ARTÍCULO ORIGINAL

Efecto de las competencias socioemocionales para la prevención del síndrome de burnout en docentes universitarios

Effect of socio-emotional competencies on burnout prevention in university professors

Raquel Ángela Olmedo Falconi[1] Mayra Alexandra Logroño Veloz[1] Sarita Lucila Betancourt Ortiz[1] Wilman Jenny Yambay Vallejo[2]

[1] Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador
[2] Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

Cómo citar este artículo:
Olmedo-Falconi R, Logroño-Veloz M, Betancourt-Ortiz S, Yambay-Vallejo W. Efecto de las competencias socioemocionales para la prevención del síndrome de burnout en docentes universitarios. **Medisur** [revista en Internet]. 2026 [citado 2026 Nov 6]; 24(1):[aprox. 0 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/53350

Resumen

Fundamento: en un contexto de la educación superior aplicado a las ciencias de la salud, el bienestar psicológico docente es un factor clave para garantizar la calidad del proceso educativo, especialmente ante el incremento de las demandas laborales y el estrés académico.**Objetivo:** describir el efecto de las competencias socioemocionales en docentes universitarios de ciencias de la salud como factores protectores frente al síndrome de burnout.**Métodos:** investigación cuantitativa con estructura no experimental de tipo transversal y correlacional, estudiando una muestra representativa del claustro de profesores de ciencias de la salud (n=150) en cuatro universidades ecuatorianas. Se analizaron las dimensiones bienestar, autocontrol, emocionalidad y sociabilidad, en correlación con las habilidades socioemocionales. **Resultados:** existe una correlación negativa moderada a fuerte entre el agotamiento emocional y las habilidades socioemocionales (ρ = -0.56), así como la despersonalización (ρ = -0.45). Esto indica que niveles más altos de inteligencia emocional están vinculados con un burnout menor. Igualmente, se evidencia una correlación positiva con el cumplimiento personal (ρ = 0.51), lo cual indica un incremento del bienestar en el ámbito laboral. A nivel global, la correlación entre el burnout total y la inteligencia emocional es intensa y negativa (ρ = -0.58). La prueba U de Mann-Whitney también evidencia diferencias significativas entre los profesores con alta y baja inteligencia emocional (p < 0.001), siendo menor el burnout en el grupo con mayor inteligencia emocional. **Conclusiones:** se evidencia una función de las competencias socioemocionales como elementos que protegen a los docentes universitarios contra el síndrome del burnout.

Palabras clave: inteligencia emocional, competencia mental, agotamiento profesional, docentes

Abstract

Foundation: In the context of higher education, specifically in the health sciences, the psychological well-being of faculty is a key factor in ensuring the quality of the educational process, especially given the increasing demands of the job and academic stress. **Objective:** To analyze the effect of socio-emotional competencies in university professors in the health sciences as protective factors against burnout syndrome.**Methods:** A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted with a representative sample of health sciences faculty (n=150) from four Ecuadorian universities. The dimensions of well-being, self-control, emotionality, and sociability were analyzed in correlation with socio-emotional skills.**Results:** A moderate to strong negative correlation was found between emotional exhaustion and socio-emotional skills (ρ = -0.56), as well as between emotional exhaustion and depersonalization (ρ = -0.45). This indicates that higher levels of emotional intelligence are linked to lower burnout. Similarly, a positive correlation was found with personal fulfillment (ρ = 0.51), indicating increased well-being in the workplace. Overall, the correlation between total burnout and emotional intelligence is strong and negative (ρ = -0.58). The Mann-Whitney U test also revealed significant differences between professors with high and low emotional intelligence (p < 0.001), with lower burnout in the group with higher emotional intelligence.**Conclusions:** Socio-emotional competencies play a role in protecting university professors against burnout syndrome.

Key words: emotional intelligence, mental competency, burnout, professional, faculty

Aprobado: 2026-07-08 11:52:36

Correspondencia: Raquel Ángela Olmedo Falconi. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador. yoellopezgamboa@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En el ámbito actual de la educación superior, la salud mental y el bienestar de los profesores universitarios han pasado a ser un asunto que despierta cada vez más interés en los estudios organizacionales y educativos. [1] Las demandas inherentes al trabajo académico, como la presión por ser productivo en términos científicos, la evaluación continua del rendimiento, la sobrecarga de trabajo y el ajuste a entornos educativos cambiantes, han creado una situación que podría tener un impacto significativo en el bienestar integral de los docentes. [2,3,4] En este contexto, el síndrome de burnout se manifiesta como uno de los problemas más importantes relacionados con el deterioro del bienestar docente, convirtiéndose así en un fenómeno significativo para examinar las condiciones laborales en el entorno universitario. [5,6]

El síndrome de burnout es considerado una reacción al estrés laboral crónico, el cual afecta de manera directa la salud emocional y psicológica de las personas que lo sufren. [7] Sus síntomas abarcan la despersonalización, que se expresa en actitudes negativas o distantes hacia los compañeros y los alumnos; el agotamiento emocional, caracterizado por una sensación constante de fatiga y desgaste; y la reducción de la realización personal, que impacta en cómo uno se percibe a nivel profesional. [8,9] Para los profesores universitarios, estas dimensiones no solo afectan su salud mental, sino que también influyen en su rendimiento laboral, en la calidad del proceso de enseñanza y en las relaciones interpersonales dentro del medio académico. [10]

Desde un punto de vista de salud, el burnout no debería ser visto solo como un problema individual, sino también como la consecuencia de la interacción entre elementos personales, laborales e institucionales. [10,11] En este contexto, para tratar el burnout es necesario un enfoque integral que tenga en cuenta tanto los factores de riesgo como los mecanismos de protección que podrían ayudar a mantener la salud del profesor. [12,13]

En esta etapa, las habilidades socioemocionales se vuelven esenciales como elementos que protegen el bienestar. [14] Estas competencias incluyen un grupo de habilidades vinculadas con la capacidad de tomar decisiones responsables, gestionar las emociones y construir relaciones interpersonales sanas. Entre las habilidades mencionadas, resaltan la autorregulación, que ayuda a gestionar correctamente las emociones en circunstancias de estrés; la autoconciencia emocional, que posibilita reconocer y entender los propios estados emocionales; la empatía, que hace posible comprender las emociones ajenas; y las destrezas sociales, que favorecen el establecimiento de relaciones positivas en el ambiente del trabajo. [15]

Fomentar la salud mental está vinculado de cerca con el desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado y el profesorado universitarios. [16,17] Estas destrezas facilitan el manejo más eficaz de las exigencias del ambiente académico, disminuyendo la influencia negativa del estrés y promoviendo estrategias adaptativas para afrontar situaciones. [18,19] Un profesor con una fuerte capacidad de autorregulación emocional tiene la habilidad de manejar situaciones de presión con más eficacia, evitando reacciones impulsivas que aumenten el malestar. Asimismo, la empatía y las capacidades sociales permiten establecer relaciones de apoyo, lo que es un elemento esencial para salvaguardar el bienestar psicológico, e incluso incorporarlo como política y métodos en las clases especializadas. [20,21,22]

Bajo la perspectiva de la prevención en salud, las habilidades socioemocionales pueden ser vistas como herramientas que refuerzan la capacidad de enfrentar condiciones laborales desfavorables. [15,23] El desarrollo de estas competencias favorece la resiliencia, que se entiende como la habilidad para adaptarse de manera positiva a circunstancias difíciles o estresantes. [24] Esto posibilita que los maestros mantengan un equilibrio emocional incluso en situaciones exigentes. Por lo tanto, fomentar estas competencias no solo ayuda a elevar la calidad de vida del profesorado, sino que también funciona como una estrategia preventiva contra el surgimiento del síndrome de burnout. [25,26]

Sin embargo, es fundamental aceptar que el progreso de las habilidades socioemocionales no se basa únicamente en la iniciativa personal, sino que también depende del ambiente institucional en términos tecnológicos y de recursos generales. [27,28,29] Las universidades, como lugares de trabajo, tienen el deber de impulsar condiciones que beneficien la salud mental de sus profesores. Esto conlleva la puesta en marcha de políticas dirigidas a disminuir el estrés en el trabajo, fomentar un entorno organizacional saludable y ofrecer programas de capacitación en habilidades socioemocionales. [30] Además, el

respaldo de las instituciones y la valoración del trabajo docente son elementos que pueden tener un impacto importante en disminuir el riesgo de burnout.

Aunque hay pruebas de la relevancia de la salud emocional en el campo educativo, sigue predominando una inclinación a poner por delante los elementos productivos y cognitivos al formar y evaluar a los profesores universitarios. [31] Esta perspectiva impide que se entienda completamente el bienestar del docente y complica la aplicación de estrategias preventivas eficaces. Por lo tanto, es imprescindible que las políticas educativas se redirijan para adoptar una perspectiva que incorpore la salud mental como un elemento fundamental del desarrollo profesional de los docentes.

Con base en lo que se ha expuesto, el objetivo de la presente investigación es analizar el efecto de las competencias socioemocionales en docentes universitarios de ciencias de la salud como factores protectores frente al síndrome de burnout.

MÉTODOS

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo y una estructura no experimental de tipo transversal y correlacional, enfocándose en examinar la correlación entre las competencias socioemocionales y el síndrome de burnout en profesores universitarios de ciencias de la salud. Los resultados permiten determinar conexiones relevantes entre las variables, sin que se infieran relaciones de causalidad, debido a que no hay manipulación de variables y los datos son recolectados en un solo instante.

Se estudió una muestra representativa de profesores universitarios de diversas ciencias de la salud (n=150), seleccionados bajo un muestreo irrestricto aleatorio, cumpliendo los parámetros de confiabilidad (95 %) y margen de error (5 %) según la población detectada (N=243) en las universidades analizadas. Los criterios de inclusión fueron: a) Profesores universitarios de diversas asignaturas de ciencia de la salud que se encuentren ejerciendo docencia al momento del estudio (Universidad de Guayaquil; Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Universidad Politécnica Estatal del Carchi; Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE); b) Contar con experiencia docente mínima (Mínimo: ≥ 1 año de experiencia); c) Ejercer funciones docentes durante el periodo de recolección de datos, y disponibilidad para completar los instrumentos; d) Aceptar participar voluntariamente en el estudio, que incluyó firma de consentimiento informado.

Se llevaron a cabo varias etapas de investigación, las cuales se estructuraron de forma sistemática para asegurar la fiabilidad y validez del proceso (Periodo de intervención: septiembre a diciembre del 2025). En la primera fase, se llevó a cabo la gestión institucional con las universidades colaboradoras, solicitando los permisos necesarios para implementar las herramientas y acceder a los docentes. Después, se compartió el estudio con los participantes para explicarles los objetivos, los alcances y las condiciones éticas; luego se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria.

En una segunda etapa, se realizó la recolección de datos en un solo instante (diseño transversal), utilizando los instrumentos seleccionados de manera digital y/o física, en función de lo que los participantes tuvieran disponible. La aplicación se llevó a cabo en horarios previamente acordados, garantizando las condiciones adecuadas de privacidad, confidencialidad y ausencia de interferencias externas. Completar los dos cuestionarios tomó alrededor de 20 a 25 minutos por cada participante.

Se realizó una depuración, codificación y organización de los datos en una matriz estadística en la tercera etapa, con el propósito de comprobar que las respuestas fueran íntegras, y eliminar registros incompletos o inconsistentes. Por último, las conclusiones fueron analizadas de acuerdo con el propósito del estudio, asegurando en todo momento la confidencialidad de los participantes y el empleo exclusivo de la información para fines académicos y científicos.

La presente investigación utilizó los siguientes test estandarizados:

1. *Maslach Burnout Inventory* (MBI – Educators Survey, MBI-ES): Evaluar el síndrome de burnout en contextos laborales. [32] Metodología: Número de ítems: 22; Tipo: Autoinforme; Tiempo: 10–15 minutos (Alto EE y DP + bajo RP = mayor burnout). Dimensiones: agotamiento emocional (EE); despersonalización (DP); Realización personal (RP). Baremos: Escala Tipo Likert de 7 puntos (0=Nunca a 6=Todos

los Días); Agotamiento emocional (<15 Bajo; 15–24 Medio; >24 Alto); Despersonalización (<4 Bajo; 4–9 Medio; >9 Alto); Realización personal (>39 Bajo; 33–39 Medio; <33 Alto).

2. *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue): Evalúa la inteligencia emocional como rasgo de personalidad. [33] Metodología: Versión corta: 30 ítems; Tipo: Autoinforme. Dimensiones: Bienestar; Autoestima; Autocontrol; Regulación emocional; Emocionalidad; Empatía; Sociabilidad. Baremos: Escala Tipo Likert de 7 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, a 7 = Totalmente de acuerdo); Clasificación Bajo (1 – 30 percentil, Nivel inferior al promedio en competencias socioemocionales); Clasificación Medio o Promedio (31 – 70 percentil, Nivel típico o promedio en la población); Clasificación Alto (71 – 100 percentil, Nivel superior al promedio en competencias socioemocionales).

Dado que los datos obtenidos no presentaron una distribución normal según la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se utilizaron estadísticos no paramétricos como el Coeficiente de Spearman (ρ ≈ 0.10 → débil; ρ ≈ 0.30 → moderada; ρ ≥ 0.50 → fuerte) para medir la relación entre competencias socioemocionales y niveles de burnout, así como la U de Mann-Whitney para dos muestras independientes (p≤0.05) para determinar diferencias entre docentes con alta vs baja inteligencia emocional.

RESULTADOS

Se observó una correlación moderada a fuerte negativa entre el agotamiento emocional y las habilidades socioemocionales (ρ = -0.56), lo que señala que el burnout disminuye a medida que la inteligencia emocional aumenta. Además, la asociación con la despersonalización es moderadamente negativa (ρ = -0.45). Por otro lado, la realización personal muestra una correlación positiva de intensidad moderada a fuerte (ρ = 0.51), lo que indica que cuando hay más competencias socioemocionales, se percibe un mayor éxito en la profesión. Estos hallazgos corroboran el impacto de protección que tienen las competencias socioemocionales. (Tabla 1).

Tabla 1. Correlación de Spearman entre competencias socioemocionales (TEIQue) y burnout (MBI-ES)

Variables	EE (Agotamiento emocional)	DP (Despersonalización)	RP (Realización personal)
Bienestar	-0,52**	-0,41**	0,48**
Autocontrol	-0,47**	-0,38**	0,44**
Emocionalidad	-0,35**	-0,29*	0,39**
Sociabilidad	-0,31*	-0,27*	0,36**
Puntaje total TEIQue	-0,56**	-0,45**	0,51**

Leyenda: ρ ≈ 0.10 (débil); ρ ≈ 0.30 (moderada); ρ ≥ 0.50 (fuerte). p < 0.05 | ** p < 0.01

Se evidenció una fuerte correlación negativa (ρ = -0.58) entre la inteligencia emocional global y el nivel total de agotamiento profesional, lo que sugiere que los profesores con más habilidades socioemocionales tienen niveles de fatiga laboral significativamente más bajos. (Tabla 2).

Tabla 2. Correlación global entre TEIQue y nivel total de burnout

Variable	Burnout total
TEIQue total	-0.58**

Leyenda: $\rho \geq 0.50$ = relación fuerte. ** $p < 0.01$

Se revelaron diferencias estadísticamente significativas entre los maestros con baja y alta inteligencia emocional ($U = 1580$; $p < 0.001$). El grupo con una inteligencia emocional elevada tiene niveles de agotamiento mucho más bajos, ya que su promedio es inferior. Esto apoya la teoría de que las habilidades socioemocionales funcionan como un elemento de protección contra el agotamiento. (Tabla 3).

Tabla 3. Prueba U de Mann-Whitney: diferencias en burnout según nivel de inteligencia emocional

Variable	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Burnout total	Alta IE	75	62,4	4680
	Baja IE	75	88,6	6645
Estadístico				**Valor**
U de Mann-Whitney				1580.00
Z				-3.85
Sig. (bilateral)				0.000

Existieron diferencias importantes en todas las dimensiones del burnout. Los maestros con un alto nivel de inteligencia emocional demuestran menos desgaste emocional y despersonalización, así como más realización personal, lo que corrobora el efecto positivo general de las habilidades socioemocionales en el bienestar laboral. (Tabla 4).

Tabla 4. Prueba U de Mann-Whitney por dimensiones del burnout

Dimensión	Grupo	Rango promedio	U	p valor
Agotamiento emocional	Alta IE	60,2	1495	0.000
	Baja IE	90,8		
Despersonalización	Alta IE	63,5	1620	0.001
	Baja IE	87,5		
Realización personal	Alta IE	89,1	1525	0.000
	Baja IE	61,9		

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten confirmar de manera consistente el objetivo planteado, orientado a analizar el efecto de las competencias socioemocionales en docentes universitarios de ciencias de la salud como factores protectores frente al síndrome de burnout. En esta línea, los hallazgos empíricos corroboran la hipótesis de trabajo al mostrar que un nivel más elevado de inteligencia emocional se vincula con un agotamiento emocional y una despersonalización menos significativos, además de una percepción más alta de autorrealización. Estos resultados no solo demuestran conexiones que son estadísticamente significativas, sino que también exhiben consistencia teórica con los modelos actuales de salud ocupacional y bienestar para los docentes.

Una de las contribuciones más importantes del estudio es el hallazgo de correlaciones negativas, que varían entre moderadas y fuertes, entre las habilidades socioemocionales y dos dimensiones fundamentales del burnout: la despersonalización (ρ = -0.45) y el agotamiento emocional (ρ = -0.56). Estos hallazgos sugieren que la posibilidad de sufrir agotamiento psicológico se reduce notablemente a medida que los maestros desarrollan más competencias de autorregulación, empatía, bienestar emocional y sociabilidad. Desde la óptica de la inteligencia emocional, este comportamiento puede interpretarse como una herramienta psicológica que facilita el manejo más adaptativo de las exigencias laborales y disminuye así la carga percibida de estrés crónico.

Además, la correlación positiva con la realización personal (ρ = 0.51) apoya el concepto de que las habilidades socioemocionales no solo funcionan como un factor de protección, sino también como un componente que mejora el bienestar en el ámbito laboral. Como la realización personal es una dimensión inversa del burnout y se relaciona directamente con la motivación intrínseca, el compromiso docente y la satisfacción laboral, este hallazgo es particularmente significativo. Por lo tanto, aquellos docentes que tienen una inteligencia emocional más alta no solo previenen el deterioro de su salud mental, sino que, además, sienten una mayor apreciación por su función profesional.

Los resultados mencionados están en línea con estudios anteriores que subrayan la función de la inteligencia emocional como un factor mitigante del estrés en el trabajo. Otras investigaciones [5,18] han mostrado que los docentes con más habilidades en el ámbito emocional tienen niveles de burnout mucho más bajos, lo cual apoya la consistencia externa de los resultados alcanzados. Asimismo, los estudios más actuales en el ámbito universitario [10,11] han indicado que la regulación de las emociones y la autoconciencia son factores fundamentales para disminuir el desgaste emocional, lo cual coincide directamente con los hallazgos de esta investigación.

Por otra parte, la relación global entre el burnout y la inteligencia emocional (ρ = -0.58) demuestra una correlación fuerte entre las dos variables, lo que resalta aún más la importancia del efecto protector. Este hallazgo indica que las

competencias socioemocionales se deben ver no solo como habilidades complementarias, sino también como elementos esenciales del bienestar de los profesores. Así, la perspectiva adoptada en esta investigación ayuda a sobrepasar visiones limitadas que consideran el burnout solo desde factores organizacionales, al incluir un enfoque más completo que toma en cuenta variables personales.

Igualmente, los hallazgos que se lograron por medio de la prueba U de Mann-Whitney muestran diferencias significativas desde el punto de vista estadístico entre profesores con un alto y bajo nivel de inteligencia emocional ($U = 1580$; $p < 0.001$), lo cual proporciona más evidencia acerca del impacto distinto que tienen estas competencias. Los maestros con altos niveles de inteligencia emocional tienen tasas promedio de burnout significativamente más bajas, lo que demuestra que estas habilidades funcionan como un factor protector tangible y cuantificable. Este descubrimiento concuerda con la bibliografía que indica que la inteligencia emocional tiene un impacto directo en cómo se percibe el estrés y en la elección de estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Esta interpretación se ve reforzada por el análisis dimensional del burnout. A partir del nivel de inteligencia emocional, se encontraron distinciones importantes en cada una de las dimensiones analizadas (realización personal, despersonalización y agotamiento emocional). Este resultado indica que el efecto de las habilidades socioemocionales no es restringido ni parcial, sino que cubre todas las expresiones del síndrome de burnout de manera completa. En concreto, la disminución del agotamiento emocional puede considerarse un efecto directo de la capacidad de autorregulación. En cambio, la reducción de la despersonalización estaría vinculada a niveles más altos de empatía y habilidades sociales.

Desde un punto de vista teórico, estos resultados concuerdan con el modelo de demandas y recursos laborales, que sostiene que los recursos personales, como la inteligencia emocional, tienen el potencial de suavizar el efecto de las exigencias laborales en el bienestar. En este contexto, las habilidades socioemocionales actúan como recursos internos que posibilitan a los maestros afrontar de forma más efectiva los retos del ámbito académico, lo cual disminuye el peligro de desarrollar agotamiento. Esta interpretación también concuerda con las propuestas de la OECD, [15] que subrayan el valor de las capacidades socioemocionales a la hora de adaptarse a entornos complicados.

Las condiciones laborales que definen los sistemas universitarios de América Latina, como la inestabilidad en el trabajo, la sobrecarga laboral y los recursos limitados, hacen que los resultados sean aún más significativos. [34,35] En este contexto, mejorar las habilidades socioemocionales se presenta como una estrategia sostenible y factible para fomentar el bienestar de los docentes, particularmente en situaciones en las que es más difícil llevar a cabo intervenciones estructurales.

Sin embargo, es relevante admitir que el progreso de estas habilidades no solo depende del individuo, sino también del contexto institucional. Las instituciones educativas tienen que fomentar políticas que beneficien la salud mental, entre las cuales se encuentran programas de capacitación en inteligencia emocional, áreas de apoyo psicosocial y condiciones laborales más justas, tal como lo proponen Mukhemar et al. [28] y la OMS. [30] En esta línea, los hallazgos de la investigación también tienen consecuencias prácticas para la administración de las universidades, lo que indica que es necesario incorporar el desarrollo socioemocional en los programas de formación del profesorado.

No obstante, el análisis tiene algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta, como que el diseño transversal no permite establecer relaciones causales definitivas entre las variables; por ende, los resultados tienen que entenderse en términos de asociación. Por otra parte, la utilización de instrumentos de autoinforme puede generar sesgos de deseabilidad social, sobre todo cuando se trata de medir variables vinculadas con las competencias emocionales. Asimismo, como la muestra se circunscribe a los profesores de ciencias de la salud, esto limita que los resultados puedan extrapolarse a otros campos del saber.

Con base en estas restricciones, se sugieren diversas líneas de investigación para el futuro, dado que sería apropiado llevar a cabo investigaciones longitudinales que posibiliten el análisis a largo plazo de la evolución de las habilidades socioemocionales y su efecto en el burnout. Igualmente, se sugiere poner en marcha diseños experimentales que analicen la eficacia de los programas de intervención fundamentados

en la inteligencia emocional para disminuir el agotamiento del profesorado. Además, estudios posteriores podrían extender la muestra a otras áreas académicas y territorios geográficos para fortalecer la validez externa y cotejar resultados.

Además, es importante investigar la interacción entre variables individuales e institucionales, teniendo en cuenta elementos como el liderazgo académico, las condiciones laborales y el clima organizacional. Este planteamiento posibilitaría una comprensión más completa del burnout y el diseño de estrategias de intervención más eficaces. Igualmente, sería interesante incluir métodos mixtos que fusionen análisis cualitativos y cuantitativos, con el fin de profundizar en la experiencia subjetiva de los maestros.

La presente investigación brinda pruebas contundentes acerca de la función de las competencias socioemocionales como elementos que protegen a los maestros universitarios contra el síndrome del burnout. Los hallazgos no solamente corroboran la hipótesis propuesta, sino que además ayudan a desarrollar una perspectiva más completa del bienestar docente, en la cual las capacidades emocionales tienen un papel primordial. Este enfoque es particularmente relevante en escenarios educativos complejos como los relacionados con las ciencias de la salud, en los que fomentar la salud mental se vuelve un componente esencial para asegurar la calidad del proceso educativo y la sustentabilidad del sistema universitario.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la no existencia de conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Raquel Ángela Olmedo Falconi.

Investigación: Raquel Angela Olmedo Falconi.

Curación de datos: Mayra Alexandra Logroño Veloz, Sarita Lucila Betancourt Ortiz.

Análisis formal: Raquel Angela Olmedo Falconi, Mayra Alexandra Logroño Veloz.

Metodología: Mayra Alexandra Logroño Veloz, Sarita Lucila Betancourt Ortiz.

Validación: Wilman Jenny Yambay Vallejo.

Administración del proyecto: Raquel Angela Olmedo Falconi.

Adquisición de fondos: Wilman Jenny Yambay Vallejo.

Redacción del borrador original: Raquel Angela Olmedo Falconi.

Redacción- Revisión y edición: Raquel Angela Olmedo Falconi.

Financiación

Sin financiamiento externo.

REFERENCIAS

1.Hammoudi Halat D, Sami W, Soltani A, Malki A. Mental health interventions affecting university faculty: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2024; 24(1):3040.

2.Peralta NE, Hidalgo EG, García, SC, Chiriboga EA. Bienestar Laboral y Salud Mental en docentes universitarios: Una Revisión documental. Polo del Conocimiento. 2025; 10(1):517-38.

3.Rojo-Ramos J, Calero-Morales S, Gómez-Paniagua S, Galán-Arroyo C. Cyberbullying and self-concept in physical education school children. Espiral. Cuadernos del Profesorado. 2024;17(35):1-15.

4.Hernández MM, Lorenzo MD, Morales S. Ana Fidelia Quiros Moret, an example for the formation of values from her sporting career. Revista Conrado. 2024; 20(97):189-95.

5.Alvarado-Peña LJ, Sauceda RA, Alvarado SR, Castorena RV, Farroñán E, Sansores-Guerrero EA. Síndrome de burnout en profesores universitarios de latinoamérica: una revisión de literatura. Telos. 2023;25(3):802-18.

6.Castro JL, Rodríguez RA, Pacheco MA. Prevalence of burnout in physicians and its impact on the quality of ICU care. Universidad y Sociedad. 2026;18(2):e5793.

7.Noroña-Salcedo DR. Factores asociados e impactos psicológicos del síndrome de Burnout en docentes universitarios. Revista Transcendencia Investigativa (RTI). 2023; 1(2):1-11.

8.Schaufeli WB, Desart S, De Witte H. Burnout

Assessment Tool (BAT)-development, validity, and reliability. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 18;17(24):9495.

9.Hernández AA, Zamora FA, Valenzuela E. Work stress in workers of companies at risk of closure due to extortion and kidnap-ping. Universidad y Sociedad. 2025;17(2):e5083-e5083.

10.Pakdee S, Cheechang P, Thammanoon R, Krobpet S, Piya-Amornphan F, Puangsri P, et al. Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. BMC Public Health. 2025;25(1):1409-12.

11.Wang X, Yang L, Chen K, Zheng Y. Understanding teacher emotional exhaustion: exploring the role of teaching motivation, perceived autonomy, and teacher–student relationships. Frontiers Psychol. 2024;14:1342598.

12.Hongsa T, Polyong CP. Risk factors affecting stress and burnout among teachers: a cross-sectional study from Chonburi, Thailand. J UOEH. 2024;4(2):203-213.

13.Glock S, Costa S. Predicting Teachers' Burnout from Self-Efficacy Dimensions and Prejudice Toward Ethnic Minorities. Contemporary School Psychology. 2025;29(3): 497-504.

14.Cipriano C, Ha C, Wood M, Sehgal K, Ahmad E, McCarthy MF. A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based SEL programs in the United States: Considerations for marginalized students. Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy. 2024;3:100029.

15.Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills[Internet]. Paris: OECD Publishing; 2021[citado 23/11/2025]. Disponible en: https://thrivingyouth.org/resource/beyond-academic-learning-first-results-from-the-survey-of-social-and-emotional-skills/

16.Calero S, Realpe-Zambrano ZE, Mendoza AJ, Eras WS. Self-Regulated Learning in University Volleyball Players: Effects of Metacognitive Strategies on Academic Performance. Universidad y Sociedad. 2026;18(2):e5832.

17.Calero-Morales S, Olmedo-Falconi R, Villagómez-Cabezas A, Morán-Pedroso L. Educational Intervention for Sleep Hygiene and Muscle Recovery in Youth Volleyball Players. Medisur[Internet]. 2026[citado 24/04/2026];24(1):[aprox. 7 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2026000100032&lng=es&nrm=iso

18.Wang D, Ishak Z. Unveiling the implementation of social-Emotional learning among college students: A systematic literature review. Intern J Learning, Teaching Educ Research. 2025;24(5):376-99.

19.Segú-Odriozola M. The mental health of university students: a social ecology perspective. Societies. 2025;15(4):110-7.

20.Mendoza KM, Burgos GD, Rivera D, Morales SC. Effects of collaborative strategies on the academic teaching-learning process of pre-youth volleyball players. Retos. 2024; 61:1172-83.

21.Morales. SC, Vinueza GC, Yance CL, Paguay WJ. Gross motor development in preschoolers through conductivist and contructivist physical-recreational activities: Comparative research. Sports. 2023;11(3):61-9.

22.Sagarra-Romero L, Ruidiaz M, Calero Morales S, Anton-Solanas I, Monroy Anton A. Influence of an exercise program on blood immune function in women with breast cancer. Medicina Dello Sport. 2018;71(4):604-16.

23.Powell C, Brown, T, Yap Y, Hallam K, Takac M, Quinlivan T, et al. Emotional intelligence training among the healthcare workforce: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2024;15:1437035.

24.Minango AV. Resiliencia en el contexto educativo: estrategias para fomentar habilidades socioemociales en estudiantes. Revista Multidisciplinar Ciencia y Descubrimiento. 2024;2(4):1-17.

25.Singleton E, Roberts T, Bradford K. Using emotional intelligence practices to mitigate teacher stress and burnout. Psychology. 2024;15(3):285-92.

26.López-Ruz S, Enrique S, Máñez I. Primary and secondary school teacher burnout: a systematic review of the protective role of emotional intelligence. J Study Education Development. 2024;49(2):02103702261421419.

27.Sagarra-Romero L, Monroy Antón A, Calero Morales S, Ruidiaz Peña M. ithlete Heart Rate Variability app: knowing when to train. British Journal Sports Medicine. 2017; 51: 1-3.

28.Mukhemar R, Affouneh S, Burgos D. Technology-enabled social-emotional learning for University educators: a systematic review. Front Educ. 2025;10:1655634.

29.Uribarri HG, Lago-Fuentes C, Bores-Arce A, Álvarez VE, López-García, Calero-Morales S, et al. External Load Evaluation in Elite Futsal: Influence of Match Results and Game Location with IMU Technology. J Funct Morphol Kinesiol. 2024;9(3):140.

30.Organización Mundial de la Salud. WHO guidelines on mental health at work. Ginebra: World Health Organization; 2022.

31. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. Education at a Glance 2023. Paris: OECD Indicators; 2023.

32.Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach burnout inventory. New York: Scarecrow Education; 1997.

33.Petrides KV. Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications. Boston: Springer US; 2009.

34.Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach burnout inventory. New York: Scarecrow Education; 1997.

35.Petrides KV. Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications. Boston: Springer US; 2009.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS