

### **Sofía Castilla-Gutiérrez**

Programa de Magíster en Actividad Física Salud y Calidad de Vida, Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Pedagogía en Educación Física, Temuco, Chile.

[sofiacastilla.to@gmail.com](mailto:sofiacastilla.to@gmail.com)

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-3552-9102>

### **Rodrigo Colihuil-Catrileo**

Programa de Magíster en Actividad Física Salud y Calidad de Vida, Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Pedagogía en Educación Física, Temuco, Chile.

[rodrigofabian2@gmail.com](mailto:rodrigofabian2@gmail.com)

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-2451-2655>

### **José Bruneau-Chávez**

Universidad de la Frontera, Temuco, Chile.

[jose.bruneau@ufrontera.cl](mailto:jose.bruneau@ufrontera.cl)

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-3786-2678>

### **Roberto Lagos-Hernández**

Universidad Autónoma de Chile, Facultad de Educación, Temuco, Chile.

[roberto.lagos@uautonoma.cl](mailto:roberto.lagos@uautonoma.cl)

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-5722-3051>

**Recibido:**

(23/10/2020)

**Aceptado:**

(12/01/2021)

## **CARGA LABORAL Y EFECTOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE DOCENTES UNIVERSITARIOS Y DE ENSEÑANZA MEDIA**

### *PERCEPTION OF WORKLOAD AND EFFECTS ON LIFE QUALITY OF HIGH SCHOOL AND UNIVERSITY TEACHERS*

**DOI:**

<https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>

**Artículo de Revisión**



**CARGA LABORAL  
Y EFECTOS EN LA  
CALIDAD DE VIDA  
DE DOCENTES  
UNIVERSITARIOS Y DE  
ENSEÑANZA MEDIA**

**PERCEPTION OF  
WORKLOAD AND  
EFFECTS ON LIFE  
QUALITY OF HIGH  
SCHOOL AND  
UNIVERSITY TEACHERS**

## Resumen

Diversas condiciones de trabajo influyen directamente en la carga laboral, tanto en docentes de educación media como en los universitarios, lo que tiene un impacto negativo en su calidad de vida, es por ello relevante una mayor concientización respecto al contexto y condiciones de trabajo y la necesidad de implementar cambios en los ambientes laborales. Este artículo presenta los resultados obtenidos a partir de una revisión bibliográfica llevada a cabo entre junio de 2020 y septiembre de 2020. El objetivo fue analizar los efectos de la carga laboral sobre la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media, según estudios publicados en diferentes bases de datos, para lo cual se realizaron búsquedas a través de la utilización de las palabras clave: *work overload and teacher* y sobrecarga laboral en profesores. Los principales resultados arrojaron una alta carga laboral asociada a múltiples responsabilidades emanadas desde la dirección de las instituciones educativas, lo que genera falta de tiempo para la vida personal, riesgos psicosociales relacionados con estrés y afectaciones físicas; y no se encontraron diferencias significativas según el país de origen de los estudios analizados, los que incluyen artículos realizados en los continentes de Europa, Asia y América.

**Palabras clave:** Calidad de vida, profesor, sobrecarga laboral, *burnout*.

## Abstract

*There are different working conditions that directly influence the workload of teachers who work in secondary education and university teachers, which has a negative impact on quality of life, it is therefore relevant a greater awareness of the context and conditions of work and the need to implement changes in work environments. This article presents the results obtained from a bibliographic review carried out between June 2020 and September 2020. The objective was to analyze the effects of workload on the quality of life of university and high school teachers in different databases, using the keywords work overload and teacher and work overload in teachers. The main results showed a high workload associated with multiple responsibilities emanating from the management of educational institutions, which generates a lack of time for personal life, psychosocial risks related to stress and physical affectations; no significant differences were found, according to the country of origin of the studies analyzed, which include articles made in continents of Europe, Asia and America.*

**Keywords:** *Quality of life, teacher, work overload, burnout.*

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación emerge cuando gran parte de los países del mundo se encuentran en situación de confinamiento. En escenarios tan complejos, se priorizan temas que muchas veces están relegados en las indagaciones científicas debido al apresuramiento colectivo que se vive en diferentes escenarios sociales. Uno de estos espacios, la educación formal, tanto en la enseñanza secundaria como a nivel universitario, constituye la manifestación de este fenómeno, que ha situado su atención en las tensiones que se producen cuando los profesores deben ajustar sus métodos, acciones y estrategias a un escenario virtual de enseñanza, el cual representa un desafío que hasta hace dos años era solo una reflexión lejana en el tiempo.

La docencia secundaria y universitaria por sus atributos siempre debe estar cuestionada como acción emancipadora, sin embargo, no es habitual que se reflexione respecto a los costos que deben asumir los protagonistas, ya que el acto de mediar en los aprendizajes de los estudiantes representa impactos sustantivos en la vida de los profesionales dedicados a esta noble función social.

Las enfermedades profesionales que se producen en el ejercicio de la docencia no favorecen la calidad de vida de un gremio que ya expresaba desde hace un tiempo necesidades emergentes en torno al estrés, sobrecarga laboral o desánimo por las condiciones ambientales que entorpecen un adecuado y armónico desarrollo académico.

La pandemia probablemente no hizo más que profundizar una problemática que por su seriedad y huella en el desarrollo humano, debe estar en la mirada permanente de los investigadores, legisladores y administradores de la educación pública, privada, secundaria o de formación universitaria, esta reflexión es uno de los sustentos axiológicos que origina el presente documento, por cuanto la calidad de vida y sus indicadores se conforman en factores

medibles para determinar el índice de desarrollo de los pueblos.

El concepto de Calidad de vida (CV) es descrito por la Organización Mundial de la Salud (OMS 1996:385) como: “la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones”. En ese contexto, la docencia como acción profesional está sujeta a las influencias de estas variables, y tensiona permanentemente la percepción de la CV, conceptualización que de acuerdo con Campbell (1981) citado por Urzúa y Caqueo (2012:62) “puede remontarse a los Estados Unidos después de la segunda guerra mundial, como una tentativa de los investigadores de la época en conocer la percepción de las personas acerca de su vida”.

La CV se refiere “al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida o al grado de felicidad y satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente a lo relacionado a la salud y sus dominios” (Fernández, Fernández y Cieza 2010:170). De acuerdo con los autores Martínez Buelvas, Oviedo-Trespalacios y Luna Amaya (2013) la calidad de vida en los últimos tiempos ha generado un protagonismo mundial mirado desde la productividad, sobrecarga, inestabilidad laboral, desequilibrio ocupacional, entre otros.

Se han realizado diversos estudios enfocados en la calidad de vida en el ámbito laboral, entre ellos la percepción respecto al grado de satisfacción y el estrés laboral (Chiang, Riquelme y Rivas 2018). Resulta de interés indagar en los efectos de la sobrecarga laboral mantenida en el tiempo, conocida como Síndrome de *Burnout* o como síndrome del estrés crónico laboral, fenómeno que naturalmente afecta a todo trabajador que se desempeña en situaciones complejas. Maslach y Jackson (1981) citados por Bedoya, Vega, Severiche y Meza (2017:52) lo definen como: “un síndrome que consta básicamente de tres dimensiones: el agotamiento emocional, la despersonalización o fase de desarrollo de actitudes y respuestas negativas, y falta de realización personal, donde el trabajador

siente que las demandas laborales superan sus capacidades de respuesta”.

Sin embargo, estudiar la carga laboral en docentes de enseñanza media y docentes universitarios ha generado un interés en el último tiempo, debido a que estos grupos están expuestos cotidianamente a agentes estresores producto de las exigencias de sus trabajos habituales relacionadas con poseer un contexto cambiante, como resultado de condiciones laborales propias de la modernidad, alta competitividad y escaso tiempo de descanso (Palacios y Montes de Oca 2017).

Tal como lo señalan Sanchez, Sanchez, Barbosa, Guimarães y Porto (2019:4120):

los docentes presentan una mala calidad del sueño, con presencia de somnolencia diurna excesiva, insomnio nocturno, lo que a su vez, en tiempos prolongados, conlleva a trastornos mentales y del comportamiento; a lo que se suma el enorme peso relacionado con las exigencias derivadas de la necesidad de mejorar la calidad de la educación y estándares esperados en cada país, independiente del continente, generando a lo largo de los años una constante demanda para llevar a cabo un plan de formación exitoso.

Lo anterior conlleva a una alta rotación de profesionales que se desempeñan en el campo de la docencia (Zavala 2008). Adicionalmente, la situación de pandemia ha impactado globalmente, por lo tanto, es una variable extra que debe ser considerada como agente estresor y que a mediano plazo pudiera impactar en la CV de los docentes.

Ante esta problemática surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los efectos de la carga laboral sobre la CV de docentes de enseñanza media y de universidad? Al respecto, se profundiza sobre el conocimiento de la carga laboral y el impacto en la CV de docentes, en función de generar una mayor concientización respecto al contexto actual, donde resultan necesarios cambios acordes a la realidad de cada institución educativa (Yang, Ge, Hu, Chi & Wang 2009).

## METODOLOGÍA

La revisión fue efectuada con una concepción investigativa, en correspondencia con lo señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como un enfoque que utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas en un proceso de investigación. Esta indagación posee un enfoque descriptivo bibliográfico con el fin de especificar los datos que forman parte del análisis, cuyo procedimiento metodológico implicó un estudio y síntesis del material publicado con los atributos seleccionados según el objetivo planteado.

En consecuencia, se realizó una evaluación de sus discusiones y conclusiones para establecer si se ajustaban a los elementos constitutivos del objeto de estudio, elaborando con cada una de ellas una unidad independiente a partir de la recopilación, organización y síntesis de la información de mayor relevancia (Roussos 2011), considerando criterios integrativos y selectivos encuadrados en lo que se denominan revisiones descriptivas caracterizadas por la revisión y actualización conceptual con utilidad fundamentalmente académica y pedagógica.

En palabras de Vera (2009:64) “Este tipo de revisiones tiene una gran utilidad en la enseñanza, y también interesará a muchas personas de campos conexos, porque leer buenas revisiones es la mejor forma de estar al día en nuestras esferas generales de interés”.

Como resultado, la revisión efectuada fue establecida según el siguiente orden:

- Primero se efectuó la búsqueda y recopilación de artículos científicos, durante los meses de junio a septiembre de 2020, a través de la utilización de las palabras clave: *work overload and teacher* y sobrecarga laboral en profesores, enfocada en las Bases de datos WoS®, Scopus®, Pubmed®, Scielo®, Dialnet®, desde el 2006 hasta la actualidad y direccionada a los efectos de la sobrecarga

laboral en la CV de profesores.

- En segundo lugar, se realizó la selección de artículos, donde se incluyeron estudios en español e inglés, centrados en la población de docentes de enseñanza media y de enseñanza universitaria, que hayan desarrollado en el periodo 2006-2018 actividades académicas en modalidad presencial, que cumplen con los conceptos claves indicados en las variables de búsqueda y que adicionalmente, presenten antecedentes asociados a la prevalencia de sobrecarga laboral y CV. En el proceso de selección fueron excluidos artículos que consideraban profesores de primaria y de educación especial, reporte de casos y cartas al editor.
- Finalmente, una vez terminada la búsqueda, los artículos fueron sintetizados narrativamente por los investigadores, quienes revisaron los títulos, resultados y conclusiones de los estudios seleccionados.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La búsqueda arrojó los siguientes resultados:  
WoS/Scopus: 4 investigaciones, Pubmed: 18

investigaciones, Scielo: 8 investigaciones y Dialnet: 4 investigaciones, de las cuales 34 cumplieron los criterios de inclusión, y fueron finalmente 12 los artículos incluidos como evidencia, los que contenían en su estructura todos los elementos necesarios para dar cumplimiento al objetivo de esta investigación, particularmente analizar los efectos de la carga laboral sobre la CV en docentes de enseñanza media y universitarios.

A continuación, se presentan los estudios recopilados mostrados en el siguiente orden:

En la Tabla 1 se incluye el resumen del estudio cualitativo descriptivo-exploratorio de Oliveira, García, Gomes, Bittar y Pereira (2012).

En el estudio realizado en Brasil con profesores universitarios, se evidencia que existe asociación entre la presencia de enfermedades psíquicas con el exceso de trabajo, falta de tiempo libre para el ocio y familia, el que tiene un impacto en la CV de los profesores.

En la Tabla 2 se muestra el resumen de 2 estudios transversales realizados en Irak y China, respectivamente.

**Tabla 1:** Resumen del estudio cualitativo descriptivo exploratorio

<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Muestra de estudio</b>	<b>Nivel de enseñanza</b>	<b>País</b>	<b>Resultados</b>
Oliveira <i>et al.</i>	2012	Cualitativo descriptivo exploratorio	19 docentes	Universitaria	Brasil	La ausencia de ocio con los consiguientes trastornos del sueño favorece la aparición de enfermedades psíquicas; el exceso de trabajo y cambios significativos en la forma en que se organiza perjudica la interacción social y familiar, todo esto influye en la salud y la calidad de vida.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

**Tabla 2:** Resumen de estudios transversales realizados en Irak y China

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Yang <i>et al.</i>	2009	Transversal	3570 maestros	Primaria y secundaria	China	Los puntajes de calidad de vida de los maestros fueron significativamente más bajos que la población general. Los maestros presentan mayores complicaciones en ámbitos de función física, dolor corporal y vitalidad.
Al-Asadi <i>et al.</i>	2018	Transversal	706 maestros	Primaria	Irak	Varones presentan porcentajes de agotamiento mayores al de mujeres; el agotamiento se encuentra directamente relacionado con la edad y sexo; sin embargo, maestros casados presentan menores porcentajes de agotamiento que los encuestados solteros.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

Al respecto a estos estudios (Tabla 2), se da a conocer que los profesores obtienen puntajes bajos en el nivel de CV en comparación con la población general y que existe diferencias de acuerdo con el sexo, edad y estado civil.

En la Tabla 3 se incorpora un resumen de 3 estudios hechos en México; 1 revisión bibliográfica y 2 descriptivos transversales.

De los tres estudios de México resumidos en la

**Tabla 3:** Resumen de 3 estudios realizados en México; 1 revisión bibliográfica y 2 descriptivos transversales

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Romero y Laborín	2016	Revisión bibliográfica	No aplica	Universitarios	México	Pocos estudios se han encontrado sobre sus condiciones objetivas de vida y de los recursos psicológicos con que cuentan para enfrentar las situaciones estresantes derivadas de su trabajo académico y de otros ámbitos de sus vidas.
Palacios y Montes	2017	Descriptivo - Transversal	248 docentes	Universitarios	México	De la población estudiada, un 19,4% manifiesta presentar alta tensión o estrés laboral, 17% de los entrevistados presenta una tensión o estrés medio. Otro de los hallazgos fue que las personas que trabajan en turnos mixtos presentan una mayor prevalencia a tensión laboral.
Verdugo <i>et al.</i>	2008	Descriptivo - Transversal	189 docentes	Universitarios	México	Los docentes perciben que su nivel de calidad de vida va de "satisfactorio" a "muy satisfactorio" tanto para hombres como mujeres. No se evidencian diferencias significativas respecto a la percepción de calidad de vida entre docentes con menores y mayores ingresos salariales.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

Tabla 3, se destaca que el factor estrés laboral tiene mayor incidencia en la CV en aquellos profesores que trabajan dobles turnos.

La Tabla 4 corresponde al resumen de 2 estudios hechos a profesores de enseñanza media de Chile.

Estos estudios realizados a profesores de enseñanza media de Chile destacan que los profesores tienen una baja satisfacción respecto

a su nivel de CV, al manifestar poco tiempo para la vida personal, agobio laboral, exceso de responsabilidades, bajos sueldos, lo que impacta en la generación de estrés. Se destaca el apoyo directivo como factor importante en el desempeño laboral.

La Tabla 5 muestra el resumen del estudio cualitativo descriptivo exploratorio realizado por Parra & Felli (2017).

**Tabla 4:** Resumen de 2 estudios realizados con profesores de enseñanza media de Chile

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Miño	2016	Descriptivo, transversal	380 profesores	Media	Chile	En cuanto a la percepción de apoyo directivo y su motivación intrínseca, la muestra de docentes los califica como adecuados. Alta carga de trabajo, manifestada en falta de tiempo para la vida personal, cantidad de trabajo, estrés, prisas y agobios, carga de responsabilidad, baja satisfacción con el ingreso salarial y dificultad para desconectarse al acabar la jornada de trabajo.
Canales <i>et al.</i>	2018	Investigación cuantitativa, transversal, descriptiva.	92 profesores	Enseñanza Media	Chile	Los maestros se encuentran medianamente satisfechos con su CVT existe asociación entre preexistencia de trastornos en salud mental y baja percepción de CVT.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

**Tabla 5:** Resumen del estudio cualitativo descriptivo exploratorio realizado por Parra & Felli (2017) en Chile

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Parra & Felli	2017	Cualitativo-descriptivo, exploratorio	17 profesores	Universitarios	Chile	El ambiente laboral fue considerado bueno; en la forma de organización, el 76% ha tenido jornada de 44 horas semanales, salario fue considerado deficiente y carga de trabajo mayor a la contratada. Se evidencia la dialéctica del proceso de trabajo de enfermería, presentando la contradicción de salario deficiente y sobrecarga laboral, frente al buen ambiente laboral, realización personal y presentar trascendencia más allá del trabajo.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

De acuerdo con lo obtenido por estos autores, los docentes universitarios presentan sobrecarga de trabajo y bajos ingresos, si bien se recalca que el ambiente entre colegas es favorable.

En la Tabla 6 se incluye el resumen de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y de campo, cuya muestra corresponde a docentes universitarios de Ecuador.

El estudio destaca que los docentes manifiestan bajo apoyo por parte de los directivos de las instituciones y que su bienestar mayormente se da por motivaciones personales respecto a su labor profesional.

Por último, la Tabla 7 resume 2 estudios hechos en España; 1 descriptivo-cuasi experimental, 1 descriptivo-transversal.

En estos dos estudios los docentes universitarios manifiestan una asociación entre sobrecarga laboral y el desarrollo de patologías psicológicas, entre las manifestaciones más acentuadas se encuentra el Síndrome de *Burnout*.

En general los principales resultados arrojan una alta carga laboral, manifestación de falta tiempo para la vida personal, estrés, riesgos psicosociales y salud física en los docentes de enseñanza media y superior con jornada completa, parcial y a honorarios.

Los resultados arrojados en los estudios analizados confirman que la carga laboral tiene efectos negativos en la CV de docentes de enseñanza media y universitaria a nivel global, incluyendo países pertenecientes a los continentes americano, asiático y europeo, al converger su incidencia en ámbitos de la vida personal, social y laboral, manifestados a través de afectaciones físicas, trastornos del sueño y trastornos psicológicos. Se presenta con mayor prevalencia el Síndrome de *Burnout*, gatillado principalmente por el estrés (Oliveira *et al.* 2012).

Según un estudio descriptivo, no experimental y transversal realizado por Miño en Chile: “la motivación intrínseca en el cuerpo docente y una positiva percepción de apoyo de parte de la dirección del establecimiento, constituyen factores protectores respecto del malestar” (2016:50).

Sin embargo, se logra evidenciar considerables incrementos de las responsabilidades laborales, lo que impacta en la falta de tiempo para el desarrollo personal y familiar, sumado a ello un bajo sueldo, situación que contribuye al agotamiento de los docentes y por consiguiente una afectación negativa a la CV (Parra & Felli 2017).

**Tabla 6:** Resumen de un estudio no experimental, de tipo descriptivo y de campo

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Peñaherrera <i>et al.</i>	2015	No experimental, de tipo descriptivo y de campo	28, docentes titulares, los profesores ocasionales, los invitados y los honorarios	Universitarios	Ecuador	Puntuación debajo de la media al Apoyo Directivo mientras que la motivación intrínseca destaca en las puntuaciones más altas según la percepción de sus encuestados. Los resultados no son determinantes, sino más bien son una oportunidad para mejorar y para que los docentes tengan mejores probabilidades de sentirse mejor en las actividades que realizan a diario.

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados



Tabla 7: Resumen de 2 estudios realizados en España

Autores	Año	Tipo de estudio	Muestra de estudio	Nivel de enseñanza	País	Resultados
Cladellas <i>et al.</i>	2018	Descriptivo-Cuasi experimental	145 docentes	Universitarios	España	Los profesionales contratados de tiempo completo con labores temporales muestran peor salud física y mental, pese a ser un grupo más joven, evidenciándose mayores síntomas de estrés y menor satisfacción personal, en comparación con docentes de tiempo completo y con contratos estables o profesores de tiempo parcial.
Herranz <i>et al.</i>	2006	Descriptivo-Transversal	331 profesores	Universitarios	España	1,8%, experimenta el síndrome de burnout. 17,8% de los profesores se sienten emocionalmente exhausto en su trabajo (puntuación e» 25), un 4,2% ha desarrollado una actitud negativa hacia los estudiantes (puntuación e» 10), y un 42% se siente una escasa autorrealización personal en el trabajo (puntuación d»32}. CE presenta unas correlaciones medias moderadas con las variables de salud (r 0.42) y con calidad de vida (r=0.33).

Fuente: Elaboración propia a partir de los antecedentes recopilados

Esto es coincidente con lo señalado por Palacios y Montes de Oca (2017), quienes obtuvieron como resultado una alta tensión laboral en docentes universitarios de México. Los docentes sometidos a este nivel de distrés buscan alternativas para sobrellevar la carga laboral, lo cual está directamente relacionado con el consumo de sustancias adictivas tales como alcohol, café y tabaco, relación reafirmada por el trabajo de Verdugo *et al.*:

(...) en cuanto al consumo de sustancias adictivas, los datos confirman lo encontrado en otros estudios acerca de la tendencia de los profesores a utilizar este comportamiento como una posible estrategia de afrontamiento ante las características y presiones de un trabajo. (2008:29)

Por otro lado, Peñaherrera-Larenas *et al.* (2015)

dan a conocer que parte importante de la eficiencia y bienestar del cuerpo docente está relacionada con la valoración que estos tengan de su trabajo y el apoyo que posean de las instituciones donde se desempeñan; del mismo modo es necesario que las instituciones educativas consideren fortalecer aquellos ámbitos en el que el cuerpo docente presente mayores satisfacciones, como el trabajo en el aula y la relación que se establece con los estudiantes (Romero y Laborín 2016), factores que a nivel global desencadenan estrés (Al-Asadi *et al.* 2018).

Por su parte, es necesario el apoyo psicosocial, pues las buenas relaciones interpersonales contribuirían a la mejora del ambiente laboral e impactarían positivamente en el desempeño y CV de los docentes (Yang *et al.* 2009).

En tanto, Guerra-Báez (2019) plantea que es clave

el manejo de habilidades blandas en docentes que permitan la interacción con otros. Dichas habilidades se clasifican en interpersonales -que permiten la comunicación asertiva, negociación, confianza y empatía- y cognitivas -que conllevan a la resolución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico y análisis-.

Además, es necesario el fomento de habilidades para el control emocional, llamadas en la actualidad: habilidades para el manejo y reconocimiento emocional ante situaciones de estrés y sentimientos intensos; estas últimas resultan necesarias para procesar conscientemente emociones, aceptarlas y enfrentarlas. Al respecto, Linehan y Koerner (citados por Guerra-Báez 2019:4) plantean: “un adecuado manejo emocional implica inhibir conductas inapropiadas, regular activación fisiológica, focalizar la atención y ser conscientes de sí mismos”.

Del mismo modo Bottiani, Duran, Pas y Bradshaw (2019) aducen que los maestros que mantienen una mayor afinidad con sus pares, equipos directivos y estudiantes, presentan menores síntomas de estrés y agotamiento debido a que cuentan con una red de apoyo para sobrellevar esta situación.

Por su parte, Cladellas-Pros *et al.*, en un estudio descriptivo-cuasi experimental en docentes universitarios en España señalan que:

(...) los docentes con contrato temporal a tiempo completo muestran peor salud física y mental pese a ser un grupo más joven, esta situación se ve reflejada a través de estrés y menor satisfacción personal, a diferencia de los docentes estables a tiempo completo o parcial. (2018:57)

Lo anterior se explica principalmente por la inestabilidad laboral e inseguridad económica, por lo que resulta importante tomar en consideración lo señalado por Sanchez *et al.* (2019), en el sentido de que la docencia es una profesión caracterizada por una alta carga de tensión mental y emocional, lo que conlleva a la persona a un riesgo para la salud de tipo psicoemocionales y psicosomáticas, sumado a la aparición de trastornos músculo-esqueléticos

debido a periodos prolongados de estrés.

Otro factor que influye en los niveles altos de estrés se relaciona directamente con la diferencia en el salario que presentan hombres y mujeres, situación más favorable para los primeros, lo que se puede explicar por la influencia de roles sociales y culturales vinculados con la familia y el trabajo (Verdugo *et al.* 2008).

A su vez, Yang *et al.* (2009) respaldan lo planteado anteriormente, al agregar que los roles desempeñados por mujeres, atribuidos a la maternidad y crianza principalmente, generan una carga adicional a la CV, por lo que se presenta una dualidad de roles mantenida en el tiempo. Sin embargo, la diferencia crucial se manifiesta en la capacidad de afrontamiento a los factores de carga laboral que presentan hombres y mujeres, influenciada por la variación sociocultural (Al-Asadi *et al.* 2018).

Por su parte, Palacios y Montes De Oca (2017) evidencian que las condiciones del ambiente laboral de quienes llevan un menor tiempo trabajando son más deficientes y con menores prestaciones que aquellos docentes que llevan un mayor tiempo en su desempeño, lo que coincide con las apreciaciones y hallazgos expresados por Cladellas-Pros *et al.* (2018).

Los docentes que presentan sobrecarga laboral tienden a manifestar patologías asociadas a Síndrome de *Burnout*, de acuerdo con Borges, Ruiz, Rangel y González (2012:2):

(...) se ha identificado que los grupos con mayores riesgos de esta afectación son: las mujeres, personal médico y de enfermería, docentes de educación primaria y secundaria y más recientemente en docentes universitarios, sobre todo los que presentan antigüedad laboral mayor a diez años.

Los autores plantean que el Síndrome de *Burnout* es una patología psicosocial que afecta la productividad del trabajador y su salud física y mental, entre las variables que conllevan a esta situación se encuentran la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo familiar y social y el no contar con estrategias personales de afrontamiento.

Esta situación induce a la generación de actitudes negativas hacia estudiantes y una escasa autorrealización personal en el trabajo (Herranz *et al.* 2006), lo cual se relaciona con lo planteado por Canales-Vergara, Valenzuela-Suazo y Luengo-Machuca (2018), quienes evidencian que los docentes de enseñanza media de Chile presentan una mayor prevalencia de *Burnout* a diferencia de los docentes de enseñanza básica; al igual que en otra investigación realizada en Colombia, los resultados indican una prevalencia de *Burnout* alta de 16 %, media en el 43 % y baja en el 41 % de la población de docentes de educación secundaria (Muñoz y Otálvaro 2012).

Al respecto Yang *et al.* (2009) respalda al autocuidado como factor protector para la calidad de vida, al generar en la persona una mejora en la aptitud para la capacidad de afrontamiento ante factores de estrés. Del mismo modo Muñoz y Otálvaro (2012:238) proponen la necesidad de “buscar el reconocimiento de la labor que desempeñan los docentes mediante refuerzos sociales, reconocimientos públicos y apoyo a la gestión docente, aumentar su nivel de incentivar el trabajo, a través de bonos económicos o cantidades extras por desempeño”.

Por tales razones, las principales consecuencias en la CV de los docentes convergen en el agotamiento físico y mental, en las relaciones sociales y desarrollo de la vida personal, así como la prevalencia de patologías físicas y psicológicas secundarias al distrés.

De manera análoga subyacen como gatillantes las relaciones establecidas en el ámbito laboral, donde juega un rol fundamental la dirección de las instituciones educativas, en pro de disminuir las actividades repetitivas, sobrecargas en la tarea y mejorar la comunicación, con el fin de promover un clima laboral saludable que resguarde la CV del cuerpo docente.

## CONCLUSIONES

Las investigaciones analizadas dejan de manifiesto la importancia de identificar las situaciones laborales que conllevan a la sobrecarga en el trabajo en los establecimientos y su impacto en la CV de los docentes tanto de enseñanza media como universitaria. Situaciones tales como el distrés y su repercusión en la vida personal y social y la aparición de patologías del ámbito de la salud física y mental, poseen impactos prolongados en el tiempo.

Las indagaciones permiten evidenciar que no existen diferencias entre los distintos países de origen de los estudios, ya que todos son susceptibles a los efectos de la sobrecarga laboral secundaria a factores tales como el ambiente de trabajo, tipos de contrato, temporales o a plazo fijo, remuneración, oportunidades de desarrollo profesional y el apoyo entregado por parte de la dirección de las instituciones educativas.

Todos los estudios convergen en que existen factores a considerar para mejorar el ambiente laboral, asociados principalmente a componentes intrínsecos como la percepción del profesorado respecto a su labor y desempeño, estrategias que presentan para enfrentar las situaciones de estrés, y componentes extrínsecos vinculados al apoyo que entrega la institución al cuerpo docente, asegurando la formación y entrega de herramientas oportunas para el desarrollo de habilidades de protección ante agentes estresantes, mediante un apoyo psicosocial permanente, lo cual permitirá resguardar la calidad de la educación impartida.

Resulta importante que las entidades gubernamentales establezcan políticas públicas en apoyo a resguardar la salud mental de los docentes, enfocadas a disminuir la sobrecarga laboral y las consecuencias que esta puede traer para la salud y la CV.

De acuerdo con la realidad de cada investigador, existen escasos estudios en esta temática, por lo que es necesario proyectar líneas investigativas con el propósito de evidenciar aquellos patrones

asociados a la CV de los profesores y su forma de afrontar la carga laboral, en función de generar estrategias para abordar las problemáticas presentadas por los docentes a mediano y largo plazo, considerando que los docentes de enseñanza media y universitaria cumplen un rol fundamental en la formación académica y personal de adolescentes y jóvenes.

Adicionalmente, los impactos de la pandemia en la CV de los docentes en todos sus niveles resultan un área de interés a ser considerada en sus repercusiones a mediano y largo plazo, particularmente en el ejercicio docente en situación de confinamiento; por lo tanto, proyectar una indagación comparativa en un lapso moderado permitiría un diagnóstico del comportamiento de los efectos de la CV pos pandemia.

**DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERESES:** Los autores declaran no tener conflictos de interés.

**DECLARACIÓN DE CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES:** Sofía Castilla-Gutiérrez (25%), Rodrigo Colihuil-Catrileo (25%), José Bruneau-Chávez (25%) y Roberto Lagos-Hernández (25%)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Asadi, J., Khalaf, S., Al-Waaly, A., Abed, A. & Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterr Health J*, 24(3), 262-268. doi: <https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262>
- Bedoya, E., Vega, N., Severiche, C. y Meza, M. (2017). Síndrome de Quemado (*Burnout*) en docentes universitarios: el caso de un centro de Estudios del Caribe Colombiano. *Formación universitaria*, 10(6), 51-58. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Bottiani, J., Duran, C., Pas, E. & Bradshaw, C. (2019). Teacher stress and Burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal Scholar Psychology*, 77, 36-51. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Borges, A., Ruiz, M., Rangel, R. y González, P. (2012). Síndrome de *Burnout* en docentes de una universidad pública venezolana. *Comunidad y Salud*, 10(1), 1-9. Recuperado de <http://ve.scielo.org/pdf/cs/v10n1/art02.pdf>
- Martínez, L., Oviedo-Trespalacios, O. y Luna, C. (2013). Condiciones de trabajo que impactan en la vida laboral. *Revista Salud Uninorte*, 29(3), 542-560. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522013000300006&lng=en&tlnq=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522013000300006&lng=en&tlnq=)
- Canales-Vergara, M. A., Valenzuela-Suazo, S. V. y Luengo-Machuca, L. H. (2018). Calidad de Vida en el trabajo en profesores de colegios públicos de Concepción, Chile. *Enfermería universitaria*, 15(4), 370-382. doi: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.544>
- Chiang, M., Riquelme, G. y Rivas, P. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la Provincia de Concepción. *Ciencia & Trabajo*, 20(63), 178-186. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A. y Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 53-59. doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n1.53569>
- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo,

- M. y Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. doi: 10.1590/S1135-57272010000200005
- Herranz-Bellido, J., Reig-Ferrer, A. y Cabrero-García, J. (2006). La prevalencia del estrés laboral asistencial entre los profesores universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32(146), 743-766. Recuperado de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25008/1/2006\\_Herranz\\_et\\_al\\_AMC\\_2.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25008/1/2006_Herranz_et_al_AMC_2.pdf)
- Guerra-Báez, S. (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *Psicología escolar y educativa*, 23, e186464. doi: <https://doi.org/10.1590/2175-35392019016464>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D. F.: Mcgraw-HILL/ Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- Miño S. A. (2016). Calidad de vida laboral en docentes chilenos. *Summa Psicológica*, 13(2), 45-55. doi: 10.18774/summa-vol13.num2-256
- Muñoz, C. F. M. y Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123799>
- Oliveira, E., Garcia, Á. L., Gomes, M. J., Bittar, T. O. & Pereira, A. C. (2012). Gênero e qualidade de vida percebida: estudo com professores da área de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 741-747. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300021>
- Organización Mundial de la Salud (O.M.S) (1996). ¿Qué calidad de vida? *Foro Mundial de la Salud*, 17, 385-387. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF\\_1996\\_17\\_n4\\_p385-387\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf?sequence=1)
- Palacios, M. E. y Montes de Oca, V. (2017). Condiciones de trabajo y estrés en académicos universitarios. *Ciencia y Trabajo*, 19(58), 49-53. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100049>
- Parra, D. & Felli, V. E. A. (2017). Work process of nursing professors. *Revista latino-americana de enfermagem*, 25. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1941.2946>
- Peñaherrera-Larenas, F., Cárdenas-Cobo, J. y Cedillo-Fajardo, M. (2015). Percepción de la calidad de vida laboral de los docentes universitarios. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 19(77), 166-173. doi: <http://ve.scielo.org/pdf/uct/v19n77/art03.pdf>
- Romero, M. A. y Laborín, J. F. (2016). Calidad de vida en docentes de educación pública superior. *Educación y Humanismo*, 18(31), 205-224. doi: <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.31.1375>
- Roussos, A. (2011). Preparación de una revisión bibliográfica para su publicación cuando un solo artículo nos habla de muchos trabajos. *Reportes de Investigación*, 1, 1-7. Recuperado de: <http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/2769/roussos26.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, H. M., Sanchez, E., Barbosa, M., Guimarães, E. C. & Porto, C.C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4111-4123. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>
- Urzúa, A. y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad

de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>

Verdugo, J. C., Guzmán, J., Moy, N. A., Meda R. M. y González, Ó. P. (2008). Factores que influyen en la calidad de vida de profesores universitarios. *Psicología y salud*, 18(1), 27-36. doi: <https://doi.org/10.25009/pys.v18i1.672>

Vera, O. (2009) Artículos de revisión. Cómo escribir un artículo de revisión. *Revista Médica de la Paz*, 15(1), 63-69. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v15n1/v15n1\\_a10.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v15n1/v15n1_a10.pdf)

Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T. & Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public Health*, 123(11), 750-755. doi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2009.09.018>

Zavala, J. (2008). Estrés y *Burnout* docente: conceptos, causas y efectos. *Revista Educación*, VXII(32), 67-86. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>