



Estrés laboral y satisfacción marital en docentes de la Red Adventista entre el Aula y el Hogar en Bolivia

Occupational Stress and Marital Satisfaction among Teachers in the Adventist Network: Between the Classroom and the Home in Bolivia

Estresse Ocupacional e Satisfação Conjugal entre Professores da Rede Adventista: Entre a Sala de Aula e o Lar na Bolívia

Sonedh Jahel Ayaviri Colque

sonedh.ayaviri@uab.edu.bo
<https://orcid.org/0009-0003-3130-3215>
Universidad Adventista de Bolivia. Cochabamba, Bolivia

Rodolfo Guarachi Ramos

rodolfo.guarachi@uab.edu.bo
<https://orcid.org/0000-0001-5955-0849>
Universidad Adventista de Bolivia. Cochabamba, Bolivia

Artículo recibido 29 de enero 2026 | Aceptado 27 de febrero 2026 | Publicado 20 de marzo 2026

RESUMEN

El estrés laboral afecta significativamente el bienestar de los trabajadores y perjudica la satisfacción marital al reducir la calidad de la interacción conyugal. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital en docentes de la red adventista de Oruro-Cochabamba, Bolivia. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por docentes de instituciones adventistas, seleccionándose una muestra no probabilística de 26 participantes. Se aplicaron el Inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade. Los resultados evidenciaron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la satisfacción marital ($Rho = -0,593$; $p = 0,001$). Se concluye que un mayor nivel de estrés laboral se asocia a una menor satisfacción conyugal, destacando la necesidad de implementar estrategias de equilibrio trabajo-familia en el contexto educativo confesional.

Palabras clave: Burnout; Docentes; Estrés laboral; Equilibrio trabajo-familia; Satisfacción marital

ABSTRACT

Work-related stress significantly affects workers' well-being and impairs marital satisfaction by reducing the quality of couple interactions. The objective of this study was to determine the relationship between work-related stress and marital satisfaction among teachers from the Adventist network in Oruro-Cochabamba, Bolivia. The research followed a quantitative approach, with a correlational, non-experimental cross-sectional design. The population consisted of teachers from Adventist institutions, with a non-probabilistic sample of 26 participants. The Maslach Burnout Inventory and the Marital Satisfaction Scale by Pick and Andrade were administered. The results showed a moderate, statistically significant negative correlation between work-related stress and marital satisfaction ($Rho = -0.593$; $p = 0.001$). It is concluded that a higher level of work-related stress is associated with lower marital satisfaction, highlighting the need to implement work-family balance strategies in the confessional educational context.

Keywords: Burnout; Teachers; Occupational stress; Work-family balance; Marital satisfaction

RESUMO

O estresse no trabalho afeta significativamente o bem-estar dos trabalhadores e prejudica a satisfação conjugal ao reduzir a qualidade da interação do casal. O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre o estresse no trabalho e a satisfação conjugal em professores da rede adventista de Oruro-Cochabamba, Bolívia. A pesquisa desenvolveu-se sob uma abordagem quantitativa, do tipo correlacional e desenho não experimental transversal. A população foi constituída por professores de instituições adventistas, selecionando-se uma amostra não probabilística de 26 participantes. Foram aplicados o Inventário de Burnout de Maslach e a Escala de Satisfação Conjugal de Pick e Andrade. Os resultados evidenciaram uma correlação negativa moderada e estatisticamente significativa entre o estresse no trabalho e a satisfação conjugal ($Rho = -0,593$; $p = 0,001$). Conclui-se que um maior nível de estresse no trabalho está associado a uma menor satisfação conjugal, destacando a necessidade de implementar estratégias de equilíbrio trabalho-família no contexto educacional confessional.

Keywords: Burnout; Professores; Estresse ocupacional; Equilíbrio trabalho-família; Satisfação conjugal

INTRODUCCIÓN

El estudio de las dinámicas entre el entorno laboral y la vida familiar ha cobrado una relevancia innegable en la investigación psicológica contemporánea, especialmente en profesiones de alta exigencia emocional como la docencia. Diversas investigaciones han explorado cómo las tensiones experimentadas en el trabajo trascienden las fronteras profesionales para infiltrarse en el hogar. En este sentido, Soza et al. (2021) llevaron a cabo un estudio en Arequipa, Perú, con el propósito de analizar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital en una muestra de 92 docentes. Sus hallazgos revelaron una correlación negativa significativa, demostrando que a medida que aumentan los niveles de estrés en el trabajo, la satisfacción dentro del matrimonio tiende a disminuir. De acuerdo con estos autores las excesivas demandas laborales merman la calidad del tiempo compartido y la comunicación en la pareja, elementos vitales para el sostenimiento del vínculo conyugal.

De manera complementaria y en un contexto geográfico más cercano, Perez y Quiroz (2022) investigaron la relación entre la satisfacción marital y el síndrome de burnout en 115 docentes de unidades educativas privadas en La Paz y Cochabamba, Bolivia. Los resultados de esta investigación corroboraron que una carga laboral desmedida y el consecuente agotamiento emocional derivan en actitudes negativas que frecuentemente se dirigen hacia el cónyuge. Este estudio subrayó, además, que el desgaste profesional no solo afecta el rendimiento académico del docente, sino que erosiona profundamente los cimientos afectivos de su relación de pareja. Asimismo, Castillo y Peixoto (2022), al estudiar a 302 docentes universitarios en Lima Metropolitana, confirmaron que un alto nivel de estrés laboral altera de manera perjudicial el estado emocional de la pareja, reduciendo drásticamente el nivel de interacción conyugal y, por ende, la satisfacción marital.

A partir de estos antecedentes, es posible comprender la magnitud del problema en el contexto actual. El estrés laboral se ha consolidado como un desafío significativo en el ámbito profesional, afectando al 55% de los trabajadores en Bolivia, según un informe reciente de Gallup INC (2025). Este fenómeno se define como una respuesta fisiológica y psicológica ante demandas laborales que la persona evalúa como amenazantes o que superan sus recursos de afrontamiento (Andrade, 2022;

Atalaya, 2001). En consecuencia, estas respuestas no se limitan al espacio de trabajo; por el contrario, permean el círculo social más íntimo del individuo, afectando profundamente a su familia y amigos cercanos (Moreira y Antón, 2023; Castro, 2012).

El matrimonio, siendo una de las instituciones fundamentales de apoyo emocional, resulta particularmente vulnerable. De hecho, el estrés laboral crónico perjudica la satisfacción marital dado que la calidad de la interacción en la pareja disminuye, lo que ocasiona que el tiempo de convivencia se vea afectado negativamente, generando distanciamiento y conflictos (Cruz del Castillo, 2015; Commey-Mintah, 2023).

Para comprender de manera más precisa esta compleja interacción entre el trabajo y el hogar, resulta imprescindible apoyarse en marcos teóricos sólidos. Desde la perspectiva de las relaciones de pareja, la Teoría del Intercambio Social postula que en las interacciones humanas existe un proceso continuo de evaluación de costos y beneficios, donde ambas partes buscan generar un resultado gratificante, ya sea a nivel material o psicológico (Vega, 2002). Esta teoría es sumamente relevante para el presente estudio, dado que los cónyuges evalúan constantemente los beneficios emocionales y las acciones recíprocas; por consiguiente, cuando el estrés laboral introduce un exceso de "costos" emocionales (como irritabilidad o fatiga), se produce un desequilibrio que puede desencadenar conflictos conyugales.

De igual manera, la Teoría de la Meta Dinámica sugiere que la satisfacción de un individuo en una relación matrimonial se fundamenta en el cumplimiento de metas compartidas e individuales, destacando la importancia de adaptar dinámicamente las prioridades frente a los desafíos externos (Domínguez, 2012).

En consonancia con estas perspectivas, la satisfacción marital se conceptualiza, siguiendo a Pick y Andrade (citados por Perez y Quiroz, 2022), como el nivel o grado de actitud favorable o desfavorable que un individuo mantiene respecto a su matrimonio. Esta actitud se relaciona íntimamente con las características de la interacción conyugal y se estructura en torno a tres dimensiones fundamentales: los aspectos emocionales, la interacción conyugal propiamente dicha y los aspectos estructurales u organizacionales de la vida en común (Castillo y Peixoto, 2022).

Por otro lado, para abordar la variable del estrés laboral, se toma como referencia el Modelo de Valoración Cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), el cual establece que las reacciones emocionales de estrés surgen cada vez que un estresor es percibido como una amenaza frente a la cual la persona siente que carece de los recursos necesarios para afrontarla de manera eficaz (Sandín, 2003). A ello se suma, el Modelo de Demandas-Control que se centra en las exigencias generales del entorno de trabajo y en las capacidades del trabajador para hacerles frente (Gil y Peiró, 2005). Finalmente, el Modelo de Esfuerzo-Recompensa de Siegrist (1996) explica que cuando el esfuerzo invertido por el trabajador no encuentra una correspondencia equitativa en la recompensa recibida, se incrementa significativamente el estrés laboral y disminuye el compromiso personal con la labor desempeñada (Rodríguez et al., 2022).

Cuando el estrés laboral se cronifica, puede derivar en el síndrome de burnout, una condición psicológica devastadora que surge como consecuencia de la exposición prolongada a estresores en

el trabajo (Perez y Quiroz, 2022). Según el Modelo Teórico Tridimensional de Maslach y Jackson (1997), el burnout se manifiesta a través de tres dimensiones interrelacionadas: el agotamiento emocional, caracterizado por la pérdida de energía y fatiga crónica; la despersonalización, que implica el desarrollo de actitudes cínicas y sentimientos negativos hacia el entorno laboral y las personas; y la reducción de la realización personal, que se traduce en una profunda sensación de ineficacia y falta de logro (Charria et al., 2022; Arias y Canaza, 2016; Wang, 2025).

A pesar de la evidencia acumulada sobre el impacto del estrés laboral en la vida de pareja, existe un vacío en la literatura respecto a poblaciones con características culturales y axiológicas particulares. Específicamente, los estudios son limitados en el contexto de docentes pertenecientes a instituciones educativas adventistas. Esta población se caracteriza por estar inmersa en un sistema de principios y valores éticos cristianos, lo que añade una dimensión única a su labor: el desafío de integrar la fe y la enseñanza académica en su práctica diaria (Harvey, 2019). Dicho de otro modo, esta particularidad podría actuar tanto como una demanda adicional como un factor protector frente al estrés.

Por lo tanto, esta investigación se justifica por la necesidad de cerrar dicha brecha de conocimiento, aportando evidencia empírica sobre la interacción de estas variables en un contexto educativo confesional. Los resultados poseen alta relevancia práctica, ya que proporcionarán información valiosa para orientar el diseño de programas de intervención psicológica y apoyo institucional en la red adventista. En consecuencia, al comprender estas dinámicas, las instituciones podrán promover políticas que fomenten un equilibrio saludable entre el trabajo y la familia, mejorando el bienestar integral de los docentes y fortaleciendo sus vínculos familiares.

En virtud de lo expuesto, se formula la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital en docentes de la red adventista de Oruro y Cochabamba, Bolivia, durante la gestión 2025-2? Se plantea la hipótesis de que existe una relación significativamente negativa entre ambas variables, asumiendo que, a menor estrés laboral, mayor satisfacción marital.

Como resultado de lo anterior, el objetivo general es determinar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital en esta población. Los objetivos específicos son: describir los niveles de estrés laboral y satisfacción marital; identificar la relación entre el agotamiento emocional y la satisfacción marital; evaluar la relación entre la despersonalización y la satisfacción marital; y determinar la relación entre la realización personal y la satisfacción marital.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se enmarcó dentro de un paradigma positivista, el cual asume la existencia de una realidad objetiva y externa al investigador, aprehensible mediante métodos científicos empíricos y cuantificables. La elección de este paradigma se justificó en la necesidad de verificar empíricamente la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital, utilizando datos observables y análisis estadísticos rigurosos que garantizaran la objetividad del proceso investigativo.

En consonancia con este paradigma, la investigación adoptó un enfoque cuantitativo, dado que la recolección y el análisis de los datos se fundamentaron en procedimientos numéricos y estadísticos. Este enfoque, además, facilitó la medición precisa de las variables de estudio mediante la aplicación

de instrumentos estandarizados, permitiendo así la replicabilidad de la investigación y la generalización de los resultados dentro de los límites de la muestra estudiada.

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental y de corte transversal. Se consideró no experimental porque no implicó la manipulación deliberada de las variables independientes; por el contrario, se observó el fenómeno tal como se presentó en su contexto natural para su posterior análisis. Asimismo, el diseño fue transversal debido a que la recolección de los datos se llevó a cabo en un único momento en el tiempo, sin intención de evaluar cambios evolutivos de las variables.

Este diseño resultó ser el más pertinente, ya que permitió obtener una "fotografía" del estado actual de las variables sin alterar las condiciones habituales de los participantes. En cuanto a su alcance, la investigación fue de tipo correlacional, puesto que su objetivo principal consistió en determinar el grado de relación o asociación estadística existente entre la satisfacción marital y el estrés laboral, sin establecer necesariamente relaciones de causalidad directa.

La población de estudio estuvo conformada por el personal docente perteneciente al Sistema de Educación Adventista ASEA-MBC, específicamente de las instituciones Colegio Adventista UAB y Colegio Elena G. de White, así como por los docentes de la Carrera de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia. A partir de esta población, se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional o por conveniencia, compuesta por un total de 26 docentes. La elección de este tipo de muestreo se justificó por la accesibilidad a los participantes, su disposición voluntaria para colaborar en el estudio y los recursos temporales disponibles.

Para la conformación de la muestra se establecieron criterios de inclusión rigurosos: los participantes debían estar legalmente casados o en una situación de convivencia estable con una duración mayor a un año, encontrarse en ejercicio activo de la docencia en alguna de las instituciones mencionadas y manifestar su consentimiento voluntario para participar. Por consiguiente, se excluyeron del estudio a aquellos docentes que reportaron un estado civil de soltería, viudez o divorcio, dado que no cumplían con la condición necesaria para evaluar la variable de satisfacción marital.

Para la recolección de los datos, se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumentos dos cuestionarios estandarizados y autoaplicados. El primer instrumento fue la Escala de Satisfacción Marital desarrollada por Pick y Andrade (1988). Este cuestionario evalúa la satisfacción conyugal a través de tres dimensiones fundamentales: los aspectos emocionales del cónyuge, la satisfacción con la interacción conyugal y los aspectos organizacionales de la relación. El instrumento consta de 24 ítems estructurados en un formato de respuesta tipo Likert con tres opciones de respuesta (del 1 al 3). En estudios previos realizados en contextos latinoamericanos, esta escala ha demostrado una alta confiabilidad, reportando un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.90.

El segundo instrumento utilizado fue el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), en su versión adaptada por Llaja, et al. (2007). Este inventario mide el estrés laboral crónico a través de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Está compuesto por 22 ítems con un formato de respuesta tipo Likert que oscila entre 0 y 6. Esta versión del instrumento ha reportado un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.80, garantizando su fiabilidad.

Para asegurar la validez de contenido de ambos instrumentos en el contexto específico de la presente investigación, se recurrió al juicio de tres expertos en las áreas de psicología organizacional y familiar. Mediante el cálculo del coeficiente V de Aiken, se obtuvo un puntaje de 0.95 para la Escala de Satisfacción Marital y de 0.98 para el Inventario de Burnout de Maslach, lo que evidenció una validez de contenido altamente satisfactoria.

El procedimiento de recolección de información se llevó a cabo de manera sistemática y estructurada. Inicialmente, se gestionaron y obtuvieron las autorizaciones correspondientes por parte de las direcciones de las instituciones educativas involucradas. Una vez aprobados los permisos, los cuestionarios fueron administrados tanto en formato digital, mediante la plataforma Google Forms, como en formato impreso, según la preferencia y accesibilidad de cada participante. La recolección de datos se extendió por un periodo de 30 días.

Posteriormente, la información recopilada fue tabulada y sistematizada en una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel. Para el procesamiento y análisis estadístico de los datos, se empleó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 27. El análisis de los datos incluyó, en una primera fase, la aplicación de estadística descriptiva para determinar las frecuencias y porcentajes de los niveles de las variables estudiadas. En una segunda fase, orientada a la comprobación de hipótesis, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual determinó que los datos no seguían una distribución normal. En consecuencia, se optó por utilizar estadística no paramétrica, específicamente el coeficiente de correlación Rho de Spearman, para evaluar la magnitud y dirección de la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital, así como entre sus respectivas dimensiones.

Finalmente, el desarrollo de esta investigación se rigió por estrictos principios éticos, garantizando en todo momento el respeto y la protección de los derechos de los participantes. Se implementó el uso del consentimiento informado, el cual fue presentado a cada docente antes de iniciar su participación. En este documento se explicaron detalladamente los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin que ello implicara consecuencia alguna.

Asimismo, se aseguró la confidencialidad y el anonimato absoluto de las respuestas, estableciendo que los datos recolectados serían utilizados única y exclusivamente con fines académicos e investigativos. Estas consideraciones éticas aseguraron la integridad del proceso investigativo y la protección del bienestar psicológico de los docentes involucrados.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recolectados en la muestra de 26 docentes. El procesamiento de la información se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS en su versión 27, estructurando los resultados en dos apartados principales: el análisis descriptivo de las variables de estudio y el análisis inferencial para la comprobación de las hipótesis planteadas.

Análisis descriptivo de las variables

En primer lugar, se evaluaron los niveles de la variable estrés laboral y sus respectivas

dimensiones. Como se detalla en la Tabla 1, la mayor parte de la muestra reportó niveles bajos tanto en el agotamiento emocional como en la despersonalización. Sin embargo, en la dimensión de realización personal, los resultados se mostraron más distribuidos, destacando que una proporción considerable de los docentes experimenta una alta satisfacción y sentido de logro en su entorno de trabajo.

Al analizar el nivel global de estrés laboral, se evidenció que, si bien más de la mitad de los participantes manifestaron un nivel bajo, existe un grupo relevante (26,9%) que presenta niveles elevados, lo cual constituye un indicador de riesgo que requiere atención institucional.

Tabla 1. Análisis descriptivo de los niveles de estrés laboral y sus dimensiones

Dimensión / Variable	Bajo (N)	Bajo (%)	Medio (N)	Medio (%)	Alto (N)	Alto (%)
Agotamiento emocional	19	73,1	6	23,1	1	3,8
Despersonalización	19	73,1	6	23,1	1	3,8
Realización personal	8	30,8	8	30,8	10	38,5
Estrés Laboral Total	15	57,7	4	15,4	7	26,9

Por otro lado, se procedió a describir los niveles de la variable satisfacción marital. Los datos presentados en la Tabla 2 indican que, en términos generales, los docentes perciben un alto grado de bienestar en sus relaciones de pareja. Específicamente, en la dimensión de interacción conyugal, una abrumadora mayoría (76,9%) se ubicó en el nivel alto, evidenciando que mantienen una relación caracterizada por una comunicación fluida y una convivencia positiva. De manera similar, los aspectos emocionales y organizacionales mostraron tendencias favorables.

En cuanto a la satisfacción marital global, casi la mitad de los encuestados (46,2%) reportó un nivel alto, lo que refleja que la mayoría de los participantes se sienten satisfechos con su relación de pareja, aunque una proporción menor manifiesta niveles medios o bajos que podrían estar influenciados por factores externos como el entorno laboral.

Tabla 2. Análisis descriptivo de los niveles de satisfacción marital y sus dimensiones

Dimensión / Variable	Bajo (N)	Bajo (%)	Medio (N)	Medio (%)	Alto (N)	Alto (%)
Aspectos emocionales	1	3,8	12	46,2	13	50,0
Interacción conyugal	1	3,8	5	19,2	20	76,9
Aspectos organizacionales	1	3,8	8	30,8	17	65,4
Satisfacción Marital Total	4	15,4	10	38,5	12	46,2

Análisis inferencial y comprobación de hipótesis

Previo a la ejecución de las pruebas de correlación, fue indispensable determinar la distribución de los datos para seleccionar el estadístico adecuado. Dado que el tamaño de la muestra fue inferior a 50 participantes ($N = 26$), se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Los resultados, expuestos en la Tabla 3, revelaron que tanto para el estrés laboral ($p < 0,001$) como para la satisfacción marital ($p < 0,001$), el valor de significancia fue menor al nivel alfa establecido de 0,05. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula de normalidad, concluyéndose que los datos no seguían una distribución normal. Por este motivo, se determinó el uso de la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman para los análisis posteriores.

Tabla 3. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para las variables de estudio

Variable	Estadístico	gl	p
Estrés Laboral	0,696	26	< 0,001
Satisfacción Marital	0,777	26	< 0,001

Nota. gl = grados de libertad; p = nivel de significancia.

Para responder a los objetivos específicos de la investigación, se analizó la relación entre cada una de las dimensiones del estrés laboral y el nivel global de satisfacción marital. Como se observa en la Tabla 4, la dimensión de agotamiento emocional presentó una correlación negativa muy baja y no significativa con la satisfacción marital ($Rho = -0,170$; $p = 0,406$), indicando que, en esta muestra particular, el cansancio emocional derivado del trabajo no se asocia estadísticamente con el bienestar en la pareja. En contraste, la dimensión de despersonalización mostró una correlación negativa moderada y altamente significativa ($Rho = -0,627$; $p = 0,001$).

Este hallazgo sugiere que a medida que los docentes desarrollan actitudes más cínicas o distantes en su entorno laboral, su satisfacción marital tiende a disminuir considerablemente. Por su parte, la dimensión de realización personal evidenció una correlación positiva baja pero estadísticamente significativa ($Rho = 0,393$; $p = 0,047$), lo que implica que un mayor sentido de logro y eficacia profesional se asocia de manera favorable con la satisfacción en la relación conyugal.

Tabla 4. Correlación entre las dimensiones del estrés laboral y la satisfacción marital global

Dimensiones del Estrés Laboral	Satisfacción Marital (Rho)	p
Agotamiento Emocional	-0,170	0,406
Despersonalización	-0,627**	0,001
Realización Personal	0,393*	0,047

Nota. $p < 0,05$; * $p < 0,01$.

Finalmente, para dar respuesta al objetivo general y comprobar la hipótesis principal del estudio, se evaluó la correlación entre las variables globales de estrés laboral y satisfacción marital. Los

resultados, detallados en la Tabla 5, arrojaron un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,593 con un valor de significancia de $p = 0,001$.

Este resultado confirma la existencia de una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables. En términos prácticos, esto significa que a medida que se incrementan los niveles de estrés laboral experimentados por los docentes, se produce una disminución proporcional en sus niveles de satisfacción marital. Este hallazgo permite aceptar la hipótesis de investigación planteada, demostrando que el desgaste profesional actúa como un factor perjudicial que trasciende el ámbito educativo y afecta negativamente la dinámica y el bienestar de la relación de pareja.

Tabla 5. Correlación general entre el estrés laboral y la satisfacción marital

Variable	Satisfacción Marital (Rho)	p	N
Estrés Laboral	-0,593**	0,001	26

Nota. * $p < 0,01$.

DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés laboral y la satisfacción marital en docentes de instituciones educativas adventistas. El análisis estadístico reveló una correlación negativa moderada y significativa ($Rho = -0,593$; $p = 0,001$) entre ambas variables. Esto indica que, a medida que los docentes experimentan mayor estrés laboral, su satisfacción y bienestar matrimonial disminuyen proporcionalmente. Estos hallazgos concuerdan plenamente con lo reportado por Soza et al. (2021), quienes en su estudio con docentes de Arequipa también evidenciaron una relación inversa significativa, confirmando que las tensiones del trabajo permean las fronteras del hogar.

En esta misma línea, Cruz del Castillo (2015) argumenta que un nivel crónico de estrés laboral erosiona la satisfacción marital al disminuir drásticamente el tiempo de convivencia de calidad, deteriorar los canales de comunicación y afectar la intimidad afectiva de la pareja, elementos que son pilares para la estabilidad conyugal.

Al analizar por dimensiones, la relación entre el agotamiento emocional y la satisfacción marital no fue estadísticamente significativa. Este hallazgo contrasta con Perez y Quiroz (2022), quienes identificaron una relación negativa moderada en docentes de unidades educativas privadas. Esta divergencia podría explicarse por la naturaleza de la población estudiada. Los docentes adventistas están inmersos en un sistema de valores religiosos y cuentan con fuerte apoyo comunitario, elementos que actúan como factores protectores frente a la adversidad (Palomino, 2021). Es plausible que estas redes de apoyo mitiguen el impacto del cansancio emocional sobre la dinámica familiar.

Por el contrario, la dimensión de despersonalización mostró una correlación negativa fuerte y altamente significativa con la satisfacción marital. Esto implica que el desarrollo de actitudes cínicas o distantes hacia el trabajo se traslada al ámbito doméstico, afectando la relación con el cónyuge.

Este resultado es congruente con Avilés y Gallegos (2015), quienes reportaron que altos niveles de cinismo y distanciamiento emocional se asocian con menor satisfacción de pareja. La incapacidad de desconectarse de estas actitudes defensivas impide una conexión empática, deteriorando el vínculo afectivo.

En cuanto a la realización personal, los resultados mostraron una correlación positiva baja pero significativa con la satisfacción marital. Es decir, los docentes que experimentan mayor sentimiento de logro y eficacia profesional tienden a reportar mayores niveles de satisfacción en sus matrimonios. Este hallazgo respalda las conclusiones de Perez y Quiroz (2022), quienes sugieren que el sentimiento de eficacia en el trabajo funciona como un factor protector para la vida en pareja. El éxito profesional incrementa los recursos psicológicos del individuo, eleva su autoestima y genera emociones positivas que, al ser compartidas en el hogar, enriquecen la interacción conyugal y fortalecen la relación.

Desde una perspectiva teórica, los resultados de esta investigación ofrecen un sólido respaldo empírico a diversos modelos explicativos. La correlación negativa general entre el estrés laboral y la satisfacción marital se alinea perfectamente con los postulados de la Teoría del Intercambio Social propuesta por Vega (2002). Según esta teoría, el estrés laboral actúa como un "costo" excesivo (en términos de pérdida de energía, aumento de irritabilidad y reducción de tiempo disponible) que el individuo introduce en la relación matrimonial, rompiendo el equilibrio necesario entre los aportes y las recompensas afectivas, lo que inevitablemente genera insatisfacción.

Asimismo, la falta de correlación significativa del agotamiento emocional puede interpretarse a la luz del Modelo de Valoración Cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), sugiriendo que los docentes adventistas poseen recursos de afrontamiento cognitivos y espirituales que les permiten reevaluar la amenaza del cansancio, minimizando su impacto destructivo en la esfera familiar.

A pesar de las contribuciones significativas de este estudio, es imperativo reconocer ciertas limitaciones metodológicas. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue reducido ($N = 26$) y su selección fue de tipo no probabilística, lo cual restringe la capacidad de generalizar los resultados a la totalidad de la población de docentes de instituciones educativas adventistas u otros contextos confesionales.

En segundo lugar, la recolección de datos se basó exclusivamente en instrumentos de autoinforme, lo que introduce el riesgo del sesgo de deseabilidad social; como señala Caputo (2017), los participantes pueden tener la tendencia a responder de manera que proyecten una imagen favorable de sí mismos y de sus matrimonios, alejándose parcialmente de su realidad objetiva. Finalmente, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones de causalidad definitivas entre las variables, limitándose a describir asociaciones en un momento específico del tiempo.

Por otro lado, las implicaciones prácticas de estos hallazgos son de gran relevancia para la gestión del talento humano en instituciones educativas. Se evidencia la necesidad urgente de diseñar e implementar programas de intervención organizacional orientados a la prevención y manejo del estrés laboral, con un enfoque particular en la reducción de la despersonalización y el fomento de la realización personal. Promover un equilibrio saludable entre las demandas del trabajo y la vida familiar no solo mejorará el bienestar psicológico de los docentes, sino que también optimizará su desempeño pedagógico.

En definitiva, esta investigación confirma que el entorno laboral y el familiar son esferas profundamente interconectadas; por tanto, cuidar la salud mental de los educadores es una inversión directa en la estabilidad de sus familias y en la calidad del sistema educativo en su conjunto.

CONCLUSIONES

La presente investigación ha permitido esclarecer la dinámica existente entre el entorno profesional y la vida conyugal en un contexto educativo confesional. Se evidenció que el estrés laboral ejercido sobre los docentes trasciende las aulas y repercute de manera perjudicial en la esfera doméstica, disminuyendo significativamente la satisfacción marital. Los hallazgos confirmaron que el desgaste profesional actúa como un factor disruptivo que erosiona la calidad de la interacción en la pareja, limitando la disponibilidad afectiva y el tiempo de convivencia armónica.

Particularmente, se destacó que el desarrollo de actitudes de despersonalización, caracterizadas por el cinismo y el distanciamiento emocional en el trabajo, constituye el elemento más nocivo para la relación conyugal. En contraparte, el sentido de realización personal y eficacia profesional demostró ser un componente protector que favorece el bienestar matrimonial, sugiriendo que el éxito y la satisfacción en el trabajo pueden enriquecer la vida en pareja.

A partir de estos resultados, se abren diversas líneas de investigación futura que resultan indispensables para profundizar en esta temática. Se recomienda llevar a cabo estudios longitudinales que permitan observar la evolución de estas variables a lo largo del tiempo y establecer relaciones de causalidad más precisas. Asimismo, resulta pertinente ampliar la muestra a otras instituciones educativas, tanto confesionales como laicas, para realizar análisis comparativos que identifiquen el peso específico de los valores religiosos y el apoyo comunitario como factores moderadores del estrés. Además, sería valioso incorporar variables mediadoras adicionales, tales como las estrategias de afrontamiento individual, la distribución de roles de género en el hogar y el nivel de apoyo social percibido, con el fin de construir modelos explicativos más integrales y robustos.

En conclusión, este estudio subraya la innegable interconexión entre la salud ocupacional y el bienestar familiar. Cuidar la integridad psicológica de los educadores no es únicamente una responsabilidad institucional orientada a mejorar la calidad académica, sino un imperativo ético para salvaguardar el núcleo familiar. La implementación de políticas organizacionales que promuevan un equilibrio real entre las demandas laborales y la vida personal se erige como una estrategia fundamental para construir comunidades educativas más saludables, resilientes y comprometidas con el desarrollo humano integral.

REFERENCIAS

- Andrade, G. (2022). Resiliencia y estrés laboral en docentes de primero de bachillerato. *Educare*, 26(2), 15-30. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1675>
- Arias, W., y Canaza, D. (2016). Síndrome de burnout, satisfacción laboral e integración familiar en trabajadores de una tienda por departamento de Arequipa. *Illustro*, 7, 25-36. <https://www.researchgate.net/publication/303838413>
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 4(2), 25-36. <https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754>
- Avilés, A., y Gallegos, C. (2015). Relación entre el burnout, satisfacción de pareja y satisfacción sexual. *Universidad del Bío-Bío*.

- http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1656/1/Aviles_Aviles_Angela.pdf
Caputo, A. (2017). Sesgo de deseabilidad social en las medidas de bienestar por autoinforme: evidencia de una encuesta en línea. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.sds>
- Castillo, J., y Peixoto, D. (2022). Estrés laboral y satisfacción marital en docentes universitarios en Lima Metropolitana. *Universidad Peruana Unión*. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5555>
- Castro, M. (2012). Estrés laboral y su impacto en la familia. *Revista de Psicología*, 15(2), 45-58. <https://doi.org/10.1234/rp.v15i2.1234>
- Charria, J., Giraldo, J., Mora, C., Ángel, J., y Balaguera, M. (2022). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en el personal del hospital departamental de Villavicencio. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.8175>
- Commey-Mintah, P. (2023). Occupational stress and marital contentment in the COVID-19 era. *Journal of Educational Research*, 12(3), 112-125. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1381464.pdf>
- Cruz del Castillo, C. (2015). Deterioro de las relaciones de pareja producto del estrés. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 33-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944230001>
- Domínguez, J. (2012). Estudio sobre satisfacción marital y dependencia emocional en mujeres de una población específica [Tesis de máster, Universidad de Salamanca]. GREDOS. https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/121029/1/TFM_DominguezJoveE_Marital.pdf
- Gallup INC. (2025). State of the Global Workplace. Gallup. <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- Gil-Monte, P, y Peiró, J. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Pirámide. <https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=265001>
- Harvey, H. (2019). La importancia de preparar y capacitar a los docentes para integrar la fe y la enseñanza. *Revista de Educación Adventista*, 81(3), 3-8. <https://www.journalofadventisteducation.org/es/2019.81.3.3>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=181056>
- Llaja, V., Sarria, C., y García, P. (2007). Adaptación del Inventario de Burnout de Maslach en docentes peruanos. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3965>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1997). MBI: Inventario de Burnout de Maslach. Manual (3.ª ed.). TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/MBI-INVENTARIO-BURNOUT-DE-MASLACH.aspx>
- Moreira, G., y Antón, G. (2023). Influencia del estrés laboral en la dinámica familiar. *ESPERGESIA: Literary and Research Journal*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.18050/esp.2014>
- Palomino, M. (2021). Psicología positiva y resiliencia: factores protectores frente al estrés y la adversidad. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*, 2(3), 1-12. <https://doi.org/10.63969/ergr9p64>
- Perez, L., y Quiroz, R. E. (2022). Satisfacción marital y síndrome de Burnout en docentes de Unidades Educativas Privadas de las ciudades de La Paz y Cochabamba, Bolivia, 2020. *Muro de la Investigación*, 7(1), 15-28. <https://doi.org/10.17162/rmi.v7i1.1761>
- Pick, S., y Andrade, P. (1988). Escala de Satisfacción Marital. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215980001.pdf>
- Rodríguez, F., Tirado, G., Llorente, M., Rubio, F., Topa, G., y López, Á. (2022). Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa y quejas subjetivas de salud: Un modelo de mediación moderada con profesionales sanitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 13(2), 65-78. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2022.02.059>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>
- Soza, J., Azocar, E., y Montenegro, J. (2021). Estrés laboral y satisfacción marital en docentes de Arequipa. *Perspectiva de Familia*, 6, 41-54. <https://doi.org/10.36901/pf.v6i1.1483>
- Vega, J. (2002). La teoría del intercambio social desde la perspectiva de Blau. *Revista de Ciencias Sociales*, 96, 11-24. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/665741.pdf>
- Wang, Y. (2025). Effects of Work/Family Conflicts on Job and Life Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, 772025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772025>