

## GESTIÓN DE PERSONAS: RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

DOI: <https://doi.org/10.35588/4d34hn35>

**Factores personales, familiares y organizacionales asociados al riesgo psicosocial en funcionarios de establecimientos educativos**

**Personal, family and organizational factors associated with psychosocial risk in officials of educational establishments**

**Fatores pessoais, familiares e organizacionais associados ao risco psicossocial em funcionários de estabelecimentos de ensino**

**Edición N°56 – Agosto de 2026**

Artículo Recibido: 16 de enero de 2026

Aprobado: 09 de septiembre de 2026

Publicado: 09 de septiembre de 2026

### **Autores:**

Carlos Ossa-Cornejo<sup>1</sup>, Norelis Josefina Mendoza<sup>2</sup> y Juan Pablo Hidalgo-Ortiz<sup>3</sup>

### **Resumen:**

La docencia es una de las profesiones con mayores tasas de estrés laboral crónico y desgaste emocional a nivel mundial, dado que las condiciones en las que enseñan afectan su salud individual, la calidad del aprendizaje de estudiantes, y la estabilidad

---

<sup>1</sup> Dr. Académico, Investigador, Depto. de Ciencias de la Educación. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile. Correo electrónico: [cossa@ubiobio.cl](mailto:cossa@ubiobio.cl), <https://orcid.org/0000-0002-2716-2558>

<sup>2</sup> Dra. Académica, Investigadora, Depto. de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud y los Alimentos. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile. Correo electrónico: [nmendoza@ubiobio.cl](mailto:nmendoza@ubiobio.cl), <https://orcid.org/0000-0002-1523-9810>

<sup>3</sup> Mg. Doctorante. Académico, Investigador. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile. Correo electrónico: [jhidalgo@ubiobio.cl](mailto:jhidalgo@ubiobio.cl), <https://orcid.org/0000-0001-7621-6068>

de las instituciones educativas. Por ello se realiza un estudio cuyo objetivo es analizar las relaciones entre factores de salud, emocionales, personales, familiares y organizacionales vinculados al riesgo psicosocial en trabajadores de establecimientos educacionales. La metodología es no experimental, de naturaleza confirmatoria, y de carácter transversal; participaron 41 funcionarios de dos establecimientos educacionales, docentes y asistentes de la educación. Los instrumentos utilizados fueron 5 cuestionarios que midieron rutinas diarias, datos antropométricos, salud mental, interacción trabajo y familia, y calidad de vida laboral; e realizaron análisis descriptivos, correlacionales y modelo de ecuaciones estructurales (SEM-PLS). Los indicadores de salud física y estilos de vida presentaron una correlación significativa y débil entre sí ( $r = 0.38$ ,  $p < .000$ ), pero no con las demás dimensiones; las dimensiones de bienestar personal, familiar y laboral mostraron relaciones significativas entre sí, y de mediana a alta fortaleza (entre  $r = .43$  y  $.74$ ,  $p < .000$ ); se propone un modelo que muestra un efecto de mediación entre los factores de bienestar personal, familiar y laboral. Se logra evidenciar la importancia de los indicadores familiares y de salud mental para la calidad de vida laboral, permitiendo situarlos como indicadores críticos al momento de elaborar propuestas de mejoramiento del riesgo psicosocial en establecimientos educativos, para generar intervenciones organizacionales integrales en contextos educativos.

**Palabras clave:** calidad de vida laboral, riesgos psicosociales, salud ocupacional, interacción trabajo-familia.

### **Abstract:**

Teaching is one of the professions with the highest rates of chronic work-related stress and emotional burnout worldwide, given that the conditions under which teachers teach affect their individual health, the quality of student learning, and the stability of educational institutions. Therefore, a study was conducted to analyze the relationships between health, emotional, personal, family, and organizational factors linked to psychosocial risk in workers at educational establishments. The methodology was non-experimental, confirmatory, and cross-sectional; 41 staff members from two educational establishments participated, including teachers

and educational assistants. The instruments used were five questionnaires that measured daily routines, anthropometric data, mental health, work-family interaction, and quality of work life; descriptive, correlational, and structural equation modeling (SEM-PLS) analyses were performed. The indicators of physical health and lifestyle showed a significant but weak correlation with each other ( $r = 0.38$ ,  $p < .000$ ), but not with the other dimensions. The dimensions of personal, family, and work well-being showed significant relationships with each other, ranging from moderate to high strength ( $r = .43$  to  $.74$ ,  $p < .000$ ). A model is proposed that demonstrates a mediating effect among the factors of personal, family, and work well-being. The importance of family and mental health indicators for quality of work life is highlighted, positioning them as critical indicators when developing proposals to improve psychosocial risk in educational institutions, and to generate comprehensive organizational interventions in educational contexts.

**Keywords:** quality of work life, psychosocial risks, occupational health, work-family interaction.

### Resumo:

O ensino é uma das profissões com maiores taxas de estresse crônico relacionado ao trabalho e esgotamento emocional em todo o mundo, visto que as condições de trabalho dos professores afetam sua saúde individual, a qualidade da aprendizagem dos alunos e a estabilidade das instituições de ensino. Portanto, foi realizado um estudo para analisar as relações entre fatores de saúde, emocionais, pessoais, familiares e organizacionais vinculados ao risco psicossocial em trabalhadores de estabelecimentos de ensino. A metodologia foi não experimental, confirmatória e transversal; participaram 41 funcionários de dois estabelecimentos de ensino, incluindo professores e auxiliares de ensino. Os instrumentos utilizados foram cinco questionários que mensuraram rotinas diárias, dados antropométricos, saúde mental, interação trabalho-família e qualidade de vida no trabalho; foram realizadas análises descritivas, correlacionais e de modelagem de equações estruturais (MEE-PLS). Os indicadores de saúde física e estilo de vida apresentaram correlação significativa, porém fraca, entre si ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,000$ ), mas não com as demais dimensões. As

dimensões de bem-estar pessoal, familiar e profissional apresentaram relações significativas entre si, variando de moderada a forte ( $r = 0,43$  a  $0,74$ ,  $p < 0,000$ ). Propõe-se um modelo que demonstra um efeito mediador entre os fatores de bem-estar pessoal, familiar e profissional. Destaca-se a importância dos indicadores de saúde familiar e mental para a qualidade de vida no trabalho, posicionando-os como indicadores críticos no desenvolvimento de propostas para a redução do risco psicossocial em instituições de ensino e para a geração de intervenções organizacionais abrangentes em contextos educacionais.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida no trabalho, riscos psicossociais, saúde ocupacional, interação trabalho-família.

## 1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la labor docente ha sido identificada como una de las profesiones con mayores niveles de exigencia emocional y mental, lo que ha posicionado al riesgo psicosocial como un objeto de estudio prioritario en la salud pública y la psicología (Caamaño-Vega et al., 2025; Cortés-Orellana, 2023). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), los riesgos psicosociales tienen la capacidad de afectar tanto el bienestar físico y mental del trabajador como el rendimiento institucional.

Aun cuando la investigación y las políticas públicas han avanzado lo suficiente para establecer su importancia como factor de salud pública y su efecto en el rendimiento laboral y económico en diversas áreas, con evidencia, normativas e instrumentos de medición e intervención en organizaciones (SUSESO, 2022), en el campo educativo su implementación y manejo ha sido lento y poco estudiado.

Los riesgos psicosociales en el ámbito educativo no son fenómenos aislados, sino el resultado de una compleja interacción entre las condiciones de trabajo y las características individuales del profesional, por lo que se requiere analizar el proceso de manera sistémica, incorporando diferentes dimensiones que la

investigación ha reportado, influyen en este ámbito, como son las condiciones laborales y el apoyo social en el trabajo, estilos de vida y condiciones de salud individuales, características de interacción familia y trabajo, bienestar emocional y subjetivo entre otros (Alvites-Huamaní, 2019; Ossa et al., 2025) .

De este modo se busca en este estudio analizar las relaciones entre factores de salud, emocionales, personales, familiares y organizacionales vinculados al riesgo psicosocial en trabajadores de establecimientos educacionales, con la finalidad de generar un modelo de relaciones entre estos factores.

## 2. ANTECEDENTES TEÓRICOS

El bienestar del docente se ve condicionado por una red de factores interconectados que actúan como protectores o detonantes de patologías; en este sentido, los factores de salud y atributos personales (como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento) determinan la capacidad de respuesta individual (Caamaño et al., 2025; Fínez-Silva y García-Montero, 2012). Sin embargo, esta respuesta está mediada además por la esfera privada; los factores familiares, que incluyen la conciliación vida-trabajo y el apoyo social, pueden amortiguar o exacerbar la tensión profesional (Ossa et al., 2025). Simultáneamente, la estructura escolar impone factores laborales específicos —sobrecarga administrativa, falta de autonomía y precariedad— que configuran un escenario de alta vulnerabilidad (Alvites-Huamaní, 2019; Caamaño-Vega et al., 2025; Ossa-Cornejo et al., 2023).

Uno de los factores relevantes en el bienestar y la calidad de vida es la carga de trabajo y las condiciones de la organización, que pueden fungir como factores protectores o estresores para los docentes (Miño, 2016; Retamozo-Ávalos et al., 2024). Los factores organizacionales influyen a través de sobrecarga de responsabilidades, falta de apoyo institucional y dificultad para equilibrar la vida personal y laboral, están siendo los principales factores que afectan el bienestar

emocional de los docentes (Páez, 2025).

Por otra parte, un segundo elemento importante es el manejo emocional en docentes, un ámbito poco trabajado en educación, ya que su incorporación en las políticas curriculares chilenas es de reciente data, aun cuando ya desde la década de los años 90 se viene planteando su relevancia para el desarrollo personal y profesional (Valenzuela-Zambrano et al., 2021). Fue a raíz de la pandemia por COVID 19 que quedó patente la necesidad de mejorar las propuestas de desarrollo emocional a nivel de estudiantes y docentes, pues dicho fenómeno generó un considerable aumento de emociones displacenteras y niveles de estrés, afectando no solo a la salud física sino, además, a la salud mental (Matute-Castillo et al., 2020; Neira-Villablanca y Ossa-Cornejo, 2022). Las emociones y el estrés son cruciales para el bienestar docente porque afectan directamente su desempeño, la calidad de la enseñanza y la relación con los alumnos (Costa-Rodríguez et al., 2021), de este modo, un docente emocionalmente sano gestiona mejor conflictos y crea climas de aula positivos, mientras que el estrés no gestionado lleva al agotamiento (burnout) y reduce la eficacia, impactando negativamente el aprendizaje estudiantil, por lo que la inteligencia emocional y el autocuidado son fundamentales para la calidad educativa (Betancourt-Torres et al., 2025; Neira-Villablanca y Ossa-Cornejo, 2022).

Por otra parte, la labor de los docentes, en especial en las de sexo femenino, se vuelve más difícil debido a las demandas familiares y del hogar que deben equilibrar junto a las demandas laborales. En Chile, por lo general, las posibilidades de conflicto entre el trabajo y la familia se ven incrementadas dado el altísimo número de horas de permanencia en su labor, las demandas inadecuadas hacia los trabajadores, y la idea de que las largas jornadas de trabajo se asocian a mayor productividad entre otros; lo anterior influiría en la incorporación de la mujer al mundo laboral, dado que a estas últimas se les atribuye una mayor identificación con las responsabilidades familiares que a los hombres (Gómez y Jiménez, 2015).

Un estudio llevado a cabo por Cáceres-Villaruel et al. (2015) respecto de los factores psicosociales que afectan a la salud mental de los docentes concluye que la dimensión doble presencia, relacionada al cumplimiento de roles laborales y familiares que entran en competencia, fue una de las áreas más riesgosas para los docentes, debido a la percepción de tener una alta carga doméstica y en consecuencia tener mayores preocupaciones por los quehaceres del hogar, donde la mujer es quien experimenta en mayor grado.

En el contexto particular de Chile, la gestión de estos riesgos ha transitado hacia un modelo de vigilancia preventiva obligatoria de gran relevancia para el sector educativo, centrado en el Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo del Ministerio de Salud, el cual, mediante la actualización de la Resolución Exenta N°1.448 (SUSESO, 2022), que introdujo el cuestionario CEAL-SM, que evalúa dimensiones críticas como la doble presencia y la carga de trabajo, reconociendo la porosidad entre la vida personal y laboral del docente. Además, iniciativas como el Plan de Reactivación Educativa y la reciente Ley Karin (Ley 21.643) refuerzan la obligación de las instituciones de prevenir el acoso y proteger la salud mental como condición fundamental para la calidad educativa.

A pesar de estos avances normativos, persiste la necesidad de comprender cómo convergen estas dimensiones —salud, personal, familiar y laboral— en la realidad cotidiana de los establecimientos. Un entorno laboral saludable y satisfactorio es clave para el bienestar personal y laboral de los trabajadores; se promueven comportamientos positivos en términos de rendimiento y autocuidado, contribuyendo a un equilibrio entre las exigencias del trabajo y la vida familiar y personal. Por el contrario, cuando los entornos laborales no promueven el bienestar de los trabajadores, aumenta el riesgo de estrés laboral negativo, definido como el resultado de la interacción entre los trabajadores y los riesgos de su entorno cuando no se tienen en cuenta sus recursos personales (Cano-García et al., 2023; Jiménez y Moyano, 2008). Las organizaciones saludables

requieren indicadores para evaluar el equilibrio entre los factores personales y organizacionales que podrían afectar el bienestar de los trabajadores.

Relacionado con lo anterior, en el ámbito de la salud física, se ha encontrado alguna evidencia que da cuenta de que los factores antropométricos (como obesidad/sobrepeso), la presión arterial (PA) elevada y los riesgos psicosociales (estrés laboral, ansiedad, carga de trabajo) están interconectados (Corvos-Hidalgo y Corvos-Hidalgo, 2013), ya que el estrés aumenta hormonas que elevan temporalmente la PA, mientras que factores como la obesidad y la falta de actividad física son riesgos clásicos de hipertensión, y los psicosociales pueden descontrolar la PA a largo plazo, afectando el bienestar general, especialmente en entornos laborales o condiciones como el encarcelamiento, donde la tensión impacta las funciones cognitivas y el control tensional (Campo et al., 2006; Valdés-Badilla et al., 2017).

Si bien, se plantea la necesidad de mejorar conductas y rutinas de la vida cotidiana para lograr un nivel de vida saludable, y de esta manera, enfrentar condiciones que inciden negativamente en la salud física y mental, se ha profundizado poco en la relación que podría existir en las condiciones físicas, los estilos de vida, y las situaciones que inciden en los riesgos psicosociales (Lora-Mantilla et al., 2023).

Sin embargo, se considera necesario abordar de un modo más integral estos factores para generar un apoyo más efectivo e integral para lograr un nivel de bienestar para los funcionarios de centros educacionales. Pese a la abundante evidencia sobre riesgo psicosocial en contextos educativos, persiste una brecha en estudios que integren indicadores objetivos de salud física con dimensiones subjetivas del bienestar personal, familiar y organizacional. Esta ausencia limita la comprensión integral del riesgo psicosocial y el diseño de intervenciones preventivas efectivas.

De este modo, el presente estudio tiene como objetivo proponer un modelo teórico, basado en datos empíricos, que establezca la relación entre los factores de salud física, mental, estilos de vida, y aquellos relacionados con el riesgo psicosocial (estrés, balance familia trabajo, apoyo organizacional), en una muestra de docentes chilenos, bajo la premisa de que solo una visión integral, alineada con las políticas públicas vigentes, permitirá diseñar intervenciones efectivas que garanticen el bienestar del profesorado y, por ende, la mejora del sistema educativo.

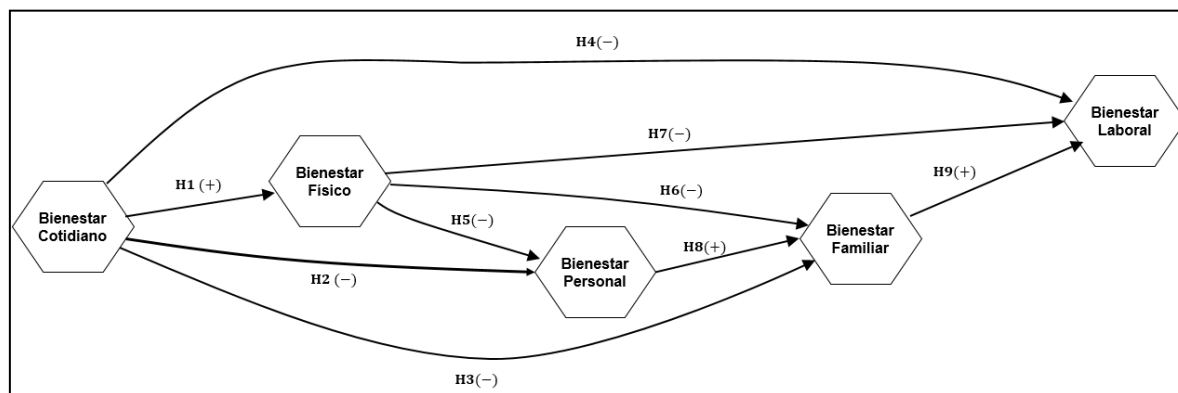
De este modo, se plantearon para el modelo de ecuaciones estructurales, las siguientes hipótesis:

- H1: el perfil de bienestar cotidiano incide positivamente sobre el perfil de bienestar físico (+)
- H2: el perfil de bienestar cotidiano incide negativamente sobre el perfil de bienestar personal (–)
- H3: el perfil de bienestar cotidiano incide negativamente sobre el perfil de bienestar familiar (–)
- H4: el perfil de bienestar cotidiano incide negativamente sobre el perfil de bienestar laboral (–)
- H5: el perfil de bienestar físico incide negativamente sobre el perfil de bienestar personal (–)
- H6: el perfil de bienestar físico incide negativamente sobre el perfil de bienestar familiar (–)
- H7: el perfil de bienestar físico incide negativamente sobre el perfil de bienestar laboral (–)
- H8: el perfil de bienestar personal incide positivamente sobre el perfil de bienestar familiar (+)
- H9: el perfil de bienestar familiar incide positivamente sobre el perfil de bienestar laboral (+)

Si bien, el número de participantes es bajo, se aplicó un análisis de sensibilidad post hoc para un análisis de regresión múltiple con modelo fijo, para una cola, con  $\alpha$  err prob = 0,05 y poder  $(1-\beta$  err prob) = 0,95, para una muestra de 41 sujetos, alcanzando un  $t$  crít = 1,68, y un  $f^2$  = 0.21, lo que se estima como moderado y adecuado para el análisis.

El esquema de relaciones hipotetizadas fue el siguiente (**Figura N°1**):

**Figura N°1.** Modelo hipotético de relaciones entre las dimensiones.



Fuente: elaboración propia en base a software R Studio V 6.1.0 (2021).

### 3. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo, de naturaleza confirmatoria, no experimental, de tipo transversal, a través de un modelo de ecuaciones estructurales.

#### 3.1 Población y muestra

La población constó de 178 funcionarios de dos establecimientos de educación técnico profesional de la ciudad de Chillán; estos centros educativos son de administración pública, de sector urbano y cuentan con matrículas entre 200 y 400 estudiantes. La muestra fue por conveniencia, determinándose en base a la disponibilidad y la voluntad de participación, alcanzando una muestra final de 41 personas. De esta, 26 son hombres (63%) y 15 son mujeres (37%), con edades entre los 25 y 73 años ( $\bar{x}=45$ ,  $DE=11,14$ ,  $EE=1,74$ ); el 63% de ellos corresponden a docentes, mientras que el 37% a asistentes de la educación.

### 3.2 Instrumentos

Se utilizaron los siguientes cuestionarios:

a) Un inventario de estilos de vida cotidiana, que consideró información sobre calidad de sueño, alimentación, ejercitación y sedentarismo, ingesta de alcohol y tabaquismo, condición de salud física y de salud mental, licencias médicas y percepción de calidad de vida, por lo que este inventario consideró 14 ítems y un sistema de respuesta estilo Likert, se ha aplicado en otros estudios similares, con propiedades psicométricas razonables y dos dimensiones identificadas mediante análisis factorial exploratorio (AFE) ( $KMO = 0,715$ ,  $\chi^2 = 74,844$ ,  $p < 0,001$ ); la primera dimensión corresponde a hábitos saludables y elecciones de estilo de vida y la segunda a salud física y mental, consumo de alcohol y tabaco. La fiabilidad de cada dimensión fue  $\alpha = 0,595$  y  $0,515$ , respectivamente (Ossa et al., 2025). Este instrumento generó la dimensión de bienestar cotidiano (14 ítems).

b) El segundo instrumento fue una adaptación de dos cuestionarios, una adaptación del inventario de estrés, emociones y afrontamiento (Vega-Valero et al., 2012), que incluyó la percepción de nivel de estrés y de emociones negativas percibidas durante la última semana (5 ítems); que presenta un alfa de Cronbach de 0,84 (Ossa et al., 2025). Además, el cuestionario abreviado de salud mental (DASS9), que mide situaciones relacionadas al estrés, la depresión y la ansiedad, es un instrumento adaptado del DASS-21 (Jacobsen et al., 2024), y mide ansiedad, depresión y estrés a través de 9 ítems con respuestas en escala Likert; presenta buena confiabilidad medida mediante alfa de Cronbach  $\alpha=0.86$  (Orellana y Orellana, 2025). Estos dos instrumentos, de estrés y emociones negativas, y salud mental, generaron la dimensión Bienestar personal con un total de 14 ítems.

c) El cuestionario de equilibrio familia-trabajo (Carlson et al., 2009) que mide el balance o desbalance entre el trabajo y la familia mediante 6 ítems, y que presenta

buenos indicadores de confiabilidad y validez (Riquelme-Segura et al., 2023), y un alfa de Cronbach de  $\alpha = .93$  (García-Rubiano et al., 2025). Este instrumento generó la dimensión Bienestar Familiar con un total de 6 ítems.

d) El cuestionario adaptado de calidad de vida laboral (Patlán, 2016), que mide dimensiones de motivación personal, factores del medio ambiente organizacional, relaciones interpersonales y condiciones laborales (8 ítems). Esta versión adaptada presenta un alfa de Cronbach muy bueno (0.96) según lo señalado en Garrido-Cisterna y Ossa-Cornejo (2021). Este instrumento generó la dimensión Bienestar Laboral con un total de 8 ítems.

e) Para la medición de los rasgos de salud física, se desarrolló un registro individual consideró valores de peso, talla, IMC, presión arterial, frecuencia cardíaca, edad corporal, grasa corporal y grasa visceral, medidos a través de una balanza digital, un altímetro y un esfigmomanómetro, considerando 8 ítems. Los valores se organizaron en rangos que iban entre 0 y 2 puntos, considerando tablas estandarizadas de salud de la OMS (OMS, 2021; OMS, 2025) para riesgos nutricionales y cardíacos, generando un puntaje global que mostraba un riesgo mayor a medida que aumentaba. Este instrumento generó la dimensión Bienestar Físico con un total de 8 ítems.

A partir del pilotaje de los instrumentos, desarrollado antes de la aplicación del estudio, se determinó que los valores se expresarían en un nivel ascendente de riesgo en cada una de las dimensiones, de modo que mientras mayor sea el puntaje, hay más indicación de riesgo de salud y/o psicosocial; estos niveles de riesgo se perfilaron en tres categorías: nivel bajo con puntaje global hasta 50 puntos (que correspondió a percentil 33), nivel medio con puntaje global entre 51 y 85 puntos (percentil 34 a 67) y nivel alto con puntaje global mayor a 86 y hasta 150 puntos (percentil 68 a 99). La determinación de los niveles se basó en un análisis de percentiles que consideró los puntajes de todos los participantes, representando el primer nivel un 35%, el segundo un 34% y el tercero un 31% de

la muestra. Esto sirvió para determinar los niveles de riesgos de los resultados encontrados.

### 3.3 Procedimientos de recolección y análisis de datos

Los datos de los participantes se recabaron mediante un formato online, en una plataforma, accesible desde sus propios teléfonos inteligentes; se trabajaron en una base de datos digitalizada, y analizada mediante el software estadístico SPSS v. 24, aplicando un análisis descriptivo para determinar las medidas de tendencia central (media, min. y máx.), de variabilidad (desviación estándar) y de forma o distribución (curtosis y asimetría) (Hernández et al., 2014). Además, se aplicó el estadístico rho de Spearman para determinar la correlación entre las dimensiones debido a la baja cantidad de participantes.

Para el modelo de ecuaciones estructurales, se utilizó el tipo mínimos cuadrados parciales (PLS), con el propósito de analizar las relaciones entre las dimensiones de bienestar evaluadas en el estudio. Para ello, se utilizaron cinco perfiles obtenidos a partir de la agregación de los ítems correspondientes a cada dimensión: Perfil de Bienestar Físico (PBF), Perfil de Bienestar Cotidiano (PBC), Perfil de Bienestar Personal (PBP), Perfil de Bienestar Familiar (PBFA) y Perfil de Bienestar Laboral (PBL). Los puntajes de cada perfil fueron calculados mediante la agregación de los ítems que componían cada dimensión del instrumento, incorporándose posteriormente al análisis como variables observadas. En consecuencia, el modelo estimado se centró exclusivamente en la evaluación de las relaciones estructurales entre los perfiles de bienestar, sin incluir una etapa de modelamiento de variables latentes a nivel de ítem. Se utilizó el método de mínimos cuadrados parciales (PLS) debido al carácter predictivo del análisis y al tamaño muestral reducido ( $n = 41$ ), condición en la cual esta metodología presenta ventajas respecto de otros enfoques de estimación (Hair et al., 2021). Las relaciones entre las variables fueron evaluadas mediante los coeficientes de trayectoria estandarizados ( $\beta$ ). Asimismo, se calcularon los coeficientes de

determinación ( $R^2$ ) de las variables endógenas para estimar la proporción de varianza explicada por los predictores incluidos en el modelo.

La significancia estadística de los coeficientes se determinó mediante *bootstrapping* con 5.000 remuestreos, obteniendo intervalos de confianza al 95%; la consideración de estos valores garantiza una aproximación estable de la distribución empírica y delimita un intervalo de los percentiles centrales (2.5% y 97.5%) que cubre de forma fiable el parámetro poblacional real (Ho, 2019). Se consideraron estadísticamente significativos aquellos efectos cuyos intervalos de confianza no incluyeran el valor cero. Los análisis descriptivos y correlacionales se realizaron mediante el software jamovi (versión 2.7.6), mientras que la estimación del modelo de trayectorias mediante mínimos cuadrados parciales se efectuó en el entorno RStudio 6.1.0 utilizando el paquete semnr v. 2.5.0 (Ray et al., 2021).

Como el propósito del análisis PLS-SEM fue examinar las relaciones estructurales entre las dimensiones del bienestar físico, cotidiano, personal, familiar y laboral, estas dimensiones fueron operacionalizadas mediante instrumentos previamente validados como se señaló en la metodología. En consecuencia, el interés principal del estudio se situó en la estimación de las relaciones entre los constructos y no en el desarrollo o validación de una nueva estructura factorial, por ello, se otorgó especial énfasis a la evaluación del modelo estructural y a la capacidad explicativa de las relaciones hipotetizadas y se consideraron los antecedentes de confiabilidad y validez disponibles para los instrumentos utilizados, con el propósito de sustentar la interpretación de las relaciones estructurales.

En relación con los procedimientos éticos, el proyecto obtuvo certificación ético-científica, y los instrumentos contenían en su primera hoja un consentimiento informado escrito, que daba cuenta del proyecto, de los resguardos éticos y de la voluntariedad de participación.

#### 4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran en primer lugar un adecuado nivel de confiabilidad en los instrumentos en la muestra que participó del estudio; dicha confiabilidad, medida con el alfa de Cronbach, reporta valores que van desde bajo lo esperado (0.620 en el inventario de salud física, y 0.628 en el inventario de estilos de vida) a adecuados (0.796 en el instrumento de calidad de vida laboral), buenos (0.823 en estrés y emociones, 0.886 en salud mental) y muy buenos (0.922 en equilibrio familia y trabajo).

A nivel descriptivo muestran, en primer lugar (**Tabla N°1**), que las dimensiones presentan promedios similares a las medias aritméticas de los instrumentos, salvo en la dimensión de bienestar familiar, que presentaría el menor nivel de riesgo reportado por los participantes.

**Tabla N°1.** Datos descriptivos de las dimensiones evaluadas.

| Dimensión       | Mín. | Máx. | Media | Desv. Est. | Asimetría | Curtosis |
|-----------------|------|------|-------|------------|-----------|----------|
| Bien. Físico    | 0    | 15   | 7.8   | 3.803      | -0.435    | -0.677   |
| Bien. Cotidiano | 6    | 21   | 12.85 | 4.065      | 0.090     | -1.018   |
| Bien. Personal  | 1    | 30   | 14.56 | 8.891      | 0.148     | -1.256   |
| Bien. Familiar  | 0    | 22   | 6.15  | 5.855      | 1.347     | 1.401    |
| Bien. Laboral   | 1    | 30   | 13.20 | 5.951      | 0.425     | 0.745    |

Fuente: elaboración propia.

Respecto de la evaluación de los niveles de riesgo (especificados en la metodología), se observa en la **Tabla N°2** que los niveles de riesgo se concentran mayoritariamente en el nivel medio, seguido por el bajo; solo 3 participantes (7%) mostraría un nivel alto de riesgo psicosocial.

Esto plantearía que existiría un estado medio de riesgo, con potencial de

aumentar a niveles altos en los funcionarios que participan, donde solo el 34% estaría en un nivel de riesgo bajo, que sería el ideal.

**Tabla N°2.** Distribución de participantes según nivel de riesgo.

| Nivel | Frecuencia |
|-------|------------|
| Alto  | 3          |
| Medio | 21         |
| Bajo  | 17         |

Fuente: elaboración propia.

Considerando las diferencias que podrían presentarse por sexo y cargo, se encontró que, respecto del cargo, hubo un promedio mayor de puntaje global de riesgo en los asistentes de la educación que en los docentes, pero no se encontraron diferencias estadísticamente significativas; por otro lado, respecto del sexo, se observó un promedio mayor de nivel de riesgo global en mujeres que en hombres, pero tampoco se evidencian diferencias estadísticamente significativas (**Tabla N°3**).

**Tabla N°3.** Comparación de promedios de puntaje global por cargo y por sexo.

| Categoría       | Media (D.E)  | T Student | P <sup>1</sup> | IC <sup>2</sup> 95% |        |
|-----------------|--------------|-----------|----------------|---------------------|--------|
|                 |              |           |                | Inf.                | Sup.   |
| Docente         | 51.96(18.24) | -1.358    | 0.182          | -20.012             | 3.935  |
| Asistente educ. | 60.00(18.29) |           |                |                     |        |
| Mujer           | 57.40(17.44) | 0.654     | 0.517          | -8.248              | 16.125 |
| Hombre          | 53.46(19.19) |           |                |                     |        |

<sup>1</sup> Nivel de significación

<sup>2</sup> Intervalo de confianza

Fuente: elaboración propia.

Si bien se observa una diferencia de medias algo extensa entre docentes y asistentes de la educación, con un mayor nivel de riesgo en estos últimos, no se

habrían encontrado significación estadística en la diferencia, tal vez por el pequeño número de la muestra.

Respecto de las relaciones entre las dimensiones vinculadas con los niveles de riesgo psicosocial, se puede observar en la **Tabla N°4**, que existiría una correlación significativa y medianamente fuerte entre la dimensión de salud y la dimensión estilos de vida; pero no entre estas y las demás dimensiones, salvo una relación negativa entre salud y bienestar organizacional.

Por otra parte, las dimensiones personal, familiar y organizacional se encuentran relacionadas entre sí, de manera significativa y con intensidades que van de medianas a fuerte.

**Tabla N°4.** Índices de correlación entre las dimensiones.

| Dimensiones  | B. Físico | B. Cotidiano | B. Personal | B. Familiar | B. Laboral | Total   |
|--------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|---------|
| B. Físico    | -         | 0.383*       | 0.133       | -0.265      | -0.325*    | 0.142   |
| B. Cotidiano | 0.383*    | -            | 0.240       | -0.047      | -0.51      | 0.356*  |
| B. Personal  | 0.133     | 0.240        | -           | 0.456**     | 0.435**    | 0.872** |
| B. Familiar  | -0.265    | -0.047       | 0.456**     | -           | 0.749**    | 0.710** |
| B. Laboral   | -0.325*   | -0.51        | 0.435**     | 0.749**     | -          | 0.707** |
| Total        | 0.142     | 0.356*       | 0.872**     | 0.710**     | 0.707**    | -       |

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

Fuente: elaboración propia.

El modelo estructural mostró una adecuada capacidad explicativa para el bienestar laboral ( $R^2 = 0.743$ ), mientras que la capacidad explicativa fue moderada para el bienestar familiar ( $R^2 = 0.350$ ), baja para el bienestar personal ( $R^2 = 0.113$ ) y prácticamente inexistente para el bienestar físico ( $R^2 = 0.001$ ).

Respecto de las relaciones estructurales, se observaron efectos positivos y estadísticamente significativos del bienestar cotidiano sobre el bienestar personal ( $\beta = 0.336$ ; IC95% [0.024, 0.616]), del bienestar físico sobre el bienestar laboral ( $\beta = 0.222$ ; IC95% [0.067, 0.369]), del bienestar personal sobre el bienestar familiar ( $\beta = 0.602$ ; IC95% [0.329, 0.799]) y del bienestar familiar sobre el bienestar laboral ( $\beta = 0.821$ ; IC95% [0.563, 0.942]). Esta última relación correspondió al efecto de mayor magnitud dentro del modelo. Las demás trayectorias propuestas no alcanzaron significación estadística, dado que sus intervalos de confianza incluyeron el valor cero.

**Tabla N°5.** Valores de prueba de las hipótesis del modelo estructural.

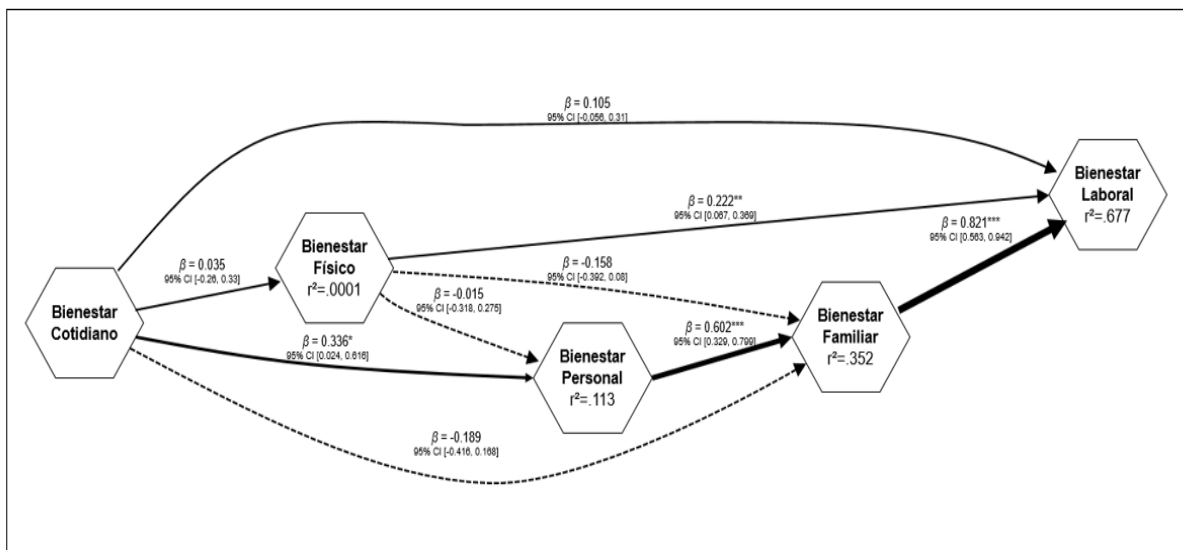
| Hipótesis | Relación estructural | $\beta$ | t      | IC 95%          | Resultado     | Tam. Ef. |
|-----------|----------------------|---------|--------|-----------------|---------------|----------|
| H1        | Cotidiano → Físico   | 0.035   | 0.233  | [-0.260, 0.330] | No respaldada | .0012    |
| H2        | Cotidiano → Personal | 0.336   | 2.228  | [0.024, 0.616]  | Respaldada    | .1273    |
| H3        | Cotidiano → Familiar | -0.189  | -1.266 | [-0.416, 0.168] | No respaldada | .0486    |
| H4        | Cotidiano → Laboral  | 0.105   | 1.147  | [-0.056, 0.310] | No respaldada | .0344    |
| H5        | Físico → Personal    | -0.015  | -0.101 | [-0.318, 0.275] | No respaldada | .0003    |
| H6        | Físico → Familiar    | -0.158  | -1.298 | [-0.392, 0.080] | No respaldada | .0385    |
| H7        | Físico → Laboral     | 0.222   | 2.916  | [0.067, 0.369]  | Respaldada    | .1476    |
| H8        | Personal → Familiar  | 0.602   | 5.099  | [0.329, 0.799]  | Respaldada    | .4946    |
| H9        | Familiar → Laboral   | 0.821   | 8.553  | [0.563, 0.942]  | Respaldada    | 2.0295   |

Fuente: elaboración propia.

Los resultados encontrados indican que se logra un efecto de mediación entre el bienestar personal, el bienestar familiar y el bienestar laboral, dado que los valores reportados al establecer interacciones entre las dimensiones muestran valores mayores que las encontradas mediante relaciones directas.

Si bien el bienestar cotidiano y el bienestar físico se encontrarían poco relacionados entre sí, ambos aportan al bienestar personal y familiar como se puede ver en la **Figura N°2**.

**Figura N°2.** Modelo relacional final entre las dimensiones, considerando valores  $\beta$  e intervalos de confianza.



Nota:  $\rightarrow$  relación directa de baja o media intensidad;  $\cdots \rightarrow$  relación inversa de baja intensidad;  $\Rightarrow$  relación directa de alta intensidad

Fuente: elaboración propia en base a software R Studio V 6.1.0 (2021)

De este modo, el bienestar laboral se ve afectado por el bienestar familiar (equilibrio/desequilibrio trabajo y familia), por el bienestar personal, y en menor medida por el bienestar físico del trabajador. Se plantea una relación indirecta entre las dimensiones de bienestar personal, bienestar familiar y bienestar laboral, que presentan una intensidad mayor que las encontradas en las relaciones directas entre dichas dimensiones.

## 5. DISCUSIÓN

En su conjunto, los resultados evidencian un patrón consistente en el que el riesgo psicosocial percibido por los funcionarios se organiza principalmente en torno a dimensiones personales, familiares y organizacionales, mientras que los indicadores de salud física y estilos de vida presentan una relación más débil o indirecta con dicho riesgo. Este patrón apoya la perspectiva de que el riesgo psicosocial no se configuraría prioritariamente a partir de condiciones biomédicas

objetivas, sino desde la experiencia subjetiva del trabajo, la calidad de las relaciones sociales y el equilibrio entre las demandas laborales y la vida familiar (SUSESO, 2022). Puede verse, asimismo, que, descontando la dimensión de salud física, todas las demás dimensiones se correlacionan de manera significativa con el total del instrumento de niveles de riesgo. Podríamos señalar que el riesgo psicosocial se vincula con procesos subjetivos e intersubjetivos que experimenta la persona respecto de su entorno, y secundariamente con algunos elementos del estilo de vida, marcando una lejanía con la dimensión física. Los análisis muestran que el bienestar familiar emerge como un factor particularmente relevante, al asociarse de manera consistente con menores niveles de riesgo psicosocial, reforzando su rol como recurso protector transversal (García-Rodríguez et al., 2026). En contraste, la ausencia de relaciones robustas entre los indicadores de salud física y las dimensiones psicosociales sugiere la posible existencia de mecanismos mediadores no observados directamente en este estudio, tales como la percepción de apoyo, el afrontamiento emocional o las condiciones organizacionales, los cuales podrían modular la relación entre salud física y bienestar psicológico.

Los resultados encontrados en el modelo estructural, deben interpretarse con moderación, dado que el análisis estructural se utilizó para analizar de manera provisoria la relación entre las variables, en la lógica de mostrar empíricamente el vínculo entre ellas, que se ha señalado en la teoría. Se observan interacciones significativas medianamente alta y altas ( $\beta=0.602$  y  $\beta= 0.821$ ) entre las dimensiones de bienestar personal, familiar y laboral, coincidentes con lo reportado por Nielsen et al (2017) y Ossa-Cornejo et al. (2025) quienes evidencian a través de un metaanálisis y un estudio empírico respectivamente, que el bienestar a nivel de los establecimientos educacionales se ve influenciado por el soporte organizacional que depende más de los recursos psicosociales que de las condiciones físicas objetivas. Sin embargo, los resultados difieren de la propuesta de Theorell y Karasek (1996) quienes determinan que existe una relación fuerte entre los indicadores fisiológicos como presión arterial, frecuencia

cardíaca y las demandas psicosociales.

Esto puede ser explicado por lo que Skaalvik y Skaalvik (2017) denominan “fenómeno de desconexión psicofísica” donde el malestar emocional se procesa en relación familia-trabajo antes de evidenciarse en los indicadores antropométricos evidentes, lo que sugiere que el riesgo psicosocial en los establecimientos educacionales se organiza desde la experiencia subjetiva laboral y no desde las condiciones biomédicas. El hecho de que las condiciones de salud física y los estilos de vida, no se relacionan, o lo hagan muy someramente, con los indicadores de riesgo psicosocial, es un aspecto no esperado, sobre todo por la información existente acerca de la importancia del sobrepeso y la hipertensión arterial con los índices de ansiedad, estrés y carga de trabajo (Corvos-Hidalgo y Corvos-Hidalgo, 2013). En la actualidad, enfoques como la Psiconeuroinmunología buscan demostrar científicamente cómo los estados mentales afectan directamente al sistema inmunológico y endocrino, intentando reunificar lo que la cultura ha separado, y desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas sobre el estrés y la enfermedad (Chacin-Fuenmayor y Chacin-de-Fernández, 2021); sin embargo, este aspecto específico debería ser abordado en otras investigaciones. Se puede destacar de todos modos, el efecto que tendrían los elementos de bienestar físico, en el bienestar laboral, lo cual, a pesar de ser de mediana intensidad, podría dar cuenta de un vínculo directo entre condiciones laborales y salud física, ya que se ha reportado un vínculo cercano entre estas dimensiones (Ohrnberger et al., 2017; Restrepo, 2025); es necesario de todas formas, probar esta hipótesis con otros estudios.

Un hallazgo destacable del estudio es que la dimensión de bienestar familiar se posiciona como el factor protector más sólido, al presentar los niveles de riesgo más bajos dentro de la muestra. Este resultado refuerza la evidencia que identifica al equilibrio trabajo-familia y al apoyo familiar como elementos clave para la protección de la salud mental y la calidad de vida laboral en docentes, amortiguando el impacto de las demandas emocionales propias del trabajo educativo (Allen et al., 2012;

Lapierre et al., 2018). En este sentido, los datos obtenidos confirman la relevancia de los factores familiares como indicadores críticos al momento de diseñar estrategias de mejoramiento del riesgo psicosocial en establecimientos educacionales.

La fuerte relación encontrada entre las dimensiones de bienestar personal, familiar y laboral, dan cuenta de la necesidad de relevar aspectos emocionales, de equilibrio de roles familiares y exigencias laborales, en especial en un sector donde predominan las trabajadoras mujeres (García-Rodríguez et al., 2026). Este tema debería ser mayormente investigado, por cuanto se ha encontrado que, en el ámbito educativo, dada la característica de feminización de la pedagogía y las profesiones relacionadas con el trabajo con niños y niñas (García-Villanueva et al., 2015; Gómez-Urrutia y Jiménez-Figueroa, 2015), existen mayores niveles de riesgo psicosocial y estrés en mujeres que en hombres (Cáceres-Villarreal, 2015). Esto particularmente asociado a la doble presencia y a la sobrecarga de roles laborales y familiares en el ámbito educativo (Gómez-Urrutia y Jiménez-Figueroa, 2015; Skaalvik y Skaalvik, 2017). En consecuencia, este aspecto debiese seguir siendo explorado en futuros estudios con muestras más amplias.

Las limitaciones del estudio tienen relación principalmente con la muestra, dado que ésta fue muy acotada y limitada solo a dos centros escolares, lo que no permite generalizar los resultados encontrados, como tampoco profundizar en las relaciones secundarias o mediadores de las variables de salud física y estilos de vida. Del mismo modo, el análisis estructural requiere de una evaluación del modelo de medición que permita analizar las cargas factoriales de las variables, la consistencia interna, la validez convergente y la validez discriminante; esta evaluación no se pudo realizar debido a la escasa muestra, aun cuando permitió establecer un análisis provisorio de las relaciones estructurales entre las variables, que debe ser contrastado y profundizado con otros estudios.

Es necesario que se continúe investigando en esta temática, ampliando y diversificando la muestra de participantes para lograr profundizar en los análisis. No

obstante, los hallazgos obtenidos resultan relevantes en tanto permiten visibilizar la importancia de los indicadores familiares y de salud mental como ejes centrales del riesgo psicosocial en contextos educativos. En este sentido, los resultados constituyen una base empírica pertinente para el desarrollo de futuras investigaciones e intervenciones orientadas a la promoción del bienestar y la calidad de vida laboral en funcionarios de establecimientos educacionales.

## 6. CONCLUSIONES

Los resultados del estudio permiten plantear provisoriamente, que los riesgos psicosociales son un elemento importante para el bienestar laboral (Díaz-Lobo y Alarcón-Vásquez, 2024; SUSESO, 2022). Se puede plantear que los hallazgos encontrados coinciden con lo reportado en investigaciones previas en contextos educativos, donde se observa que, aun en escenarios de alta demanda laboral, los trabajadores pueden mantener niveles funcionales de bienestar, especialmente cuando cuentan con recursos personales, sociales y familiares adecuados (Skaalvik y Skaalvik, 2017; Kinman y Wray, 2018).

Por otro lado, podemos señalar que la relación entre el bienestar personal, el bienestar familiar y el bienestar laboral constituye un sistema interdependiente que influye de manera decisiva en la calidad de vida y el desempeño de quienes trabajan en el ámbito educativo. Por el contrario, el deterioro de cualquiera de estas dimensiones tiende a generar efectos que trascienden la esfera individual, impactando el clima organizacional, la convivencia escolar y, en última instancia, la calidad de los procesos educativos (Díaz-Lobo y Alarcón-Vásquez, 2024; Miño, 2016).

En este escenario, promover el bienestar de los trabajadores de la educación debe entenderse como una estrategia de desarrollo institucional y no únicamente como una medida de apoyo individual (Ossa et al., 2025). Las políticas de gestión educativa, el liderazgo de los equipos directivos y las prácticas organizacionales tienen la responsabilidad de generar condiciones que favorezcan la conciliación entre la vida

laboral y familiar, el autocuidado, la salud mental y el reconocimiento profesional. Invertir en el bienestar integral de docentes, asistentes de la educación y equipos directivos significa fortalecer la sostenibilidad de las comunidades educativas, mejorar las oportunidades de aprendizaje de los estudiantes y avanzar hacia instituciones más saludables, inclusivas y capaces de responder a los desafíos actuales de la educación desde una perspectiva humana y preventiva (Ministerio de Educación, 2023).

Finalmente se puede señalar que las intervenciones orientadas a la promoción del bienestar docente debieran priorizar el fortalecimiento de los recursos psicosociales —familiares, emocionales y organizacionales— por sobre estrategias centradas exclusivamente en la modificación de estilos de vida o indicadores físicos aislados, aportando evidencia empírica para reforzar la importancia del bienestar y la calidad de vida laboral en la gestión de establecimientos educacionales.

### **Financiamiento**

La investigación realizada ha sido desarrollada gracias al financiamiento del proyecto I+D 25-29 de la Dirección de Innovación de la Universidad del Bío-Bío.

### **Declaración de autoría**

Carlos Ossa Cornejo: Conceptualización, Curación de datos, Captación de fondos, Investigación, Administración del proyecto, Redacción -revisión y edición.

Norelis Josefina Mendoza: Conceptualización, Análisis formal, Investigación, Metodología, Redacción - borrador original.

Juan Pablo Hidalgo Ortiz: Análisis formal, Metodología, Visualización, Redacción - revisión y edición.

### **Referencias Bibliográficas**

Allen, T. D., Johnson, R. C., Saboe, K. N., Cho, E., Dumani, S. y Evans, S. (2012). Dispositional variables and work–family conflict: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.004>



Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Betancourt-Torres, H. G., Cosquillo-Salazar, J. M., Vilema-Quispe, M. E., Tandalla-Calvopiña, L. F. y Beltran-Mindiola, J. E. (2025). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. *Arandu UTIC*, 12(2), 3611-3624. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>

Caamaño-Vega, V., Castillo Orellana, K., Galleguillos Rios, I. y Antiquera Orellana, P. (2025). Salud mental de docentes que enseñan en niveles de educación pre-escolar, primaria y secundaria: Una revisión bibliográfica exploratoria. *Summa psicológica*, 22(1), 28-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10320828.pdf>

Cáceres-Villaruel, J., Campillay-Lira, C., Cvitanic-Vergara, M. y Bargsted-Aravena, M. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud y Sociedad*, 6(1), 50-75. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439742477004>

Campo, J., Reyes, J., Ortiz, C., Quintero, L. y Herrera, J. (2006). Niveles de la presión arterial y de estrés psicosocial en estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad del Valle. Cali, Colombia, 2003-2004. *Colombia Médica*, 37(2, Suppl. 1), 21-25. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-95342006000500004&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-95342006000500004&lng=en&tlng=es)

Cano-García, M., Ruiz-Blandón, D. A., Vergara-Velez, I. y Chaverra-Gil, L. C. (2023). Impacto do estresse no trabalho no bem-estar psicológico do pessoal de um hospital público de Medellín, Colômbia. *Ciencia y enfermería*, 29(31). <https://dx.doi.org/10.29393/ce29-31ienv50031>

Carlson, D. S., Grzywacz, J. G. y Zivnuska, S. (2009). Is work-family balance more than conflict and enrichment? *Human relations studies towards the integration of the social sciences*, 62(10), 1459. <https://doi.org/10.1177/0018726709336500>

Chacin-Fuenmayor, M. y Chacin-de-Fernández, J. (2021). Psychological Intervention Based on Psychoneuroimmunology in Children and Adults. En J. Mullings, *Health-Related Quality of Life - Measurement Tools, Predictors and Modifiers*. IntechOpen eds. <https://doi.org/10.5772/intechopen.99501>

Cortés-Orellana, V. (2023). Factores psicosociales en la labor docente. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 5(1), 92-98. <https://doi.org/10.29393/EID5-7FPVC10007>

Corvos-Hidalgo, C. A. y Corvos-Hidalgo, A. (2013). Parámetros antropométricos

como indicadores de riesgo para la salud en universitarios. *Nutr. clín. diet. hosp.*, 33(2), 39-45. <https://revista.nutricion.org/articulo/nutricion-clinica-10132>

Costa-Rodríguez, C., Palma-Leal, X. y Salgado-Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>

Díaz-Lobo, J. y Alarcón-Vásquez, Y. (2024). Factores relacionados con el balance familia – trabajo en docentes de escuela y universitarios: una revisión sistemática. *Búsqueda*, 11(2). <https://doi.org/10.21892/01239813.734>

Fínez-Silva, M. J. y García-Montero, A. J. (2012). Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 111-116.

García-Rubiano, M., Toro, R. y Díaz-Fúnez, P. A. (2025). Resiliencia, disposición al cambio, balance trabajo familia en trabajadores (España y Colombia). *Revista de Psicología*, 43(1), 460-489. <https://doi.org/10.18800/psico.202501.016>

García-Villanueva, J., Ávila-Rodríguez, D., Vargas-Pérez, M. y Hernández-Ramírez, C. (2015). Acerca de la feminización de profesiones. Caso: la docencia en preescolar en la Ciudad de México. *La ventana Revista de estudios de género*, 5(42), 129-151. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362015000200129&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362015000200129&lng=es&tlng=es)

García-Rodríguez, I., Gómez-Salgado, J., Prieto-Callejero, B., Fagundo-Rivera, J., El-Khoury-Moreno, L. y García-Iglesias, J. (2026). Conflicto trabajo-familia y su impacto en la salud de la mujer trabajadora: una revisión sistemática, *Atención Primaria*, 58(2), 103391. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103391>

Garrido-Cisterna, C. y Ossa-Cornejo, C. (2021). Dimensiones de calidad de vida en el trabajo en funcionarios de establecimientos educativos en dos provincias de Chile. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, (14), 128-139. <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/relapae/article/view/1024>

Gómez-Urrutia, V. y Jiménez-Figueroa, A. (2015). Corresponsabilidad familiar y el equilibrio trabajo-familia: medios para mejorar la equidad de género. *Polis (Santiago)*, 14(40), 377-396. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682015000100018>

Hair, J., Tomas, G., Hult, M., Ringle, C., Sarstedt, M., Danks, M. y Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R. A Workbook*. Springer.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.

Ho, J. (julio de 2019). *Bootstrap Confidence Intervals. Using the bootstrap to construct confidence intervals*. <https://acclab.github.io/bootstrap-confidence-intervals.html>

Jacobsen, G., Casanova, M. P., Dluzniewski, A., Reeves, A. J. y Baker, R. T. (2024). Examining the Factor Structure and Validity of the Depression Anxiety Stress Scale-21. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 14(11), 2932-2943. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14110192>

Jiménez, A. y Moyano, E. (2008). Factores laborales de equilibrio entre trabajo y familia: medios para mejorar la calidad de vida. *Universum (Talca)*, 23(1), 116-133. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762008000100007>

Kinman, G. y Wray, S. (2018). *Work-related wellbeing in UK higher education*. University and College Union Report. <https://pure.beds.ac.uk/ws/files/19001581/HEwellbeingreport2014.pdf>

Lapierre, L. M., Li, Y., Kwan, H. K., Greenhaus, J. H., DiRenzo, M. S. y Shao, P. (2018). A meta-analysis of the antecedents of work–family enrichment. *Journal of Organizational Behavior*, 39(4), 385-401. <https://doi.org/10.1002/job.2234>

Lora-Mantilla, A. J., Cáceres-Ramírez C., Parra-Gómez L. A. y Camacho, P. A. (2023). Percepción de la enfermedad, hábitos y estilos de vida saludables: Un desafío para el control de la hipertensión arterial en Latinoamérica. *Revista Chilena de Salud Pública*, 27(2), 72-88. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2023.74324>

Matute-Castillo, V. V., García-Herrera, D. G., Ochoa-Encalada, S. C. y Erazo-Álvarez, J. (2020). Tecnología en tiempos de pandemia: Una panorámica de salud mental en docentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, V(5). Especial II. Educación, 347-348. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>

Ministerio de Educación. (2023). *Bienestar y Salud Laboral de los Equipos Educativos: Estrategias desde la gestión y el liderazgo*. Chile. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/19394/Manual-Bienestar-Salud-Laboral-Equipos-Educativos.Marzo2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Miño, A. (2016). Calidad de vida laboral en docentes chilenos. *Summa Psicológica*, 13(2), 45-55. <https://doi.org/10.18774/448x.2016.13.256>

Neira-Villablanca, L. y Ossa-Cornejo, C. (2022). Indicadores de salud mental, estilos de vida y emociones en funcionarios de instituciones educativas del centro-sur de Chile. *UCMaule*, (63), 9-35. <https://doi.org/10.29035/ucmaule.63.9>

Nielsen, K., Nielsen, M. B., Ogbonnaya, C., Käsälä, M., Saari, E. y Isaksson, K. (2017). Workplace resources to improve both employee well-being and performance: A systematic review and meta-analysis. *Work & Stress*, 31(2), 101–120.  
<https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1304463>

Ohrnberger, J., Fichera, E. y Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social science & medicine*, 195, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>

OMS. (11 de junio de 2021). *Enfermedades cardiovasculares*.  
[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

OMS (2 de septiembre de 2024). *La salud mental en el trabajo*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

OMS. (18 de julio de 2025). Nutrition for a healthy life – WHO recommendations.  
<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>

Orellana, C. y Orellana, L. (2025). DASS-9: Hacia una medición más eficiente de síntomas emocionales. *Revista de Salud Pública*, 27(2), 1-4.  
<https://doi.org/10.15446/rsap.V27n2.114528>

Ossa-Cornejo, C., Jiménez-Figueroa, A. y Gómez-Urrutia, V. (2023). Saúde mental e carga de trabalho mental em trabalhadores de estabelecimentos de ensino chilenos no contexto da COVID-19. *Revista Portuguesa de Educação*, 36(1), e23001.  
<https://doi.org/10.21814/rpe.24855>

Ossa, C., Jiménez, A. y Gómez, V. (2025). Factors Influencing Personal and Occupational Well-Being of Employees in Chilean Educational Institutions. En, R. Cobo-Rendón et al. (eds.), *Well-Being and its Promotion in Educational Contexts*, (551-569). Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-032-00025-5\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-032-00025-5_27)

Páez, V. (2025). Factores psicosociales que influyen en la salud mental del personal docente del Instituto Tecnológico Universitario Bernardo O'Higgins. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 1512–1533. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3713>

Patlán, J. (2016). Construcción y propiedades psicométricas de la escala de calidad de vida en el trabajo. *Ciencia y Trabajo*, 18(56), 94-105.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200004>

Ray, S., Danks, N. y Calero-Valdez, A. (2021). SEMinR: Domain-Specific Language for Building, Estimating, and Visualizing Structural Equation Models in R. *SSRN*.  
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3900621>

Restrepo, F. (2025). Las condiciones de trabajo y su impacto en la salud física y psicosocial de los trabajadores del sector agropecuario. *Revista Mexicana de Agronegocios*, 54, 607-615. <https://www.redalyc.org/journal/141/14179345006/html/>

Retamozo-Ávalos, A., Astocondor-Gonzales, C., Juárez-Tamayo, N. y Ramos-Cevallos, M. (2024). Perspectivas actuales sobre el estrés y su relación con el desempeño docente: una revisión sistemática. *Mendive Revista de Educación*, 22(2). <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3635>

Riquelme-Segura, L., Schnettler, B., Orellana, L. y Saracostti, M. (2023). Conflicto trabajo-familia, síntomas emocionales negativos y satisfacción familiar en mujeres con trabajo remunerado durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 38-45. <https://doi.org/10.14349/rp.2023.v55.5>

Skaalvik, E. M. y Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Sensorimotor and psychosocial factors. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>

SUSESO. (9 de noviembre de 2022). Protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en el trabajo. Circular 3709. [https://www.suseso.cl/609/articles-693826\\_archivo\\_01.pdf](https://www.suseso.cl/609/articles-693826_archivo_01.pdf)

Theorell, T. y Karasek, R. A. (1996). Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research. *Journal of occupational health psychology*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.9>

Valdés-Badilla, P., Godoy-Cumillaf, A., Ortega-Spuler, J., Díaz-Aravena, D., Castro-Garrido, N., Sandoval-Muñoz, L. et al. (2017). Relación entre índices antropométricos de salud con el consumo de alimentos en adultos mayores físicamente activos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1073-1079. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000500009&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000500009&lng=es)

Valenzuela-Zambrano, B., Álvarez-Fabio, M. y Salgado-Neira, E. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional de profesores/as de la provincia de Concepción, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 20(44), 29-42. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v20.n43.2021.002>

Vega-Valero, Z., Muñoz, S., Berra, E., Nava, E. y Gómez, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus y Folkman: Propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEAA). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(3), 1051-1073. <https://www.mediagraphics.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDREVISTA=287&IDARTICULO=37506&IDPUBLICACION=3975>