

## Revisión bibliográfica

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU  
RELACIÓN CON OTRAS VARIABLES  
EN ESTUDIOS EN LA POBLACIÓN  
DOCENTETHE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
AND ITS RELATIONSHIP WITH OTHER  
VARIABLES IN STUDIES WITH THE  
TEACHING POPULATION

Jorge Alberto Chávez Sánchez <sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2411-5449>

<sup>1</sup> Universidad de Guadalajara, México

\* Correspondencia: [jachavezs84@gmail.com](mailto:jachavezs84@gmail.com)

## Resumen

**Introducción:** Como promedio, un profesor labora 5 horas diarias frente al grupo, esto significa 25 horas clase por semana e invierte una misma cantidad de tiempo en actividades extraclásicas de planeación y revisión. Esta es una realidad que se replica en los diferentes países alrededor del mundo, por lo que estos contextos laborales en los que los docentes se desempeñan frente a grupo han conducido a los investigadores a indagar sobre el bienestar psicológico de esta población como una variable de estudio. **Objetivo:** Identificar desde la literatura científica cómo se ha relacionado el bienestar psicológico con otras variables. **Material y método:** Se realizó una revisión de la literatura con 26 estudios empíricos sobre el bienestar psicológico y su relación con otras variables en el ámbito laboral de la población docente en 11 países en el periodo comprendido del 2000 al 2020. **Resultados:** Los datos sociodemográficos figuraron en los estudios como un elemento a considerar tanto en relación con el bienestar psicológico como con las variables relacionadas. Se observó que la variable *bienestar psicológico* es frecuentemente vinculada y asociada a las variables *estrés laboral* y *síndrome de burnout*. El bienestar psicológico fue una variable dependiente en el 96 % de los estudios.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, docentes, bienestar laboral, calidad de vida en el trabajo, salud ocupacional

## Abstract

**Introduction:** On average, a teacher works 5 hours a day in front of the group, this translates into 25 class hours per week and spends the same amount of time in extra classroom activities planning and reviewing activities. This is a reality that is replicated in different countries around the world, so these work contexts in which teachers work in front of a group have led to the concern of researchers to investigate the psychological well-being of this population as a variable of study. **Objective:** To identify from the scientific literature how psychological well-being has been related to other variables. **Material and method:** A literature review was carried out with 26 empirical studies carried out on psychological well-being and its relationship with other variables in the workplace with the teaching population, in 11 countries in a period from 2000-2020. **Results:** Showed that socio-demographic data appeared in the studies as an element to consider both in relation to psychological well-being and related variables. It was observed that the psychological well-being variable is frequently linked and associated with the variables work stress and burnout, being psychological well-being a dependent variable in 96% of the studies.

**Keywords:** psychological well-being, teachers, labour well-being, quality of life at work, occupational health

Recibido: 2 de marzo de 2021

Aprobado: 10 de julio de 2021

## Introducción

Para abordar la variable *bienestar psicológico* es necesario identificarla en el contexto de la salud ocupacional y, por ende, dentro del concepto de salud, por lo que la comprensión del término de salud implica, entre otras cosas, reflexionar sobre su conceptualización como una construcción mental que nos permite, por una parte, interactuar con el mundo que nos rodea y, por otra, brindar explicaciones a los fenómenos que percibimos. De acuerdo con Gavidia y Talavera <sup>(1)</sup>, «la palabra salud tiene tres características que hacen muy difícil encontrar una visión única y universal: a) puede ser usada en muy diferentes contextos, b) Se parte de presupuestos básicos

distintos, y c) resume aspiraciones e ideales en torno al estado de vida que se desea alcanzar».

Bajo esta perspectiva y, en un ejercicio para comprender los alcances en los que la salud debe impactar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocó una reunión para establecer la promoción de la salud en el siglo XXI, en la cual establece que la salud comprende todos los contextos desde los que puede ser conceptualizado y afirma que: «los requisitos para la salud comprenden la paz, la vivienda, la educación, la seguridad social, las relaciones sociales, la alimentación, el ingreso, el empoderamiento de la mujer, un ecosistema estable, el uso sostenible de recursos, la justicia social, el respeto de los derechos humanos y la equidad. Sobre todo, la pobreza es la mayor amenaza para la salud».<sup>(2)</sup>

Actualmente, la OMS define el concepto universal de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades<sup>(3)</sup>, por lo que la salud se encuentra íntimamente relacionada con las áreas en las que se desempeña el ser humano y forma parte de las interacciones que se dan en diferentes espacios como son los organizacionales.

Son justamente estas interacciones junto con las alteraciones a la salud las que impactan en la calidad de vida de los trabajadores. Ante esto, surge el interés en la salud ocupacional, que de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la OMS, se entiende como «la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones mediante la prevención de las desviaciones de la salud, control de riesgos y la adaptación del trabajo a la gente, y la gente a sus puestos de trabajo».<sup>(4)</sup>

El interés en la salud laboral, de acuerdo con *García et al (2000, citado en Gómez, 2007)*<sup>(5)</sup>, «surge como respuesta al conflicto entre salud y condiciones de trabajo, y se ocupa de la vigilancia e intervención sobre las condiciones de trabajo y la salud de los trabajadores», cuyos objetivos se enfocan en identificar y eliminar o modificar los factores relacionados con el trabajo que ejerzan un efecto perjudicial para la salud del trabajador, así como potenciar aquellos con un efecto beneficioso para su salud y bienestar.<sup>(5)</sup> Bajo estas premisas es que el concepto de bienestar y, por tanto, el de bienestar psicológico, cobra principal relevancia, por lo que su comprensión y conceptualización resultan importantes para identificar los elementos que permiten mantener la salud y en especial la salud ocupacional de los sujetos en los lugares de trabajo.

## El bienestar psicológico en la salud ocupacional

El bienestar se ha conceptualizado desde dos perspectivas, las que se han llamado *componentes*: uno de estos es el componente hedónico, definido por *Kahneman et al (1999, citado en Vázquez, et al, 2009)*<sup>(6)</sup> como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. Desde esta perspectiva, *Andrews y Withey (1976, citado en Castro 2009)*<sup>(7)</sup> argumentan que el bienestar tiene tres componentes básicos: el afecto positivo, el afecto negativo y los juicios cognitivos sobre el bienestar. Bajo esta concepción, una persona experimenta un óptimo nivel de bienestar si frecuentemente su estado de ánimo es bueno y si solo ocasionalmente experimenta emociones negativas o poco placenteras como el enojo, la tristeza y la rabia.<sup>(7)</sup> El segundo componente corresponde a la perspectiva eudamónica, la cual, de acuerdo con *Vázquez et al*<sup>(6)</sup>, no conciben el bienestar

como la ausencia de afectos positivo y negativo, sino que refieren «a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos».<sup>(6)</sup>

Tradicionalmente, el estudio del bienestar ha sido estudiado desde la psicología. Desde esta perspectiva el bienestar hedónico se define como bienestar subjetivo «que incluye habitualmente dos elementos: el balance afectivo (que se obtiene restando a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de emociones negativas) y la satisfacción vital percibida»<sup>(6)</sup>, mientras que el bienestar eudamónico, definido también como bienestar psicológico, establece que el bienestar «se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas».<sup>(6)</sup> Para fines de este trabajo se estará realizando un abordaje desde la perspectiva eudamónica, ya que esta conceptualiza la variable que se estudiará.

Mientras el bienestar subjetivo se encuentra íntimamente ligado a las emociones que convergen en la satisfacción y el proceso cognitivo que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.<sup>(8)</sup> Para *Jensen y Faedda*<sup>(9)</sup>, por tanto, el bienestar psicológico se refiere «al grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos, en la medida en que un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. El concepto incluye diferentes dimensiones: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos».<sup>(9)</sup>

En 1989 *Ryff (citado en Castro 2009)*<sup>(7)</sup> realiza una crítica a la percepción clásica de bienestar y afirma que se ignoran las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital, por lo que ofrece una interesante perspectiva uniando las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital.<sup>(7)</sup> De acuerdo con esta autora, el bienestar presenta variaciones importantes de acuerdo con la edad, el sexo y la cultura; por tanto, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.<sup>(8)</sup> Con base en estas premisas, *Ryff* desarrolló un modelo multidimensional de bienestar psicológico basado en seis dimensiones perfectamente diferenciadas: «1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la alta calidad de los vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, y 6) el sentido de autodeterminación».<sup>(7)</sup>

Según esta perspectiva, las personas que presentan bienestar psicológico se sienten bien consigo mismos, también han desarrollado relaciones de calidad con los demás, generan las estrategias para satisfacer sus necesidades y deseos, así como un marcado sentido de individualidad y de libertad personal, encuentran un propósito y mantienen una dinámica de aprendizaje y desarrollo continuo de sus capacidades.<sup>(6)</sup> La identificación de las dimensiones que componen el bienestar psicológico resalta las características y atributos que permean desde esta perspectiva la salud laboral de quienes se desempeñan en la docencia en el estado de Jalisco. Por lo anterior, el estudio del bienestar psicológico se convierte en la principal perspectiva conceptual para estudiar a la población docente.

## La variable bienestar psicológico en la docencia

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática<sup>(10)</sup>, a través de la aplicación del Censo de Escuelas, Maestros y Alumnos de Educación Básica y Especial (CEMABE) llevado a cabo entre el 26 de septiembre al 29 de noviembre del 2013 en México, existen 207 682 escuelas de educación básica y especial, de las cuales el 86,4 % son de carácter público y 13,6 % privadas.

De los centros educativos, el 40,1 % pertenecen al nivel preescolar, el 42,5 % son de nivel primario, el 16,7 % de nivel secundario, y solo el 0,7 % son centros de atención múltiple, en los cuales se encuentran inscritos 23 562 183 alumnos; de estos, solo en nivel secundario está registrado el 25,6 %<sup>(10)</sup>. De acuerdo con estos datos, es posible argumentar que, como promedio, un profesor labora 5 horas diarias frente al grupo (25 horas clase por semana) e invierte igual cantidad de tiempo en actividades extraáulicas de planeación y revisión.

Esta es una realidad que se replica en los diferentes países alrededor del mundo, por lo que estos contextos laborales en los que los docentes se desempeñan frente a grupo han conducido a los investigadores a indagar sobre el bienestar psicológico de esta población como una variable de estudio. El propósito de este artículo es identificar desde la literatura científica cómo se ha relacionado el bienestar psicológico con otras variables.

## Material y método

Se realizó una revisión de la literatura sobre estudios empíricos llevados a cabo sobre el bienestar psicológico y su relación con otras variables en el ámbito laboral en la población docente. Se conformó una muestra de 26 estudios que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión.

**Criterios de inclusión y exclusión:** Se consideraron los estudios llevados a cabo en el periodo del 2000 al 2020 en los idiomas inglés y español con población docente, estudios que incluyeran al menos un instrumento que midiera el bienestar psicológico. Se excluyeron las publicaciones teóricas, las compilaciones y las tesis.

La revisión literaria se realizó a través de motores de búsqueda como Google Scholar, World Wide Science, SciELO y Scopus. Se usaron las palabras clave *bienestar psicológico*, *profesores*, *docentes*, *salud laboral*, *salud y salud ocupacional*, en inglés y en español.

## Resultados

Los resultados en los motores de búsqueda permitieron hallar en un primer momento 16 301 estudios; sin embargo, después de aplicar el filtro de información, solo 26 de estos cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. De la muestra, el 26,92 % analizaron junto a la variable de *bienestar psicológico* variables sociodemográficas como el *sexo*, *edad*, *tipo de contratación*, *nivel de estudios*, entre otros, mientras que el 23,08 % se enfocaron en el estudio del *bienestar psicológico* junto con el *desgaste profesional* o el *burnout*.

El 23,07 % analizó el *bienestar psicológico* como una variable independiente, mientras que el 76,92 % lo analizó como una variable dependiente. Los estudios se llevaron a cabo en 11 países en los idiomas inglés y español. El diseño metodológico se mantuvo en un 96,0 % como estudios observacionales de tipo transversales (9), descriptivos (7), correlacionales (6), comparativos (4) y explicativos (2), y solo uno fue de tipo preexperimental con dos mediciones.

La tabla 1 presenta la dinámica con la que se relacionó la variable bienestar psicológico con otras variables por estudio. Se puede apreciar que el número de variables por estudio se mantuvo entre dos y tres, a excepción de las que emplearon variables sociodemográficas, las cuales se contabilizaron de manera independiente.

La tabla 2 muestra las coincidencias en la relación de la variable *bienestar psicológico*. Como se puede observar, en 6 estudios se relacionó con el *desgaste profesional / burnout*, mientras que en 7 se hizo uso de las variables sociodemográficas para establecer relaciones. En 4 estudios se realizó la asociación con el estrés laboral, mientras que en 3 de ellos se estableció una relación entre la variable *bienestar psicológico* con las prácticas docentes.

La tabla 3 presenta el número de coincidencias en las que se utilizó un instrumento en los estudios. Como se aprecia, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fue empleada en 12 ocasiones, mientras que la escala diseñada por Sánchez-Cánovas fue usada en 3 ocasiones, al igual que la escala validada por Akin. Se comprobó que el Cuestionario General de Salud de Goldberg se utilizó en 4 ocasiones.

**Tabla 1**  
**La variable de bienestar psicológico y su relación con otras variables por estudio**

Variable principal	Variabes en el estudio	Número de variables por estudio
Bienestar psicológico	Desgaste profesional	2
	Inteligencia emocional, estresores	3
	<i>Mobbing</i>	2
	Condiciones de trabajo y estrés laboral	2
	Prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje y clima motivacional de clase orientado al aprendizaje	2
	Sentido de vida, calidad de vida	3
	Sexo, estado civil, estatus laboral, especialidad profesional y el nivel de actividad física	6
	Síndrome de <i>burnout</i>	2
	Angustia psicológica	2
	<i>Mindfulness</i> y salud	3
	Bienestar laboral	2
	Edad, sexo, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral	7
	Sexo, estado civil, tipo de contratación y nivel de estudios	6
	Apego a dios, estilos de identidad, género y estado civil	5
	Estrés	2
	Calidad de vida	2
	Edad, estatus marital, género y tipo de enseñanza	5
	Inteligencia emocional	2
	Capital psicológico, percepción y satisfacción laboral	3
	Conflicto trabajo-familia con las demandas laborales, el apoyo social y género	2
Felicidad y percepción de estrés ocupacional	3	
Conflicto de roles	2	
Compromiso de los docentes y creencias en uno mismo	3	

Fuente: Elaboración del autor

**Tabla 2**  
**La variable bienestar psicológico y las coincidencias de su relación con otras variables en los estudios**

Variable principal	Variabes de relación	Coincidencias de relación en los estudios
Bienestar psicológico	Desgaste profesional/burnout	6
	Inteligencia emocional	2
	Clima motivacional de clase orientado al aprendizaje	1
	Condiciones de trabajo	2
	<i>Mobbing</i>	1
	Estrés laboral	4
	Prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje	3

*El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios en la población docente*

Variable principal	Variabes de relación	Coincidencias de relación en los estudios
	Sentido de vida	1
	Calidad de vida	2
	Sociodemográficos: sexo, estado civil, estatus laboral, especialidad profesional y el nivel de actividad física	7
	Angustia psicológica	1
	<i>Mindfulness</i>	1
	Salud	1
	Bienestar laboral	1
	Apego a Dios	1
	Capital psicológico	1
	Estilos de identidad	1
	Satisfacción laboral	1
	Conflicto trabajo-familia con las demandas laborales	1
	Apoyo social	1
	Felicidad	1
	Conflicto de roles	1
	Compromiso de los docentes	1
	Creencias en uno mismo	1

Fuente: Elaboración del autor

**Tabla 3**  
Instrumentos utilizados para la medición del bienestar psicológico en los estudios

Instrumentos para medir el bienestar psicológico	Cantidad de estudios en los que se utilizó
Escala de Bienestar Psicológico de <i>Carol Ryff</i>	12
Escala de Bienestar Psicológico (EBP) diseñada por <i>Sánchez-Cánovas</i> (1998, 2007)	3
General Health Questionnaire (GHQ-28) de <i>Goldberg (Goldberg E Hillier, 1979)</i>	4
The Work Enthusiasm Indicator (Kunter <i>et al</i> , 2008) y Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES)	1
Escala de Bienestar Psicológico, previamente validada por <i>Akin</i> (2012)	3
Psychological Well-Being de <i>Dagenais-Desmarais &amp; Savoie</i> , 2011	1
Scale of Psychological Well-Being <i>Paezy M, Shahraray M, Abdi B</i>	1
Escala de Satisfacción Vital, traducida al castellano por <i>Atienza et al</i> (2000)	1
Scales Psychological Well-Being and Psychological Distress ( <i>Veit &amp; Ware</i> , 1983)	1

Fuente: Elaboración del autor

La tabla 4 permite analizar que las variables de relación muestran una correlación significativa con el bienestar psicológico, visto este como una variable dependiente. En relación con el estrés se observa una relación directa entre los componentes de *bienestar laboral* y

*dedicación a la labor docente* con el bienestar psicológico, y asegura que el *comportamiento de los alumnos en clase* tiene una influencia significativa en el desarrollo del estrés, lo que afecta el bienestar psicológico del docente.

**Tabla 4**  
**Correlaciones significativas entre las variables más recurrentes de los estudios relacionadas con la variable bienestar psicológico**

Variables de relación	Correlaciones en los estudios con el bienestar psicológico
Estrés	La correlación del <i>estrés ocupacional</i> con <i>bienestar psicológico</i> ( $p < 0,01$ ; $r = -0,81$ ). Entre el <i>bienestar psicológico</i> y el <i>estrés laboral</i> del docente universitario se observa en los resultados correlaciones estadísticamente significativas; los resultados observados solo representan un nivel de asociación de al menos <i>suficiente</i> entre el bienestar psicológico y la dedicación a la labor docente ( $r = -0,200^*$ ), o la disciplina de los estudiantes ( $r = -0,221^*$ ) y el bienestar psicológico general con la disciplina de los estudiantes ( $r = -0,208^*$ ) <sup>(11-16)</sup>
Burnout	Correlación significativa ( $p \leq 0,01$ ) entre el <i>bienestar psicológico</i> y el <i>desgaste profesional</i> . Se encontró que la dimensión de <i>autoaceptación del bienestar psicológico</i> y el <i>burnout</i> correlacionan de manera moderada, directa y significativa ( $r = 0,362$ ; sig. 0,18) <sup>(17,18)</sup>
Bienestar laboral	Las correlaciones de las variables nos indica el <i>bienestar psicológico</i> en relación con el <i>bienestar laboral</i> , lo que nos demuestra que existe una relación directa (+) con un coeficiente de correlación $r = 0,462$ <sup>(5,19)</sup>
Inteligencia emocional	La inteligencia emocional guarda una relación directa con el bienestar psicológico ( $\beta = 0,242$ ; $p = 0,000$ ). Los resultados mostraron una buena validez predictiva de los rasgos de personalidad, ya que representaron del 22 al 43% de variabilidad en diferentes escalas de bienestar psicológico. Paradójicamente, la inteligencia emocional también es una fuente de riesgo, porque los altos puntajes en ella están asociados con la aparición de estrés por asumir una mayor cantidad de horas extras de dedicación a la labor docente ( $\beta = 0,149$ ; $p = 0,025$ ) <sup>(15,20,21)</sup>
Sociodemográficos	Los resultados muestran en general una valoración media positiva y se hallaron diferencias significativas en relación con el sexo, estado civil, estatus laboral, especialidad profesional y el nivel de actividad física ( $p < 0,05$ ). Existe una fuerte correlación (negativa) entre el afecto positivo general y la ansiedad ( $r = -0,700$ ; $p < 0,000$ ). Resultados obtenidos del bienestar psicológico en los docentes universitarios de la Ciudad de Toluca de acuerdo con el sexo, (hombres = 0,810; mujeres = 0,789). Hubo diferencias en los resultados de la comparación entre el bienestar psicológico que presentan los docentes que ya cuentan con una estabilidad laboral, es decir, son definitivos en su trabajo y los docentes que están solo en el periodo en que se les entrevistó, ya que su contratación es por contrato (definitivos = 0,831; contrato = 0,773). Los docentes que cuentan con estudios de doctorado son los que tienen puntuaciones mayores, por lo que perciben tener un mejor bienestar psicológico (licenciatura = 0,807, Maestría = 0,768, Doctorado = 0,875) <sup>(19,22-24)</sup> Hubo diferencias estadísticamente significativas [ $t(778) = 4,038$ ; $p < 0,05$ ] entre hombres y percepciones de las maestras en términos de bienestar psicológico, donde las maestras ( $\chi^2 = 5,44$ ) tienen un mayor nivel de percepción que los profesores varones ( $\chi^2 = 5,24$ ) <sup>(25,26)</sup>

Fuente: Elaboración del autor

La variable *burnout* presenta una correlación significativa principalmente con la dimensión de *autoaceptación*; de manera que esta relación afecta la concepción propia del docente. Por su parte, el *bienestar laboral* figura como una variable de impacto significativo y directo con el *bienestar psicológico* al igual que la *inteligencia emocional*. En este caso, la *inteligencia emocional* se reconoce como una variable que impacta de manera positiva en el *bienestar psicológico*, ya que los autores la identifican como un elemento protector ante otras variables como el *estrés* o el *desgaste profesional*. No obstante, también se le identifica como una variable

de riesgo al ser considerada como predictora de rasgos de personalidad estresante.<sup>(17,18)</sup>

Los datos sociodemográficos figuraron en los estudios como un elemento a considerar tanto en relación con el bienestar psicológico como con las variables relacionadas. En este punto, los autores coincidieron en el impacto de la *edad*, el *sexo*, el *tipo de contrato* y el *nivel jerárquico del docente* en la institución educativa como elementos que pueden propiciar la aparición o el aumento de los valores en las variables de relación, como factores influyentes en la presencia o aumento del bienestar psicológico.<sup>(19,22-24)</sup>

## Discusión

Los estudios sobre el bienestar psicológico en la población docente permiten identificar la forma en la que los autores han relacionado esta variable de estudio con otros elementos con los cuales se evidencian relaciones existentes. El bienestar psicológico es visto en su mayoría como una variable dependiente que es influida por otras variables de diferente orden. El bienestar psicológico se encuentra condicionado a los niveles presentes de uno o más elementos en la cotidianidad de los profesores como el estrés, el *burnout*, la inteligencia emocional, entre otros, mientras que con las variables sociodemográficas se han encontrado relaciones significativas. Los resultados muestran en general una valoración media positiva y se encontraron diferencias significativas en función del sexo, estado civil, estatus laboral, especialidad profesional y el nivel de actividad física.<sup>(17,18)</sup> Algunos estudios demuestran que las mujeres son las que presentan una media más alta en las dimensiones del bienestar psicológico, por lo que consideran tener más de estos atributos.<sup>(27,28)</sup>

Los resultados de la comparación evidencian un aumento en los valores de bienestar psicológico que presentan los docentes que ya cuentan con una estabilidad laboral, es decir, con contrato definitivo, y los docentes que están con contrato temporal.<sup>(13,28,29)</sup> Los datos muestran diferencia estadísticamente significativa en el factor de propósito de vida y en la escala total de bienestar psicológico. Los docentes definitivos son quienes presentan una media más alta, y, por lo tanto, consideran tener un mejor bienestar psicológico. Adicionalmente, los datos muestran diferencias estadísticamente significativas en los factores de autoaceptación y propósito de vida.

En cambio, se ha identificado que los docentes no difirieron significativamente en el bienestar psicológico en función de su ubicación universitaria (pública y privada) y su experiencia docente.<sup>(30)</sup> Sin embargo, en los estudios se encontró que los maestros con mayor jerarquía diferían significativamente en su bienestar en comparación con sus colegas de menor nivel jerárquico.

En las relaciones entre el bienestar psicológico y el estrés se observó correlaciones estadísticamente significativas que evidencian que la exposición al estrés en clase y fuera de clase tiene un efecto negativo sobre el compromiso laboral; además, se demostró la correlación significativa del estrés ocupacional con el bienestar psicológico.<sup>(11,13-16,31-33)</sup>

Los estudios donde se evaluó el bienestar psicológico como una variable independiente demostraron que sus poblaciones tenían niveles de bajos a moderados en al menos cuatro de las dimensiones de la Escala Multimodal de Ryff. Mientras que en estudios comparativos el nivel de bienestar psicológico de los profesores de occidente (específicamente estadounidenses) eran significativamente más altos que los de los turcos y profesores paquistaníes, y los niveles de bienestar laboral de los

profesores turcos eran significativamente más altos de los profesores paquistaníes. Los estudios de relación entre el bienestar psicológico y el *burnout* mostraron correlación significativa entre el bienestar psicológico y el desgaste profesional y se encontró que la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico y el *burnout* correlacionan de manera moderada, directa y significativa, lo que, de acuerdo con *Diaz et al*<sup>(8)</sup>, impacta de manera significativa en la percepción que tienen los sujetos sobre sí mismos y las actitudes que toman hacia sí mismos.<sup>(19,32-37)</sup>

En relación con los instrumentos utilizados, la Escala de Bienestar Psicológico de *Carol Ryff* se posicionó como la más relevante, seguida de la escala de *Sánchez-Cánovas*. En algunos estudios se utilizó el Cuestionario General de Salud de *Goldberg* que, aunque no cuenta con una dimensión para medir el bienestar psicológico, en ella se retoman algunos de sus reactivos para este propósito, no obstante, fueron considerados por retomar las dimensiones de la variable estudiada en este artículo.

## Conclusiones

Los estudios de bienestar psicológico en docentes son escasos. La muestra utilizada para este artículo permite identificar la poca producción existente al menos en los idiomas predeterminados en las búsquedas, pero se considera necesario realizar y profundizar en el estudio de esta variable en los docentes desde una perspectiva que coloque al bienestar psicológico como una variable independiente.

También se observa que los estudios fueron en su mayoría de corte observacional, por lo que se aprecia una carencia de estudios de corte preexperimental o cuasiexperimental, que permitan identificar el impacto de la aplicación de modelos, estrategias o intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar psicológico de las poblaciones docentes.

Como se pudo observar las principales relaciones se establecieron con variables como el *burnout* y el estrés laboral, ambas relacionadas con las condiciones de trabajo. Se observó poca producción que analizara el bienestar psicológico desde una postura laboral con inclinación clínica que permita medir aspectos de la personalidad de la población estudiada de manera objetiva. Adicionalmente, se considera necesario aportar estudios con enfoque de género que incluya también elementos como la diversidad sexual y las discapacidades, ya que en los estudios analizados ambos elementos se mantuvieron exentos dentro de las variables a considerar.

## Bibliografía

1. Gavidia V, Talavera M. La construcción del concepto de salud. Didáctica de las ciencias experimentales y sociales. Revista Didáctica de las Ciencias Expe-

- rimentales y Sociales. 2012 [Internet] [acceso 01/04/2021]; (26):161-75. Disponible en: <https://www.uv.es/comsal/pdf/Re-Esc12-Concepto-Salud.pdf>.
2. OMS. Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI. Yakarta: OMS; 1997 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: [https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr\\_jakarta\\_declaration\\_sp.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf).
  3. OMS. 1946 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%20%BB>.
  4. OPS. 2020 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es#:~:text=R%3A%20Seg%C3%BAAn%20la%20OIT%20y.gente%20a%20sus%20puestos%20de](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es#:~:text=R%3A%20Seg%C3%BAAn%20la%20OIT%20y.gente%20a%20sus%20puestos%20de).
  5. Gómez I. Salud laboral: una revisión a la luz de las nuevas condiciones del trabajo. Universitas Psychologica. 2007 ene-abr [Internet] [acceso 01/04/2021]; 6(1):105-13. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64760111>.
  6. Vázquez C, Hervás G, Rahona J, Gómez D. Psychological wellbeing of university teachers in Pakistan. J Education and Educational Development. 2009 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 6(2):235-53. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1235082#:~:text=The%20study%20found%20that%20ove>.
  7. Castro A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Rev Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2009 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 66(23):43-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>.
  8. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanc A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema. 2006 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 18(3):572-7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>.
  9. Jensen A, Faedda L. Exploración de la dimensión aceptación/control del bienestar psicológico. Los significados otorgados según grupo de edad y género. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires: Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. 2011 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-052/367>.
  10. Censo de Escuelas, Maestros y Alumnos de Educación Básica y Especial (CEMABE) Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI). 2013 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/sistemas/mapa/atlas/>.
  11. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev de Psicología Universidad de Antioquia. 2011 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 3(2):55-82. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>.
  12. Boas A, Morin E. Psychological well-being and psychological distress for professors in Brazil and Canada. Rev de Administração Mackenzie. 2014;15(6):201-19. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-69712014/administracao.v15n6p201-219>.
  13. Durán M. Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Rev Nacional de Administración. 2010;1(1):71-84. DOI: <https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285>.
  14. Millán A, Calvanese N, D'Aubeterre M. Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. REDU. Rev de Docencia Universitaria. 2017;15(1):195-218. DOI: <https://doi.org/10.4995/redu.2017.6009>.
  15. Millán A, García-Álvarez D, D'Aubeterre M. Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. Rev Colombiana de Psicología. 2014 [Internet] [acceso 01/04/2021];23(1):207-28. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/273476985\\_Efecto\\_de\\_la\\_Inteligencia\\_Emocional\\_y\\_Flujo\\_en\\_el\\_Trabajo\\_Sobre\\_Estresores\\_y\\_Bienestar\\_Psicologico\\_Analisis\\_de\\_Ruta\\_en\\_Docentes](https://www.researchgate.net/publication/273476985_Efecto_de_la_Inteligencia_Emocional_y_Flujo_en_el_Trabajo_Sobre_Estresores_y_Bienestar_Psicologico_Analisis_de_Ruta_en_Docentes).
  16. Oblitas L, Turbay R, Soto K, Crissien T, Cortés O, Puello M, Ucrós M. Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. Rev Colombiana de Psicología. 2012 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 21(2):99-113. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00099.pdf>.
  17. Amutio Kareaga A, Ayestaran E, Smith J. Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco. Rev de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. 2008 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 24(2):235-52. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1576-59622008000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000200006).
  18. Portilla R, Alva K. Bienestar psicológico y Síndrome de burnout en docentes de las instituciones educativas de jornada escolar completa de dos distritos de la provincia de Cajamarca-2017. Rev Perspectiva. 2019 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 20(3):320-6. Disponible en: doi:<https://doi.org/10.33198/rp.v20i3.00044>.
  19. Martínez S. Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. Arandú Utic. 2015 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 2(1):123-48. Disponible en:

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336144>.
20. Bermúdez M, Álvarez I, Sánchez A. Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica* 2003 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 2(1):27-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>.
  21. Avsec A, Masnec P, Komidar L. Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Horizons of Psychology*. 2009 [Internet] [acceso 01/04/2021]; b18(3):73-86. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/283072263\\_Personality\\_traits\\_and\\_emotional\\_intelligence\\_as\\_predictors\\_of\\_teachers'\\_psychological\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/283072263_Personality_traits_and_emotional_intelligence_as_predictors_of_teachers'_psychological_well-being).
  22. McInerney D, Ganotice F, King R, Morin A, Marsh H. Teachers' commitment and psychological well-being: Implications of self-beliefs for teaching in Hong Kong. *Educational Psychology*. 2015;35(8):926-45. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895801>.
  23. Moysén A, Estrada E, Balcázar P, Villaveces M, Gurrola G, Garay J. Bienestar psicológico en docentes universitarios. II Congreso Virtual Internacional de Psicología. Estado de México: Universidad Autónoma del Estado México. 2018 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/2-2-2018-2-pon20.pdf>.
  24. Blanch J, Sahagún M, Cervantes G. Estructura factorial del Cuestionario de Condiciones de trabajo. *Rev de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 2010;26(3):175-89. DOI: <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n3a2>.
  25. Akram M. Psychological wellbeing of university teachers in Pakistan. *J of Education and Educational Development*. 2019 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 6(2):235-53. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1235082#:~:text=The%20study%20found%20that%20overall,positive%20relations%20and%20self%20acceptance>.
  26. Caballero J, Feu S, Manzano A. Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2019 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 19(3):12-23. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232019000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300003).
  27. Özü Ö, Zepeda S, İlğan A, Jimenez A, Ata A, Akram M. Teachers' psychological well-being: A comparison among teachers in USA, Turkey and Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2017; 19(3):144-58. DOI: <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397>.
  28. Rameli N, Kadir N. Relationship between psychological well-being and quality of life among teachers in Kuala Terengganu. School of Social Sciences USM. 2017 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 34(4):194-200. Disponible en: <https://eprints.unisza.edu.my/938/>.
  29. İlğan A, Özü-Cengiz Ö, Ata A, Akram M. The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of schoolwork life. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2017 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 3(2):159-81. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/281027037\\_The\\_relationship\\_between\\_teachers'\\_psychological\\_well-being\\_and\\_their\\_quality\\_of\\_school\\_work\\_life](https://www.researchgate.net/publication/281027037_The_relationship_between_teachers'_psychological_well-being_and_their_quality_of_school_work_life).
  30. Ortega F, Bornachera J, Solano A, Lara E, Ballestar L. Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura Educación y Sociedad*. 2014 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 5(2):61-76. Disponible en: [https://revistascientificas.cuc.edu.co/index.php/cultura\\_educacionysociedad/article/view/885](https://revistascientificas.cuc.edu.co/index.php/cultura_educacionysociedad/article/view/885).
  31. Pasca R, Wagner S. Occupational stress, mental health and satisfaction in the Canadian multicultural workplace. *SocIndc Res*. 2012 [Internet] [acceso 01/04/2021]; (109):377-93. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-011-9907-5>.
  32. Poormahmood A, Moayedi F, Alizadeh K. Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine / Arheia Ellenikes Iatrikes*. 2017 [Internet] [acceso 01/04/2021];34(4):504-10. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/319179835\\_Relationships\\_between\\_psychological\\_well-being\\_happiness\\_and\\_perceived\\_occupational\\_stress\\_among\\_primary\\_school\\_teachers](https://www.researchgate.net/publication/319179835_Relationships_between_psychological_well-being_happiness_and_perceived_occupational_stress_among_primary_school_teachers).
  33. Rafsanjani M, Rahmawati E. Stress exposure and psychological well-being: study on beginning teacher. *JABE (Journal of Accounting and Business Education)*. 2019 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 3(2):162-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.26675/jabe.v3i2.5757>.
  34. Marsollier R, Aparicio M. El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*. 2011;10(1):209-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-125>.
  35. Martínez I, Esteve E, Gumbau S. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*. 2005 [Internet] [acceso 01/04/2021]; 21(1):170-80. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261>.

36. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969 [Internet] [acceso 01/04/2021]. Disponible en: [https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf).
37. Kurt N, Demirbolat A. Investigation of the relationship between psychological capital perception, psychological well-being and job satisfaction of teachers. Journal of Education and Learning. 2019; 8(1):87-99. DOI:<https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p87>.

---

### Conflictos de intereses

El autor declara no tener conflictos de intereses.

### Contribución del autor

- Jorge Alberto Chávez Sánchez. Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, supervisión, validación, visualización, redacción del borrador original y redacción, revisión y edición.

**Copyright © 2021** : Jorge Alberto Chávez Sánchez

### Licencia creative commons



Este artículo de la [Revista Cubana de Salud y Trabajo](#) está bajo una licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#). Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio o formato, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso [Revista Cubana de Salud y Trabajo](#).