



Efectividad de un programa de sensibilización sobre salud ocupacional en dos grupos de docentes de lengua extranjera

Effectiveness of an occupational health awareness program in two groups of foreign language teachers

Carlos Eduardo Robalino Layedra^{1*} , David Antonio Ureña Lara¹ , Irma Paulina Robalino Layedra² , Mauricio Santiago Robalino Yambay¹

¹ 1 Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Chimborazo, Ecuador.

² Instituto Superior Pedagógico Intercultural Bilingüe Jaime Roldós Aguilera. Chimborazo, Ecuador..

*Autor para la correspondencia: carlose.robalino@esepoch.edu.ec

Cómo citar este artículo

Robalino Layedra CE, Ureña Lara DA, Robalino Layedra IP, Robalino Yambay MS: Efectividad denun programa de sensibilización sobre salud ocupacional en dos grupos de docentes de lengua extranjera. Rev haban cienc méd [Internet]. 2025 [citado]; 24. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/6222>

Recibido: 15 de marzo de 2025

Aprobado: 27 de junio de 2025

RESUMEN

Introducción: A pesar del mencionado consenso sobre la importancia de la salud ocupacional docente, la literatura especializada destaca la falta de investigaciones que evalúen las intervenciones preventivas sobre el área educativa en general y menos sobre el subgrupo de maestros de idiomas extranjeros.

Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa de sensibilización sobre salud ocupacional en dos grupos de docentes de lengua extranjera en términos de fortalecimiento de la percepción y conocimiento del riesgo y promoción de prácticas de autocuidado laboral.

Material y Métodos: Se realizó un estudio longitudinal, no experimental realizado en el período enero 2024 - enero 2025, utilizando una encuesta que se aplicó en línea, antes y después de implementar un programa de sensibilización sobre salud ocupacional en 35 docentes de lengua extranjera de ocho instituciones educativas y las universidades ESPOCH y UNACH de la provincia de Chimborazo.

Resultados: Engeneral,todoslosresultadosenlainvestigaciónsugieren que el programa de sensibilización implementado tuvo mayor efectividad entre los docentes de bachillerato respecto a los del grupo de universitario.

Conclusiones: Una estrategia educativa focalizada en sensibilizar y empoderar a los docentes sobre los factores que afectan su salud ocupacional, puede generar efectos positivos y medibles a nivel psicológico y organizacional. En particular, se destaca la disminución del agotamiento emocional y el estrés percibido, así como un mejoramiento en reconocer y afrontar factores psicosociales del trabajo. Este hallazgo resulta especialmente relevante en el contexto de la educación contemporánea, caracterizado por altos niveles de presión laboral, exigencias burocráticas crecientes y escaso soporte institucional para la salud ocupacional docente.

ABSTRACT

Introduction: Despite the aforementioned consensus on the importance of teacher occupational health, the specialized literature highlights the lack of research evaluating preventive interventions in the educational area in general and less so in the subgroup of foreign language teachers.

Objective: To evaluate the effectiveness of an occupational health awareness program in two groups of foreign language teachers in terms of strengthening the perception and knowledge of risk and promoting self-care practices in the workplace.

Material and Methods: A longitudinal, non-experimental study was conducted from January 2024 to January 2025, using an online survey before and after implementing an occupational health awareness program in 35 foreign language teachers from eight educational institutions and the ESPOCH and UNACH universities in the province of Chimborazo.

Results: Overall, all the results obtained in the research suggest that the implemented awareness program was more effective among high school teachers than among the university group.

Conclusions: An educational strategy focused on raising awareness and empowering teachers regarding the factors that affect their occupational health can generate positive and measurable effects at the psychological and organizational levels. In particular, it highlights a decrease in emotional exhaustion and perceived stress, as well as an improvement in the recognition and coping with psychosocial factors at work. This finding is especially relevant in the context of contemporary education, characterized by high levels of work pressure, increasing bureaucratic demands, and limited institutional support for teacher occupational health.

Palabras Claves:

Promoción de salud, sensibilización, salud ocupacional, docentes de lengua extranjera.

Keywords:

Health promotion, awareness raising, occupational health, foreign language teachers.



INTRODUCCIÓN

La salud ocupacional ha sido reconocida como un pilar fundamental en el bienestar de los trabajadores y la eficiencia organizacional. A nivel global, las tasas de mortalidad y morbilidad laborales ascienden a más de 2,78 millones de decesos anuales y alrededor de 374 millones de lesiones no mortales por año, con una carga económica y sanitaria abrumadora para los sistemas nacionales.⁽¹⁾ A partir de esos datos, es elemental advertir la existencia de una deuda estructural en la promoción de lugares de trabajo saludables, exigencia que también afecta a un sector como el educativo, cuyos riesgos psicosociales aún son invisibilizados o subestimados.

Los docentes, y los vinculados a la enseñanza de lenguas extranjeras en particular, confrontan una serie de factores de riesgo ocupacional propios: sobrecarga cognitiva, fatiga vocal, presión por resultados medibles, exigencias tecnológicas, jornadas extendidas, situaciones que han derivado en estrés crónico, trastornos musculoesqueléticos y desgaste emotivo.^(2,3) La naturaleza intensiva del trabajo, en combinación con el contexto postpandemia, ha agudizado estas condiciones, sin que las políticas institucionales ofrezcan respuestas estructurales sostenidas.

Las ramificaciones de esta problemática van más allá de lo individual. Un docente con una mala condición laboral disminuye sus niveles de desempeño, pone en riesgo la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y desencadena una serie de eventos que afecta a los estudiantes y las instituciones por igual.⁽⁴⁾ En este sentido, lograr el estado ideal en la gestión de la salud ocupacional se integra con enfoques integrales de prevención de enfermedades y promoción de la salud, jornada educativa, prevención continua, ergonomía, asistencia psicológica y liderazgo institucional, pero las acciones están ausentes, desintegrase o reactivamente enfocadas en la atención curativa del daño establecido en los países de ingresos medios, como Ecuador.⁽⁵⁾

Conceptualmente, se puede entender la salud ocupacional como un enfoque multidisciplinario concebido para proteger y promover la integridad física, mental y social de los trabajadores en sus lugares de empleo.⁽⁶⁾ En el ámbito docente, esta definición se articula con dimensiones psicosociales y pedagógicas que reconocen al educador como un actor inmerso en dinámicas emocionales, institucionales y cognitivas complejas.⁽⁷⁾

A pesar del mencionado consenso sobre la importancia de la promoción de la salud docente, la literatura especializada destaca la falta de investigaciones que evalúen las intervenciones preventivas sobre el área educativa en general y menos sobre el subgrupo de maestros de idiomas extranjeros. Si bien es cierto que se tiene conocimiento de experiencias aisladas con programas de promoción de autocuidado, la mayor parte de ellas no cuentan con una evaluación sistemática de su efectividad o no tienen en cuenta las condiciones contextuales de la labor docente.^(8,9)

En su desarrollo en la región latinoamericana, estas brechas son aún más marcadas. A nivel investigativo, se identifican vacíos significativos en cuanto al desarrollo de intervenciones adaptadas a la realidad sociocultural de los docentes y a nivel tecnológico, se evidencia una limitada integración de herramientas digitales como apoyo a las prácticas de cuidado laboral.⁽¹⁰⁾

Más controvertidos respecto a este campo son la limitada conceptualización de salud ocupacional como un asunto meramente físico, invisibilizando factores como el agotamiento emocional, la ansiedad institucionalizada o el impacto de las nuevas tecnologías en la carga laboral.⁽¹¹⁾ En la otra cara, hay un creciente consenso respecto de que los enfoques preventivos, cuando son participativos y culturalmente pertinentes, resultan más efectivos que los modelos reactivos.⁽¹²⁾

Además, la literatura también ha mostrado posibles soluciones, a saber, programas de sensibilización y capacitación en salud ocupacional, contenidos adicionales de autoeducación en los programas de formación para instructores y políticas institucionales sobre la promoción de la salud ocupacional. A pesar de eso, aseguran algunos obstáculos, como la falta de voluntad política, el nivel de capacitación de los especialistas y la ausencia de evaluación de herramientas.⁽¹³⁾

Las escasas investigaciones que se desarrollan en el contexto ecuatoriano se centran principalmente en el Síndrome de Burnout, estrés laboral o ausentismo y carecen de preocupación por programas preventivos y de sensibilización. Los pocos estudios existentes reportan niveles alarmantes de desgaste emocional y afectación vocal, así como la apertura a las iniciativas de mejora cuando las mismas son percibidas contextualizadas y útiles.^(14,15)

Por tanto, el **objetivo** de esta investigación es evaluar la efectividad de un programa de sensibilización sobre salud ocupacional en dos grupos de docentes de lengua extranjera en términos de fortalecimiento de la percepción y conocimiento del riesgo y promoción de prácticas de autocuidado laboral.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación realizada fue de tipo longitudinal, no experimental realizada en el período enero 2024 - enero 2025, utilizando una encuesta que se aplicó en línea, antes y después de implementar un programa de sensibilización sobre salud ocupacional en 35 docentes de lengua extranjera de ocho instituciones educativas y las universidades: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) y Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) de la provincia de Chimborazo, Ecuador.

Participaron un total de 16 profesores del nivel de Educación General Básica Superior (Bachillerato) y 19 de nivel universitario. Como criterio de inclusión se consideraron: 1) aquellos que voluntariamente respondieran el cuestionario, 2) que tuvieran más de 3 años de experiencia como docentes y 3) que mantuvieran su contrato un año después de realizada la primera intervención y accedieran a concluir el estudio.

Como parte del estudio, se recopiló información sobre las características sociodemográficas de los participantes, incluyendo edad, sexo, años de experiencia docente, modalidad contractual y tipo de institución educativa donde labora.

La metodología de trabajo consistió en realizar un diagnóstico inicial utilizando cuatro instrumentos que permitieran obtener las características sociodemográficas de la muestra, las condiciones de trabajo y de salud física y mental de los docentes. Para ello se realizaron:

1. Encuesta de caracterización de las condiciones físicas de trabajo de los docentes para identificar los factores de riesgos físicos (uso excesivo de la voz, posturas), y ambientales (ruido, iluminación, ventilación y ergonomía del aula) presentes en los ambientes educativos donde se desempeñaban los docentes. Este instrumento fue diseñado por cuatro especialistas de las áreas: salud ocupacional, ergonomía, psicología laboral y enseñanza superior; previa revisión de instrumentos utilizados en investigaciones similares. La validación constó de dos etapas. En la primera, se realizó una validación del contenido mediante el criterio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de cada ítem de acuerdo con los objetivos de la investigación. Posteriormente, se efectuó un estudio piloto en un grupo de 11 docentes, para identificar posibles dificultades de comprensión, ambigüedades y el tiempo promedio de respuesta. Los resultados permitieron ajustar la redacción y organización del cuestionario. Finalmente, se calculó el índice de confiabilidad interna lo cual indicó una adecuada consistencia interna.

2. Inventario de agotamiento de Maslach -Encuesta para Educadores (MBI-Ed, del inglés *Maslach Burnout Inventory - Educators Survey*); con el objetivo de evaluar el Síndrome de Burnout a través de 22 ítems agrupados en 3 dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal).^(16,17)

3. Cuestionario Psicosocial de Copenhague o ISTAS 21: Con este instrumento se evaluaron, mediante 20 ítems, los riesgos psicosociales a los que están expuestos los docentes en su puesto de trabajo.^(18,19)

4. Escala de Estrés Percibido (PSS-10, del inglés *Perceived Stress Scale*): Evalúa el estrés percibido en el entorno laboral durante el último mes, utilizando preguntas enfocadas a sus pensamientos y sentimientos en relación con su trabajo como docente.^(20,21)

Se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para comprobar la validez de constructo de los tres instrumentos utilizados (MBI-Ed, ISTAS 21 y PSS-10), los cuales se aplicaron de forma combinada para evaluar el constructo mayor de salud ocupacional docente. El modelo teórico propuesto agrupó los ítems en 10 factores: tres del MBI-Ed, 6 del ISTAS 21 breve y uno del PSS-10. Al evaluar el ajuste del modelo mediante los estadígrafos: Chi-cuadrado de Pearson ($\chi^2 = 3,01$), Índice de Ajuste Comparativo (CFI= 0,94), Índice de Tucker-Lewis (TLI= 0,96), Error Cuadrático Medio de Aproximación (RMSE= 0,039) y el Residuo Cuadrático Medio Estandarizado (SRMR= 0,036) se obtuvieron resultados indicativos de un ajuste entre bueno y excelente de los instrumentos por lo que tenían validez.

Al procesar y analizar los resultados de la etapa inicial se pasó a la realización de talleres de capacitación en los temas: 1) Manejo del estrés y bienestar emocional; 2) Prevención del Síndrome de Burnout; 3) Ergonomía y cuidado de la voz y 4) Legislación laboral básica y derechos en salud ocupacional; y se identificaron mediante un taller de dinámicas de grupo las palabras claves con las que los docentes asocian mayormente la salud ocupacional. En la tercera etapa del programa se realizaron actividades prácticas demostrativas de cómo aplicar los conocimientos adquiridos en los talleres de capacitación. La etapa cuatro y final, consistió en evaluar la efectividad del programa implementado al transcurrir un año de la fase inicial (enero 2025) aplicando los mismo tres instrumentos de diagnóstico de salud ocupacional (MBI-Ed, ISTAS 21, PSS-10).

Se declararon las variables sociodemográficas y laborales:

- Sexo: Masculino o Femenino.
- Grupo de edades: ≤ 30; 31 - 45; 46 - 60; > 60.
- Experiencia docente: 3 - 10 años; 11 - 20 años; 21 - 30 años; > 30 años.
- Nivel educativo: Tercer Nivel (Licenciado, Ingeniero, otro); Cuarto Nivel (Master en Ciencias; Doctor en Ciencias).
- Tipo de contrato: plazo fijo o indeterminado.
- Tipo de institución: pública o privada como independientes de caracterización general.

Para el estudio de asociación entre variables, se consideró como la variable independiente el nivel de enseñanza donde se desempeñaban los docentes (bachillerato y universitario), y las dependientes fueron:

1) Nivel de Burnout para reflejar la respuesta psicológica del individuo frente a factores estresantes crónicos en el ámbito laboral mediante rangos de bajo, medio y alto nivel de Burnout;

2) Los riesgos psicosociales, que son aquellos factores derivados de la organización del trabajo, las condiciones laborales y las interacciones sociales que pueden afectar de manera negativa la salud física, mental o social del trabajador.

3) El nivel de estrés de los docentes que refleja la percepción subjetiva de los docentes de la presión académica, demandas de preparación y gestión de la dinámica de aula a la que se vieron sometidos en el último mes.

A los docentes se les presentó un listado de 20 palabras claves vinculadas con la salud ocupacional, y cada grupo participante debió ordenar estas palabras, según la importancia que consideraban que tenían para su salud ocupacional. Esta evaluación se llevó a cabo tanto antes como después de la implementación del programa de sensibilización, y los resultados se ilustran mediante nubes de palabras.

Para el procesamiento y análisis estadístico de los datos recopilados se utilizó el programa SPSS versión 27,0 con un valor de $p < 0,05$ que implica significación estadística. Se aplicó la estadística descriptiva para analizar las características sociodemográficas y las pruebas Test Exacto de Fisher y Chi cuadrado de Pearson para identificar diferencias entre las variables. La comparación de las diferencias en la frecuencia de la selección de palabras claves asociadas a la salud ocupacional entre ambos grupos de docentes se realizó aplicando la prueba de Chi-cuadrado. Para estudiar los resultados de los instrumentos aplicados para evaluar las condiciones de trabajo y salud física y mental de los docentes se emplearon estadígrafos como: Pruebas t-student, de Wilcoxon y de Mann-Whitney U.

Previo al inicio del estudio, los participantes recibieron información clara y suficiente acerca de los objetivos, las actividades en las que participarían, los posibles beneficios y los posibles riesgos asociados al manejo de la información. La participación de los docentes en la investigación fue voluntaria, siendo reflejada a través de la firma del consentimiento informado, en el que se explicitaba la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello generara consecuencias perjudiciales para el docente. Siempre se garantizó la confidencialidad de la información recolectada por lo que se codificaron y guardaron de forma segura los registros de información; y los resultados se reportaron de manera grupal para evitar cualquier tipo de identificación individual. Todo el protocolo del estudio fue sometido a revisión y aprobación por parte de los Comités de Ética en Investigación de ambas universidades.

RESULTADOS

La caracterización de la muestra (Tabla 1) permitió determinar que 45,7% corresponde a docentes del nivel de enseñanza de bachillerato y el restante, 54,3%, a los de universidad. Por sexo, en ambos niveles de enseñanza prevalece el masculino, teniendo significación estadística. La variable edad, muestra un promedio inferior entre los docentes que se desempeñan en Bachillerato ($42,4 \pm 6,3$) respecto a los de la universidad ($54,8 \pm 4,7$), siendo estadísticamente significativa la diferencia de la distribución etaria entre los dos grupos de docentes. Este mismo comportamiento estadístico ocurre para el nivel educativo de los docentes de cada grupo, siendo superior el nivel entre los que imparten docencia en las universidades.

Tabla 1: Características sociodemográficas de los docentes de la muestra							
Variables		Bachillerato		Universitario		Estadígrafos	p-Valor
		No.	%	No.	%		
Sexo	Masculino	9	56,3	13	68,4	8,16 *	0,035
	Femenino	7	43,7	6	31,6		
Grupo de edades	≤ 30	5	31,3	3	15,8	19,75 **	0,001
	31 - 45	8	50,0	5	26,3		
	46 - 60	3	18,8	9	47,4		
	> 60	0	0,0	2	10,5		
Experiencia docente	3 - 10	9	56,3	6	31,6	6,84 **	0,067
	11 - 20	5	31,3	9	47,4		
	21 - 30	1	6,3	2	10,5		
	> 30	1	6,3	2	10,5		
Nivel Educativo	Tercer Nivel	10	62,5	5	26,3	21,02 *	0,001
	Cuarto Nivel	6	37,5	14	73,7		
Tipo de contrato	Plazo indeterminado	9	56,3	11	57,9	0,87 *	0,651
	Plazo fijo	7	43,8	8	42,1		
Tipo de institución	Pública	5	62,5	1	50,0	0,93 *	0,505
	Privada	3	37,5	1	50,0		

* Test Exacto de Fisher; ** Test Chi cuadrado de Pearson

Se les propusieron a los docentes 20 palabras claves relacionadas con la salud ocupacional y cada grupo participante en el estudio debía jerarquizarlas, según el nivel de significancia que les representaba para la salud ocupacional. Este estudio se realizó antes y después de aplicar el programa de sensibilización y las 10 palabras claves o términos con mayor frecuencia por cada grupo y en cada momento del estudio aparecen en la Figura 1. Previo a la aplicación del programa de sensibilización, los profesores universitarios seleccionaron entre los 10 términos más significativos al: "estrés", "agotamiento", "carga de trabajo", "presión", "motivación", "postura", "tecnología", "problemas de voz", "dolores de cabeza" y "dolor muscular". Después de implementar el programa de sensibilización, respecto a su primera selección, eliminaron los términos: "motivación", "tecnología" y "dolores de cabeza"; e incluyeron "fatiga visual", "ergonomía" y "ventilación".

Por su parte, los docentes de nivel de bachillerato, coinciden con los universitarios al citar entre los 10 términos más relevantes antes de aplicar el programa al: "estrés", "agotamiento", "carga de trabajo", "presión", "motivación", "postura", "tecnología", "problemas de voz"; mientras que particulariza con el "sueño" y la "satisfacción". Cuando se aplica el programa de sensibilización los términos "tecnología", "sueño" "motivación" y "satisfacción" son sustituidos por "dolor muscular", "fatiga visual", "ergonomía" y "ventilación". (Figura 1).

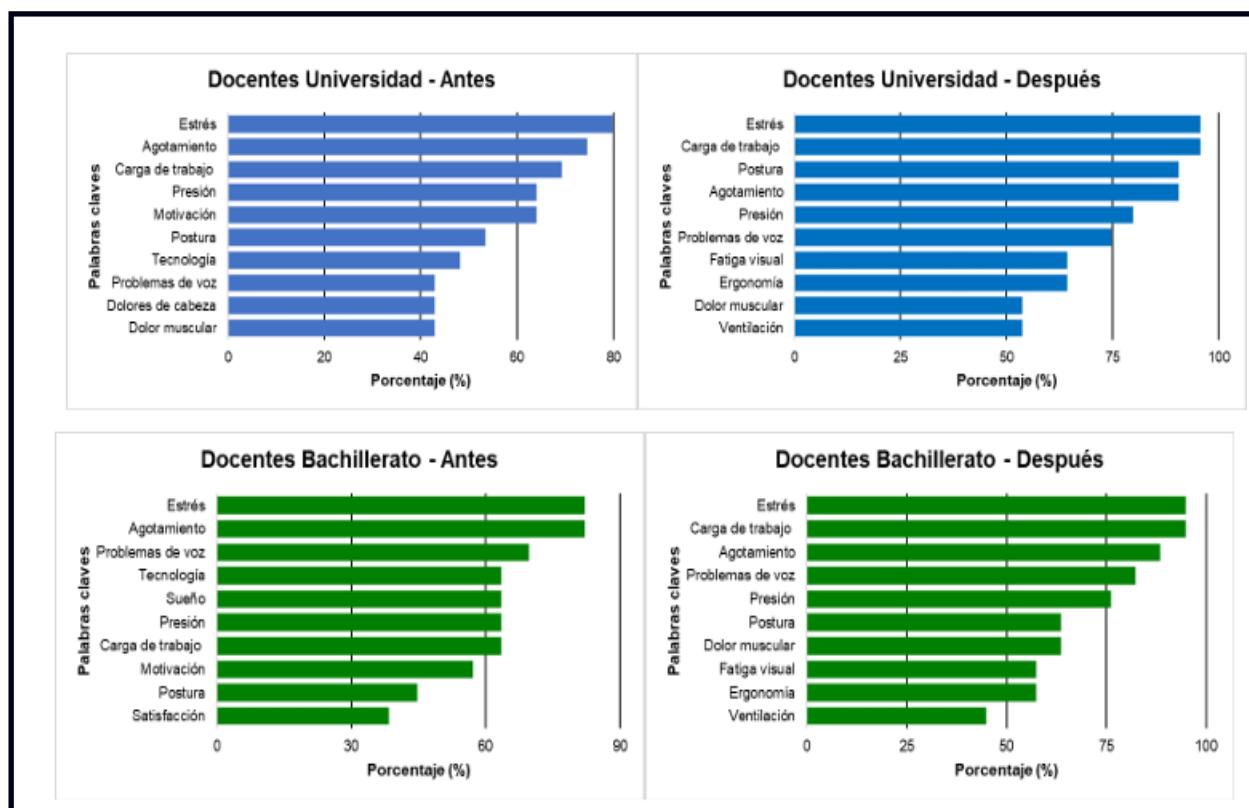


Figura 1: 10 palabras claves representativas de la salud ocupacional para los grupos de la muestra en cada momento del estudio

Al estudiar la proporción de docentes de cada grupo que relacionan cada palabra clave con la salud ocupacional (Tabla 2), se obtuvo que previo al programa de sensibilización, en el 50% de las palabras claves ("sueño", "problemas de voz", "reconocimiento", "dolor muscular", "tecnología", "ventilación", "ruido", "espacio", "postura" y "agotamiento") la diferencia entre la percepción que tenían los dos grupos de docentes fue estadísticamente significativa ($p < 0,05$). En cambio, al ser aplicado el programa de sensibilización, se redujo a seis (6) la cantidad de palabras con diferencia estadísticamente significativa sobre su percepción entre ambos grupos de docentes. La particularidad estuvo en que dejó de existir diferencia entre los dos grupos para las palabras "agotamiento", "espacio", "problemas de voz" y "sueño"; y se incorpora "carga de trabajo". Además, en ambos grupos se les resta importancia a los "dolores de cabeza", la "motivación", la "satisfacción" y a la "tecnología". En los profesores universitarios también disminuye el porcentaje de importancia para el "espacio" y el "reconocimiento", mientras que en los de bachillerato se agrega el "sueño" y no varía la proporción de la muestra que hizo referencia al "reconocimiento".

Tabla 2: Proporción con la cual los docentes de cada grupo relacionan cada palabra clave con la salud ocupacional

Palabras claves	Antes del programa de sensibilización					Posterior al programa de sensibilización						
	Universitario		Bachillerato		χ^2	p-Valor	Universitario		Bachillerato		χ^2	p-Valor
	No.	%	No.	%			No.	%	No.	%		
Agotamiento	14	73,7	13	81,3	3,89	0,032	17	89,5	14	87,5	0,66	0,646
Ansiedad	3	15,8	3	18,8	1,23	0,353	4	21,1	4	25,0	0,97	0,377
Carga de trabajo	13	68,4	10	62,5	1,88	0,155	18	94,7	15	93,7	0,35	0,841
Dolor muscular	8	42,1	4	25,0	12,67	< 0,001	10	52,6	10	62,5	4,95	0,018
Dolores de cabeza	8	42,1	6	37,5	1,25	0,344	6	31,6	4	25,0	2,37	0,088
Ergonomía	7	36,8	5	31,3	1,59	0,203	12	63,2	9	56,3	2,76	0,079
Espacio	4	21,1	2	12,5	4,77	0,002	3	15,8	2	12,5	0,77	0,512
Estrés	15	78,9	13	81,3	1,11	0,478	18	94,7	15	93,7	0,53	0,803
Fatiga visual	6	31,6	4	25,0	1,93	0,127	12	63,2	9	56,3	2,91	0,066
Iluminación	5	26,3	4	25,0	0,64	0,591	7	36,8	5	31,3	2,22	0,090
Motivación	12	63,2	9	56,3	2,19	0,071	4	21,1	6	37,5	20,56	< 0,001
Postura	10	52,6	7	43,8	4,63	0,004	17	89,5	10	62,5	20,72	< 0,001
Presión	12	63,2	10	62,5	0,37	0,869	15	78,9	12	75,0	1,06	0,249
Problemas de voz	8	42,1	11	68,8	17,96	< 0,001	14	73,7	13	81,3	0,94	0,381
Reconocimiento	6	31,6	2	12,5	16,55	< 0,001	5	26,3	2	12,5	7,07	< 0,001
Ruido	5	26,3	2	12,5	7,65	< 0,001	8	42,1	5	31,3	5,38	0,012
Satisfacción	7	36,8	6	37,5	0,47	0,620	5	26,3	5	31,3	1,49	0,223
Sueño	3	15,8	10	62,5	24,41	< 0,001	8	42,1	7	43,8	0,56	0,729
Tecnología	9	47,4	10	62,5	11,12	< 0,001	6	31,6	6	37,5	6,59	0,002
Ventilación	2	10,5	4	25,0	9,81	< 0,001	10	52,6	7	43,8	3,20	0,043

Los resultados de aplicar la Encuesta para evaluar el Síndrome de Burnout luego de implementar el programa, muestran una disminución del “agotamiento emocional” y la “despersonalización” en ambos grupos; y un incremento del indicador “realización personal”; aunque en las tres variables, la variación numérica se hace más marcada en los de bachillerato (Figura 2). Al realizar la Prueba t-student se comprobó que la disminución en el indicador “agotamiento emocional” ($p= 0,005$; $t = 3,21$) y el aumento de la “realización personal” ($p= 0,018$; $t = -2,58$) fue significativa para el grupo de docentes de bachillerato, al contrario de lo que sucede en el grupo de profesores de universidad donde los cambios no son estadísticamente significativos. La dimensión “despersonalización” se analizó con la Prueba de Wilcoxon y se encontró que en los docentes de bachillerato las variaciones fueron significativas estadísticamente ($p= 0,003$; $Z= -2,93$).

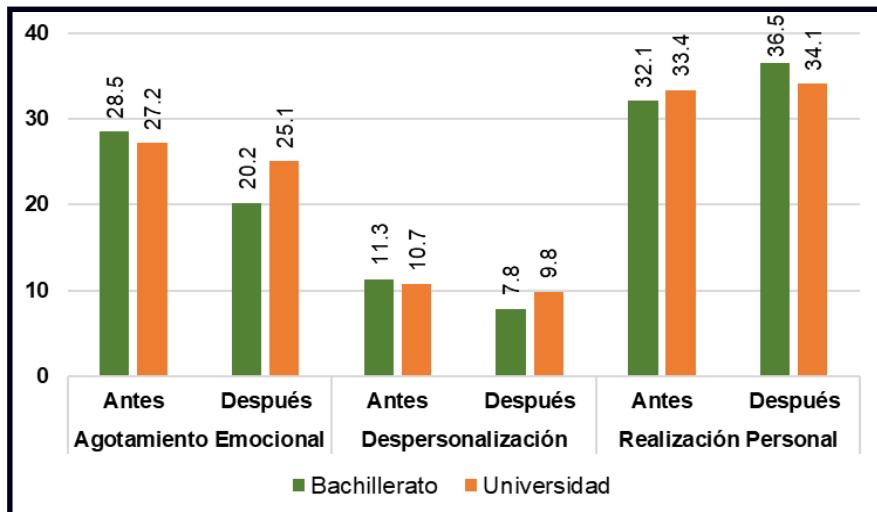


Figura 2: Representación de los resultados de la Encuesta del Síndrome de Burnout a los dos grupos de docentes, antes y después de aplicado el programa de sensibilización

Cuando se compararon los resultados entre grupos de la encuesta del Síndrome de Burnout posterior a la aplicación del programa de sensibilización, se determinó que en el grupo de bachillerato la mejora de los índices de “agotamiento emocional” ($t = -2,45$; $p = 0,020$) es superior respecto a los universitarios; de la misma manera que son los que muestran mayor satisfacción con la “realización personal” ($t = 2,14$; $p = 0,040$) y un cambio más significativo en el indicador “despersonalización” ($U = 105,5$; $p = 0,015$).

De los resultados del cuestionario de condiciones laborales (ISTAS-21) se observaron cambios en los índices obtenidos en sus seis dimensiones: ritmo de trabajo”, “exigencias emocionales y cognitivas”, “influencia y desarrollo”, “apoyo social y liderazgo”, “sentido del trabajo y reconocimiento” e “inseguridad en el empleo”; siempre hacia el lado positivo de la escala; en ambos grupos. Destaca que las mayores variaciones después de aplicado el programa de sensibilización suceden en el grupo de docentes de bachillerato para las dimensiones: “ritmo de trabajo”, “exigencias emocionales y cognitivas”, “influencia y desarrollo”, “sentido del trabajo y reconocimiento”

Al estudiar la significación estadística de los cambios percibidos en cada grupo entre un momento y otro del estudio (Tabla 3), para el grupo de bachillerato en las dimensiones: “exigencias emocionales y cognitivas” e “influencia y desarrollo” si fueron estadísticamente significativas estas variaciones; en tanto que en el grupo de docentes de universidad solamente fue significativo el cambio en la dimensión “influencia y desarrollo”

Tabla 3: Resultados del estudio estadístico de las modificaciones en los resultados de las dimensiones de la encuesta ISTAS 21 dentro del grupo, pero en los dos momentos del estudio

Dimensión	Grupo	Estadígrafo	p-Valor
Ritmo de trabajo	Bachillerato	$t = 0,88$	0,390 *
	Universidad	$t = 0,72$	0,480 *
Exigencias emocionales/ cognitivas	Bachillerato	$Z = -2,67$	0,028 **
	Universidad	$Z = -1,11$	0,270 **
Influencia y desarrollo	Bachillerato	$t = -3,12$	0,006 *
	Universidad	$t = -3,42$	0,003 *
Apoyo social y liderazgo	Bachillerato	$t = -1,30$	0,156 *
	Universidad	$t = -1,04$	0,310 *
Sentido del trabajo y reconocimiento	Bachillerato	$Z = -1,19$	0,254 **
	Universidad	$Z = -1,01$	0,315 **
Inseguridad en el empleo	Bachillerato	$t = 0,56$	0,580 *
	Universidad	$t = 0,63$	0,510 *

* Prueba t-student; ** Prueba de Wilcoxon

El análisis de los resultados entre grupos sobre los riesgos psicosociales a los que se exponen los docentes (Tabla 4), muestra que en el grupo de bachillerato es significativamente menor el “ritmo de trabajo” ($p=0,033$), de igual manera sucede con las “exigencias emocionales y cognitivas” ($p=0,022$); mientras que es mayor el “apoyo y liderazgo” ($p=0,023$) y la “inseguridad en el trabajo” ($p=0,021$) entre ellos. Las dimensiones “influencia y desarrollo” y “sentido y reconocimiento” no mostraron diferencias significativas ($p>0,05$) entre los resultados de los docentes de bachillerato y universidad.

Tabla 4: Comparación de la percepción de las dimensiones de la encuesta ISTAS-21 entre los grupos posterior a la aplicación del programa de sensibilización

Dimensión	Estadígrafo	p-Valor
Ritmo de trabajo	$t = -2,21$	0,033 *
Exigencias emocionales/ cognitivas	$U = 106$	0,022 **
Influencia y desarrollo	$t = 1,94$	0,056 *
Apoyo social y liderazgo	$t = 2,38$	0,023 *
Sentido del trabajo y reconocimiento	$U = 123$	0,069 **
Inseguridad en el empleo	$t = -2,44$	0,021 *

Para la evaluación del estrés percibido por ambos grupos (Tabla 5), estadísticamente se obtuvo que solamente fue significativa la disminución de esta variable en el grupo de bachillerato ($p=0,000$).

Tabla 5. Estrés promedio percibido por grupo en cada momento del estudio

Grupo	(Media ± DE)		t-student	p-Valor
	Antes del programa	Después del programa		
Bachillerato	$26,7 \pm 4,2$	$17,9 \pm 3,8$	5,48	0,000
Universidad	$27,1 \pm 4,5$	$24,8 \pm 4,0$	1,45	0,165

En general, todos los resultados en la investigación sugieren que el programa de sensibilización implementado tuvo mayor efectividad entre los docentes de bachillerato respecto a los del grupo de universitario.

DISCUSIÓN

El objetivo general del presente estudio fue evaluar el efecto de un programa de sensibilización a la salud ocupacional en el bienestar psicosocial y niveles de agotamiento en dos muestras de docentes de lenguas extranjeras, de bachillerato y universitarios, respectivamente. Esta temática cobra especial relevancia en el contexto actual, donde el agotamiento docente ha sido reconocido como una amenaza creciente para la sostenibilidad de los sistemas educativos a nivel global.⁽²²⁾ En las pasadas dos décadas, la salud ocupacional del docente ha emergido en el campo de la investigación psicológica, organizacional y pedagógica. No obstante, aún se desconoce si, bajo qué condiciones y en qué magnitud programas similares a los propuestos en este estudio son efectivos en ambientes laborales particulares tales como la enseñanza de lenguas extranjeras en las cuales las demandas laborales son inusitadas y los recursos emocionales de afrontamiento son escasos.⁽²³⁾

En primer lugar, los resultados con el Inventario de Burnout de Maslach para educadores (MBI-Ed) muestran una disminución significativa en el agotamiento emocional de los docentes tras la intervención. Esta reducción sugiere que el programa tuvo un efecto positivo en la contención del estrés laboral crónico. La disminución sugiere que el programa tuvo un efecto sobre la prevención del estrés laboral crónico. Estudios anteriores han arrojado resultados similares con breves intervenciones en poblaciones docentes,⁽²⁴⁾ lo cual refuerza la idea de que incluso programas de bajo costo y corta duración pueden generar mejoras perceptibles en el bienestar emocional docente. No obstante, a diferencia de investigaciones como la de Aloe *et al.*,⁽²⁵⁾ que apuntan a efectos más moderados y a corto plazo, encontramos que, a pesar de la mayor exposición, incluso los grupos posteriormente estresados mostraban cambios significativos. Este hallazgo bien puede atribuirse al aspecto reflexivo del programa o a la naturaleza colaborativa de las sesiones.

En segundo lugar, respecto a la despersonalización, se registró una disminución significativa en ambos grupos de docentes observación comparada: el programa profesores aula-Salas; mejoría en relación con el lazo de empatía-afectividad con los estudiantes. Este resultado es consistente con lo planteado por Maslach y Leiter,⁽²⁶⁾ menos despersonalización es sinónimo de mejor clima laboral y mayor sentido de apoyo institucional. Algunos estudios en contextos universitarios de alto estrés han reportado una oposición de esta dimensión a ser modificada, inclusive con intervenciones estructuradas,⁽²⁷⁾ algo opuesto a lo que encontramos. Esto es probablemente por lo que incluyó elementos de mutua valoración entre colegas, lo que podría haber contribuido a robustecer el sentido colectivo de propósito laboral.

En tercer lugar, la realización personal aumenta significativamente, especialmente en los profesores universitarios. Este resultado es crucial, dado que la realización personal se ha encontrado como una de las dimensiones más agudas para reformar.⁽²⁸⁾ El aumento de esta dimensión en nuestro estudio sugiere una revalorización de la práctica docente y una potenciación positiva del rol, que puede estar relacionada con el contenido motivacional de las sesiones de sensibilización. Estudios anteriores muestran resultados similares al trabajar con programas basados en la promoción de salud y la resiliencia desde las fortalezas personales.⁽²⁹⁾

En cuarto lugar, los resultados del cuestionario ISTAS 21 revelaron una reducción significativa de los riesgos psicosociales en dimensiones claves como el ritmo de trabajo, el conflicto de rol y el doble vínculo. Esta disminución sugiere que el programa favoreció una mayor conciencia de los factores estresores organizacionales y posibilitó estrategias de afrontamiento más adaptativas. Varios estudios han evidenciado altos niveles de riesgo psicosocial en docentes, especialmente en torno a ambigüedad y sobrecarga de roles.⁽³⁰⁾ Por ello, los resultados de este estudio ofrecen evidencia esperanzadora sobre la posibilidad de reducción de estos patrones mediante intervenciones educativas. No obstante, no todas las dimensiones del ISTAS 21 mostraron reducciones; como se ha documentado en estudios previos,⁽³¹⁾ algunos factores organizacionales de riesgo son más resistentes al cambio inmediato.

Por último, el análisis del PSS-10 reveló una disminución en el estrés percibido en docentes de bachillerato y universidad. Esta disminución es especialmente relevante si se considera que el estrés percibido es un predictor directo de Burnout y enfermedades psicosomáticas.⁽³²⁾ El hecho de que se observaron mejoras significativas en ambos grupos sugiere que el programa tuvo un efecto transversal, independientemente del nivel educativo. Los resultados de las investigaciones previas han sido mixtos en este caso: si bien siempre ha sido probado el efecto exitoso de los programas de mindfulness para reducir el estrés docente,⁽³³⁾ otros enfoques cognitivo-conductuales no han mostrado una alta eficacia sin el apoyo de instituciones.^(34,35)

Uno de los principales hallazgos de este estudio está relacionado con el hecho de que el programa de sensibilización implementado tuvo mayor efectividad entre los docentes de bachillerato respecto a los del grupo de universitario. Esto pudiera explicarse debido a que los docentes de nivel medio suelen enfrentar condiciones laborales más exigentes en cuanto a carga horaria, gestión y burocracia institucional. Lo anterior explica que sean más receptivos a programas de apoyo psicosocial, valorando más directamente las estrategias de afrontamiento propuestas. Además, es posible que los docentes de bachillerato, en comparación con los universitarios, tengan menos acceso a recursos institucionales o formación continua en salud ocupacional. Esto hace que una intervención focalizada represente una novedad significativa y útil, potenciando así su impacto y grado de adherencia.

Pese a sus contribuciones, el presente estudio presenta algunas **limitaciones**. En primer lugar, el tamaño muestral relativamente reducido y el uso de una muestra no probabilística limitan la generalización de los resultados. En segundo término, el estudio no contó con un grupo control, lo cual impide tener una mayor certeza de los efectos del programa al no poder aislarlos completamente de otros factores contextuales. En tercer lugar, el tiempo de seguimiento fue a corto plazo, por lo que no se puede determinar la estabilidad de los cambios observados en el mediano y largo plazos. Como líneas futuras, se sugiere replicar este estudio con diseños experimentales más completos, en los que se incorporen variables moderadoras, como el apoyo institucional y el estilo de liderazgo escolar, y se desarrollen investigaciones multicéntricas, con muestras de mayor tamaño y diversidad, lo que implica considerar docentes de distintas áreas del conocimiento y contextos culturales para tener una mayor generalización de los resultados.

CONCLUSIONES

Para concluir, se evaluaron los efectos de un programa de sensibilización en salud ocupacional en docentes de lengua extranjera de bachillerato y universidad. Los resultados obtenidos evidencian cambios significativos en diversas dimensiones, lo cual confirma la efectividad de la intervención implementada. Los resultados de este estudio sugieren que un programa de sensibilización en salud ocupacional puede tener efectos positivos significativos en el bienestar psicosocial de los docentes de lengua extranjera. Se cree haber demostrado empíricamente que una estrategia educativa de corta duración, focalizada en sensibilizar y empoderar a los docentes sobre los factores que afectan su salud ocupacional, puede generar efectos positivos y medibles a nivel psicológico y organizacional. En particular, se destaca la disminución del agotamiento emocional y del estrés percibido, así como una mejora en el reconocimiento y afrontamiento de factores psicosociales del trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Occupational health: A global perspective. Geneva: WHO; 2023.
2. Cervantes-Rodríguez M, Peña F. Estrés académico y fatiga vocal en docentes de lenguas extranjeras. *Rev Iberoam Psicol Trab Organ.* 2021;18(1):70–84.
3. Fernández L, Ramírez J, Soto G. Riesgos psicosociales y salud laboral en docentes universitarios. *Psicol Soc.* 2022;34(3):121–36.
4. Hakanen JJ, Bakker AB, Schaufeli WB. Burnout and work engagement among teachers. *J Sch Psychol [Internet].* 2024 [Citado 25/03/2025];48(1):35–48. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440505000890>
5. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Estadísticas laborales: condiciones de empleo y salud en el trabajo. Quito: INEC; 2023.
6. World Health Organization. Global strategy on occupational health for all. Geneva: WHO; 2021.
7. Puiggros A. Educación y poder: los desafíos del próximo siglo. La Habana: CLACSO; 2001.
8. Roldán J, Camargo A. Salud ocupacional y bienestar docente: una mirada desde América Latina. *Educ Desarr Soc.* 2020;14(3):123–40.
9. Tabares-Díaz YA, Martínez-Daza VA, Matabanchoy-Tulcán SM. Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Univ Salud [Internet].* 2020 [Citado 25/03/2025];22(3):265-79. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000300265&script=sci_arttext
10. Tabares-Díaz YA, Martínez-Daza VA, Matabanchoy-Tulcán SM. Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Univ Salud.* 2020;22(3):265-79.
11. León-Pérez JM, Notelaers G, León-Rubio JM. Factores organizacionales y salud psicológica en el trabajo: una revisión sistemática. *Rev Psicol Trab Organ.* 2021;37(2):75–85.
12. Velázquez NRP. Clínica psicodinámica y el análisis del sufrimiento en el trabajo. *Perspect Psicol [Internet].* 2024 [Citado 25/03/2025];21(1):147-61. Disponible en: <http://200.0.183.216/revista/index.php/pep/article/view/711>
13. Peña-Jiménez M. Transformaciones y problemáticas emergentes en el mundo del trabajo: Una mirada desde la ciencia psicológica. *Rev Puertoriqueña Psicol [Internet].* 2023 [Citado 25/03/2025];34(3):316-9. Disponible en: <https://repsasppr.net/index.php/reps/article/view/911>
14. Martínez-Rodríguez F, Guzmán-Yacelga P. Prevención de riesgos laborales en contextos educativos: avances y retos. *Salud Educ.* 2021;27(2):67–79.
15. Cedeño M, Solórzano M. Estrés laboral y burnout en docentes ecuatorianos: un estudio exploratorio. *Rev Cient Educ Salud.* 2023;10(2):45–58.
16. Merino-Soto C, La Cruz G, Fernández-Arata M. Maslach Burnout Inventory-General Survey's abbreviated measurement: validation in Peruvian teachers. *Occup Health Sci [Internet].* 2023 [Citado 08/02/2025];7:631-44. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s41542-023-00149-9>
17. De Beer L, Van Der Vaart L, Escaffi-Schwarz M, De Witte H, Schaufeli W. Maslach Burnout Inventory – General Survey. *Eur J Psychol Assess [Internet].* 2024 [Citado 08/02/2025];40(5). Disponible en: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000797>
18. Zábrodská K, Mudrak J, Šolcová I, Květon P, Blatný M, Machovcová K. Burnout among university faculty: the central role of work–family conflict. *Educ Psychol [Internet].* 2018 [Citado 08/02/2025];38:800-19. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1340590>
19. Rocha F, De Jesús L, Marziale M, Henriques S, Marôco J, Campos J. Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory–Brazilian version. *Psicol Reflex Crit [Internet].* 2020 [Citado 08/02/2025];33:1-10. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00151-y>
20. Koğar E, Koğar H. A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress Health [Internet].* 2023 [Citado 08/02/2025];40(1):e3285. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/smj.3285>
21. Roy R. The Perceived Stress Scale (PSS-10) in professors who are teaching online: a pilot study. *J Adv Res Dyn Control Syst [Internet].* 2020 [Citado 08/02/2025];12:526-9. Disponible en: <https://doi.org/10.5373/jardcs/v12i7/20202035>
22. Morales C, Herrera R. Percepción de riesgos laborales y autocuidado en docentes ecuatorianos. *Rev Investig Educ.* 2021;19(1):93–105.
23. Herman KC, Reinke WM, Eddy CL. Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of school psychology [Internet].* 2020 [Citado 25/03/2025];78: 69-74. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440520300017>
24. Gregersen T, MacIntyre PD. Language teacher well-being. En: Oxford R, ed. Peacebuilding in language education. Bristol: Multilingual Matters; 2020. pp. 89–104.
25. Ghasemi F, Herman KC, Reinke WM. A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety Stress Coping [Internet].* 2022 [Citado 25/03/2025];36(4):533-41. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615806.2022.2103118>

26. Daniilidou A, Platsidou M, Gonida E. Primary school teachers resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress. *Electronic Journal of Research in Education Psychology* [Internet]. 2020 [Citado 25/03/2025];18(52):549-82. Disponible en: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/3487>
27. Maslach C, Leiter MP. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass; 1997.
28. Salmela-Aro K, Upadyaya K. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *Br J Educ Psychol.* 2014;84(1):137-51.
29. Chang ML, Taxer J. Teacher emotion regulation strategies in response to classroom misbehavior. *Teach Teach.* [Internet]. 2021 [Citado 25/03/2025];27(5):353-69. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13540602.2020.1740198>
30. Niemiec CP, Ryan RM. Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory Res Educ.* 2009;7(2):133-44.
31. Fernández-Berrocal P, Extremera N. The role of emotional intelligence in adult learning and education. En: Illeris K, ed. *Contemporary theories of learning*. New York: Routledge; 2009. pp. 175-86.
32. Vargas MA, Rojas MA. Evaluación de riesgos psicosociales en docentes: análisis desde el ISTAS 21. *Rev Salud Pública.* 2018;20(3):320-7.
33. Cohen S, Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *J Appl Soc Psychol.* 2012;42(6):1320-34.
34. Emerson LM, Leyland A, Hudson K, Rowse G, Hanley P, Hugh-Jones S. Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness.* 2017;8(5):1136-49.
35. Jennings PA, Greenberg MT. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Rev Educ Res.* 2009;79(1):491-525

Financiamiento:

Para el desarrollo de esta investigación no se contó con financiamiento externo.

Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses entre los autores ni de otra índole.

Contribución de autoría

Carlos Eduardo Robalino Layedra: Análisis formal, investigación, metodología, escritura – borrador original.

David Antonio Ureña Lara: Investigación, metodología, escritura – borrador original.

Irma Paulina Robalino Layedra: Conceptualización, investigación, administración de proyecto, escritura – revisión y edición.

Mauricio Santiago Robalino Yambay: Curación de datos, administración de proyecto, recursos, escritura – revisión y edición.

Todos los autores participamos en la discusión de los resultados y hemos leído, revisado y aprobado el texto final del artículo.