

## La calidad de vida laboral en docentes de educación media superior: diferencias por sexo

*The quality of working life in teachers of upper secondary education: Differences by sex*

Jesús Alberto García García • Ángel Gerardo Charles Meza • Daniella Carrizales Berlanga

### RESUMEN

El tema de calidad de vida se ha convertido en una preocupación mundial debido a que su deterioro tiene efectos negativos en la salud de la población. Dicha problemática se encuentra vigente en el ámbito laboral de la mayoría de los profesionistas, y ejemplo de ello son los maestros mexicanos que han visto afectada su salud física y mental en diferentes magnitudes. En este estudio, se busca describir y comparar por sexo la calidad de vida de los docentes de educación media superior. La investigación fue cuantitativa, con diseño observacional y alcances descriptivos y comparativos. Se utilizó el cuestionario de salud física SF-12. En el estudio participaron 364 docentes, de los cuales el 62.4% fueron mujeres y el 37.6% hombres. Los resultados permiten observar diferencias significativas en tres dimensiones de la calidad de vida: en la dimensión salud general se observó que los hombres tienen puntajes más altos que las mujeres, así como en las dimensiones de vitalidad y de salud mental. En conclusión, se considera que es fundamental promover la salud mental y física en los docentes, debido a que existen condiciones laborales que afectan directamente sus niveles de bienestar.

*Palabras clave:* Calidad de vida, docencia, salud mental y salud física.

### ABSTRACT

The issue of quality of life has become a global concern because its deterioration has negative effects on the health of the population. This problem is in force in the workplace of most professionals, an example of this are Mexican teachers who have seen their physical and mental health affected in different magnitudes. This study seeks to describe and compare by sex the quality of life of teachers of upper secondary education. The research was quantitative, with observational design and descriptive and comparative scopes. The SF-12 physical health questionnaire was used. The study involved 364 teachers, of which 62.4% were women and 37.6% men. The results allow us to observe significant differences in three dimensions of quality of life: in the general health dimension it was observed that men have higher scores than women, as well as in the dimensions of vitality and mental health. In conclusion, it is considered essential to promote mental and physical health in teachers, because there are working conditions that directly affect their levels of well-being.

*Keywords:* Quality of life, teachers, mental health, physical health.

## INTRODUCCIÓN

La problemática que se aborda en el presente estudio es el deterioro de la calidad de vida de los docentes de educación media superior, mismos que se encuentran expuestos a niveles altos de estrés, sobrecarga académica y problemáticas laborales que afectan su bienestar emocional.

El desgaste que sufren los docentes durante su jornada laboral, más el trabajo realizado fuera de la escuela, son condiciones que provocan sedentarismo, falta de horas de sueño y hábitos alimenticios no-saludables. Lo anterior desencadena efectos severos en la calidad de vida de los profesores (Lizana et al., 2021), por ende, se debe aumentar el estudio del tema para generar estrategias que de forma preventiva coadyuven a la mejora de la salud integral.

La salud de los profesores es un tema trascendental y un derecho constitucional, ya que de acuerdo con el artículo 4o. constitucional “toda persona tiene derecho a la protección de la salud” (CPEUM, 1917), lo que significa que, sin importar su condición laboral o socioeconómica, todos los ciudadanos en México “tendrán acceso a los servicios integrales de salud en sus vertientes de educación para la salud, promoción de la salud, prevención de enfermedades, detección y tratamiento de enfermedades y rehabilitación” (SS, 2020).

Los desafíos en salud pública que enfrenta México están relacionados a diversos factores, lo que los convierte en una prioridad nacional para mejorar la calidad de vida

**Jesús Alberto García García.** Profesor-Investigador en la Universidad Autónoma de Coahuila, México. Es Doctor en Ciencias de la Educación. Actualmente está a cargo del Departamento de Investigación y Divulgación Científica de la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades. Es maestro con Perfil PRODEP e imparte cátedra en licenciatura y posgrado. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, Nivel 1, e investigador honorífico del Sistema Estatal de Investigadores del COECYT. Sus líneas de investigación son: calidad de vida, estilos de vida saludable, rendimiento escolar y violencia escolar. Es miembro de la Asociación Nacional de Escuelas y Facultades de Educación y Pedagogía. Correo electrónico: jegarciag@uadec.edu.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0003-1369-311X>.

**Ángel Gerardo Charles Meza.** Profesor-Investigador en la Universidad Autónoma de Coahuila, México. Cuenta con estudios de doctorado, maestría y especialidad en Educación por la UAdeC. Se desempeñó como jefe del Departamento de Reforma Curricular de la UAdeC y realizó estancia posdoctoral en UTSA, Estados Unidos. Cuenta con Perfil PRODEP y es miembro del Cuerpo Académico consolidado Innovación y Desarrollo Educativo-Laboral. Entre sus publicaciones recientes se encuentra el artículo “Valores y objetivos de vida en estudiantes universitarios” (2023) y el capítulo de libro “Calidad de vida relacionada con la salud y expectativas de futuro de jóvenes universitarios mexicanos” (2023). Correo electrónico: gcharles@uadec.edu.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0002-2158-2818>.

**Daniella Carrizales Berlanga.** Profesora-Investigadora en la Universidad Autónoma de Coahuila, México. Es Licenciada en Ciencias de la Educación por la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades de la UAdeC; Maestra en Investigación Social por la Facultad de Psicología de la misma universidad. En el año 2023 obtuvo la distinción de Investigador Estatal Junior por el Consejo Estatal de Ciencia y Tecnología de Coahuila. Actualmente es docente de nivel medio superior en el Instituto de Ciencias y Humanidades de la UAdeC. Entre sus publicaciones recientes se encuentran los artículos “Diferencias en los estilos de vida saludable de mujeres y hombres universitarios” (2023) y “Acercamiento teórico a la violencia intergeneracional en el núcleo familiar” (2022). Correo electrónico: dcarrizales@uadec.edu.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0002-4241-3052>.

de los mexicanos. La Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 establece objetivos para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos, lo cual es una responsabilidad de los gobiernos, los sectores y la población en su conjunto. Gran parte de estos objetivos están vinculados a la salud, por lo que se deben realizar mayores esfuerzos para coadyuvar en su cumplimiento para el 2030 (SS, 2020).

En el marco de dicha agenda se busca renovar la promoción de la salud por medio de acciones sociales, políticas y técnicas que aborden los determinantes sociales de la salud y las condiciones que viven las personas, con el objetivo de incidir en la salud y reducir las desigualdades en relación con la salud (SS, 2020).

La calidad de vida es un tema que se ha estudiado ampliamente en la literatura académica, y para el ámbito profesional se denomina “calidad de vida en el trabajo” (CVT), la cual se concibe como “un término multidimensional cuyos cimientos reposan en un conjunto de creencias, que abarcan los esfuerzos por incrementar la productividad, promover la moral, participación, dignidad y motivación de los trabajadores” (Canales-Vergara et al., 2018, p. 372). Para Hernández et al. (2017), “se integra cuando el trabajador, a través del empleo y bajo su propia percepción, ve cubiertas las siguientes necesidades personales: soporte institucional, seguridad e integración al puesto de trabajo y satisfacción por el mismo” (p. 3), mientras que para González et al. (2007) es un concepto que “se basa en la satisfacción, a través del empleo, de una amplia gama de necesidades personales, ubicándolo como la clave para la realización personal, familiar y social y como medio para preservar la economía y la salud” (p. 122).

Una definición más concreta del concepto refiere a “la satisfacción de los empleados con una variedad de necesidades a través de recursos, actividades y resultados derivados de la participación en el lugar de trabajo” (Sirgy et al., 2001, p. 242).

Por lo tanto, se considera que la calidad de vida es un indicador de salud y de diagnóstico general, dado que tiene que ver con la percepción que tienen las personas respecto a su salud y bienestar social. También se le considera como una categoría cualitativa, subjetiva e idiográfica: “cualitativa, pues al ser de orden tan particular es inmensurable, subjetiva porque se vive desde lo interno e idiográfica debido a que cada cultura o colectivo se plantea sus expectativas en torno al tema en su comunidad de conciencia” (Esser et al., 2007, p. 54).

Respecto a la calidad de vida en los profesores, Gotay (2018) la define como una “combinación de las condiciones biológicas y psicosociales de vida y la satisfacción que se manifiesta al ser vivenciada y percibida, que se revela en el desempeño pedagógico profesional, los proyectos de vida y la salud mental de la persona” (p. 5), mientras que Salgado y Leria (2018) le llaman “calidad de vida profesional” y la definen como “el grado de satisfacción personal y profesional existente en el desempeño del puesto de trabajo y en el ambiente laboral” (p. 72).

La revisión de la literatura permitió encontrar diversos estudios relacionados con la calidad de vida en la educación media superior. Muñoz et al. (2022) identificaron que la calidad de vida en el trabajo de docentes colombianos en general se encuentra en un nivel medio, y sus dimensiones presentaron una tendencia hacia niveles bajos y medios de la escala; además, señalaron que el tipo de contratación puede ser una variable que influye en la percepción de los docentes.

Canales-Vergara et al. (2018) encontraron que los maestros de escuelas públicas de Chile estaban medianamente satisfechos con su CVT y señalaron la posibilidad de una asociación entre preexistencia de trastornos en salud mental y baja percepción de la misma. Por lo mismo, destacaron la necesidad de que el área médica genere las mejores condiciones laborales de profesores y alumnos con el fin de salvaguardar una CVT óptima y mejorar la calidad de la educación impartida.

Miño (2016) encontró que una muestra de profesores chilenos percibió la carga de trabajo como excesiva, además se observaron puntuaciones altas en variables como falta de tiempo para la vida personal, cantidad de trabajo, estrés, prisas y agobios, carga de responsabilidad; por el contrario, los docentes entregaron puntuaciones bajas en satisfacción con el sueldo y “me desconecto al acabar la jornada de trabajo”. Finalmente, tuvieron una percepción adecuada de la calidad de vida profesional.

Los resultados reportados por Castilla-Gutiérrez et al. (2021) corroboraron el efecto negativo de la carga laboral en la calidad de vida entre profesores de educación media y universitaria a nivel global, tanto del continente americano como de Europa y Asia, al observar la concurrencia en la vida personal, social y laboral, y su manifestación en afectaciones físicas y trastornos del sueño y psicológicos.

El Kazdoun et al. (2022) analizaron las percepciones de los docentes sobre la educación para la salud y el currículo de la escuela media. Concluyeron que existen pocas competencias en educación para la promoción de la salud, carencia de materias escolares enfocadas a la salud, falta de lecciones y actividades.

A partir de la pandemia de COVID-19 se realizaron estudios para indagar los efectos en la salud. Los resultados del estudio de Gervacio y Castillo (2022) arrojaron que las dimensiones físicas, emocionales y cognitivas se vieron afectadas durante la pandemia entre los docentes de educación media superior del sistema Conalep. Ellos reportaron que los docentes de este sistema sufrieron de angustia, miedo, depresión e irritabilidad; destacaron asimismo la necesidad de que se contara con espacios físicos adecuados para la salud mental y subrayaron que la seguridad laboral es su principal preocupación.

Los resultados del estudio de Velandia et al. (2022) con docentes colombianos y chilenos de educación media y básica mostraron el impacto en su calidad de vida debido al confinamiento durante la pandemia y a las adecuaciones que debieron realizar en sus competencias digitales, que habrían tenido repercusión en las emociones y salud mental de los docentes.

Otro efecto de la pandemia fue en la salud emocional de los docentes ya que, de acuerdo con Gavotto y Castellanos (2021), los profesores de educación media superior y superior experimentaron principalmente emociones como inseguridad, frustración, ansiedad, aburrimiento, disgusto, vergüenza y miedo. Igualmente, Morales (2022) considera que la COVID-19 afectó los estilos y calidad de vida de los docentes en América Latina, ya que su revisión encontró coincidencia entre los docentes en una modificación negativa de sus estilos de vida con motivo del confinamiento o de los trastornos sufridos.

Lizana et al. (2021) destacaron que los maestros de Chile ya reportaban una baja calidad de vida antes de la pandemia, por lo que se observó un efecto en la salud física y mental relacionado con la sobrecarga de trabajo. Ramírez et al. (2022) señalan que la práctica docente se caracterizaba por la sobrecarga laboral, pero que esta se incrementó con el aislamiento social, y destacan la presencia de efectos psicológicos como estrés, agotamiento mental y emocional, y problemas del sueño, mismos que ya se presentaban y parecen haber aumentado durante el tiempo de aislamiento.

Domínguez-Torres et al. (2021) señalan que durante la pandemia también se presentaron cambios en la forma de cumplimiento de las labores docentes, por lo que esa situación favoreció la presencia de niveles altos de estrés, cansancio y ansiedad, entre otros factores, que en general afectaron la salud física, emocional y social y el bienestar laboral de los docentes.

Por su parte, Ribeiro et al. (2020) señalan que la labor de los docentes es campo fértil para el sufrimiento emocional, además que las condiciones de trabajo fomentan la exposición a riesgos laborales.

En la literatura se encontraron estudios sobre la calidad de vida de los docentes de primaria y universitarios. Cardoso y Maldonado (2019) concluyeron que entre los docentes universitarios había un alto porcentaje de satisfacción con la CVT, aunque una baja satisfacción en la dimensión referente al desarrollo personal. Recomendaron la planeación de algunas estrategias institucionales para el fortalecimiento de la calidad de vida laboral por su importancia para el logro de la calidad académica y de la propia satisfacción de los docentes.

García et al. (2021) encontraron que no existían diferencias significativas en función del género en las dimensiones referentes a la CVT y la autoeficacia profesional, además que los profesores de planta percibían una mayor seguridad en el trabajo que los de asignatura. Reportaron la existencia de diferencias significativas en las variables referentes al soporte institucional y la seguridad en el trabajo, según el tipo de organización, ya que los docentes de las instituciones privadas tuvieron promedios más elevados. Finalmente, recomendaron mayor investigación para la exploración de otros factores personales y ambientales.

En el estudio realizado por Vázquez et al. (2019) entre profesores de educación superior del área de la salud se encontró que el 64.2% de los profesores tenían un

alto nivel global de CVT, mientras que dos tercios tenían un nivel bajo de la misma en la dimensión de integración al puesto de trabajo, sobre todo entre los hombres (78%) con doctorado (66%) del programa de Nutrición (91%), y la relacionaron con la inconformidad con los objetivos institucionales y la desmotivación. Las dimensiones con más altos niveles de CVT fueron el soporte institucional para el trabajo (88.7%) y la seguridad en el trabajo (84.9%) entre los profesores con posgrado que tenían actividades relacionadas con su perfil profesional y consideraban que sus superiores promovían los valores de respeto, autonomía e independencia.

Cobos-Sanchiz et al. (2022) en su estudio con docentes universitarios reportaron que la mayoría de los participantes (69.8%) señalaron que trabajar directamente con los alumnos no les producía estrés, ni sentirse cansados por el esfuerzo (59.7%). En contraste, destacaron que 66.5% de los profesores dijeron sentirse emocionalmente agotados por el trabajo, 49.2% se sentían frustrados laboralmente y 59.9% señalaron sentir que trabajaban demasiado. Destacaron la importancia de estos datos al señalar la relación entre la sobrecarga de trabajo y el agotamiento emocional.

Boix et al. (2023) señalan la existencia de algunas diferencias significativas entre los hombres y mujeres que trabajan como profesores. Su estudio concluyó que las mujeres tenían mayores promedios en las dimensiones referentes a la fatiga física, depresión e implicación propia en las tareas del hogar, mientras que los hombres obtuvieron mayores puntuaciones en lo relativo al estado de ánimo, el descanso y el ocio; por otra parte, entre quienes no trabajaban como docentes, las mujeres tuvieron mayores promedios que los hombres en la implicación propia en la alimentación, el descanso y la educación de los hijos y en la fatiga física percibida. En el mismo sentido, Benavides et al. (2021) en un estudio con docentes de nivel medio superior y superior encontraron la existencia de diferencias en el tiempo que hombres y mujeres docentes dedican a las actividades de docencia y de cuidado, destacando que el género puede ser un factor de diferencia entre hombres y mujeres para el cumplimiento de sus actividades de docencia.

El presente estudio es diferente del resto de las investigaciones sobre el tema, porque evalúa la CVT desde una perspectiva subjetiva de la salud de los profesores. Por lo anterior, el objetivo de este trabajo es describir y comparar por sexo la calidad de vida de los docentes de educación media superior.

## METODOLOGÍA

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño ex post facto de tipo transversal y con alcances descriptivos y comparativos a partir de variables demográficas (Hernández-Sampieri et al., 2014). En total participaron 364 profesores de educación media superior del Estado de México (México), con edades de 25 a 61 años ( $M = 36.9$ ,  $DE = 11.5$ ). El 62.4% de los participantes fueron mujeres y el 37.6%

hombres. La muestra del estudio se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico, específicamente a través de la técnica de muestreo por conveniencia.

Para describir a la población de estudio se utilizó una encuesta conformada por dos apartados, el primero de ellos incluyó los datos demográficos de la población de estudio, donde se consideró la edad, el sexo, años de servicio, último grado de estudios y tipo de escuela. El segundo apartado evaluó la calidad de vida mediante el cuestionario SF-12 validado en español por Alonso et al. (2003), el cual consta de 12 ítems que evalúan la calidad de vida relacionada con la salud en ocho dimensiones: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental, a partir de una escala de Likert con rangos que varían desde tres hasta seis puntos.

**Tabla 1**

*Significados de las dimensiones del cuestionario SF-12*

Subescala	Significado
Salud general	Consideración sobre qué tan buena es la salud de la persona
Función física	Realiza todo tipo de actividades física, incluyendo las más vigorosas, sin gran limitación
Rol físico	Frecuencia de problemas en el trabajo u otras actividades diarias como resultado de la salud física
Rol emocional	Frecuencia de problemas con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de problemas emocionales
Dolor corporal	Presencia de dolor o limitaciones debidas al dolor corporal
Salud mental	Sensación de paz, felicidad y calma todo el tiempo
Vitalidad	Entusiasmo y energía todo el tiempo
Función social	Realización de actividades sociales normales sin interferencia debida a problemas físicos o emocionales

*Fuente:* Construcción personal.

Cada pregunta recibió un valor que posteriormente se transformó en una escala de 0 a 100. Las puntuaciones tuvieron una  $M = 50$  con una  $DE = 10$ , por lo que valores superiores o inferiores a 50 indicaron un mejor o peor estado de salud.

Los datos se procesaron en SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) versión 23. El alfa de Cronbach del cuestionario del SF-12 fue de .824.

Se realizó un análisis de frecuencias y porcentajes de los datos demográficos, así como del nivel de calidad de vida de los participantes, un análisis descriptivo con las puntuaciones totales obtenidas en cada una de las dimensiones del SF-12, y un análisis comparativo a través de la prueba T para muestras independientes con un nivel de significancia  $\leq 0.050$  entre las puntuaciones de cada una de las dimensiones del SF-12 y la variable sexo.

Debido a la pandemia por COVID-19 que se vivió en el mundo y durante la realización del estudio, el proceso de recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta en línea elaborada a partir de Microsoft Forms y distribuida mediante redes sociales; se contó con el apoyo de instituciones de educación media superior y profesores que compartieron e invitaron a sus contactos a responder la encuesta.

Durante el proceso se cumplió con el principio de confidencialidad descrito en las “Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos” planteadas por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS, 2002), por lo que antes de iniciar el cuestionario en línea aparecía una pregunta solicitando el consentimiento y en caso de brindar una respuesta negativa se terminaba la encuesta automáticamente.

## RESULTADOS

En el estudio participó un total de 364 docentes, de los cuales el 62.4% eran mujeres y el 37.6% eran hombres. El 50% de ellos informaron que su último grado de estudios fue la licenciatura y el 39% dijo tener estudios de maestría, mientras que solo el 3% tenía estudios de doctorado. En este rubro resultó significativo que el 42% de los participantes tuvieran estudios de posgrado, lo que indica la relevancia que tenía para los maestros incrementar su formación académica.

En cuanto a los años de servicio se observó que en el rango de 1 a 5 años representó el 32% de las respuestas, el rango de 6 a 10 años de servicio reportó el 30.8% y, por último, el rango de 11 a 15 años obtuvo un 15.7%. El restante 21.5% tenía más de 15 años de servicio en la docencia. Aquí se destacó que los docentes con la menor cantidad de años de servicios (1 a 15 años) representaron el 78.5% de la muestra y correspondió a quienes reportaron menores grados de estudios, mientras que el restante 21.5% eran quienes tenían un grado académico de licenciatura y superior.

Respecto a la edad, se encontró que el 55.8% tenían entre 25 y 40 años y eran los que contaban con un menor grado académico, mientras que el otro 44.2% eran docentes con una edad superior a los 40 años y que tenían un grado académico de licenciatura como mínimo (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Datos demográficos de los profesores*

Último grado de estudios		Años de servicio		Edad	
Categorías	%	Rangos	%	Rangos	%
Bachillerato	0.8	1-5	32.0	25-30	14.0
Carrera técnica	2.5	6-10	30.8	31-35	20.6
Técnico superior universitario	0.5	11-15	15.7	36-40	21.2
Licenciatura	50.0	16-20	6.9	41-45	16.5
Especialización	4.1	21-25	7.4	46-50	8.5
Maestría	39.0	26-30	5.8	51-55	11.8
Doctorado	3.0	36 o más	1.4	56-60	4.7
Total	100.0	Total	100.0	61 o más	2.7
				Total	100.0

*Fuente.* Construcción personal.

Como se muestra en la Tabla 3, los docentes evaluaron con puntuaciones altas todas las dimensiones de CV: función física, función social, rol emocional, salud general, rol físico, vitalidad, salud mental y ausencia de dolor corporal. En general, en todas ellas se observó que los sujetos calificaron en su mayoría con los puntos altos de la escala porque las medias oscilaron desde 60.51 hasta 88.39 puntos.

Los resultados mostraron que los docentes consideraban su *salud general* como buena o muy buena ( $M = 60.51$ ), ya que evaluaron su salud personal con los valores medios y altos de la escala, pero sin llegar a calificarla como excelente.

La *función física* presentó el promedio más elevado ( $M = 88.39$ ), con lo que indicaron que no tenían limitaciones para realizar alguna actividad física, incluyendo esfuerzos intensos como correr o levantar objetos. En el *rol físico* ( $M = 65.80$ ), por su parte, se encontró que los profesores solo algunas veces presentaban problemas en el trabajo o en otras actividades debido a su salud física, por lo que casi no tenían que dejar de hacer algunas tareas en el trabajo u otros lugares.

Respecto a las emociones, el resultado del *rol emocional* ( $M = 70.88$ ) indicó que casi nunca tenían problemas para realizar su trabajo y otras actividades debido a problemas emocionales, por lo que no tenían la necesidad de hacer menos cosas de las deseadas, ni hicieron su trabajo menos cuidadosamente que de costumbre debido a algún problema emocional.

La dimensión referente al *dolor corporal* mostró un alto promedio ( $M = 81.39$ ), por lo que los profesores indicaron que solo tenían un poco de dificultades o limitaciones para realizar su trabajo debido a la presencia de dolor.

La *salud mental* también recibió una evaluación ligeramente alta ( $M = 66.79$ ), ya que los profesores, aunque se sentían calmados y tranquilos, algunas veces estaban desanimados y/o deprimidos. Debido a esto, su vitalidad mostró un promedio similar ( $M = 64.40$ ) e indicó que solo algunas veces sentían mucha energía para realizar sus actividades laborales y cotidianas.

**Tabla 3**

*Estadística descriptiva de la muestra de docentes*

Dimensiones	N	M	DE	Asimetría	Curtosis
Salud general	364	60.51	21.67	0.07	-0.30
Dolor corporal	364	81.39	22.32	-0.88	-0.34
Función física	364	88.39	21.66	-1.96	3.36
Rol físico	364	65.80	42.53	-0.65	-1.30
Rol emocional	364	70.88	41.54	-0.91	-0.94
Vitalidad	364	64.40	23.34	-0.13	-1.01
Función social	364	74.12	27.57	-0.83	-0.22
Salud mental	364	66.79	20.23	-0.27	-0.59

N = número de participantes, M= Media, DE = desviación estándar.

Fuente: Construcción personal.

Finalmente, los resultados revelaron que los docentes con bastante frecuencia pudieron realizar sus actividades sociales sin la obstrucción de problemas físicos y emocionales. En este punto, el resultado de la dimensión *función social* ( $M = 71.12$ ) señaló que la mayoría de las veces pudieron llevar a cabo actividades sociales como visitar amigos o familiares.

Como se observa en la Tabla 4, los hombres ( $M = 64.96$ ) percibían que su *salud general* era mejor que la de las mujeres ( $M = 57.82$ ).

En el aspecto de la salud física se encontró, por una parte, que de acuerdo a la *función física* las mujeres ( $M = 89.43$ ) tenían menos limitaciones que los hombres ( $M = 86.68$ ) para realizar sus actividades y llegar a hacer esfuerzos intensos. Asimismo, esto se confirmó con los resultados del *rol físico*, donde los hombres ( $M = 68.25$ ) tuvieron menos problemas en su salud física que las mujeres ( $M = 64.32$ ) y en menos ocasiones tuvieron que dejar de hacer alguna tarea.

El *rol emocional* también mostró que los hombres ( $M = 75.18$ ) tuvieron menos problemas que las mujeres ( $M = 68.28$ ), porque presentaron menor dificultad en el trabajo con motivo de problemas emocionales.

En el *dolor corporal*, tanto hombres ( $M = 82.66$ ) como mujeres ( $M = 80.62$ ) tuvieron promedios similares, con lo que se indicó que solo en pocas ocasiones tuvieron algunas dificultades en su trabajo habitual, tanto dentro como fuera del hogar.

El promedio de la *salud mental* fue superior entre los hombres ( $M = 72.04$ ) que entre las mujeres ( $M = 63.61$ ), por lo que ellos en general se sentían más calmados y tranquilos. Este dato se confirma con el resultado de la dimensión de *vitalidad*, donde las mujeres ( $M = 61.06$ ) tuvieron menor promedio que los hombres ( $M = 69.93$ ), para indicar que se sentían con menor energía para realizar sus actividades.

**Tabla 4**

*Estadística descriptiva por sexo*

Dimensiones	Mujeres			Hombres		
	N	M	DE	N	M	DE
Salud general	227	57.82	20.69	137	64.96	22.58
Dolor corporal	227	80.62	21.91	137	82.66	23.00
Función física	227	89.43	18.77	137	86.68	25.73
Rol físico	227	64.32	42.38	137	68.25	42.82
Rol emocional	227	68.28	42.16	137	75.18	40.28
Vitalidad	227	61.06	22.63	137	69.93	23.53
Función social	227	73.57	27.18	137	75.04	28.26
Salud mental	227	63.61	19.37	137	72.04	20.58

N = número de participantes, M= Media, DE = desviación estándar.

Fuente: Construcción personal.

Finalmente, en la dimensión de la *función social* los hombres ( $M = 75.04$ ) tuvieron un promedio ligeramente superior que las mujeres ( $M = 73.57$ ), por lo que ambos realizaban la mayoría de las veces sus actividades sociales sin interferencias.

El análisis de comparación entre los sexos de los sujetos, como se observa en la Tabla 5, mostró que existen diferencias significativas en tres dimensiones de la calidad de vida. Los hombres tienen una mejor salud general que las mujeres ( $d_{\text{cohen}} = 0.33$ ), mejor vitalidad ( $d_{\text{cohen}} = -0.38$ ) y salud mental ( $d_{\text{cohen}} = 0.42$ ). Este resultado significa que los hombres se autoperciben con buena salud personal, con energía todo el tiempo y con sensación de paz, felicidad y calma. También es posible visualizar que las mujeres que se dedican a la docencia tienen un mayor deterioro de su calidad de vida relacionada con la salud, y son la salud mental y la salud general las variables que más se vieron perjudicadas. El tamaño del efecto entre los grupos es pequeño.

**Tabla 5**  
*Comparación de las dimensiones de calidad de vida por sexo*

Dimensiones	Género		Media		DE		Prueba t para la igualdad de medias		Sig. (bilateral)
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	t	gl	
Salud general	227	137	57.82	64.96	20.69	22.58	-3.08	362	0.00
Vitalidad	227	137	61.06	69.93	22.63	23.53	-3.57	362	0.00
Salud mental	227	137	63.61	72.04	19.37	20.58	-3.93	362	0.00

*Fuente:* Construcción personal.

## DISCUSIÓN

Se puede considerar que la calidad de vida laboral se refiere a la satisfacción personal y profesional con el puesto de trabajo y el ambiente laboral (Salgado y Leria, 2018), es importante señalar que en esta investigación esa percepción de calidad de vida difirió según el sexo de los docentes, ya que las puntuaciones más altas se presentaron en las dimensiones de salud general, vitalidad y salud mental a favor de los hombres.

En el estudio de Castro et al. (2019) los hombres presentaron puntuaciones más altas de calidad de vida que las mujeres en los dominios de salud física, psicológica y relaciones sociales. Las mujeres estaban más agotadas que los hombres. En concordancia con esto, se encontró que los profesores tenían menos problemas que las profesoras para cumplir con sus actividades debido a su salud física, mientras que ninguno de ambos sexos tuvo grandes dificultades para cumplir con sus relaciones sociales.

De acuerdo al objetivo referente a observar las diferencias y concordancias entre hombres y mujeres, el resultado más relevante fue en torno a la salud mental,

en donde los hombres presentan mayor sensación de paz, felicidad y calma que las mujeres, y es importante mencionar que en el contexto de la pandemia las mujeres docentes también asumían otros roles dentro del hogar que afectaron directamente su vitalidad y salud emocional. En tal sentido, se concuerda con Boix et al. (2023) respecto a la diferencia significativa entre los profesores hombres y mujeres, y se destaca que las mujeres tenían mayores promedios en la dimensión de fatiga física mientras los hombres obtenían mayores puntuaciones en el ánimo, descanso y ocio.

Cardoso-Pérez y Maldonado-González (2019) encontraron que los profesores universitarios, aunque presentaban una baja satisfacción en la dimensión de desarrollo personal, tenían una calidad de vida laboral satisfactoria, mientras en esta investigación se concuerda en que los profesores de educación media superior presentaron en todas las dimensiones de calidad de vida unos promedios que tendían hacia los valores altos de la escala, aunque sin llegar a los puntos más altos.

Un hallazgo del estudio fue que los hombres tuvieron menos problemas que las mujeres en el trabajo y en actividades cotidianas como consecuencia de problemas emocionales. La literatura también señala que existe una relación entre las condiciones de trabajo inadecuadas de los docentes y las consecuencias biopsicosociales, como el estrés, la disfonía o los problemas relacionados con la voz, la inactividad física en el tiempo libre y la ansiedad (Ribeiro et al., 2020).

En este estudio se encontró que los profesores de educación media superior tienen buena calidad de vida, lo cual tiene discrepancias con otros estudios realizados en Colombia y Chile que encuentran medianamente satisfechos a los docentes con su calidad de vida laboral (Muñoz et al., 2022; Canales-Vergara et al., 2018).

Ramírez et al. (2022) señalaban que la característica sobrecarga laboral de los docentes se incrementó con el aislamiento social y destacaron que se presentaron efectos psicológicos como el estrés, el agotamiento mental y emocional y los problemas del sueño; esto coincide con los resultados de nuestro estudio, en donde las dimensiones más afectadas de la calidad de vida fueron salud general, vitalidad y salud mental. En este sentido se coincide con Castilla-Gutiérrez et al. (2021), quienes reconocieron el efecto negativo que puede tener la carga laboral en la calidad de vida de los profesores.

Una limitación de la investigación fue el método de recopilación de la muestra, debido a que al utilizar un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia era difícil alcanzar una representación de la muestra y poder llegar a generalizaciones aplicables a toda la población. Como es sabido, este tipo de muestreo es sencillo y de fácil realización, pero no tiene un control estricto para verificar la pertenencia de los sujetos a un grupo determinado; sin embargo, por las condiciones sociales que representó la epidemia de COVID-19 no era viable realizar un muestreo probabilístico estratificado.

Los resultados de esta investigación tienen implicaciones prácticas debido a que ponen al descubierto la necesidad de construir nuevas políticas públicas que promuevan la salud física y mental de las docentes que, a su vez, permitan concientizar a los directores y administradores de la educación acerca de la importancia de la promoción de la salud de todos los profesores y de sus estudiantes.

A partir de estos hallazgos, es importante mencionar que la desigualdad laboral, la salud emocional, la ansiedad y el estrés afectan de forma directa a las mujeres, y son problemas que se quedan sin resolver y que requieren de una solución integral. En estos asuntos se deben involucrar las autoridades escolares para generar estrategias que prioricen la calidad de vida de los docentes. Si mejoramos la salud de las y los maestros, sin duda, beneficiaremos la calidad de la educación y las nuevas generaciones tendrán un mejor futuro.

### CONCLUSIONES

La percepción que tienen las maestras y maestros de educación media superior sobre su salud presentó diferencias significativas en cuanto a la vitalidad y la salud mental, que si se conjugan con otros factores como exceso de trabajo, sedentarismo y estrés pueden desencadenar un déficit en su salud y afectar su desempeño profesional.

En general los profesores de ambos sexos de este nivel educativo se consideran saludables; sin embargo, experimentan afectaciones en su salud física y mental a partir de condiciones inapropiadas en su contexto institucional, cultural y social. El estrés y la carga excesiva de trabajo son variables que deterioran su calidad de vida y bienestar subjetivo.

Es significativo que los hombres participantes en este estudio consideraron tener menores dificultades para realizar sus actividades referentes a la función física, el rol físico, el rol emocional y el dolor corporal, lo que indica la mayor dificultad de las mujeres para compaginar las actividades cotidianas con la carga laboral, y su posible relación con otros aspectos que es importante investigar en el futuro.

Para futuras investigaciones se recomienda partir de un diagnóstico de la calidad de vida laboral de diversos estados de la República y buscar representatividad de la muestra, así como considerar las variables sociodemográficas en el estudio de la salud de los profesores.

Finalmente, el quehacer de las mujeres docentes se ve afectado por problemas emocionales y físicos, siendo el sexo, los años de servicio y la carga laboral factores que se deben considerar en las estrategias institucionales para mejorar la salud de los profesores.

## REFERENCIAS

- Alonso, J., Prieto, L., y Anto, J. (2003). La versión española del SF-36 Health Survey (Cuestionario de Salud SF-36): un instrumento para la medida de los resultados clínicos. *Medicina Clínica*, 104. [http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36\\_CUESTIONARIOpdf.pdf](http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36_CUESTIONARIOpdf.pdf)
- Benavides, M. A., Agüero, M., y Martínez, S. I. (2021). Diferencias entre profesoras y profesores de la Universidad Nacional Autónoma de México en el trabajo docente y de cuidados durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(esp.), 91-118. <https://doi.org/10.48102/RLEE.2021.51.ESPECIAL.449>
- Boix, S., Barrera, R., y Serrano, M. (2023). Tareas domésticas, cuidado de hijos y variables de salud psicosocial en función del género de profesores y no profesores. *Academ. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 10(1), 47-59. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/738>
- Canales-Vergara, M. A., Valenzuela-Suazo, S. V., y Luenngo-Machuca, L. H. (2018). Calidad de vida en el trabajo en profesores de colegios públicos de Concepción, Chile. *Enfermería Universitaria*, 15(4), 370-382. <https://doi.org/10.22201/ENE0.23958421E.2018.4.544>
- Cardoso Pérez, M., y Maldonado González, F. (2019). Satisfacción con la calidad de vida laboral en docentes universitarios de Zacatecas. *Revista Digital FILHA*, 21. [http://www.filha.com.mx/upload/publicaciones/archivos/20190730181797\\_cardoso.pdf](http://www.filha.com.mx/upload/publicaciones/archivos/20190730181797_cardoso.pdf)
- Castro, P., Oliveira, A., y Martins, H. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *PLOS ONE*, 14(3), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214217>
- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Lagos-Hernández, R., y Bruneau-Chávez, J. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166-179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- CIOMS [Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas] (2002). *Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos*. [https://cioms.ch/wp-content/uploads/2016/08/PAUTAS\\_ETICAS\\_INTERNACIONALES.pdf](https://cioms.ch/wp-content/uploads/2016/08/PAUTAS_ETICAS_INTERNACIONALES.pdf)
- Cobos-Sanchiz, D., López-Noguero, F., Gallardo-López, J. A., y Martín, M. C. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. *Formación Universitaria*, 15(2), 83-92. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>
- CPEUM [Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos] (1917). *Artículo 4o. constitucional. Reformado DOF 08-05-2020*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: un estudio exploratorio. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(esp.), 1-21. <https://doi.org/10.46377/DILEMAS.V9I.2950>
- El Kazdough, H., El-Ammari, A., Bouftini, S., El Fakir, S., y El Achhab, Y. (2022). Teachers' perceptions of health education and middle school curriculum: A qualitative study. *Teaching and Teacher Education*, 117, 103765. <https://doi.org/10.1016/J.TATE.2022.103765>
- Esser, J., Vásquez, N., Couto, M., y Rojas, M. (2007). Trabajo, ergonomía y calidad de vida. Una aproximación conceptual e integradora. *Salud de los Trabajadores*, 15(1), 51-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839282005>
- García, L., Giraldo Agudelo, D., Aguirre-Loaiza, H., Núñez, C., y Quiroz-González, E. (2021). Calidad de vida laboral y autoeficacia profesional en docentes de educación superior. *Praxis*, 17(1), 85-98. <https://doi.org/10.21676/23897856.3539>
- Gavotto, O. I., y Castellanos, L. I. (2021). Las emociones negativas vividas por los maestros en las clases virtuales en tiempos de pandemia. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 260. <https://doi.org/10.23913/RIDE.V12I23.1006>
- Gervacio Jiménez, H., y Castillo Elías, B. (2022). Impactos socioemocionales, estrategias y retos docentes en el nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *RIDE Revista Iberoamericana para la*

- Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(24). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1133>
- González, R., Hidalgo, G., y Salazar, J. (2007). Calidad de vida en el trabajo: un término de moda con problemas de conceptualización. *Psicología y Salud*, 17(1), 115-123. [http://redalyc.uaemex.mx/http://148.215.1.128/redalyc\\_captura/src/registro/Portadilla.jsp?cverevtit=29117113&CveEntRev=29118/03/200807:00:11a.m](http://redalyc.uaemex.mx/http://148.215.1.128/redalyc_captura/src/registro/Portadilla.jsp?cverevtit=29117113&CveEntRev=29118/03/200807:00:11a.m)
- Gotay, J. (2018). La calidad de vida y el mejoramiento profesional y humano de los profesores de educación infantil. *Varona*, (2, esp.), 1-7. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360672109011>
- Hernández, J. A., Morales, M. A., y Arriaga, M. Y. (2017). *Calidad de vida laboral en docentes universitarios: más allá de la satisfacción* [Ponencia]. XIV Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE, San Luis Potosí.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2020). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., y Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on teacher quality of life: A Longitudinal study from before and during the health crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/IJER-PH18073764>
- Miño Sepúlveda, A. V. (2016). Calidad de vida laboral en docentes chilenos. *Summa Psicológica*, 13(2), 45-55. <https://doi.org/10.18774/448x.2016.13.256>
- Morales Santillán, S. R. (2022). Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. *Educación y Educadores*, 25(1), 1-14. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.5>
- Muñoz Muñoz, D., Montero, C., Matabanchoy, S., y Zambrano, C. (2022). Calidad de vida en el trabajo en docentes universitarios. *Revista Boletín Redipe*, 11(6), 110-124. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i6.1841>
- Ramírez, I. M., Herrera, S. N., y Luna, D. (2022). Práctica profesional y repercusiones biopsicosociales de docentes de educación media superior por el confinamiento en Hidalgo, México. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(24), 1-23. <https://doi.org/10.23913/RIDE.V12I24.1189>
- Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F., y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3). <http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12983>
- Salgado, J. A., y Leria, F. J. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *CES Psicología*, 11(1), 69-89. <https://doi.org/10.21615/CESP.11.1.6>
- SS [Secretaría de Salud] (2020). *Programa Sectorial de Salud derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. DOF: 17/08/2020. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5598474&fecha=17/08/2020#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5598474&fecha=17/08/2020#gsc.tab=0)
- Sirgy, J., Efraty, D., Siegel, P., y Lee, D.-J. (2001). A new measure of quality of work life (QWL) based on need satisfaction and spillover theories. *Social Indicators Research*, 55, 241-302. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1010986923468>
- Vázquez Mata, C. A., Martínez, D. N., Reyes, B. L., y Mendoza, M. A. (2019). Calidad de vida laboral en docentes de educación superior. *Jóvenes en la Ciencia*, 6(2), 17-21. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1412>
- Velandia Zambrano, V., Cuevas Rodriguez, G., y Salvador Soler, N. (2022). Calidad de vida de docentes de Chile y Colombia durante la pandemia de Covid-19. *Retos*, 45, 978-985. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92277>

Cómo citar este artículo:

García García, J. A., Charles Meza, Á. G., y Carrizales Berlanga, D. (2024). La calidad de vida laboral en docentes de educación media superior: diferencias por sexo. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 15, e1890. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v15i0.1890](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1890)



Todos los contenidos de *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH* se publican bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional, y pueden ser usados gratuitamente para fines no comerciales, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia.