., Herrera-Chew, A., & Fuentes-Morales, M. C. (2022). El papel del docente en su proceso histórico y su función ante la sociedad en diversos contextos. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 13(2), 5-15. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.238>
- León, O. G., & Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y Educación* (3ª ed.). McGraw Hill.
- López H. L. L., Rodríguez A. P. A., Rodríguez L. G. O., & Martínez R. L. I. (2022). Análisis comparativo de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la educación superior pública. *Revista Digital de Tecnologías Informáticas y Sistemas*, 6(1), 6-6. <https://doi.org/10.61530/redtis.2022.6.6.105.6>
- López-Martín, E., Gutiérrez-De-Rozas, B., Otero-Mayer, A., & Expósito-Casas, E. (2022). Análisis cualitativo del perfil profesional del buen docente de educación secundaria. *Revista Española de Pedagogía*, 80(283), 493-516. <https://www.jstor.org/stable/48684915>
- Lozano-Rodríguez, A., García Cue, J. L., García-Vázquez, F. I., & Gallardo-Córdova, K. E. (2020). Relación entre estilos de enseñanza y evaluación formativa en profesores de Educación Secundaria. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(26), 160-172. <https://doi.org/10.55777/rea.v13i26.2156>
- Macedo, L. (2021). *Estilo de vida y salud*. Tutoría UNAM. <https://tinyurl.com/23h9sfxh>
- Patiño, Y. P., Argumedo, E. O., Cobos, R. C. R., Beltrán, Y. H., Fontalvo, P. V., Ospino, M. G., & Moreno, G. C. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus

- socioeconómico. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 979-987.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>
- Pender, N. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Appleton & Lange.
- Perochena, P., Labatut, E. M., & Martínez, F. (2017). Adaptación y validación del cuestionario estilos de enseñanza (Portilho/Banas) en el contexto educativo español. *Tendencias Pedagógicas*, 30(1), 71-90.  
<https://doi.org/10.15366/tp2017.30.004>
- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Teachers' health. *Deutsches Arzteblatt International*, 112(20), 347-356.  
<https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0347>
- Valverde-López, L., & Ureña-Hernández, M. (2021). Una propuesta de estrategias y recursos didácticos por competencias en respuesta a los estilos de enseñanza-aprendizaje de la población estudiantil. *Revista Electrónica Educare*, 25(3), 106-124. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.25-3.7>
- Verhavert, Y., Deliens, T., Van Cauwenberg, J., Van Hoof, E., Matthys, C., de Vries, J., Clarys, P., De Martelaer, K., & Zinzen, E. (2024). Associations of lifestyle with burnout risk and recovery need in Flemish secondary schoolteachers: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14(1), 3268.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-53044-w>