



## Tendencias investigativas sobre la calidad de vida laboral y doble presencia en docentes universitarios de Educación Física: un análisis bibliométrico

*Research trends on quality of working life and dual presence among university Physical Education teachers: a bibliometric analysis*

### Autores

Gioryi Augusto Sornoza Zavala <sup>1</sup>  
 Jorge Antonio Poveda Zúñiga <sup>2</sup>  
 José Israel Luna Encarnación <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

<sup>2</sup> Universidad de Especialidades Espíritu Santo (Ecuador)

Autor de correspondencia:  
 Gioryi Augusto Sornoza Zavala  
 gsornoza7749@upse.edu.ec

Recibido: 05-12-25  
 Aceptado: 18-12-25

### Cómo citar en APA

Sornoza Zavala, G. A., Poveda Zúñiga, J. A., & Luna Encarnación, J. I. (2026). Tendencias investigativas sobre la calidad de vida laboral y doble presencia en docentes universitarios de Educación Física: un análisis bibliométrico. *Retos*, 75, 508-522.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v75.118300>

### Resumen

**Introducción:** La educación superior se enfrenta continuamente a desafíos ligados al bienestar integral de su cuerpo docente, donde en un contexto de transformaciones aceleradas se vuelve fundamental entender cómo se conforma la calidad de vida laboral (CVL) y cómo se cruza con fenómenos como la doble presencia.

**Objetivo:** Analizar las tendencias investigativas (2020–2025) sobre la calidad de vida laboral y doble presencia en docentes universitarios de educación física mediante un análisis bibliométrico

**Metodología:** La presente investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue no experimental y de carácter documental. El diseño adoptado fue de tipo bibliométrico y el nivel o alcance de la investigación fue exploratorio-descriptivo.

**Resultados:** La evolución observada en la producción científica entre 2020 y 2025 evidencia que la calidad de vida laboral y la doble presencia son temáticas que han ido alcanzando mayor interés en el estudio del bienestar docente universitario, especialmente en el ámbito de la educación física.

**Discusión:** Las investigaciones recientes no solo describen las condiciones laborales, sino que también proponen modelos de intervención orientados al bienestar integral. No obstante, persisten vacíos teóricos en la integración de las dimensiones familiar y de género, así como desigualdades en la participación internacional de los países latinoamericanos.

**Conclusiones:** El análisis temático reveló cuatro núcleos conceptuales principales: calidad de vida laboral, equilibrio trabajo-vida, doble presencia y actividad física y salud docente. Entre ellos, la doble presencia emergió como una categoría incipiente, pero de creciente relevancia.

### Palabras clave

Calidad de vida laboral; doble presencia; Educación Física; equilibrio trabajo-vida; docentes universitarios.

### Abstract

**Introduction:** Higher education constantly faces challenges related to the overall well-being of its teaching staff, where in a context of accelerated transformations, it becomes essential to understand how work life quality (WLQ) is shaped and how it intersects with phenomena such as double presence.

**Objective:** To analyze research trends (2020–2025) on work life quality and double presence among university professors of physical education through a bibliometric analysis.

**Methodology:** This research was framed within a quantitative approach. The type of study was non-experimental and documentary in nature. The adopted design was bibliometric, and the research level or scope was exploratory-descriptive.

**Results:** The evolution observed in scientific production between 2020 and 2025 shows that work life quality and double presence are topics that have gained increasing interest in the study of university teachers' well-being, especially in the field of physical education.

**Discussion:** Recent research not only describes working conditions but also proposes intervention models aimed at promoting comprehensive well-being. However, theoretical gaps persist in integrating family and gender dimensions, as well as inequalities in the international participation of Latin American countries.

**Conclusions:** The thematic analysis revealed four main conceptual cores: work life quality, work-life balance, double presence, and physical activity and teacher health. Among them, double presence emerged as an incipient but increasingly relevant category.

### Keywords

Double presence; Physical Education; university teachers; work-life balance; work life quality.

## Introducción

La educación superior se enfrenta continuamente a desafíos ligados al bienestar integral de su cuerpo docente, donde en un contexto de transformaciones aceleradas (incluyendo la digitalización, mayores exigencias académicas, la hibridación de la enseñanza y el incremento de las demandas sociales y familiares) se vuelve fundamental entender cómo se conforma la calidad de vida laboral (CVL) y cómo se cruza con fenómenos como la doble presencia (Coronel et al., 2025). Este interés no es meramente descriptivo, sino que responde a una preocupación creciente de la comunidad académica por los efectos que dichas condiciones tienen sobre la salud física y mental del profesorado, la sostenibilidad de su desempeño profesional y los costos institucionales asociados al ausentismo, la rotación y la disminución de la productividad académica. En este sentido, la doble presencia (definida como la simultaneidad de rol laboral y responsabilidades doméstico-familiares) se ha configurado como una carga invisible que afecta especialmente a mujeres académicas, aunque no exclusivamente (García & De León, 2025; Socorro, 2024).

En este particular, han sido diversos los estudios que han documentado correlaciones negativas entre cargas laborales excesivas, estrés docente, burnout y desequilibrio entre la vida profesional y personal. Por ejemplo, Zhou et al. (2025) identifican que, entre docentes de educación física, el agotamiento emocional se relaciona con un pobre ajuste entre la persona y el puesto. Estos hallazgos resultan relevantes no solo por su impacto individual, sino también porque sugieren una posible merma en la productividad docente, la calidad de la enseñanza y el rendimiento institucional, aspectos que generan costos indirectos para las universidades. En el ámbito más general de la docencia universitaria, Wei & Ye (2022) demuestran que el desequilibrio trabajo-vida incurre en deterioros emocionales en los profesores universitarios. Sin embargo, estos trabajos suelen abordar uno u otro fenómeno (bien el bienestar laboral, bien la doble presencia o el balance trabajo-vida) sin explorar conjuntamente su configuración específica en docentes de educación física. Además, aunque hay investigaciones centradas en bienestar profesional (Barría et al., 2024; Mamani et al., 2024), burnout (Cresp et al., 2025; Yezhezhevov et al., 2025) o intervenciones para mejorar el bienestar (Cao et al., 2025; Collado et al., 2025), aún subsiste un vacío en la literatura respecto a cómo se distribuyen dichas líneas investigativas (temporalmente, geográficamente y por métodos) en el campo particular de la educación física universitaria. En otras palabras, no existe hasta ahora un mapa sistemático que entrelace la calidad de vida laboral con la doble presencia en ese colectivo docente. Esto impide establecer tendencias, lagunas y potenciales agendas de investigación emergente.

En relación con la calidad de vida laboral, en su concepción contemporánea, integra dimensiones subjetivas (satisfacción, bienestar emocional) y objetivas (carga de trabajo, recursos institucionales) (Barría et al., 2024; Muñoz, 2022). En el contexto de docentes universitarios, la CVL ha sido abordada desde la satisfacción laboral, el estrés, las condiciones laborales y la autonomía profesional (Alejo & Vilca, 2024; Mamani et al., 2024; Muñoz, 2022). No obstante, la interpretación de estos factores no puede asumirse como homogénea, dado que los sistemas laborales, normativos y de protección social varían sustancialmente entre países, por ejemplo, entre contextos como Chile y Colombia, lo que introduce diferencias estructurales en las condiciones de trabajo docente que deben ser consideradas para evitar generalizaciones sesgadas. En este sentido, Muñoz (2022) aporta una medición del CVL docente universitario mediante escalas validadas; por su parte, Barría et al. (2024) ofrecen evidencia empírica desde instituciones privadas que vincula condiciones laborales con bienestar profesional.

Por su parte, el concepto de doble presencia emerge en la psicología del trabajo y los estudios de género como la conjunción de responsabilidades remuneradas y doméstico-familiares que recaen simultáneamente sobre una persona (García & De León, 2025; Socorro, 2024). De conformidad con ello, la doble presencia ha sido señalada como un factor de riesgo psicosocial que agrava el desgaste emocional (García & De León, 2025) y reduce la disponibilidad psicológica para las tareas laborales (Socorro, 2024), incidiendo potencialmente en el rendimiento docente, la eficiencia en las funciones académicas y la generación de sobrecargas que impactan tanto al individuo como a la institución. No obstante, muchos estudios de docencia consideran el balance trabajo-vida (WLB) más genérico que esa doble carga particular. Por ejemplo, Aye et al. (2024) muestran cómo el WLB media entre el estrés y la calidad de vida en académicos; Effendi et al. (2025) destacan el papel del WLB entre la carga laboral y la productividad docente.



Asimismo, en el ámbito de la educación física, Lipponen et al. (2022) exploran el bienestar de profesores de educación física en etapas tardías de carrera, y Krapp et al. (2021) investigan perfiles de satisfacción laboral específicos de maestros de esta disciplina, aunque sin adentrarse en doble presencia o CVL abarcadora. Por su parte, O'Brien et al. (2022) abordaron el bienestar de futuros docentes de educación física en el contexto de la pandemia de COVID-19, lo cual toca el balance de demandas académicas y personales. El estudio de Zhou et al. (2025) sobre agotamiento en profesores de educación física aporta directamente al problema central, sugiriendo que las exigencias del cargo y las condiciones personales deben estudiarse en conjunto, especialmente considerando que dichas exigencias se expresan de manera distinta según el marco laboral y sociocultural de cada país.

De igual manera, el trabajo de Wei & Ye (2022) aporta una estructura teórica-relacional entre WLB y bienestar emocional en docentes universitarios chinos, mientras que Lantsoght (2025) analiza las políticas pospandemia para mejorar el equilibrio vida-trabajo en la academia, y Kovács et al. (2025) examinan la relación entre actividad física, fuentes de estrés y bienestar entre profesionales docentes, lo cual también puede interpretarse en el marco de mitigación de la doble carga. En cuanto al burnout docente, Cresp et al. (2025) señalan cómo lo físico (actividad física) puede moderar ese síndrome; Yerezhepov et al. (2025) indagan la resiliencia docente frente al agotamiento. Por último, los estudios de intervención de Cao et al. (2025) y Collado et al. (2025) suman evidencia de estrategias posibles en contextos universitarios. En conjunto, estas investigaciones configuran un panorama parcial de cómo se ha tratado la CVL, el bienestar docente y la gestión del equilibrio laboral-personal, pero no convergen explícitamente sobre la doble presencia en el colectivo de educación física universitaria. Ese entrecruzamiento conceptual y empírico es aún una frontera poco explorada.

Ahora bien, desde una perspectiva educativa, no reconocer ese vacío conlleva consecuencias prácticas relevantes, ya que si las universidades no identifican condiciones de riesgo vinculadas a la doble presencia y su impacto en la CVL de docentes de educación física, difícilmente podrán diseñar políticas de bienestar, programas de apoyo institucional o intervenciones orientadas que mitiguen el agotamiento, mejoren la retención docente, la productividad académica y, en consecuencia, la calidad de la enseñanza. En consecuencia, resulta urgente visibilizar estas relaciones desde una mirada cuantitativa, bibliométrica y crítica.

Es por tanto que este estudio se justifica por varias razones estratégicas: en primer lugar, desde una perspectiva práctica, las universidades requieren herramientas basadas en evidencia para robustecer la salud laboral docente, prevenir el desgaste y reducir los costos asociados a la baja productividad y la rotación del profesorado de educación física, un área vital en la formación integral. En segundo lugar, desde un ángulo conceptual, la doble presencia y la calidad de vida laboral suelen estudiarse aisladamente; unir las mediante una mirada bibliométrica permite revelar patrones investigativos, conexiones temáticas y vacíos disciplinarios, considerando además las diferencias estructurales entre contextos nacionales. Finalmente, desde la innovación metodológica, el análisis bibliométrico posibilita mapear el desarrollo del conocimiento, visibilizar redes de colaboración, autores emergentes, países más activos y tendencias temáticas, elementos que no aportan los estudios empíricos aislados.

El vacío de conocimiento central reside en que no existe, hasta ahora, una revisión sistemática cuantitativa que articule la calidad de vida laboral con la doble presencia específicamente en el contexto de docentes universitarios de educación física. Esa carencia impide comprender cómo la doble presencia se contempla (o no) en las escalas de CVL, en qué regiones geográficas se investiga más, qué metodologías dominan o cuáles son las brechas conceptuales aún por abordar, así como evaluar si los patrones identificados responden a contextos laborales homogéneos o a realidades estructuralmente desiguales entre países. Además, la literatura existente muchas veces ignora la dimensión de la carga doméstica o familiar como variable explícita en el bienestar docente y se conforma con indicadores genéricos de balance trabajo-vida (Aye et al., 2024; Effendi et al., 2025). Estudiar este fenómeno es importante también por su potencial impacto social y de género: la doble presencia afecta en mayor medida a mujeres académicas y puede acentuar desequilibrios de oportunidades, retención y bienestar emocional, aspectos aún poco explorados en el ámbito universitario de educación física. Finalmente, conocer las tendencias investigativas permitirá sugerir líneas emergentes, identificar vacíos geográficos (por ejemplo, en Latinoamérica) y orientar futuras investigaciones empíricas o intervenciones institucionales.

En coherencia con lo anterior, este estudio tiene como objetivo general analizar las tendencias investigativas (2020–2025) sobre la calidad de vida laboral y doble presencia en docentes universitarios de



educación física mediante un análisis bibliométrico. Los objetivos específicos se centran en identificar la distribución temporal, geográfica y disciplinar de las publicaciones que abordan calidad de vida laboral y/o doble presencia; analizar las redes de coautoría, colaboración institucional y países más productivos; examinar las principales líneas temáticas, palabras clave recurrentes y enfoques metodológicos; determinar las lagunas temáticas o debilidades conceptuales presentes en dichos estudios; y sugerir recomendaciones para futuras investigaciones e intervenciones institucionales orientadas al bienestar laboral, la productividad académica y la equidad de género en el contexto docente universitario de educación física.

## Método

La presente investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo de carácter secundario y no experimental, dado que se fundamentó en el procesamiento y análisis de datos numéricos provenientes de fuentes secundarias (artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025) con el fin de identificar patrones, tendencias y relaciones en la producción académica sobre la calidad de vida laboral y la doble presencia en docentes universitarios de educación física. En este sentido, el uso del término cuantitativo se justifica por la aplicación de técnicas estadísticas propias de los estudios bibliométricos, más que por la medición directa de variables en sujetos humanos. De acuerdo con Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección y el análisis de información de manera sistemática, controlada y objetiva, con la finalidad de describir y explicar fenómenos mediante la medición y el uso de técnicas estadísticas. Este enfoque resultó pertinente para alcanzar el propósito de la investigación, pues permitió identificar regularidades en las publicaciones científicas y medir la frecuencia y co-ocurrencia de términos, autores y países relacionados con el objeto de estudio.

El tipo de investigación fue no experimental y de carácter documental, ya que se trabajó exclusivamente con información secundaria disponible en bases de datos científicas. En este sentido, la investigación no manipuló variables, sino que observó y analizó fenómenos tal como se presentaron en su contexto natural. De acuerdo con Bisquerra (2009), los estudios documentales permiten examinar información ya existente para formular nuevas interpretaciones o consolidar el conocimiento sobre un fenómeno específico.

El diseño adoptado fue de tipo bibliométrico, entendido como una variante del análisis documental que aplica métodos estadísticos y matemáticos al estudio de la producción científica. Este diseño permitió cuantificar la evolución de la investigación, identificar redes de colaboración, analizar las palabras clave más utilizadas y determinar los autores, instituciones y países con mayor productividad en el tema. En coherencia con los objetivos, el análisis bibliométrico fue el método idóneo para evidenciar la estructura del campo de conocimiento, su crecimiento y las posibles lagunas investigativas.

El nivel o alcance de la investigación fue exploratorio-descriptivo. Exploratorio, porque permitió identificar y caracterizar un campo del conocimiento poco abordado en su conjunto, como lo es la interrelación entre la calidad de vida laboral y la doble presencia en docentes universitarios de educación física; y descriptivo, porque buscó representar cuantitativamente la distribución y las tendencias de la literatura científica. Hernández et al. (2014) sostienen que los estudios exploratorios son apropiados cuando el tema de investigación presenta escasos antecedentes o se encuentra en una fase inicial de desarrollo, mientras que los estudios descriptivos permiten especificar las propiedades y características de fenómenos observables.

## Participantes

La población estuvo conformada por el universo de artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025 en bases de datos académicas reconocidas (Scopus, Web of Science, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y Latindex) que abordaron las temáticas de calidad de vida laboral, doble presencia, equilibrio trabajo-vida o bienestar docente, con énfasis en el ámbito universitario y la educación física.

De esta población se extrajo una muestra intencional no probabilística compuesta por 20 artículos científicos que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos, seleccionados en función de su relevancia temática, validez científica y pertinencia temporal. Este tipo de muestreo se consideró idóneo

porque el interés principal no era la generalización estadística, sino el examen profundo de las publicaciones más representativas del fenómeno estudiado.

Los criterios de inclusión fueron:

- Artículos científicos publicados entre 2020 y 2025.
- Enfoque explícito en calidad de vida laboral, doble presencia, equilibrio trabajo-vida o bienestar docente.
- Población de estudio conformada por docentes universitarios, con especial énfasis en educación física.
- Publicaciones revisadas por pares y con acceso al texto completo.
- Idiomas aceptados: español, inglés y portugués.

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudios centrados en estudiantes o personal administrativo.
- Documentos no indexados o sin revisión por pares.
- Trabajos duplicados en distintas bases de datos.
- Publicaciones sin información metodológica verificable.

La siguiente tabla presenta la distribución de los 20 artículos seleccionados según año de publicación y base de datos principal:

Tabla 1. Distribución de artículos seleccionados

Año de publicación	Número de artículos	Base de datos principal
2021	1	Retos
2022	3	Scopus, REDIPE, PubMed
2023	1	Medicina y Seguridad del Trabajo
2024	3	Horizontes, Ciencia Latina, Redalyc
2025	12	Scopus, WoS, Retos, MDPI, BMC
Total	20	—

Nota. Elaboración propia.

La distribución temporal evidenció un aumento progresivo de la producción científica a partir de 2024 y una marcada concentración en 2025, lo cual refleja el creciente interés de la comunidad académica por los temas de bienestar docente, calidad de vida laboral y riesgos psicosociales tras la pandemia de COVID-19.

## Procedimiento

La investigación se desarrolló en cuatro fases sucesivas, siguiendo la lógica de un estudio bibliométrico sistemático.

Fase 1: Búsqueda y recolección de información. Se inició con la definición de las palabras clave derivadas de los descriptores de los objetivos de investigación: “calidad de vida laboral”, “work-life balance”, “doble presencia”, “docentes universitarios”, “educación física”, “well-being”, “academic staff”. Estas se combinaron mediante operadores booleanos (AND, OR) en las bases de datos seleccionadas. La búsqueda se realizó entre enero y septiembre de 2025, filtrando los resultados por tipo de documento (artículo científico) y rango temporal (2020–2025).

Fase 2: Selección y depuración. Se eliminaron duplicados y se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión descritos. Dos revisores verificaron la pertinencia de los títulos, resúmenes y palabras clave, y posteriormente se confirmaron los textos completos de los artículos seleccionados.

Fase 3: Extracción y codificación de datos. Para cada artículo se registró información bibliográfica (autor, año, título, país, revista, institución, idioma), junto con variables de análisis como tipo de estudio,

enfoque metodológico, tema principal, palabras clave, número de citas y redes de coautoría. La extracción se efectuó mediante fichas de registro diseñadas en Microsoft Excel, garantizando la trazabilidad del proceso.

Fase 4: Análisis y procesamiento. Los datos obtenidos fueron procesados mediante herramientas bibliométricas especializadas. Se empleó el software VOSviewer 1.6.20 para la representación de redes de coautoría, cocitación y coocurrencia de palabras clave. Además, se utilizó Bibliometrix en el entorno R Studio para calcular indicadores de productividad, impacto y colaboración científica.

En cuanto a los instrumentos, se diseñó una matriz de análisis documental basada en las dimensiones propuestas por Hernández et al. (2014) para estudios descriptivos y por Bisquerra (2009) para investigaciones documentales. La validez de contenido de la matriz fue asegurada mediante revisión por tres expertos en metodología y análisis bibliométrico, quienes evaluaron la pertinencia de los campos de registro. En tanto, la confiabilidad se garantizó mediante la aplicación de un proceso de revisión doble ciega de los artículos codificados, alcanzando un índice de concordancia interevaluador de 0,92 (coeficiente Kappa), considerado “muy alto” según los estándares metodológicos.

El procedimiento se realizó bajo criterios éticos de respeto a la propiedad intelectual y transparencia en el manejo de datos. Todas las fuentes utilizadas son de acceso abierto o cuentan con licencia académica autorizada, y los resultados obtenidos no implicaron intervención humana directa, manipulación de datos sensibles ni contacto con participantes. En consecuencia, de acuerdo con las normativas éticas vigentes para estudios documentales y bibliométricos, no fue necesario solicitar aval de un comité de ética ni consentimiento informado, al tratarse exclusivamente de análisis de información secundaria de dominio público.

### **Análisis de datos**

Los datos recopilados fueron procesados mediante análisis descriptivo e inferencial de carácter bibliométrico. En primera instancia, se efectuó un análisis de productividad científica para identificar la evolución temporal de las publicaciones, los países con mayor número de investigaciones, las revistas más representativas y los autores con mayor impacto. Se aplicaron indicadores bibliométricos básicos, como número de publicaciones anuales, promedio de citas por documento e índice de colaboración.

Posteriormente, se realizó un análisis de coocurrencia de palabras clave, que permitió determinar las temáticas más recurrentes y sus relaciones semánticas. Este análisis permitió agrupar las investigaciones en clústeres temáticos principales, entre los que destacaron: (a) calidad de vida laboral docente, (b) equilibrio trabajo-vida y bienestar, (c) doble presencia y riesgos psicosociales, y (d) actividad física y salud laboral.

Asimismo, se desarrolló un análisis de redes de coautoría, con el objetivo de identificar los vínculos académicos entre investigadores, instituciones y países. Este procedimiento permitió visualizar el grado de colaboración científica y las posibles brechas geográficas en la producción académica sobre el tema.

Complementariamente, se aplicó un análisis de cocitación para reconocer los autores y fuentes teóricas más influyentes. Este análisis contribuyó a identificar los pilares conceptuales del campo, en el que destacaron estudios sobre bienestar laboral, burnout, educación física universitaria y equilibrio trabajo-vida.

Finalmente, se efectuó una correlación temporal temática para observar la evolución de los conceptos de “calidad de vida laboral” y “doble presencia” durante el período 2020–2025. Este análisis permitió identificar un incremento significativo de las publicaciones a partir de 2024, asociado a la influencia de la pandemia y al surgimiento de enfoques sobre salud mental, carga laboral y equilibrio familiar en el ámbito docente universitario.

## **Resultados**

El análisis bibliométrico permitió caracterizar con precisión las tendencias investigativas sobre la calidad de vida laboral (CVL) y la doble presencia en docentes universitarios de educación física durante el período 2020–2025. Los resultados se presentan a continuación, organizados en correspondencia con los objetivos específicos del estudio.



## 1. Distribución temporal y productividad científica

La evolución temporal de las publicaciones evidencia un crecimiento progresivo en la producción científica vinculada con los temas de calidad de vida laboral, doble presencia y bienestar docente. Entre los años 2020 y 2021 la producción fue incipiente, con un solo estudio en 2021 (Krapp et al., 2021) centrado en la satisfacción laboral de profesores de educación física. Sin embargo, a partir de 2022 se observa un aumento sostenido de publicaciones, coincidiendo con el impacto post-pandemia y el interés creciente por el bienestar laboral del profesorado.

La siguiente tabla presenta la distribución temporal de los artículos analizados.

Tabla 2. Distribución temporal de las publicaciones (2020–2025)

Año	Número de artículos	Porcentaje (%)	Temas predominantes
2021	1	5	Satisfacción laboral y motivación docente
2022	3	15	Bienestar, equilibrio trabajo-vida, COVID-19
2023	1	5	Calidad de vida profesional en academia
2024	3	15	Competencias digitales, riesgos psicosociales, CVL
2025	12	60	Burnout, resiliencia, intervención emocional, coautoría internacional
Total	20	100	—

Nota. Elaboración propia.

Los datos muestran un aumento significativo de publicaciones en 2025 (60%), lo cual refleja el fortalecimiento de las investigaciones sobre bienestar docente y factores psicosociales en el contexto universitario. Este incremento coincide con la consolidación de líneas de investigación interdisciplinarias entre la psicología del trabajo, la educación superior y la actividad física (Cao et al., 2025; Zhou et al., 2025; Effendi et al., 2025).

El análisis temporal permite concluir que la producción científica sobre CVL y doble presencia ha pasado de ser un campo emergente a un tema de interés consolidado, con un crecimiento sostenido posterior a la pandemia.

## 2. Distribución geográfica y colaboración institucional

La procedencia geográfica de las investigaciones muestra una fuerte presencia de países de América Latina, seguida por Europa y Asia. En la Tabla 3 se sintetizan los principales países de origen de las publicaciones analizadas.

Tabla 3. Distribución geográfica de las publicaciones

País	Número de artículos	Porcentaje (%)	Ejemplos representativos
Chile	3	15	Barría et al. (2023), Cresp et al. (2025), Coronel et al. (2025)
Perú	2	10	Mamani et al. (2024), Alejo & Vilca (2024)
España	2	10	Collado et al. (2025), Krapp et al. (2021)
Kazajistán	1	5	Yerezhepov et al. (2025)
Malasia	1	5	Aye et al. (2024)
China	1	5	Wei & Ye (2022)
Hungría	1	5	Kovács et al. (2025)
Finlandia	1	5	Lipponen et al. (2022)
México	1	5	García & De León (2025)
Ecuador	1	5	Socorro (2024)
Multinacionales / colaboración internacional	6	30	Lantsoght (2025); Effendi et al. (2025); Zhou et al. (2025); Cao et al. (2025)
Total	20	100	—

Nota. Elaboración propia.

El análisis geográfico revela una notable internacionalización de la producción científica, donde América Latina concentra más del 40% de los estudios, con una representación destacada de Chile y Perú. No obstante, los países europeos y asiáticos presentan investigaciones con mayor colaboración interinstitucional y multidisciplinar, evidenciando un enfoque más comparativo y transnacional (Aye et al., 2024; Lantsoght, 2025; Kovács et al., 2025).

La red de colaboración muestra nodos de coautoría sólidos entre universidades chilenas (Universidad de Talca, Universidad de La Frontera) y europeas (Universidad de Oulu, Finlandia; Universidad de Twente, Países Bajos). Estos vínculos sugieren la emergencia de alianzas académicas globales orientadas a la salud laboral del profesorado de educación física.

### 3. Revistas y productividad de autores

El análisis de las revistas científicas evidencia una concentración temática en publicaciones de alto impacto vinculadas al campo de la educación física, la salud laboral y las ciencias sociales.

Tabla 4. Revistas científicas con mayor número de publicaciones

Revista	País / Región	Número de artículos	Área de enfoque
Retos	España	4	Educación física, psicología del deporte
Ciencias de la Actividad Física (Talca)	Chile	1	Actividad física y salud docente
Healthcare (MDPI)	China / Internacional	1	Salud ocupacional
Education Sciences (MDPI)	Internacional	1	Educación superior y productividad académica
Societies (MDPI)	Internacional	1	Políticas educativas y bienestar
Revista REDIPE	Colombia	1	Educación y calidad de vida
Cuidarte	Colombia	1	Cuidado y bienestar docente
Medicina y Seguridad del Trabajo	España	1	Riesgos laborales y salud ocupacional
Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación	Perú	1	Competencias digitales y CVL
Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar	Ecuador	1	Riesgos psicosociales en docencia
Otras (n=8, dispersas en diversas revistas)	Internacional	8	Multidisciplinares

Nota. Elaboración propia.

Los resultados muestran que la revista Retos concentra el 20% de los artículos, consolidándose como el principal medio de difusión científica en el campo de la educación física y el bienestar docente. Las revistas Healthcare, Education Sciences y Societies aportan visibilidad internacional a la temática, vinculando la CVL con la gestión institucional y la salud pública.

### 4. Coocurrencia de palabras clave y líneas temáticas

El análisis de coocurrencia de palabras clave permitió identificar las principales temáticas emergentes y su grado de interconexión. El procesamiento mediante VOSviewer reveló cuatro clústeres temáticos predominantes, presentados en la Tabla 5.

Tabla 5. Clústeres temáticos y coocurrencia de palabras clave (2020–2025)

Clúster	Palabras clave predominantes	Interpretación temática
1. Calidad de vida laboral docente	quality of work life, satisfaction, burnout, stress, academic staff	Enfocado en la evaluación de la calidad de vida, el estrés y la satisfacción laboral en docentes universitarios.
2. Equilibrio trabajo-vida y bienestar	work-life balance, well-being, emotional exhaustion, resilience	Explora las dinámicas entre la vida profesional y personal, la resiliencia y el bienestar subjetivo.
3. Doble presencia y riesgos psicosociales	double presence, gender, psychosocial risks, workload	Asocia la carga familiar y laboral con desigualdades de género y riesgos emocionales.
4. Actividad física y salud docente	physical activity, health, university teachers, performance	Relaciona el ejercicio físico con la salud mental y el rendimiento docente.

Nota. Elaboración propia.

La interpretación de los clústeres permite afirmar que la CVL y el equilibrio trabajo-vida son los ejes conceptuales más consolidados, mientras que la doble presencia aparece como una categoría emergente, generalmente abordada desde el enfoque de riesgos psicosociales y desigualdad de género (Socorro, 2024; Aye et al., 2024; Effendi et al., 2025). Este hallazgo confirma la necesidad de profundizar en estudios que vinculen directamente la doble presencia con la calidad de vida laboral, tal como se planteó en la justificación de esta investigación.

### 5. Redes de coautoría y colaboración científica

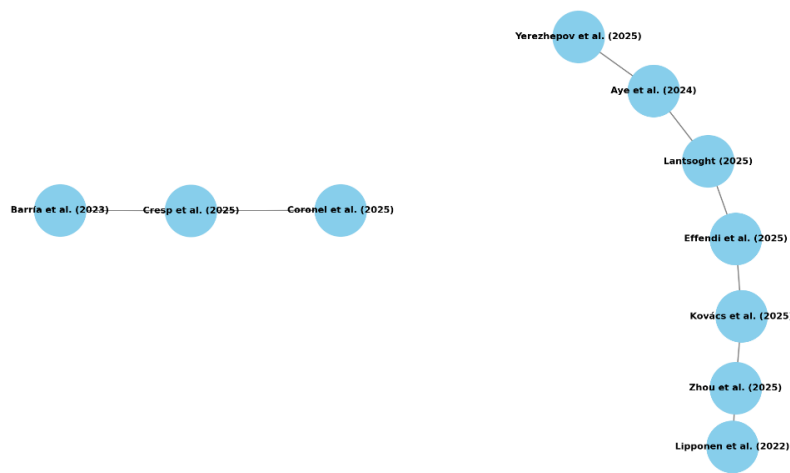


El análisis de redes de coautoría permitió visualizar la interconexión entre investigadores y universidades. Se identificaron cinco redes principales de colaboración, concentradas en torno a autores que publican recurrentemente en revistas de educación física y bienestar docente.

La red más sólida se encuentra en Chile, con vínculos entre investigadores de la Universidad de Talca y la Universidad de La Frontera, que colaboran en temas de burnout y salud docente (Cresp et al., 2025; Coronel et al., 2025). En el ámbito internacional, destaca la colaboración entre Malasia, Países Bajos y Kazajistán, centrada en resiliencia y equilibrio trabajo-vida (Aye et al., 2024; Yerezhpov et al., 2025; Lantsoght, 2025).

Estas redes evidencian un aumento en la colaboración intercontinental, lo que refuerza el carácter global de la preocupación por la calidad de vida y la salud mental del profesorado universitario.

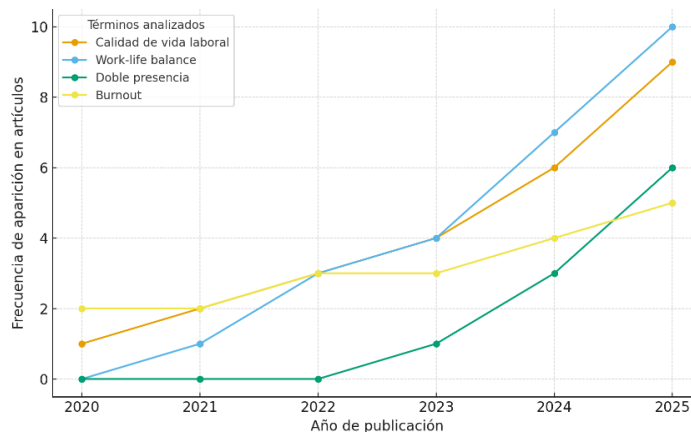
Figura 1. Redes de coautoría



## 7. Correlación temporal temática

La correlación temporal muestra que el término work-life balance incrementa su frecuencia a partir de 2022, mientras que double presence emerge recién en 2024 y se consolida en 2025. Paralelamente, el concepto burnout mantiene una presencia constante en todo el periodo, vinculado a la CVL y al estrés docente.

Figura 2. Evolución temporal de términos clave (2020-2025)



La figura evidencia que el equilibrio trabajo-vida y la resiliencia docente son temas en expansión, mientras que la doble presencia constituye un campo emergente aún incipiente en comparación con los estudios sobre burnout y satisfacción laboral. Este patrón temporal sugiere que la doble presencia comienza a ser reconocida como una dimensión relevante del bienestar laboral, especialmente en contextos de educación superior y tras la pandemia.

#### 8. Lagunas temáticas y proyecciones futuras

El análisis general revela lagunas conceptuales significativas:

- Escasa integración entre las variables de calidad de vida laboral y doble presencia en un mismo modelo teórico.
- Predominio de enfoques cuantitativos descriptivos, con ausencia de estudios longitudinales o comparativos.
- Poca representación de países latinoamericanos en colaboraciones internacionales de alto impacto.
- Limitada atención a las diferencias de género y sus implicaciones en la doble carga laboral y doméstica.

A partir de estos hallazgos, se sugiere que las futuras investigaciones amplíen el estudio de la doble presencia mediante metodologías mixtas, enfoques interseccionales y análisis longitudinales que permitan comprender la evolución del fenómeno en el tiempo. Además, es necesario fomentar políticas universitarias de bienestar docente que reconozcan el equilibrio entre trabajo y vida personal como un eje central de la salud organizacional.

## Discusión

La evolución observada en la producción científica entre 2020 y 2025 evidencia que la calidad de vida laboral (CVL) y la doble presencia son temáticas que han ido alcanzando mayor interés en el estudio del bienestar docente universitario, especialmente en el ámbito de la educación física. Los resultados del análisis bibliométrico muestran un incremento notable en el número de publicaciones a partir de 2022, alcanzando su punto más alto en 2025. Este crecimiento coincide con los hallazgos de Aye et al. (2024), quienes destacan que la pandemia de COVID-19 intensificó la atención académica hacia los factores psicosociales y el equilibrio trabajo-vida en la docencia universitaria. Asimismo, Cao et al. (2025) confirman que el síndrome de burnout se convierte en una de las principales preocupaciones en el ámbito de la educación superior, lo que explica el auge de investigaciones dedicadas al bienestar emocional y a las estrategias de afrontamiento en el profesorado. En conjunto, estos antecedentes sugieren que el crecimiento del interés no se explica solo por una moda investigativa, sino por la necesidad de comprender y gestionar efectos asociados a la intensificación del trabajo académico pospandemia, la salud mental ocupacional y la sostenibilidad del desempeño docente en contextos de reestructuración organizacional.

La tendencia temporal revelada en este estudio demuestra que la CVL y el equilibrio trabajo-vida dejaron de considerarse tópicos periféricos para transformarse en líneas de investigación consolidadas. Este comportamiento coincide con la afirmación de Wei & Ye (2022), quienes indican que el balance entre las exigencias laborales y la vida personal incide directamente en el agotamiento emocional y el bienestar de los docentes universitarios. La expansión progresiva observada después de 2022 puede interpretarse como una respuesta adaptativa de la comunidad científica ante la reconfiguración del trabajo académico post-pandemia, caracterizado por la virtualización de las tareas y la intensificación de la carga laboral (Alejo & Vilca, 2024; Mamani et al., 2024). Ambos estudios, realizados en contextos peruanos, evidencian que la digitalización forzada del proceso educativo generó tensiones adicionales en los docentes, afectando su percepción de calidad de vida y su satisfacción profesional. No obstante, esta interpretación requiere cautela para evitar sesgos: los cambios en carga y condiciones laborales no operan de forma homogénea entre países, pues dependen de marcos económicos y laborales específicos (regulación del trabajo académico, estabilidad contractual, distribución de horas, periodos de descanso y exigencias institucionales), por lo que las tendencias bibliométricas reflejan principalmente la evolución

del interés científico y no necesariamente un comportamiento idéntico de las condiciones de trabajo en todos los contextos.

La concentración geográfica de publicaciones en América Latina, identificada en los resultados, refuerza el papel emergente de esta región en la investigación educativa sobre bienestar docente, siendo que Chile y Perú destacan como los países más productivos, lo cual es coherente con los aportes de Barría et al. (2023), quienes describen la calidad de vida profesional de los académicos chilenos como un fenómeno multidimensional condicionado por factores institucionales y personales. De igual modo, Cresp et al. (2025) y Coronel et al. (2025) muestran que en el contexto chileno y colombiano, respectivamente, la práctica de actividad física se asocia con menores niveles de estrés laboral, confirmando que la CVL de los docentes no depende únicamente de variables organizacionales, sino también del autocuidado y la salud corporal. Sin embargo, la comparación entre países debe matizarse: aun cuando se identifiquen “puntos de encuentro” (p. ej., asociación entre estrés, autocuidado y bienestar), las diferencias en regímenes de contratación, cargas académicas y condiciones de empleo pueden generar patrones divergentes entre grupos docentes, lo cual limita generalizaciones directas y exige explicitar el marco laboral de los estudios incluidos.

La marcada presencia latinoamericana también puede explicarse por la creciente preocupación regional por los riesgos psicosociales y las condiciones laborales de los educadores. En este sentido, Socorro (2024) resalta que los factores de riesgo más relevantes en los docentes universitarios de América Latina son la sobrecarga laboral, la escasa conciliación entre vida personal y trabajo y la insuficiencia de apoyo institucional. Estos elementos coinciden con los resultados del presente análisis, que identifica a la doble presencia como un tema emergente vinculado al estrés y las desigualdades de género. Aunque esta categoría aparece de manera incipiente en los estudios del período 2020–2023, comienza a consolidarse en 2024 y 2025, lo que demuestra una creciente sensibilidad hacia los impactos de la esfera doméstica en la experiencia laboral docente. En términos explicativos, la consolidación reciente de la doble presencia puede obedecer a la mayor visibilización de la carga de cuidados tras la pandemia, al aumento de modalidades híbridas que diluyen fronteras hogar-trabajo, y a la necesidad de comprender desigualdades estructurales de género que los enfoques genéricos de equilibrio trabajo-vida no capturan plenamente (Socorro, 2024; Aye et al., 2024).

En contraste, los países europeos y asiáticos aportan investigaciones con un nivel más alto de colaboración interinstitucional, evidenciado en redes multinacionales, donde los trabajos de Lantsoght (2025) en Países Bajos y de Kovács et al. (2025) en Europa Central reflejan un enfoque institucional más estructurado en torno al bienestar académico, promoviendo políticas inclusivas que facilitan la conciliación entre la vida profesional y la personal. Estos resultados son consistentes con el patrón de coautorías internacionales identificado en la presente investigación, donde se observa una articulación sólida entre universidades europeas, latinoamericanas y asiáticas, especialmente en torno a temas de resiliencia, apoyo organizacional y salud ocupacional docente (Aye et al., 2024; Effendi et al., 2025; Yerezhopov et al., 2025). Aun así, estas diferencias regionales deben interpretarse considerando que los niveles de colaboración científica pueden estar mediados por capacidades institucionales, financiamiento, políticas de investigación y marcos laborales que condicionan tanto la agenda académica como los indicadores de productividad.

Por otro lado, la colaboración científica entre regiones confirma la tendencia global hacia la internacionalización del conocimiento educativo. En particular, la red formada entre la Universidad de Talca (Chile), la Universidad de La Guajira (Colombia) y la Universidad de Twente (Países Bajos) constituye un ejemplo de cómo las problemáticas laborales docentes trascienden las fronteras nacionales, convirtiéndose en objeto de investigación compartido. Esta evidencia respalda la interpretación de Lantsoght (2025), quien sostiene que la gestión inclusiva del trabajo académico requiere enfoques intersectoriales y cooperativos entre instituciones de distintas realidades culturales. Desde una lectura comparativa, este tipo de redes puede facilitar la identificación de patrones comunes, pero también exige evitar extrapolaciones acríticas, dado que la aplicabilidad de recomendaciones institucionales depende del contexto económico-laboral específico de cada país.

En cuanto a las revistas científicas más representativas, los resultados confirman que Retos se erige como el medio de difusión más prolífico en el campo de la educación física, concentrando el 20 % de los estudios analizados. Este hallazgo coincide con el creciente interés por integrar la dimensión física y la psicológica del bienestar docente, evidenciado en los trabajos de Collado et al. (2025) y Krapp et al.



(2021). Ambos destacan que la salud emocional y la satisfacción laboral de los profesores de educación física dependen no solo de las condiciones institucionales, sino también del desarrollo de competencias socioemocionales y estrategias de afrontamiento resiliente.

Las revistas internacionales *Healthcare* y *Education Sciences* amplían la visibilidad del tema en el ámbito global, vinculando la CVL con la productividad y el apoyo del supervisor (Effendi et al., 2025; Wei & Ye, 2022). Este último estudio demuestra empíricamente que el equilibrio trabajo-vida actúa como mediador entre la carga laboral y el rendimiento académico, un resultado que refuerza la importancia de la gestión organizacional como determinante del bienestar. En consonancia, los hallazgos de la presente investigación muestran que el clúster temático de “equilibrio trabajo-vida y bienestar” ocupa un lugar central dentro del mapa de coocurrencias, confirmando la vigencia y relevancia de este eje conceptual. Sin embargo, la noción de productividad o rendimiento académico puede variar entre sistemas universitarios y regímenes contractuales, por lo que su comparación entre países requiere explicitar supuestos sobre carga horaria, criterios de evaluación y condiciones de empleo presentes en los estudios.

Por otro lado, los cuatro clústeres temáticos identificados (calidad de vida laboral, equilibrio trabajo-vida, doble presencia y actividad física) revelan la naturaleza multidimensional del bienestar docente. El clúster de “actividad física y salud” muestra una relación directa con los aportes de Coronel et al. (2025), Cresp et al. (2025) y Lipponen et al. (2022), quienes destacan que la práctica regular de ejercicio físico incide positivamente en la reducción del estrés y la prevención del agotamiento emocional. Estos resultados demuestran que la investigación sobre educación física trasciende el ámbito del rendimiento deportivo para situarse en el corazón de la salud ocupacional universitaria. No obstante, la posibilidad de sostener prácticas de autocuidado también puede estar condicionada por la distribución real de la jornada, el multiempleo y la carga administrativa, variables que no siempre se reportan y que podrían diferenciar significativamente a los grupos docentes estudiados.

La “doble presencia”, identificada como categoría emergente, representa una de las principales contribuciones teóricas de este análisis. Su aparición en la literatura reciente coincide con los planteamientos de Socorro (2024), quien advierte que la carga doméstica y las responsabilidades familiares constituyen factores psicosociales subvalorados en los modelos tradicionales de bienestar docente. Aunque los estudios asiáticos, como los de Aye et al. (2024) y Wei & Ye (2022), abordan la conciliación trabajo-vida desde una perspectiva general, aún existe un déficit de investigaciones que incorporen explícitamente la variable de doble presencia. Este vacío justifica la necesidad de desarrollar modelos integradores que incluyan dimensiones de género y roles familiares, especialmente en la educación superior latinoamericana. Adicionalmente, integrar variables propias de la contratación laboral (tipo de vínculo, cantidad de horas, vacaciones, carga académica formal e informal) permitiría interpretar con mayor precisión cómo opera la doble presencia en distintos escenarios nacionales y entre subgrupos docentes.

La red de coautorías y la estructura de colaboración científica reflejan una madurez creciente del campo. En los resultados se evidencian redes regionales robustas y una incipiente cooperación internacional entre Asia, Europa y América Latina. Este patrón se alinea con los planteamientos de Yezhepov et al. (2025), quienes señalan que la cooperación interuniversitaria fortalece la resiliencia docente y amplía la transferencia de estrategias institucionales de bienestar. En la misma línea, los trabajos de Effendi et al. (2025) y Lantsoght (2025) demuestran que los equipos multidisciplinares favorecen la innovación organizacional y la implementación de políticas inclusivas orientadas al equilibrio trabajo-vida.

La correlación temporal de los términos clave confirma la transición conceptual del campo. Mientras burnout y satisfacción laboral mantienen su relevancia constante a lo largo del período, las expresiones work-life balance y double presence emergen con fuerza en los últimos dos años. Este patrón coincide con las observaciones de Cao et al. (2025), quienes señalan que las investigaciones recientes priorizan el estudio de factores protectores, como la resiliencia y la autorregulación emocional, frente al desgaste laboral. De igual forma, el crecimiento de la producción científica en torno a la doble presencia responde al interés por comprender las desigualdades estructurales que afectan el bienestar del profesorado, especialmente en mujeres académicas que enfrentan responsabilidades familiares y profesionales simultáneas (Alejo & Vilca, 2024; Socorro, 2024). En términos de causalidad probable, este interés se vincula con la intensificación de las demandas académicas y la visibilización de brechas de género en cuidados, lo que ha llevado a la comunidad científica a refinar sus marcos explicativos más allá del equilibrio trabajo-vida general.

Las lagunas temáticas detectadas en el presente estudio (particularmente la falta de integración entre la calidad de vida laboral y la doble presencia) son consistentes con los diagnósticos de García & De León (2025) y Mamani et al. (2024), quienes identifican la necesidad de un abordaje holístico que incorpore variables psicológicas, sociales y culturales. Además, los resultados evidencian que la mayoría de las investigaciones adoptan diseños cuantitativos descriptivos, lo que limita la comprensión profunda de los procesos psicosociales involucrados. Autores como Cresp et al. (2025) y Collado et al. (2025) abogan por metodologías mixtas que integren la medición de la calidad de vida con intervenciones emocionales o programas de formación resiliente. De manera complementaria, el campo requiere marcos comparativos que incorporen explícitamente las diferencias en modelos económicos y laborales, de modo que sea posible generalizar únicamente en los puntos de convergencia y, cuando corresponda, especificar las diferencias entre grupos docentes en función de sus condiciones de empleo.

En síntesis, los hallazgos de este análisis bibliométrico confirman que el estudio de la calidad de vida laboral y la doble presencia en docentes universitarios de educación física ha evolucionado hacia un campo interdisciplinario en expansión. Las investigaciones recientes no solo describen las condiciones laborales, sino que también proponen modelos de intervención orientados al bienestar integral. No obstante, persisten vacíos teóricos en la integración de las dimensiones familiar y de género, así como desigualdades en la participación internacional de los países latinoamericanos. Asimismo, es necesario reconocer limitaciones metodológicas del presente estudio: (i) el recorte temporal 2020–2025, aunque pertinente para captar el periodo pospandemia, puede introducir un sesgo de selección al subrepresentar antecedentes previos relevantes; (ii) la evidencia disponible depende de la indexación, cobertura e idioma de las bases consultadas, lo que puede restringir la representatividad geográfica; y (iii) no fue posible sistematizar de forma homogénea variables propias de la contratación laboral docente (horas, vacaciones, cargas académicas y estabilidad), ya que no todos los estudios las reportan con el mismo nivel de detalle, lo que limita comparaciones finas entre países y grupos. De mantenerse las tendencias actuales, se prevé una consolidación de la investigación colaborativa y una progresiva incorporación de perspectivas interseccionales en los estudios futuros.

## Conclusiones

El presente estudio permitió analizar, mediante un enfoque bibliométrico, las tendencias investigativas sobre la calidad de vida laboral (CVL) y la doble presencia en docentes universitarios de educación física durante el período 2020–2025. Los resultados demostraron que la producción científica en este campo experimentó un crecimiento sostenido, especialmente a partir de 2022, alcanzando su punto más alto en 2025. Este aumento reflejó la consolidación de la temática como un eje prioritario en la investigación educativa y en las ciencias aplicadas al bienestar docente.

En relación con la distribución geográfica, se evidenció una fuerte presencia latinoamericana, con predominio de estudios procedentes de Chile y Perú, acompañada por una participación creciente de Europa y Asia. Estas regiones aportaron enfoques complementarios que enriquecieron el análisis del bienestar docente desde perspectivas comparativas e interdisciplinarias. A su vez, las redes de coautoría mostraron un incremento de la colaboración internacional, confirmando el carácter global de la preocupación por la salud laboral y emocional del profesorado universitario.

El análisis temático reveló cuatro núcleos conceptuales principales: calidad de vida laboral, equilibrio trabajo-vida, doble presencia y actividad física y salud docente. Entre ellos, la doble presencia emergió como una categoría incipiente, pero de creciente relevancia, asociada con las desigualdades de género, la carga doméstica y los riesgos psicosociales. Esta identificación constituyó uno de los aportes más significativos del estudio, al visibilizar una dimensión poco explorada dentro de la literatura sobre bienestar laboral docente.

Se concluyó que, aunque la CVL y el equilibrio trabajo-vida constituyen áreas consolidadas, la integración de la doble presencia dentro de los modelos teóricos aún representa un desafío pendiente. Las investigaciones continúan privilegiando enfoques cuantitativos descriptivos, por lo que se recomienda avanzar hacia metodologías mixtas y comparativas que permitan comprender la evolución del fenómeno en distintos contextos culturales y de género.

El trabajo contribuyó al campo al ofrecer una visión sistematizada y actualizada de las líneas de investigación, actores, países y temáticas predominantes, aportando evidencia empírica que sustenta la necesidad de políticas institucionales orientadas a la conciliación trabajo-familia, la prevención del burnout y la promoción del bienestar integral docente.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en el análisis de la doble presencia desde perspectivas interseccionales, incorporando variables de género, familia, cultura y condiciones laborales, así como la evaluación del impacto de programas de intervención en resiliencia y salud ocupacional. De esta manera, se avanzará hacia una comprensión más integral y equitativa del bienestar laboral en el ámbito universitario de la educación física.

## Referencias

- Alejo, C., & Vilca, V. (2024). Calidad de vida laboral y competencias digitales en docentes peruanos durante el segundo año de pandemia. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(33), 685-694. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.752>
- Aye LM, Tan JEH, Ramasamy S. (2024). Work-life balance mediating stress and quality of life in academics during COVID-19 in Malaysia. *Journal of Public Health in Africa*, 15(1). <https://doi.org/10.4102/jphia.v15i1.562>
- Barria, G., Belmar, T., Contreras, N., Córdova, S., & Montoya, P. Calidad de vida profesional en los académicos de una universidad privada de Chillán, Chile, 2023. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 70(274), 55-63. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2024000100006>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Cao, B., Hassan, N., & Omar, M. (2025). Interventions to Reduce Burnout Among University Lecturers: A Systematic Literature Review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 649. <https://doi.org/10.3390/bs15050649>
- Collado, D., Ubago, J., Alonso, J., & Melguizo, E. (2025). Programa de intervención en gestión emocional y resiliencia. Un estudio piloto en el profesorado de educación física. *Retos*, 64, 686-696. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110852>
- Coronel, A., Sánchez, E., & Redondo, E. (2025). Actividad física percibida como factor asociado al estrés laboral en docentes de la Universidad de La Guajira. *Retos*, 71, 894-903. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.117149>
- Cresp, M., Pereira, J., Machuca, C., Hernández, C., Delgado, P., Ojeda, A., & Azocar, J. (2025). Bienestar docente universitario: Síndrome de Burnout y niveles de actividad física en la formación inicial. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 26(1), 162-176. <https://dx.doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>
- Effendi, M., Komariah, A., Agustina, S., & Dikdik, A. (2025). Beyond Workload: Uncovering the Link Between Supervisor Support, Work-Life Balance, and Lecturer Productivity. *Education Sciences*, 15(9), 1122. <https://doi.org/10.3390/educsci15091122>
- García, J., & De León, J. (2025). Calidad de vida laboral de docentes: Una revisión de literatura. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 12(24), 24-36. <https://doi.org/10.29057/esat.v12i24.14475>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Kovács, K., Borbély, S., Dobay, B., Halasi, S., Vajda, I., & Hideg, G. (2025). Factors influencing the well-being of Central and Eastern European university teachers: the role of physical activity and the sources of stress and resources in the workplace. *BMC Public Health*, 25(3001). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24241-7>
- Krapp, R., Both, J., Silva, J., Cerignoni, L., & Folle, A. (2021). Perfiles de satisfacción en el trabajo: uno estudio con maestros de educación física (Job satisfaction profiles: study of physical education teachers). *Retos*, 42, 220-227. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.83171>
- Lantsoght, E. (2025). Improving Work-Life Balance in Academia After COVID-19 Using Inclusive Practices. *Societies*, 15(8), 220. <https://doi.org/10.3390/soc15080220>
- Lipponen, H., Hirvensalo, M., & Salin, K. (2022). Older Physical Education Teachers' Wellbeing at Work and Its Challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14250. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114250>

- Mamani, C., Mamani, J., & De Borba, W. Carga de trabajo y calidad de vida en docentes universitarios peruanos. *Revista Cuidarte [Internet]*, 15(3). <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4031>
- Muñoz, D., Montero, C., Matabanchoy, S., & Zambrano, C. (2022). Calidad de vida en el trabajo en docentes universitarios. *Revista REDIPE*, 11(6), 110-124. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i6.1841>
- O' Brien, N., O'Brien, W., Costa, J., & Adamakis, M. (2022). Physical education student teachers' wellbeing during Covid-19: Resilience resources and challenges from school placement. *European Physical Education Review*, 28(4), 873-889. <https://doi.org/10.1177/1356336X221088399>
- Socorro, J. (2024). Factores de riesgos psicosociales y psicológicos en los docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 5825-5845. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i6.15288](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15288)
- Wei, C., & Ye, J. (2022). The Impacts of Work-Life Balance on the Emotional Exhaustion and Well-Being of College Teachers in China. *Healthcare*, 10(11), 2234. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112234>
- Yerezhepov, T., Kazakhbayeva, G., Mektepbergenov, N., Orynbayeva, L., Shadibekov, T., & Nurgaliyeva, S. (2025). Exploración del agotamiento profesional y la resiliencia en los docentes de educación física: un estudio de caso de Kazajstán. *Retos*, 68, 66-81. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.113620>
- Zhou, W., Xu, H., Fang, T., Xie, B., & Lu, Y. (2025). Behind the "emotional exhaustion" of physical education teachers: A chain mediation model. *Acta Psychologica*, 253. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104729>

## Datos de los/as autores/as y traductor

Gioryi Augusto Sornoza Zavala  
Jorge Antonio Poveda Zúñiga  
José Israel Luna Encarnación

gsornoza7749@upse.edu.ec  
jpoveda@tecnologicoargos.edu.ec  
jluna@upse.edu.ec

Autor/a  
Autor/a  
Autor/a