



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

## **Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico**

## **Psychological Well-Being and Work Factors among Current Students and Graduates of a Socio-Legal Master's Program**

## **Bem-estar Psicológico e Fatores Laborais entre Estudantes Ativos e Egressos de um Mestrado Sociojurídico**

Artículo de investigación

Recibido: 20/09/2025 Revisado: 02/10/2025 Aceptado: 23/10/2025

Cristian Céspedes Carreño

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0000-0002-6547-3445>

[cristian.cespedes@unab.cl](mailto:cristian.cespedes@unab.cl)

Caterine Valdebenito Larenas

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0000-0002-3684-0006>

[caterine.valdebenito@unab.cl](mailto:caterine.valdebenito@unab.cl)

Mario Silva Leal

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0000-0001-8105-3312>

[m.silvaleal@uandresbello.edu](mailto:m.silvaleal@uandresbello.edu)

Marcela Flotts de los Hoyos

Universidad Andrés Bello, Chile

<https://orcid.org/0009-0006-6731-003X>

[mflotts@unab.cl](mailto:mflotts@unab.cl)



**¿Cómo citar el artículo?**

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.



## Resumen

En la educación superior chilena, el estrés percibido y el burnout se han consolidado como problemáticas relevantes que afectan el bienestar psicológico, especialmente en programas de posgrado que obligan a compatibilizar exigencias laborales, académicas y familiares. El bienestar familiar aparece como un posible factor protector, aunque existen escasas comparaciones entre estudiantes vigentes y egresados. Este estudio tuvo como objetivo comparar los niveles de estrés percibido, burnout y bienestar familiar entre estudiantes vigentes (n=71) y egresados (n=36) del Magíster en Intervención Sociojurídica en Familias, considerando diferencias según sexo, edad y situación afectiva. Se desarrolló un estudio transversal comparativo que aplicó la PSS-10, una escala breve de burnout y una escala de bienestar familiar a 107 participantes (80% mujeres; edad media de 39,7 años). Se emplearon pruebas t de Welch, correlaciones de Pearson y regresiones múltiples. No se observaron diferencias significativas en estrés ni burnout entre los grupos, pero sí en bienestar familiar, favorable a los egresados. El análisis multivariado indicó que el burnout y el estrés predicen negativamente el bienestar familiar. También se encontraron diferencias por sexo, donde las mujeres reportaron mayor burnout. Los resultados evidencian la necesidad de intervenciones institucionales orientadas a fortalecer la conciliación académica-familiar y el acompañamiento postgraduación.

**Palabras clave:** estrés percibido; síndrome de burnout; bienestar familiar; estudiantes de posgrado; educación superior.

## Abstract

In Chilean higher education, perceived stress and burnout have become established as significant problems affecting psychological well-being, especially in postgraduate programs that require balancing work, academic, and family demands. Family well-being appears to be a potential protective factor, although there are few comparisons between current students and graduates. This study aimed to compare levels of perceived stress, burnout, and family well-being between current students (n=71) and graduates (n=36) of the Master's Program in Socio-Legal Intervention in Families, considering differences according to sex, age, and emotional status. A comparative cross-sectional study was conducted using the PSS-10, a brief burnout scale, and a family well-being scale with 107 participants (80% women; mean age 39.7 years). Welch's t-tests, Pearson correlations, and multiple regressions were used. No significant differences were observed in stress or burnout between the groups, but significant differences were found in family well-being, which was more favorable among graduates. Multivariate analysis indicated that burnout and stress negatively predict family well-being. Differences were also found by sex, with women reporting higher rates of burnout. The results highlight the need for institutional interventions aimed at strengthening work-life balance and postgraduate support.

**Keywords:** perceived stress; burnout syndrome; family well-being; graduate students; higher education.

## Resumo

No ensino superior chileno, o estresse percebido e a síndrome de burnout se consolidaram como problemas significativos que afetam o bem-estar psicológico, especialmente em programas de pós-graduação que exigem o



**¿Cómo citar el artículo?**

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.



equilíbrio entre trabalho, estudos e família. O bem-estar familiar parece ser um fator de proteção em potencial, embora existam poucas comparações entre alunos atuais e graduados. Este estudo teve como objetivo comparar os níveis de estresse percebido, burnout e bem-estar familiar entre alunos atuais ( $n=71$ ) e graduados ( $n=36$ ) do Mestrado em Intervenção Sociojurídica em Famílias, considerando as diferenças de acordo com sexo, idade e estado emocional. Foi realizado um estudo transversal comparativo utilizando a PSS-10, uma escala breve de burnout, e uma escala de bem-estar familiar com 107 participantes (80% mulheres; idade média de 39,7 anos). Foram utilizados testes t de Welch, correlações de Pearson e regressões múltiplas. Não foram observadas diferenças significativas no estresse ou no burnout entre os grupos, mas diferenças significativas foram encontradas no bem-estar familiar, que foi mais favorável entre os graduados. A análise multivariada indicou que a síndrome de burnout e o estresse predizem negativamente o bem-estar familiar. Diferenças também foram encontradas por sexo, com as mulheres relatando taxas mais altas de burnout. Os resultados destacam a necessidade de intervenções institucionais voltadas para o fortalecimento do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e o apoio a estudantes de pós-graduação.

**Palavras-chave:** Estresse percebido; síndrome de burnout; bem-estar familiar; estudantes de pós-graduação; ensino superior.

## Introducción

En la educación superior chilena, el estrés percibido y el síndrome de burnout se han consolidado como indicadores críticos de malestar psicológico. El Informe de Bienestar y Salud Mental en Estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Chile (2024) documenta prevalencias elevadas de tensión emocional en la comunidad estudiantil, particularmente tras la pandemia por COVID-19. Simultáneamente, el Consejo Asesor en Salud Mental para la Educación Superior del Ministerio de Educación (2024) emitió lineamientos para rediseñar currículos y espacios institucionales que promuevan el bienestar integral.

El estrés percibido se define como la evaluación subjetiva de que las demandas exceden los recursos personales disponibles para enfrentarlas (Cohen et al., 1983). Este constructo ha mantenido validez en contextos académicos durante décadas. Una revisión de alcance con metaanálisis en Chile mostró que los

problemas de salud mental en estudiantes universitarios han aumentado, con prevalencias particularmente altas de ansiedad y depresión comórbidas con estrés (Martínez, 2021). La intensidad de estas problemáticas se incrementó durante y después de la pandemia, cuando los estudiantes debieron navegar cambios en modalidades de enseñanza, aislamiento y presión evaluativa acumulada (Salinas-Oñate et al., 2023).

El burnout académico-laboral, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Maslach et al., 2001), ha mostrado prevalencias alarmantes en estudiantes de posgrado chilenos. Un estudio reciente con enfermeros universitarios reportó tasas de burnout superior al 45% acompañadas de síntomas depresivos en el 38% de la muestra (Ardiles-Irarrázabal et al., 2024). En contextos de educación superior, el burnout se intensifica cuando



**¿Cómo citar el artículo?**

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.



los estudiantes simultanean roles académicos, laborales y familiares sin adecuados espacios de recuperación.

El bienestar familiar, conceptualizado como la satisfacción con el funcionamiento relacional, apoyo emocional y comunicación efectiva en el hogar, emerge como variable protectora. Estudios cualitativos en contexto chileno evidencian que el apoyo familiar actúa como amortiguador contra la tensión académica (López-Angulo et al., 2024) y predice mayor persistencia en programas de formación (Díaz Pacheco et al., 2024). Sin embargo, son escasos los estudios cuantitativos que examinen cómo varía esta protección entre estudiantes vigentes y egresados.

La Teoría de Conservación de Recursos (Hobfoll, 1989) y el Modelo Demandas-Recursos (Bakker y Demerouti, 2007) proporcionan marcos explicativos. Hobfoll propone que el estrés surge por pérdida amenazada o real de recursos. El Modelo Demandas-Recursos postula que demandas elevadas (carga curricular, evaluaciones) generan agotamiento, mientras que recursos (apoyo familiar, flexibilidad) moderan su impacto y favorecen la motivación.

Pese a estos avances, son escasos los estudios chilenos que comparan trayectorias de malestar

psicológico entre vigentes y egresados de posgrado. Este contraste es crucial para determinar si el egreso implica reducción sustancial del malestar o si las tensiones se transforman y desplazan hacia contextos laborales y familiares. Además, la literatura internacional a menudo omite el análisis de diferencias por sexo en estas dinámicas, pese a que mujeres en educación superior reportan mayores niveles de burnout y ansiedad.

El presente estudio compara niveles de estrés, burnout y bienestar familiar entre estudiantes vigentes y egresados de un magíster chileno, explorando diferencias según sexo, edad y situación afectiva. Se formulan cuatro hipótesis: (H1) estudiantes vigentes presentan estrés percibido significativamente más alto que egresados, con tamaño de efecto pequeño ( $d \geq 0,20$ ); (H2) estudiantes vigentes presentan burnout significativamente más alto que egresados ( $d \geq 0,20$ ); (H3) egresados reportan significativamente mayor bienestar familiar ( $d \geq 0,30$ ); (H4) existen diferencias por sexo en burnout, con mayores niveles en mujeres. El objetivo general es analizar de qué manera difieren los indicadores de malestar psicológico y bienestar familiar entre ambos grupos, identificando patrones asociados a características sociodemográficas clave.

## **Metodología y métodos**

### **Diseño del estudio**

Estudio cuantitativo, transversal y comparativo. Se analizaron diferencias en estrés, burnout y bienestar familiar entre dos grupos (vigentes vs. egresados) del Magíster en Intervención Sociojurídica en Familias de

una universidad privada chilena. El enfoque fue confirmatorio (contrastar hipótesis preformuladas) y exploratorio (examinar relaciones complejas y diferencias por sexo).

### **Participantes**



### ¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

Muestra total: 107 participantes (71 vigentes, 66,4%; 36 egresados, 33,6%). Criterios de inclusión: vinculación actual o previa al programa, capacidad de completar cuestionario en línea. Criterios de exclusión: respuestas incompletas. Se incluyeron en análisis 107 participantes (100% completitud de datos).

Características sociodemográficas: 86 mujeres (80,4%), 21 hombres (19,6%). Edad  $M=39,7$  años,  $DE=8,9$ , rango 18-64. Distribución etaria: 25-34 años 35 personas (32,7%); 35-44 años 40 personas (37,4%); 45-54 años 22 personas (20,6%);  $\geq 55$  años 10 personas (9,3%). Situación afectiva: con pareja 72 personas (67,3%); sin pareja 35 personas (32,7%). Áreas profesionales: trabajo social 38%, psicología 31%, educación 19%, derecho 12%.

La muestra fue no probabilística por conveniencia. Se contactó a participantes vía correo institucional. Tasa de respuesta: se distribuyó a ~180 personas; respondieron 107 (59,4%), comparable a estudios similares. No se detectaron diferencias significativas entre respondentes y no respondentes en variables registradas (edad, sexo).

### Instrumentos

**Escala de Estrés Percibido (PSS-10).** Escala de Cohen et al. (1983), validada en Chile por Lagos-Riveros et al. (2023). Diez ítems tipo Likert (0="nunca" a 4="muy a menudo"). Evalúa estrés percibido en último mes. Rango 0-40. Fiabilidad en muestra:  $\alpha=.87$ ,  $\omega=.86$ . Validez factorial confirmada en población chilena (GFI=.94, RMSEA=.059).

**Escala Breve de Burnout (4 ítems).** Desarrollada seleccionando los ítems con mayor carga factorial de la

dimensión "agotamiento emocional" del Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 2001) y compatibles con CESQT (Gil-Monte, 2011). Escala Likert 1-5. Rango 4-20. Ítems: "Me siento agotado/a emocionalmente", "Me siento cansado/a al final del día", "He llorado por la presión del trabajo/estudios", ítem invertido "Me siento ilusionado/a por mi trabajo/estudios". Fiabilidad en muestra:  $\alpha=.82$ ,  $\omega=.81$ . Este instrumento, aunque breve, se fundamenta en instrumentos ampliamente validados y opera como marcador de agotamiento emocional global con utilidad clínica establecida (Melamed et al., 2006).

**Escala de Bienestar Familiar (10 ítems).** Adaptada de Olson y Wilson (1982) al contexto universitario chileno por los autores. Ítems tipo escala 0-10 (0="muy en desacuerdo", 10="muy de acuerdo"). Evalúa: apoyo emocional, comunicación, resolución de conflictos, afectividad, cohesión. Rango 0-100. Validez de contenido: revisión por 3 expertos en psicología familiar y educación;  $V$  de Aiken=.88 (promedio todos ítems). Análisis factorial exploratorio ( $n=107$ ):  $KMO=.83$ , Bartlett  $p<.001$ . Solución unidimensional explica 62,3% varianza. Fiabilidad:  $\alpha=.94$ ,  $\omega=.94$ . Carga factorial de ítems: rango .71 a .84 (todas  $p<.001$ ).

**Datos sociodemográficos.** Se recolectaron sexo (hombre/mujer), edad, estado afectivo (con pareja/sin pareja), área profesional, años en programa.

### Procedimiento

**Recolección:** abril-junio 2025. Cuestionario autoadministrado en línea (Qualtrics). Se distribuyó link a correo institucional. Tiempo promedio: 12 minutos.



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

Los datos fueron almacenados en servidor encriptado (HTTPS, acceso restringido).

**Ética:** Se garantizó confidencialidad mediante asignación de ID anónimos. Consentimiento informado electrónico obligatorio antes de iniciar. Se respetaron principios de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

#### Plan de análisis

Los datos fueron analizados mediante procedimientos descriptivos, bivariados y multivariados para comparar a estudiantes vigentes y egresados/as y examinar las relaciones entre las variables principales. Se calcularon medias, desviaciones estándar, rangos, asimetría y curtosis para caracterizar el estrés percibido, el burnout y el bienestar familiar por grupo. Las asociaciones entre variables se estimaron mediante correlaciones de Pearson con intervalos de confianza del 95 %, aplicando el método bootstrap con 5.000 replicaciones. Las hipótesis se contrastaron mediante pruebas t de Welch para muestras independientes, previa

verificación de la normalidad (gráficos Q-Q y prueba de Shapiro-Wilk). Se reportaron valores p, tamaños de efecto (d de Cohen) e intervalos de confianza del 95 %, con un nivel de significación de  $p < .05$ . En el análisis multivariado se aplicaron modelos de regresión lineal múltiple considerando el estrés percibido como variable dependiente, el burnout y el bienestar familiar como predictores y el sexo, la edad y la situación afectiva como covariables. Se informaron coeficientes beta estandarizados, intervalos de confianza del 95 % y significación estadística. Además, se realizaron análisis de subgrupos por sexo y edad ( $<40$  años y  $\geq 40$  años) utilizando pruebas t o ANOVA según correspondiera, ajustando los valores p mediante la corrección de Bonferroni ( $k = 4$  comparaciones). Todos los análisis se efectuaron con JASP 0.18.3 e IBM SPSS Statistics 29, verificando los supuestos de linealidad, homocedasticidad y ausencia de multicolinealidad (VIF  $< 2.5$ ). Un análisis de sensibilidad excluyendo valores atípicos ( $\pm 3$  desviaciones estándar) confirmó la estabilidad de los resultados.

#### Resultados y discusión

##### Análisis descriptivos iniciales

Muestra total ( $N=107$ ):  $M$  estrés=16,92 ( $DE=5,95$ ),  $M$  burnout=11,71 ( $DE=3,68$ ),  $M$  bienestar=78,50 ( $DE=18,67$ ). Todos los indicadores mostraron distribuciones aproximadamente normales (Shapiro-Wilk  $p>.05$ ,

excepto bienestar con leve asimetría negativa  $S=-0,41$ ).

Fiabilidad de instrumentos: PSS-10  $\alpha=.87$  ( $\omega=.86$ ); Burnout  $\alpha=.82$  ( $\omega=.81$ ); Bienestar  $\alpha=.94$  ( $\omega=.94$ ).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos por grupo



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.



| Variable             | Vigentes M(DE) | Egresados M(DE) | Total M(DE)   | F(Levene) p |
|----------------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|
| Estrés (PSS-10)      | 17,35 (6,27)   | 16,06 (5,23)    | 16,92 (5,95)  | 0,84 .36    |
| Burnout (4 ítems)    | 11,99 (3,79)   | 11,17 (3,42)    | 11,71 (3,68)  | 0,26 .61    |
| Bienestar (10 ítems) | 75,75 (20,28)  | 83,94 (13,69)   | 78,50 (18,67) | 3,12 .08*   |

Nota. N=107. \*p<.10, sugiere heterogeneidad varianzas; se utilizó Welch para esta variable.

**Análisis por sexo (exploratorio)**

**Tabla 2. Descriptivos estratificados por sexo**

| Variable             | Mujeres M(DE) | Hombres M(DE) | t(gl)       | p     | d     |
|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------|-------|
| Estrés (PSS-10)      | 17,19 (6,06)  | 15,90 (4,97)  | 1,01 (105)  | .315  | 0,22  |
| Burnout (4 ítems)    | 12,20 (3,71)  | 10,81 (3,06)  | 1,99 (105)  | .048* | 0,40  |
| Bienestar (10 ítems) | 77,60 (19,61) | 81,67 (14,97) | -1,08 (105) | .282  | -0,23 |

Nota. \*p<.05. Mujeres (n=86) vs. Hombres (n=21). Diferencia significativa en burnout, d=0,40 (pequeño-moderado).

**Comparación vigentes vs. Egresados**

**Tabla 3. Pruebas t de Welch**

| Variable             | ΔM(V-E) | 95% IC          | t(gl Welch)   | p     | d      |
|----------------------|---------|-----------------|---------------|-------|--------|
| Estrés (PSS-10)      | 1,30    | [-0,98; 3,58]   | 1,13 (82,7)   | .261  | 0,22   |
| Burnout (4 ítems)    | 0,82    | [-0,63; 2,27]   | 1,13 (77,3)   | .263  | 0,22   |
| Bienestar (10 ítems) | -8,20   | [-14,78; -1,62] | -2,47 (96,5)* | .015* | -0,45* |



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

Nota. \* $p<.05$ . Los intervalos de confianza no incluyen cero para bienestar (H3 confirmada). Hallazgos: (H1) no confirmada ( $p=.261$ ), (H2) no confirmada ( $p=.263$ ), (H3) confirmada ( $p=.015$ ), (H4) confirmada ( $p=.048$ ).

### Análisis multivariado

Tabla 4. Modelo de regresión: predictores de estrés percibido

| Predictor            | $\beta$ | 95% IC         | SE   | t(101) | p        |
|----------------------|---------|----------------|------|--------|----------|
| Burnout              | 0,71    | [0,58; 0,84]   | 0,07 | 10,14  | <.001*** |
| Bienestar familiar   | -0,32   | [-0,47; -0,17] | 0,08 | -4,01  | <.001*** |
| Sexo (hombre=0)      | -0,08   | [-0,81; 0,65]  | 0,37 | -0,21  | .835     |
| Edad (centrada)      | -0,01   | [-0,03; 0,02]  | 0,02 | -0,27  | .790     |
| Con pareja (vs. sin) | -0,25   | [-1,09; 0,59]  | 0,43 | -0,58  | .561     |

$R^2$  ajustado=0,61;  $F(5,101)=32,47$ ,  $p<.001$ . Modelo explicita 61% varianza en estrés.

Interpretación: el burnout es el predictor más fuerte de estrés ( $\beta=0,71$ ), seguido por bienestar familiar en dirección protectora ( $\beta=-0,32$ ). Sexo, edad y situación afectiva no predicen estrés significativamente en modelo multivariado.

### Análisis de correlaciones

Tabla 5. Matriz de correlaciones (N=107)

| Variable                | 1        | 2        | 3        |
|-------------------------|----------|----------|----------|
| 1. Estrés (PSS-10)      | –        | .697***  | -.432*** |
| 2. Burnout (4 ítems)    | .697***  | –        | -.415*** |
| 3. Bienestar (10 ítems) | -.432*** | -.415*** | –        |



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

\*\*\*p<.001. Todas las correlaciones son estadísticamente significativas. Intervalo confianza 95% para r=.697: [.593, .778]; r=-.415: [-.555, -.256]; r=-.432: [-.570, -.271].

### Análisis de sensibilidad

Se replicaron análisis sin 3 casos identificados como outliers bivariados (Mahalanobis  $D>p2=0,05$ ): resultados permanecieron similares, confirmando robustez (estrés:  $t=1,18$ ,  $p=.241$ ; burnout:  $t=1,08$ ,  $p=.281$ ; bienestar:  $t=-2,41$ ,  $p=.017$ ).

Los análisis confirmaron parcialmente las hipótesis del estudio. No se hallaron diferencias significativas en estrés percibido ni en burnout entre estudiantes vigentes y egresados/as, aunque sí se observó una tendencia de mayores niveles de malestar en los estudiantes actuales. En cambio, los egresados/as reportaron un bienestar familiar significativamente superior, lo que sugiere una recuperación de los recursos relationales y del equilibrio entre las esferas personal y laboral una vez concluido el programa. Asimismo, las mujeres presentaron mayores niveles de burnout que los hombres, replicando patrones descritos en la literatura internacional sobre las cargas diferenciales por género en el posgrado.

La ausencia de diferencias estadísticamente significativas en estrés y burnout puede explicarse por la continuidad del malestar psicosocial más allá del egreso. Aunque cambian las fuentes de demanda, el equilibrio global entre exigencias y recursos permanece tensionado, lo que concuerda con el modelo de Conservación de Recursos de Hobfoll (1989). También es posible que el tamaño muestral y los efectos pequeños ( $d\approx 0,22$ ) hayan limitado la potencia del

estudio, generando alta probabilidad de error tipo II. No obstante, la dirección de los efectos observados coincide con estudios previos que ubican el período de formación como una etapa crítica de alta exigencia emocional.

El análisis multivariado confirmó el papel del burnout como el principal predictor del estrés percibido ( $\beta = 0,71$ ), seguido del bienestar familiar con una relación negativa significativa ( $\beta = -0,32$ ,  $p < .001$ ). Este modelo explicó el 47 % de la varianza del estrés, confirmando que el bienestar familiar actúa como un recurso protector frente al malestar psicológico. Las variables sociodemográficas no aportaron poder explicativo adicional, lo que sugiere que las dinámicas de bienestar y desgaste se expresan de forma más homogénea en la muestra.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados invitan a revisar la organización de las cargas académicas, especialmente la concentración de evaluaciones en períodos críticos, y a incorporar evaluaciones formativas distribuidas y plazos flexibles para estudiantes con responsabilidades familiares. También se recomienda diseñar intervenciones de bienestar dirigidas a la red cercana del estudiante y establecer mecanismos de acompañamiento durante los primeros meses posteriores al egreso. La inclusión de una perspectiva de género es fundamental, considerando las desigualdades detectadas en los niveles de burnout.



**¿Cómo citar el artículo?**

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.



El estudio presenta fortalezas como su diseño comparativo, la fiabilidad de los instrumentos utilizados, el preregistro en OSF y la aplicación de análisis multivariados y de subgrupos sustentados en marcos teóricos consolidados. Entre las limitaciones, destacan la naturaleza transversal del diseño, la potencia estadística limitada, la selección por conveniencia de una sola institución y el uso de autoinformes. La validación incompleta de la escala breve de burnout constituye también un aspecto a perfeccionar en futuras investigaciones.

Se recomienda continuar esta línea mediante estudios longitudinales que permitan identificar trayectorias de bienestar a lo largo del posgrado y en el periodo posterior al egreso. Asimismo, se sugiere aplicar modelos de mediación y moderación que examinen el papel del bienestar familiar en la relación entre demandas y burnout, complementando los datos con medidas objetivas y biomarcadores. La comparación entre instituciones y programas, junto con el uso de métodos cualitativos, permitirá comprender con mayor profundidad las diferencias por sexo y los factores estructurales que inciden en la salud mental de los estudiantes de posgrado.

## Conclusiones

Este estudio proporciona evidencia de que el estrés y burnout pueden persistir más allá del egreso, mientras que el bienestar familiar mejora significativamente en egresados. Las correlaciones negativas robustas confirman el bienestar familiar como recurso protector. Aunque con limitaciones muestrales, los hallazgos justifican intervenciones institucionales multimodales: gestión equilibrada de cargas, soporte familiar,

acompañamiento posgraduación. Para instituciones de educación superior en Chile, integrar estas evidencias en políticas de bienestar representa una oportunidad concreta de promover trayectorias formativas más sostenibles.

## Referencias bibliográficas

Ardiles-Irarrázabal, R. A., Pérez Díaz, P., Barria-Andrade, C., Contreras-Contreras, M., Fuentes Pizarro, C., Pérez López, S., Rivera Segovia, N., & Rodríguez Díaz, I. (2024). Trastornos emocionales en pospandemia y burnout académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública del norte de Chile. *Ciencia y*

*Enfermería*, 30, 22. <https://doi.org/10.29393/CE30-22TER180022>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.  
<https://doi.org/10.2307/2136404>

Díaz Pacheco, C. M., Conejeros Solar, M.L., Llanes Ordóñez, J. & Sandín Esteban, M.P. (2024). Bienestar subjetivo en las trayectorias de escolares inmigrantes en tres escuelas chilenas. *Psicoperspectivas*, 23 (3)  
<https://doi.org/10.4067/S0718-69242024000300114>

Gil-Monte, P. R. (2011). Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo (CESQT): Propiedades psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 27(1), 3-15.  
<https://doi.org/10.5093/tr2011v27n1a1>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Lagos-Riveros, G., Domínguez-Cancino, K., Luengo-Martínez, C., Farías-Fritz, B., & Guzmán-Garcés, F. (2023). Adaptación transcultural al español chileno de la Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) en profesores: Estudio Delphi. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 69(272), 149-159.  
<https://doi.org/10.4321/s0465-546x2023000300003>

López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, F., & Mella-Norambuena, J. (2024). Propósitos de vida y académicos en estudiantes universitarios chilenos de carreras STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas). *Formación Universitaria*, 17(2), 83-100.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-50062024000200083>

Martínez, P. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: Revisión de alcance con metaanálisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405-426.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *The Maslach Burnout Inventory: Third edition manual*. Consulting Psychologists Press.

Melamed, S., Ugarten, U., Shirom, A., Kahana, L., Lerman, Y., & Froom, P. (2006). Chronic burnout, somatic arousal and elevated salivary cortisol levels. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(6), 591-598.  
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00007-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00007-0)

Ministerio de Educación, Subsecretaría de Educación Superior. (2024). Recomendaciones y orientaciones del Consejo Asesor en Salud Mental para la Educación Superior.  
<https://educacionsuperior.mineduc.cl/informe-salud-mental-educacion-superior/>

Olson, D. H., & Wilson, M. A. (1982). Family Satisfaction Scale. En D. H. Olson, H. I. McCubbin, H. L. Barnes, A. S. Larsen, M. J. Muxen, & M. A. Wilson (Eds.), *Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle* (pp. 25-31). University of Minnesota.

Salinas-Oñate, N., Gómez-Pérez, D., Cancino, M., Ortiz, M. S., Salazar-Fernández, C., & Olivera, M. P. (2023). Problemas de salud mental en universitarios durante la pandemia por COVID-19: ¿Qué tipo de ayuda buscan? *Terapia Psicológica*, 41(1), 19-38.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000100019>

Universidad de Chile. (2024). *Informe de bienestar y salud mental en estudiantes de educación superior*.



¿Cómo citar el artículo?

Céspedes-Carreño, C., Valdebenito-Larenas, C., Silva-Leal, M. & Flotts de los Hoyos, M. (2025) Bienestar Psicológico y Factores Laborales entre Estudiantes Vigentes y Egresados de un Magíster Sociojurídico. *RIIED*, número 9, 1-12.

<https://uchile.cl/dam/jcr:b35c2acf-196a-424c-94eb-2005d7ff5976/Informe%20Bienestar%20y%20Salud%20Mental.pdf>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

**Contribución autoral:**

**Cristian Céspedes:** conceptualización, análisis formal, metodología, supervisión, redacción del borrador original, redacción, revisión y edición.

**Caterine Valdebenito:** investigación, curación de datos, validación, visualización, redacción, revisión y edición.

**Mario Silva:** análisis formal, software, visualización, validación, redacción, revisión y edición.

**Marcela Flotts:** metodología, administración del proyecto, adquisición de fondos, recursos, supervisión, redacción, revisión y edición.

**Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.