



DOI: 10.21892/01239813.734

Revisión de literatura

Factores relacionados con el balance familia – trabajo en docentes de escuela y universitarios: una revisión sistemática

Factors related to work-family balance in school and university teachers: a systematic review

Julieth Díaz-Lobo¹ ORCID Yolima Alarcón-Vásquez ² ORCID

Recibido: 29-07-2024. **Aceptado:** 28-11-2024.

RESUMEN

La profesión docente, tanto en la esfera escolar como en la universitaria, presenta desafíos particulares en cuanto al equilibrio entre la vida familiar y laboral. Las demandas del trabajo, que incluyen la preparación de clases, la evaluación de estudiantes, la atención a las necesidades individuales, las reuniones con padres y colegas, y el desarrollo profesional continuo, pueden consumir una gran cantidad de tiempo y energía. Esto puede dificultar la desconexión del trabajo y la dedicación de tiempo de calidad a la familia y la vida personal. De acuerdo con lo anterior, este estudio tuvo como objetivo categorizar los resultados de las investigaciones sobre balance familiar y trabajo en docentes de educación básica y universitarios. Para lo anterior, se realizó una revisión sistemática, mediante la enunciación de las ecuaciones booleanas, realizando la búsqueda en dos bases de datos: Scopus y WOS Clarivate. Como resultados, se encontraron estudios encaminados a: pandemia; género; salud; variables personales, familiares y asociadas al trabajo; que dan cuenta de las dificultades a las que se enfrentan los docentes para articular su vida familiar y laboral. La investigación permitió concluir que el equilibrio entre la vida familiar y laboral es un reto invariable para los docentes, pero es posible alcanzarlo con estrategias adecuadas y el apoyo de la familia, la institución educativa y la comunidad, siendo importante entender que el bienestar físico y mental de estos son esenciales para su ejercicio profesional y para la calidad de la educación que brindan a sus estudiantes.

Palabras clave: balance, familia, trabajo, docentes, universidad, escuela.

¹ Estudiante de Doctorado en Psicología. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. Email: jdiaz94@unisimon.edu.co

² Directora de programa de Psicología. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. Email: yolima.alarcon@unisimon.edu.co

Como citar (APA): 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(1). DOI: 10.21892/01239813.734



Abstract

The teaching profession, in both school and university settings, presents challenges in terms of work-life balance. The demands of the job, which include class preparation, student assessment, attention to individual needs, meetings with parents and colleagues, and ongoing professional development, can consume a great deal of time and energy. This can make it difficult to disconnect from work and devote quality time to family and personal life. In line with the above, this study aimed to categorize the results of research on work-family balance in elementary school and university teachers. **Method:** A systematic review was carried out, through the enunciation of Boolean equations, searching two databases (Scopus and WOS Clarivate). As results, studies were found aimed at: pandemic; gender, health; personal, family and work-associated variables; which account for the difficulties faced by teachers in articulating their family and work life. The research led to the conclusion that achieving a work-life balance is an invariable challenge for teachers, but it is possible to achieve it with appropriate strategies and support from the family, the educational institution and the community. It is important to understand that the physical and mental well-being of teachers are essentials for their professional practice and for the quality of the education they provide to their students.

Keywords: balance, family, work, teachers, university, school.

Introducción

De acuerdo con lo establecido por el Ministerio de Educación Nacional en el Decreto 1278 de 2022, la labor docente es aquella función profesional que involucra la ejecución directa en la enseñanza-aprendizaje, lo que incluye el diagnóstico, la planeación, la realización y la evaluación de estos procesos y sus efectos enmarcados en el PEI de cada establecimiento educativo. Además, implica apoyo en la asignación académica, orientación estudiantil, atención a padres de familia, entre otros.

La función docente es un proceso que requiere amplitud y diversidad. Su mirada ha de volverse compleja para observar los fenómenos que se presentan dentro y fuera del aula, y que favorecen, o entorpecen, el aprendizaje de los estudiantes. Cada estudiante es un universo en sí mismo, diferente a los demás. Ello involucra la actualización del docente, en aras de atender integralmente a cada educando, ya que la atención con calidad se convierte en el centro medular de la enseñanza-aprendizaje (Dabdub-Moreira y Pineda-Cordero, 2015). Lo que se ha mencionado hasta este momento son responsabilidades equiparables para el profesor que ejerce tanto en la escuela, como en la

universidad, clarificando que en la vida Universitaria el estudiante es formado en competencias profesionales que le ayudan a desempeñarse en sectores labores y/o productivos de interés (Figueroa et al., 2008). Sin embargo, la labor docente no está limitada al acompañamiento en el aprendizaje y la adquisición de saberes, el maestro es visto también como un orientador, que puede impactar a sus educandos con el propósito de que adopten una visión favorable de la vida.

La multiplicidad de funciones desarrolladas por el docente, su diversidad de frentes de trabajo y las exigencias propias del cargo pueden conllevar desarrollo del estrés, y su afrontamiento depende de las estrategias que cada uno utilice (Aldrete et al., 2003). Tal es la magnitud en el aumento de estas problemáticas que la docencia se ha considerado una profesión estresante (Hiebert y Farber, 1984). Lo anterior pone de relieve algunas problemáticas que rondan el ejercicio de la docencia y que muestra el panorama actual que afronta esta profesión.

Siguiendo con lo anterior, Arón y Milicic (2000) plantean la existencia de factores personales y familiares que pueden desencadenar el desgaste profesional en los docentes. Estos factores se explican, en gran medida, desde el conflicto familia-trabajo, que surge en la interacción de estos importantes contextos (Greenhaus y Beutell, 1985; Abarca et al., 2011).

El conflicto familia-trabajo responde al desequilibrio o desbalance que representan los roles de cada contexto, en donde lo esperado es que estos sean compatibles, sin presión, permitiendo la calidad del desempeño de las personas en cada uno de ellos (Gómez et al., 2015; Greenhaus y Beutell, 1985; Greenhaus y Powell, 2006), siendo importante mencionar que quienes reportan mayores niveles de conflicto son las mujeres, debido a que asumen las principales responsabilidades en las tareas propias del hogar y la crianza (Armenti, 2004; Probert, 2005; Reddick et al., 2012).

De acuerdo con Anafarta (2011), se habló de conflicto familia-trabajo en cuanto se empezó a notar la dificultad para articular las tareas propias del trabajo y hogar, sobre todo cuando se hicieron evidentes los cambios sociodemográficos que le otorgaron a la mujer la oportunidad de emerger al plano laboral, debido a que eran las responsables del cuidado y las tareas que tradicionalmente estaban limitadas a ese género. Esto lo evidencia el DANE (2023), al mostrar que actualmente en el sector público es mayor la participación de las mujeres (55,45 %), especialmente en el área de administración pública y defensa, educación y atención de la salud humana (61,4%), mientras que, en el sector privado, prevalece la participación del sexo masculino (56,73 %).

Cada empleado debe equilibrar las demandas laborales y familiares para responder eficientemente a las responsabilidades implicadas en ambas áreas. Desde el área laboral, incluye las exigencias propias del cargo, el cumplimiento de horarios y la atención de personal; y desde lo familiar, el cuidado de los hijos, las tareas domésticas, entre otras. En el caso propio de los docentes, la preparación de clases,

atención de estudiantes, evaluación, apoyo a tareas administrativas en los colegios y/o universidades, etc. (Garcés, 2017).

Los docentes, tanto de escuela como universitarios, en muchísimas ocasiones se llevan el trabajo a la casa, resuelven situaciones, o bien piensan en casos y dificultades, al estar ubicados físicamente en el plano familiar. Ello conlleva que un contexto genere malestar o conflicto, al interferir en las relaciones y roles del otro. Con el propósito de mantener un equilibrio en estos dos planos, es necesario reconocer aquellos factores que imposibilitan este balance, tales como la sobrecarga laboral y las extensas jornadas de trabajo (Abarca et al., 2011). Y es que el rol de empleado no debe alejarse de la dimensión familiar, ya que la percepción de este último contexto tiene significancia en el desempeño del trabajador, pues las dificultades de articulación en los dos contextos generan problemas de salud mental y física, y afectan la calidad y productividad del docente (Cisneros y Ramírez, 2009; Sánchez y Martínez, 2014; Monroy-Castillo y Juárez-García, 2019).

De acuerdo con lo anterior, la multiplicidad de funciones y la falta de balance entre trabajo-familia constituyen un serio problema que afecta al bienestar de los docentes y, en última instancia, a la calidad de la educación. En ese sentido, la investigación en torno a este tema evidencia un importante componente científico y social, teniendo en cuenta que permite visibilizar nuevas perspectivas sobre las dinámicas laborales de los profesores, contribuyendo a la generación de teorías sobre la relación entre el trabajo y la familia en el contexto educativo. De la misma manera, el impacto social considera la posibilidad de diseñar políticas y programas que ayuden a mejorar las condiciones laborales de los docentes y la calidad educativa, y promuevan entornos laborales más saludables y atractivos.

El objetivo definido para la presente revisión sistemática fue categorizar los resultados de las investigaciones sobre balance familia-trabajo en docentes de educación básica y universitaria, con el propósito de mostrar sus avances.

Método

La revisión fue realizada entre el 30 de mayo y el 12 de junio de 2024. El método de la presente revisión considera las directrices de la guía para revisiones sistemáticas y metaanálisis definidos en la metodología prisma (Moher et al., 2009).

Diseño de búsqueda y fuentes de información

En el presente estudio se realizó un análisis bibliométrico haciendo uso de bases de datos científicas Open Access. Se utilizaron Scopus y Web Of Science (WOS). La primera de la empresa Elsevier y la segunda propiedad de Clarivate Analytics. Ambas se han posicionado como bases de datos de

referencias bibliográficas y citas, agrupando una gran colección de investigaciones que permiten su rastreo y análisis (Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, 2015).

La estrategia de búsqueda responde a las palabras clave *balance*, *family*, *work* y *teacher*, con la correspondiente traducción al idioma inglés. Para proceder a la construcción de la ecuación se utilizó el conector *AND*, que permitió hacer conexión entre todas las palabras y facilitó su reconocimiento y ubicación en cada base de datos. De acuerdo con lo anterior, la ecuación de búsqueda de la revisión sistemática se describe en la Tabla 1.

Tabla 1

Selección de palabras clave y construcción de ecuación de búsqueda

Término	Sinónimos	Traducción	Sinónimos en inglés
Balance	Equilibrio	Balance	Equilibrium
	Empleo		Jobs
Trabajo	Pluriempleo	Work	Employment
	Multiempleo		Moonlighting
	"varios empleos"		Multyemployment
	Docentes		Various jobs
Funcionamiento familiar		"Family functioning"	Teacher
Ecuación de búsqueda implementada			
(TITLE-ABS-KEY (balance) AND TITLE-ABS-KEY (family) AND TITLE-ABS-KEY (Work) AND TITLE-ABS-KEY (teacher)).			

Objetivo y criterios de elegibilidad

Los criterios de elegibilidad responden a la selección de documentos que fueron publicados en una ventana de observación de 2020 a 2024, siendo seleccionados aquellos artículos científicos con texto completo.

Para la síntesis de los estudios, estos se agruparon según las siguientes orientaciones: pandemia; género; salud; variables personales, familiares y asociadas al trabajo; en idiomas español e inglés.

Búsqueda y selección de estudios

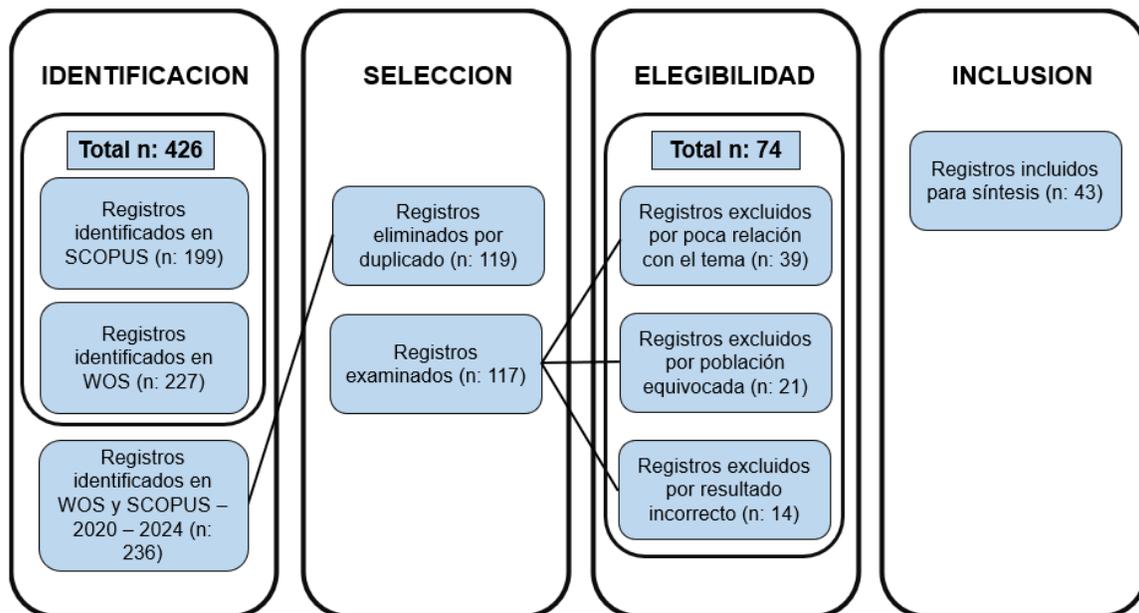
El proceso de búsqueda de artículos se inició mediante el rastreo de publicaciones relacionadas al tema en las bases de datos Scopus y WOS. La selección se realizó en cuatro fases, tal como se describe

en la Figura 1.

En la primera fase, denominada *Identificación*, y haciendo uso de la ecuación de búsqueda establecida, se seleccionaron artículos relacionados con las palabras clave: *balance, familia, trabajo, docente* y sus traducciones en inglés (*balance, family, work* y *teacher*). Estos términos fueron conectados a través del operador booleano *AND*. En esta primera fase se localizaron 426 publicaciones: 199 correspondientes a Scopus y 227 en WOS. A partir de lo anterior, se precisó una ventana de observación de 2020 a 2024, con el propósito de tener información actualizada, identificando así 236 artículos, de los cuales 190 fueron descartados.

Figura 1

Diagrama de flujo *Prisma* para selección de estudios



En la segunda fase, llamada *Selección*, con el propósito de automatizar la información, se utilizó la aplicación web colaborativa (data analytics) Rayyan. Al procesar los datos en archivos CSV (Scopus) y BibTex (WOS) en dicho aplicativo, se procedió a eliminar 119 registros de artículos duplicados.

En la tercera fase, que recibe el nombre de *Elegibilidad*, se examinaron un total de 118 publicaciones. De estas se procedió a excluir un total de 74: 39 por tener poca relación con el tema, 21 por población equivocada y 14 por resultados incorrectos.

En la última fase, que tiene como título *Inclusión*, se procedió a analizar los artículos resultantes, siendo incluidos en la síntesis por aprobar criterios de suficiencia y pertinencia, atendiendo a que, en la revisión de título, resumen y palabras clave, arrojaban información pertinente y suficiente sobre el balance familia-trabajo en docentes.

Lo anterior dio como resultado la selección de una muestra de 43 artículos para el análisis y la síntesis, puesto que cumplieron con los criterios de selección y la aprobación de filtros.

Análisis de los datos

Para llevar a cabo el análisis estadístico de los datos de la revisión sistemática, se utilizó el paquete *Bibliometrix* de Restudio, la cual se conceptúa como una herramienta precisa para el apoyo en investigaciones cuantitativas de corte bibliométrico y/o cienciométrico que impliquen visualización de mapas y gráficos estadísticos (Akintunde et al., 2021; Barbosa y Galembeck, 2022). Por su parte, Restudio es un software abierto de gran utilidad en el procesamiento de información a través de la manipulación de datos, el cálculo y la generación de gráficos estadísticos (Campbell, 2019). En la Figura 2 se observa el diagrama para el procesamiento de datos.

Figura 2

Diagrama operativo para procesamiento de datos



Características generales de los estudios seleccionados

Asia es el continente que cuenta con el mayor número de publicaciones relacionadas con la temática de balance trabajo–familia en la población específica de esta revisión. Asimismo, entre 2020 y 2022 existe una tendencia a la ampliación de publicaciones con características propias asociadas a los cambios producidos por la pandemia del Covid-19, siendo 2022 el año con mayores publicaciones, con un 30,2 % de los estudios elegidos. En lo relacionado con el idioma, la mayor parte están escritos en inglés (97,7 %).

En lo concerniente al tipo de estudio o enfoque de investigación, se destaca 81,4 % son de enfoque cuantitativo, y el restante de tipo cualitativo. Respecto a la población de estudio, la mayor parte corresponde a hombres y mujeres, con un 65,1 %, mientras que un 34,9 % se distribuye entre mujeres y familias. Además, atendiendo a que la revisión fue realizada con docentes, se clarifica que el 60,5 % de la población de estudio se encuentra ubicada en el contexto escolar (guarderías, escuelas primarias y secundarias), y el restante 39,5 % pertenece al contexto universitario.

Tabla 2

Tendencias y variables de los estudios

	Tendencias	Variables	Frecuencia	(n)
Continente		Asia	67,4 %	29
		Europa	16,3 %	7
		América	16,3 %	7
Años		2020	18,6 %	8
		2021	25,6 %	11
		2022	30,2 %	13
		2023	18,6 %	8
		2024	7 %	3
Idioma		Inglés	97,7 %	42
		Español	2,3 %	1
Tipo de estudio		Cuantitativo	81,4 %	35
		Cualitativo	18,6 %	8
Población		Hombres y Mujeres	65,1 %	28
		Mujeres	30,3 %	13
		Mujeres	4,6 %	2
		Familias		
Contexto		Escolar	60,5 %	26
		Universitario	39,5 %	17

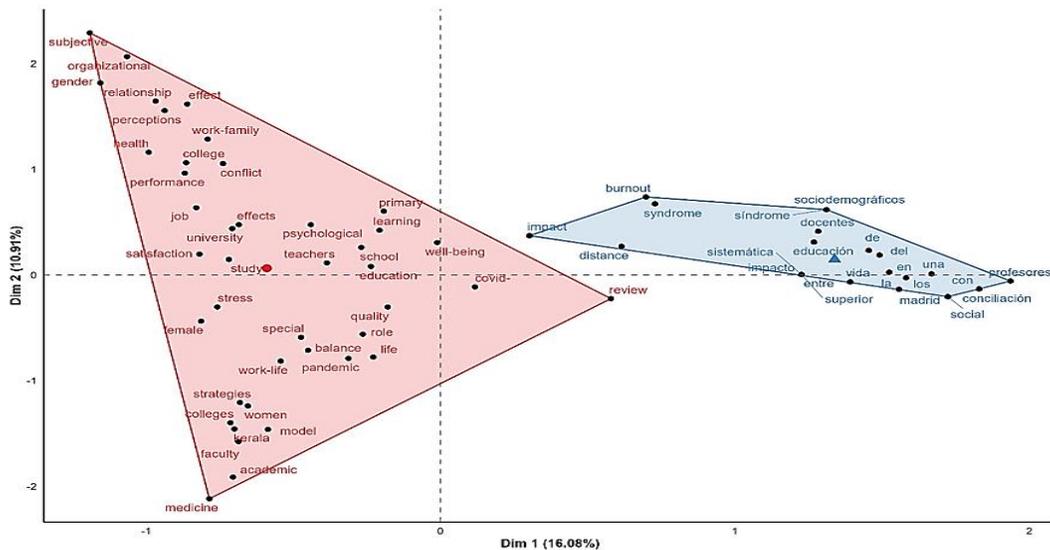
Características específicas de los estudios seleccionados

En relación con la temática y en consonancia con la Figura 3, se ha venido desarrollando en dos

clústeres o cadenas de trabajo. En un *Análisis de Correspondencias Múltiples*, un clúster es un grupo de categorías que están cercanas entre sí en el espacio de correspondencias, indicando que están asociadas de alguna manera.

Figura 3

Mapa de estructura conceptual – Análisis de Correspondencias Múltiples



El clúster rojo, de mayor proporción, es un grupo de categorías que abarca varios aspectos de la vida y las experiencias humanas, organizadas en torno a tres dimensiones principales:

1. Contextos: lugares y entornos donde las personas pasan su tiempo y realizan actividades. En este sentido, *Colegio*, referido a educación primaria y secundaria; *Universidad*, sobre la educación superior, y *Trabajo*, en relación con el ambiente laboral.

2. Percepciones: cómo las personas ven y experimentan diferentes aspectos de sus vidas. En relación con lo anterior, *Satisfacción*, siendo nivel de felicidad con diferentes aspectos de la vida; *Salud*, sobre la percepción de bienestar físico y mental; *Conflicto*, como disputas o desacuerdos que pueden surgir en diferentes contextos; *Estrés*, entendido como los niveles de presión o tensión que se experimentan las personas; *Aprendizaje*, siendo el proceso de adquirir conocimiento o habilidades.

3. Vivencias: las experiencias específicas que marcan y definen la vida de las personas. De acuerdo con ello, la *Pandemia*, entendida como la crisis sanitaria global; *Rol*, como las funciones y responsabilidades que se asumen en diferentes contextos, y *Mujer*, como el rol femenino que asume experiencias particulares.

La proximidad de las categorías en el clúster rojo sugiere que hay una relación significativa entre cómo

las personas perciben su satisfacción, salud y estrés en diferentes contextos. Por ejemplo, una alta satisfacción en el trabajo podría correlacionarse con una mejor percepción de salud y menor estrés. Las primeras dimensiones del análisis pueden mostrar que contextos educativos (colegio, universidad) y laborales (trabajo) se agrupan con percepciones como satisfacción, salud y estrés, sugiriendo que estas experiencias se encuentran interconectadas y son influenciadas por los entornos en los que se desarrollan. Por otro lado, la vivencia de la pandemia es un factor unificador dentro del clúster, afectando a todos los contextos y percepciones. Las experiencias durante dicho periodo pueden haber alterado significativamente las percepciones de satisfacción, salud y estrés en todos los ámbitos de la vida.

Por su parte, el clúster azul hace referencia al *Impacto*, como los efectos y consecuencias de las acciones y condiciones en la educación y en los docentes; *Educación*, que se refiere al sistema educativo en general, incluyendo metodologías, políticas y entorno; *Docentes*, como profesionales de la educación, sus experiencias y desafíos; *Síndrome Burnout*, visto como las condiciones o conjuntos de síntomas, en este contexto, de manera específica, una condición de agotamiento físico, emocional y mental causada por el estrés prolongado, especialmente en el entorno laboral; y por último, *Conciliación*, siendo el equilibrio entre la vida laboral y personal.

La cercanía en las categorías del clúster azul sugieren que el impacto en la educación puede referirse a cómo las políticas educativas, las reformas curriculares y las condiciones de trabajo afectan tanto a los estudiantes como a los docentes. Este impacto se puede medir en términos de rendimiento académico, satisfacción laboral y salud mental de los educadores. Igualmente, ellos están en el centro de este clúster, enfrentando desafíos únicos, como el síndrome de *burnout*. La profesión docente, caracterizada por altas demandas laborales y a menudo insuficiente apoyo institucional, puede llevar al agotamiento.

En términos de *Conciliación*, se refiere a la capacidad de los docentes para equilibrar sus responsabilidades laborales con sus vidas personales. La falta de conciliación puede exacerbar el síndrome de *burnout*, afectando tanto su salud mental como su rendimiento profesional. El *burnout* no solo afecta la salud y el bienestar de los docentes, sino que también impacta negativamente en la calidad de la educación. Profesores agotados y desmotivados pueden tener menos energía y entusiasmo para enseñar, lo que afecta el aprendizaje de los estudiantes.

Por último, en lo relacionado con las fuentes y palabras más relevantes (Figuras 4 y 5), se evidencia que las publicaciones se encuentran en su mayoría en las revistas *Asian Social Science*, *International Journal of Pharmaceutical Research* y *Journal of International Women's Studies*. Igualmente, hay que

destacar en idioma español a la revista *Avances en Psicología Latinoamericana*. En el caso del Figura 4, se subrayan las palabras claves mayormente notorias: *job-satisfaction, balance, family conflict, stress, resources* y, en menor medida, *teachers, health*, entre otras.

Figura 4

Fuentes más relevantes

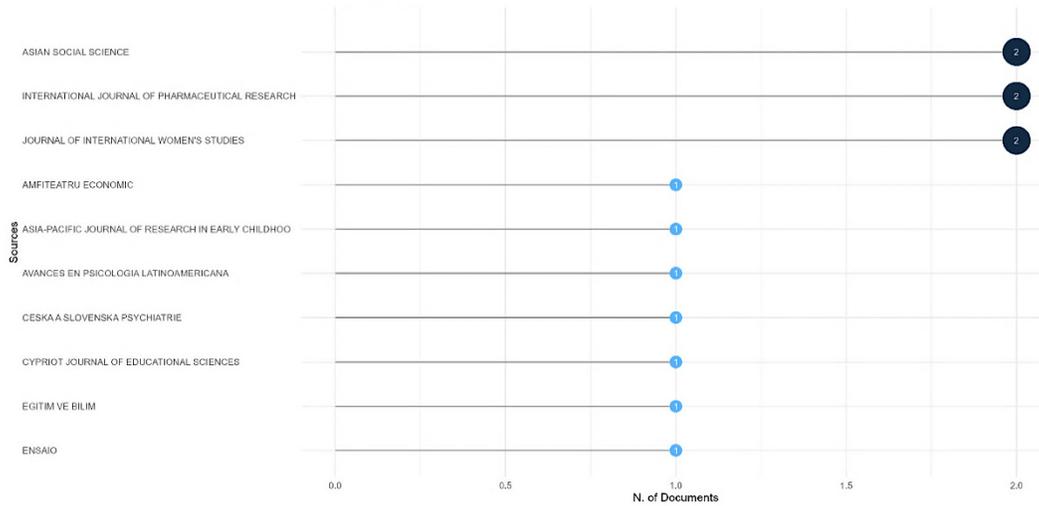
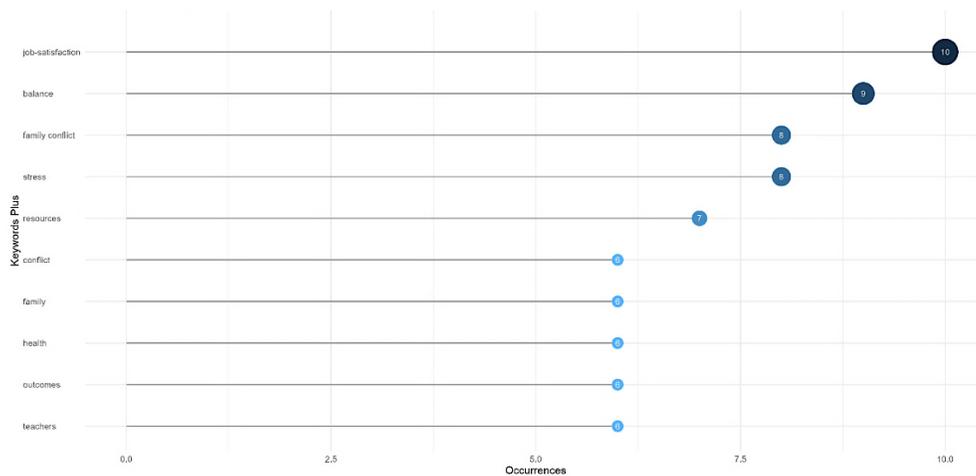


Figura 5

Palabras más relevantes



Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio fue identificar los avances en el tema del balance entre trabajo-familia en docentes de escuela y universitarios en periodo comprendido 2020 y 2024, a nivel mundial, a través de una revisión sistemática de estudios originales disponibles en las bases de datos Scopus y Web of Science (WOS). Se evidencia que WOS es la base de datos que ofreció un número mayor de publicaciones, y Asia fue el continente con más estudios, debido a que se ha observado el crecimiento

de políticas laborales y el aumento del nivel educativo, de las oportunidades de trabajo en el sector de los servicios para las mujeres y de la tasa de participación femenina en el contexto laboral, superando así las más altas de las economías avanzadas occidentales (Banerji et al., 2018).

En las últimas décadas, la profesión docente ha sufrido una significativa transformación. Una profesión que era vista con unos horarios establecidos y una vocación tranquila, actualmente es una carrera demandante, donde la línea entre el trabajo y la vida personal del docente se ha vuelto cada vez más imprecisa.

De acuerdo con lo encontrado específicamente en los estudios, los hallazgos se orientan hacia diversas líneas: pandemia; género; salud; y variables personales, familiares y asociadas al trabajo.

En relación con la vivencia de la pandemia, se sabe que la llegada del Covid-19 generó un cambio rápido en los procesos educativos a nivel mundial, dejando una huella en estudiantes y docentes, dando lugar a un aumento del estrés y el desequilibrio entre la vida laboral y familiar (Rashmi et al., 2021). Esto generó una transformación en las respuestas de los profesores y sus familias frente al cambio, lo que los volvió vulnerables en esta transición, obligándolos a ajustar sus prácticas docentes (MacDonald y Hill, 2021), siendo necesaria la implementación del teletrabajo y la educación a distancia en todos los niveles educativos formales (Görmüş y Baytur, 2023). Lo anterior planteó el reto del uso de las TIC (teléfonos inteligentes, entornos digitales de aprendizaje y otros) en la cotidianidad de las actividades profesionales (Jan et al. 2022; Bianchi y Caso, 2022), provocando ansiedad, agotamiento, resistencia, repercusiones en el bienestar y desequilibrio en la vida personal y laboral de los profesores (Bauwens, et al., 2020; Salahudin et al., 2021).

Otras investigaciones dan cuenta de una relación entre la vivencia del Covid-19 y el aumento de los niveles de conflicto entre trabajo-familia y familia-trabajo en administradores escolares, con un impacto significativo en sus dimensiones psicológica y social (Karakose et al., 2021). Asimismo, se ha identificado una afectación significativamente negativa de la interferencia del trabajo en la vida personal, y de la vida personal en el trabajo, en la motivación de los profesores (Demir y Budur, 2023). Por último, se han puesto en evidencia los retos a los que se enfrentaron las docentes en términos de carga laboral, responsabilidades familiares y roles tradicionales de género (Basurto y Yambay, 2023). Para los docentes, este evento significó una reconfiguración total de sus roles y responsabilidades, poniendo a prueba su capacidad de adaptación y resiliencia.

Por otro lado, un factor determinante para entender el balance trabajo-familia está relacionado con el

género. En ocasiones, la mujer, puede ser el sostén de su familia y tiende a sacrificar sus deseos en beneficio de los miembros de esta (Prathibha et al., 2020), siendo más compleja la situación para aquellas docentes con hijos pequeños o que conviven con personas mayores o con enfermedades crónicas.

Tradicionalmente, las mujeres han cargado con la mayor parte de las responsabilidades domésticas y de cuidado, una situación que se intensifica en el caso de las docentes. A pesar de los avances en igualdad, esta división de tareas persiste, especialmente en crisis como la pandemia, donde muchas maestras tuvieron que combinar su trabajo con el cuidado de los niños.

Es importante mencionar que una gran cantidad de mujeres optan por escoger la carrera docente, ya que les permite optimizar el tiempo que dedican a su trabajo y a las tareas propias del hogar. Sin embargo, se les exige productividad científica, sin que reciban apoyo institucional (Tarakanovskaya, 2022). Esto podría ser un indicador de estrés laboral sobre el equilibrio entre la vida laboral y personal (Solanki y Mandaviya, 2021). Algunos estudios demuestran que las mujeres expresan niveles altos de estrés (Kotini-Shah, 2022) y problemas para conciliar la vida laboral y familiar, ya que deben responder, entre otras cosas, por las responsabilidades en el cuidado de los hijos (Leo et al., 2022; Nuri y Özer, 2023). Otros autores, como Lendák-Kabók (2022) sugieren que existe una diferencia entre las estrategias utilizadas por las mujeres para hacer frente a sus obligaciones familiares y profesionales en función de su origen étnico.

La salud es un factor determinante para ejercer la profesión docente. Los profesores necesitan estar sanos, tanto física como mentalmente, para desempeñar su trabajo de manera efectiva. Sin embargo, la alta demanda laboral y las presiones externas pueden afectar su bienestar. El estrés laboral puede ocasionar el desarrollo de múltiples afecciones y la reducción del agotamiento emocional, que afecta la satisfacción laboral (Su y Jiang, 2023), al ejercer el rol con sobrecarga laboral y/o adicción al trabajo, siendo este último un predictor positivo de conflicto familia-trabajo (Liu et al., 2024; Loscalzo, 2021). Es así como se ha descubierto que un entorno de trabajo organizativo tiene impacto en el estrés laboral de profesores en distintos niveles educativos (Bhadana et al., 2022), demostrando así que el rendimiento de un docente depende, principalmente, de su estado psicológico. El estrés provoca padecimientos físicos y mentales, especialmente en las profesoras, que deben cumplir un doble rol, conciliando trabajo y familia en mayor proporción que los hombres (Rani y Sharma, 2020).

Por otra parte, Levkovich y Gada (2020) han manifestado que los docentes en niveles educativos de preescolar experimentan sentimientos de agotamiento y estrés, lo que se ha denominado fatiga por compasión, al ayudar a un niño a afrontar un evento difícil o traumático, lo que los lleva a sentir dolor,

preocupación e impotencia. El trabajo con menores se convierte en un reto para los docentes, quienes deben equilibrar múltiples funciones (Hooper, 2020), muchos desarrollando su trabajo en entornos rurales, lo que acrecienta el impacto en su salud física y mental (Wang et al., 2023).

En lo respectivo a las variables personales, es importante mencionar que cada docente es un mundo, con sus propias historias, valores, necesidades y expectativas. Las variables personales son diversas y moldean la forma en que cada individuo experimenta y gestiona las demandas de su trabajo y de su vida familiar. Se confirma que cuando los profesores ostentan una personalidad positiva pueden distinguir un mayor equilibrio entre la vida laboral y personal, lo que, a su vez, conduce a un mayor bienestar (Soni y Bakhru, 2023). No obstante, cuando el docente no es autónomo hay una asociación negativa con el conflicto familia–trabajo (He et al., 2024). Desde la mirada de Peng et al. (2022) lo anterior depende, en gran medida, de la flexibilidad que tenga el docente en los límites familiares y laborales.

Por su parte, las variables familiares implican el hecho de que la familia es única, con sus propias dinámicas, desafíos y recursos. Estas particularidades influyen en la forma como los docentes experimentan el conflicto trabajo-familia. Por ejemplo, un docente con hijos pequeños enfrentará demandas diferentes a un docente sin hijos o con hijos adultos. Se maneja de mejor forma el equilibrio trabajo–vida cuando se cuenta un respaldo sólido de los compañeros de trabajo, hay una baja carga laboral y un bajo nivel de conflicto trabajo–familia (Wong et al., 2021), lo que tiene un efecto positivo en el rendimiento de los empleados (Al-Alawi et al., 2021). Igualmente, Laurijssen et al. (2024) sustentan que los profesores con hijos suelen tener una mejor calidad del tiempo familiar, y que otras variables sociodemográficas, como la situación de pareja (Ratnaningsih y Idris, 2023), el número de hijos, la educación y el campus universitario, determinan el compromiso laboral de los profesores e inciden en el equilibrio trabajo–familia (Jain et al., 2023; Abankina et al., 2023). Este último incluye entre otras cosas, los distintos papeles que está obligado a desempeñar el docente, como ser empleado, padre, cónyuge y amigo (Cho et al., 2023). De acuerdo con ello, la satisfacción laboral y familiar de los docentes de educación superior se reduce y acrecienta debido al conflicto trabajo-familia y la facilitación trabajo-familia, respectivamente (Lakkoju, 2020; Boix et al., 2021).

Por último, es necesario precisar las variables asociadas al trabajo que inciden en el balance trabajo-familia. La sobrecarga de funciones, como mentor, psicólogo y gestor tecnológico, dificulta el equilibrio entre el trabajo y la vida personal de los docentes. Además, se pueden enlistar otros factores que contribuyen en el desequilibrio de la vida laboral y familiar, relacionados con la exigencia de resultados, la escasez de recursos materiales y personal en las instituciones, la rápida evolución de las tecnologías educativas, por mencionar algunos. A nivel mundial, uno de los factores presentes en las organizaciones es la alta rotación de personal. En este caso, los profesores de preescolar precisan que las condiciones laborales dignas, en conformidad con las políticas de atención a la infancia (Matsuo et al., 2021), un liderazgo eficaz y motivador (Matthews et al., 2022) y el apoyo del supervisor al trabajo, podrían ayudar en la reducción de la rotación en los puestos de trabajo y el conflicto trabajo-familia (Gu et al., 2020). Asimismo, el apoyo de las Universidades en la formación posgradual de sus docentes es un determinante en su motivación y desempeño laboral (Ílter, 2020; Hoter y Rutlinger, 2023).

Los datos que se obtuvieron en este estudio serán el punto de partida para futuros análisis, brindando una perspectiva amplia y compleja frente a los progresos relacionados con la temática del balance trabajo-familia de profesores de escuela y universitarios. Es importante mencionar la necesidad de continuar trabajando en investigaciones que le apuesten a intervenciones, programas y políticas públicas que permitan generar estrategias para mitigar el conflicto y promocionar el equilibrio trabajo-vida de los docentes a nivel mundial. Se insta a los investigadores de esta área a ampliar sus trabajos, ir más allá y considerar la multiplicidad de transformaciones que se pueden generar en los contextos laboral y familiar de los profesores.

En conclusión, el equilibrio trabajo-familia en los docentes es un reto de alta complejidad, toda vez que demanda soluciones multifacéticas. Al mejorar las condiciones laborales de los docentes, no solo se contribuye a su bienestar, sino también a mejorar la calidad de la educación que reciben los estudiantes.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto de interés con la presente investigación.

Agradecimientos

Al Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación por la beca de formación doctoral otorgada al primer autor, a través de la Convocatoria 909 de 2021-Convocatoria de Doctorado Nacional para Profesores de IES.

Referencias

- Abankina, I. V., Belova, Y. Y., Zinkovsky, K. V. y Milovanov, A. E. (2023). Work–life balance of teachers–tutors. *Voprosy Ekonomiki*, (11) 51-64. <https://doi.org/10.32609/0042-8736-2023-11-51-64>
- Abarca, S., Letelier, A., Aravena, V. y Jiménez, A. (2016). Equilibrio trabajo-familia, satisfacción laboral y apoyo familiar en docentes de escuelas básicas. *Revista Psicología desde el Caribe*, 33(3), 285- 298. DOI: <https://doi.org/10.14482/psdc.33.3.9492>
- Akintunde, T. Y., Musa, T. H., Musa, H. H., Musa, I. H., Chen, S., Ibrahim, E. y Helmy, M. S. E. D. M. (2021). Bibliometric analysis of global scientific literature on effects of Covid-19 pandemic on mental health. *Asian Journal of Psychiatry*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102753>
- Aldrete, M. G., Pando, M., Aranda, C. y Balcázar, N. (2003). Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primario de Guadalajara. *Investigación en Salud*, 5(1), 1-10.
- Al-Alawi, A. I., Al-Saffar, E., AlmohammedSaleh, Z. H., Alotaibi, H. y Al-Alawi, E. I. (2021). A study of the effects of work-family conflict, family-work conflict, and work-life balance on Saudi female teachers' performance in the public education sector with job satisfaction as a moderator. *Journal of International Women's Studies*, 22(1), 486-503.
- Anafarta, N. (2011). The relationship between work-family conflict and job satisfaction: A Structural Equation Modeling (SEM) Approach. *International Journal of Business and Management*, 6(4) 168–177.
- Armenti, C. (2004). Women faculty seeking tenure and parenthood: Lessons from previous generations. *Cambridge Journal of Education*, 34(1), 65-83. doi:10.1080/0305764042000183133
- Arón, A. y Milicic, N. (2000). Desgaste profesional de los profesores y clima social escolar. *Revista Latinoamericana de la Psicología*, 32(3), 447-465.
- Banerji, A., Gjonbalaj, A., Hlatshwayo, S. y Van Le, A. (2018) Las mujeres asiáticas en el trabajo. *Finanzas y Desarrollo*, 12-17. <https://www.imf.org/external/Pubs/FT/fandd/spa/2018/09/pdf/banerji.pdf>
- Barbosa, M. y Galembeck, E. (2022). Mapping research on biochemistry education: A bibliometric

analysis. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, 50(2), 201-215.

Basurto, V. y Yambay, J. (2023). Equilibrio trabajo-familia del docente universitario durante la emergencia sanitaria Covid-19, desde una perspectiva de género. Guayaquil-Ecuador. *Revista Conrado*, 19(94), 497-512.

Bauwens, R., Muylaert, J., Clarysse, E., Audenaert, M. y Decramer, A. (2020). Teachers' acceptance and use of digital learning environments after hours: Implications for work-life balance and the role of integration preference. *Computers in Human Behavior*, 112.

Bhadana, J., Saxena, N. y Bhatia, A. (2022). Uttar Pradesh academics' occupational stress, organisational work environment and work-life balance: A quantitative study. *SA Journal of Human Resource Management*, 20.

Bianchi, M. y Caso, D. (2022). Distance learning during Covid-19 pandemic: Italian teachers' well-being and the role of age on ICT adoption. *Italian Journal of Applied Statistics* 33, 177-198.

Boix, S., Barrera, R., León, E. y Serrano, M. (2021). Conciliación trabajo-familia y salud psicosocial en los inicios del Covid-19. Un estudio piloto con profesores y no profesores. *Perfiles educativos*, 43(174), 26-41.

Campbell, M. (2019). RStudio Projects. *Learn RStudio IDE: Quick, effective, and productive data science* (pp. 39-48). Apress

Cho, H., Pyun, D. Y. y Wang, C. K. J. (2023). Teachers' work-life balance: the effect of work-leisure conflict on work-related outcomes. *Asia Pacific Journal of Education*, 1-16.

Cisneros, Y. y Ramírez, M. (2009). Prevalencia de enfermedades en trabajadores académicos de una universidad pública según seguro de gastos médicos. *Revista Salud de los Trabajadores*, 17(2), 121-131.

Dabdub-Moreira, M. y Pineda-Cordero, A. (2015). La atención de las necesidades educativas especiales y la labor docente en la escuela primaria. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(1), 43-58.

Decreto 1278 de 2002 [Ministerio de Educación Nacional]. Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente. 19 de junio de 2002.
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86102_archivo_pdf.pdf

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). *Perspectivas del mercado laboral desde el Registro Estadístico de Relaciones Laborales*. DANE.

- Demir, A. y Budur, T. (2023). Work–life balance and performance relations during Covid 19 outbreak: a case study among university academic staff. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(2), 449-472.
- Figuerola, A., Gilio, M. y Gutiérrez, V. (2008). La función docente en la universidad. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 10(SPE), 1-14.
- Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (2015). *Percepción social de la ciencia y la tecnología 2014*. Fecyt Innovación. <https://www.fecyt.es/es/publicacion/percepcion-social-de-la-ciencia-y-la-tecnologia-2014>
- Garcés, M. (2017). *Revisión teórica del conflicto trabajo familia en de docentes de instituciones de educación superior* [Tesis de pregrado inédita]. Universidad de Especialidades Espíritu Santo. Repositorio Universidad de Especialidades Espíritu Santo. <http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/1990/1/Paper%20MaJoseGarc%C3%A9s%20.pdf>
- Gómez, V., Perilla, E. y Hermosa, M. (2015). Moderación de la relación entre tensión laboral y malestar de profesores universitarios: papel del conflicto y la facilitación entre el trabajo y la familia. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 185-201. doi:10.15446/rcp.v24n1.42081
- Görmüş, A. y Baytur, M. (2023). Distance education and work–family conflict during COVID-19: Evidence from Turkey for a gender-moderated model. *International Review of Education*, 69(5), 625-649.
- Greenhaus, J. y Beutell, N. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76- 88.
- Greenhaus, J. H. y Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31, 72-92. doi:10.5465/AMR.2006.19379625
- Gu, Y., You, X. y Wang, R. (2020). Job demands and emotional labor as antecedents of female preschool teachers' work-to-family conflict: The moderating role of job resources. *International Journal of Stress Management*, 27(1), 23.
- He, C., Xiong, J. y Wei, H. (2024). Balancing acts: The impact of family-work conflict on autonomy support among Chinese kindergarten teachers. *Early Education and Development*, 34(8), 1877-1890.
- Hiebert B. & Farber I. (1984). Teacher stress: literature survey with a few surprises. *Canadian Journal of education*, 9(1), 14-27

- Hooper, A. (2020). "I'm a teacher, unofficially": How home-based providers perceive and navigate their roles. *Journal of Research in Childhood Education, 34*(2), 223-237.
- Hoter, E. y Rutlinger Reiner, R. (2023). Preventing academic burnout and ensuring the wellbeing of teachers returning to academic studies. *Journal of Adult and Continuing Education, 29*(1), 41-68.
- İlter, İ. (2020). Exploring registered teachers' attitudes towards postgraduate education. *PAU Journal of Education, 49*, 263-292.
- Jain, K., Jain, A. y Bansal, A. (2023). Investigating demographic characteristics and work-life balance of the teachers of University of Delhi. *International Journal of Indian Culture and Business Management, 28*(3), 301-320.
- Jan, N. A., Raj, A. B. y Subramani, A. K. (2022). Does smartphone affect work-life balance, stress and satisfaction among teachers during online education? *International Journal of Management in Education, 16*(4), 438-462.
- Karakose, T., Yirci, R. y Papadakis, S. (2021). Exploring the interrelationship between Covid-19 phobia, work-family conflict, family-work conflict, and life satisfaction among school administrators for advancing sustainable management. *Sustainability, 13*(15).
- Kotini-Shah, P., Man, B., Pobee, R., Hirshfield, L. E., Risman, B. J., Buhimschi, I. A. y Weinreich, H. M. (2022). Work-life balance and productivity among academic faculty during the Covid-19 pandemic: A latent class analysis. *Journal of Women's Health, 31*(3), 321-330.
- Lakkoju, S. (2020). Work-life satisfaction in academia: myth or reality? *Decision, 47*(2), 153-176.
- Laurijssen, I., Verbeylen, J., Mullens, F. y Lemblé, H. (2024). The trap of flexibility in 'family-friendly' Professions: Assessing teachers' quality of family time through temporal indicators. *Journal of Child and Family Studies, 33*, 2887-2899.
- Levkovich, I. y Gada, A. (2020). "The weight falls on my shoulders": Perceptions of compassion fatigue among Israeli preschool teachers. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education, 14*(3), 91-112.
- Lendák-Kabók, K. (2020). Women's work-life balance strategies in academia. *Journal of Family Studies, 28*(3), 1139-1157. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1802324>
- Leo, A., Holdsworth, E., Wilcox, K., Khan, M., Ávila, J. y Tobin, J. (2022). Gendered impacts of the Covid-19 pandemic: A mixed-method study of teacher stress and work-life balance. *Community, Work & Family, 25*(5), 682-703.

- Liu, W., Wang, Y. y Yao, H. (2024). Relationship between teachers' workaholic characteristics and emotional exhaustion—the mediating role of work-family conflict and work efficacy and the moderating role of teaching age. *Current Psychology*, 43, 23793-23814.
- Loscalzo, Y. (2021). The impact of workaholism and work engagement on distant learning and work-family conflict during the Covid-19 lockdown. *Amfiteatru Economic*, 23(58), 752-769.
- MacDonald, M. y Hill, C. (2022). The educational impact of the Covid-19 rapid response on teachers, students, and families: Insights from British Columbia, Canada. *Prospects*, 51(4), 627-641.
- Matsuo, M., Tanaka, G., Tokunaga, A., Higashi, T., Honda, S., Shirabe, S., Yoshida, Y., Imamura, A., Ishikawa, I. y Iwanaga, R. (2021). Factors associated with kindergarten teachers' willingness to continue working. *Medicine*, 100(35).
- Matthews, R. A., Wayne, J. H., Smith, C., Casper, W. J., Wang, Y. R. y Streit, J. (2022). Resign or carry-on? District and principal leadership as drivers of change in teacher turnover intentions during the COVID-19 crisis: A latent growth model examination. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(3), 687-717.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. y Group P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The Prisma statement. *BMJ*, 339. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Monroy-Castillo, A. y Juárez-García, A. (2019). Factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de instituciones de educación superior en Latinoamérica: una revisión sistemática. *Propósitos y Representations*, 7(3), 248-260.
- Nuri, C. y Özer, S. (2023). Predictors of psychological well-being in special education teachers: Fear of Covid-19 and quality of work life. *Near East University Online Journal of Education*, 6(1), 51-62.
- Peng, Q., Lian, C. y Zhang, L. (2022). Influence of border-keepers' support on work-family enrichment of preschool teachers in China: The mediating role of work-family boundary flexibility. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Prathibha, P. S., Neeraja, B. y Prabhu, M. (2020). Problems encountered by female faculty in achieving work-life balance. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(1), 14-49.
- Probert, B. (2005). "I just couldn't fit in": Gender and unequal outcomes in academic careers. *Gender, Work, and Organization*, 12(1), 50-72.
- Rani, A., & Sharma, S. (2020). Occupational stress in relation to teacher self-efficacy and spiritual

intelligence of women teachers. *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 13(4), 2217-2225.

Rashmi, S., Swamy, D. R. y Nanjundeswaraswamy, T. S. (2021). Assessing quality of work life of teachers of higher education institutions during pre and post Covid-19 pandemic. *Pacific Business Review International*, 14, 1-15.

Ratnaningsih, I. Z. e Idris, M. A. (2023). Testing spillover-crossover effects of work-family conflict and family-work conflict on Indonesian spouses. *Cross Cultural & Strategic Management*, 30(2), 197-218.

Reddick, R., Rochlen, A., Grasso, J., Reilly, E. y Spikes, D. (2012). Academic fathers pursuing tenure: A qualitative study of work-family conflict, coping strategies, and departmental culture. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(1), 1-15. DOI: 10.1037/a0023206

Salahudin, S., Ramli, H., Abd Razak, M., Abdullah, M. y Masum, A. (2021). Determinants of Career Success: A Case Study of Male Teachers in Secondary Schools. *Studies of Applied Economics*, 39(4). 1-9. <http://dx.doi.org/10.25115/eea.v39i4.4167>

Sánchez, C. y Martínez, S. (2014). Condiciones de trabajo de docentes universitarios, satisfacción, exigencias laborales y daños a la salud. *Salud de los Trabajadores*, 22(1), 19- 28.

Solanki, S. y Mandaviya, M. (2021). Does gender matter? Job stress, work-life balance, health and job satisfaction among University Teachers in India. *Journal of International Women's Studies*, 22(7), 121-134.

Soni, P. y Bakhru, K. M. (2023). Mediation effect of work-life balance between big five personality traits and eudaimonic well-being among Indian business school teachers. *European Journal of International Management*, 20(4), 607-631.

Su, Q. y Jiang, M. (2023). "Ideal employees" and "good wives and mothers": Influence mechanism of bi-directional work-family conflict on job satisfaction of female university teachers in China. *Frontiers in Psychology*, 14.

Tarakanovskaya, K. (2022) Gender imbalance in the academy: objective statistics and subjective meanings. *Zhurnal Issledovaniy Sotsial'noi Politiki*, 20(1), 53-66.

Wang, Y., Xia, Q., Yue, H., Yu, R., Zhang, W., Li, J. y Xu, P. (2023). The relationship between work-family conflict and job satisfaction for preschool teachers in rural China: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11.

Wong, K., Lai, A. T. S., Meng, X., Lee, F. C. H. y Chan, A. H. S. (2021). Work-Life Balance of Secondary

Díaz-Lobo et al - Factores relacionados con el Balance familia – trabajo en docentes de escuela y universitarios: una revisión sistemática

Schools Teachers in Hong Kong. En *Congress of the International Ergonomics Association* (pp. 819-826). Springer International Publishing.