

Mitigación del Síndrome de Burnout: una propuesta para las Universidades Públicas, fundamentada en la inteligencia emocional

A proposal for addressing burnout syndrome in public universities, a focus on emotional intelligence

Sandra Ortegón Ávila¹ y Luz Karine Jiménez Ruiz²

¹Universidad UMECIT de Panamá, sortegon@unillanos.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-3108-6260>, Colombia

²Universidad UMECIT de Panamá, luzk2410@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9187-1693>, Colombia

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 14-06-2025

Revisado 15-06-2025

Aceptado 05-07-2025

Palabras Clave:

Cansancio Emocional
Docencia Universitaria
Educación Superior
Inteligencia Emocional
Síndrome de Burnout

Keywords:

Emotional Tiredness
Higher Education
Emotional Intelligence
Burnout Syndrome

RESUMEN

El presente artículo científico expone una propuesta educativa para el fortalecimiento de inteligencia emocional en docentes de Universidades Públicas con el fin de disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad laboral como es el Síndrome de Burnout. Mediante el enfoque cuantitativo y paradigma positivista. En este sentido, la investigación se enmarca en un modelo predecible que establece la necesidad de valorar el nivel de inteligencia emocional y el riesgo de desarrollar el Síndrome de Burnout en los docentes de universidades públicas, recolectando datos para la contextualización de la situación a investigar, realizando el análisis estadístico que permita generar una propuesta educativa en búsqueda de mejorar el problema planteado. Los resultados, luego de aplicar las encuestas y ser analizadas mediante la estadística descriptiva. Además, del análisis de normalidad usando la prueba de Kolmogórov-Smirnov y un análisis bivariado mediante correlaciones muestran diferentes porcentajes según las variables en mujeres y hombres como la edad, el estado civil, nivel de estudios y demás. Donde, el síndrome de Burnout se encontró en una tercera parte de los participantes quienes tienen altos niveles de cansancio emocional, muy similar al resultado de estudios en Estados Unidos e Irán, entre otros. En definitiva, se concluye que el cansancio emocional es el síntoma que se muestra más problemático, toda vez que una tercera parte de los participantes ya muestran un nivel alto de riesgo en esta dimensión. También, el síntoma de despersonalización tiene niveles preocupantes, dado que uno de cada cinco docentes ha desarrollado cinismo y falta de involucramiento hacia los estudiantes y hacia sus responsabilidades como docente. Finalmente, la investigación realizada es un aporte para el área de la educación por evidenciar la situación actual de desgaste laboral en profesores de educación superior, lo cual permite dar cuenta de esta problemática que ha sido hallada en múltiples lugares del mundo.

ABSTRACT

This scientific article presents an educational proposal for enhancing emotional intelligence in teachers at public universities, with the objective of mitigating the risk of developing occupational illnesses such as burnout syndrome. Utilizing a quantitative approach and a positivist paradigm, the research is framed within a predictable model that establishes the need to assess the level of emotional intelligence and the risk of developing Burnout Syndrome in public university teachers. The study involves the collection of data to contextualize the situation to be investigated and the performance of statistical analysis to generate an educational proposal aimed at improving the problem at hand. The results, derived from the application and subsequent analysis of the surveys using descriptive statistics, as well as from the implementation of normality analysis utilizing the Kolmogorov-Smirnov test and a bivariate analysis employing correlation, indicate varying percentages according to variables in women and men, including age, marital status, level of education, and others. The prevalence of burnout syndrome among participants exhibiting elevated levels of emotional exhaustion was found to be approximately one-third, a finding that aligns closely with the results of

studies conducted in the United States and Iran, among other regions. To summarize, the findings of the study indicate that emotional exhaustion is the most problematic symptom, as evidenced by the fact that one-third of the participants already demonstrate a high level of risk in this dimension. Furthermore, the prevalence of depersonalization symptoms among educators is a matter of concern, as evidenced by the fact that one in five teachers has developed cynicism and a marked disengagement from their students and their responsibilities as educators. The research carried out constitutes a contribution to the field of education by highlighting the current situation of job burnout among higher education teachers. This problem has been identified in many parts of the world, and the research allows for its inclusion in global discourse. University Teaching.

INTRODUCCIÓN

El presente análisis tiene como finalidad examinar las convergencias y similitudes de la investigación que nació gracias a la necesidad de conocer las repercusiones de ser docente en el contexto universitario, como el agotamiento emocional, estrés laboral y desgaste profesional. Este estudio se fundamenta en teorías contemporáneas sobre la inteligencia emocional y síndrome de Burnout, y cuál es el impacto en el desempeño laboral y salud mental de los docentes, por lo que busca identificar variables para el Desarrollo y acoplamiento de las necesidades de esta población en específico. A nivel mundial, se reporta que los docentes están enfrentando a tensiones permanentes y desafíos significativos relacionados con el manejo de sus emociones y el estrés laboral, lo que refleja un impacto en la salud como trabajador con el riesgo de desarrollar una enfermedad de origen laboral, como por ejemplo el Síndrome de Burnout, considerado como una enfermedad que afecta a miles de personas a nivel mundial a causa de la sobre carga laboral.

El Síndrome de Burnout (SB) está tipificado en la clasificación internacional de enfermedades (CIE 11) como un trastorno psicológico, se conoce como el Síndrome del Quemado por el Trabajo (SQT), y está asociado a un estrés crónico con síntomas referidos por el trabajador como un fenómeno de cansancio físico, emocional y mental, ausencia de interés en el trabajo, deshumanización y bajo nivel de realización, a consecuencia de una exigencia continua de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador (Tabares, 2020). En primer lugar, habla sobre la inteligencia emocional que según Sternberg (1985) es la habilidad que simplifica el crecimiento productivo de la vida, teniendo en cuenta aspectos personales en las diferentes situaciones (p.108). Ahora bien, desde una perspectiva mixta autores como Salovey y Mayer (2021), mencionan que la inteligencia emocional como parte de una habilidad social está involucrada con la aptitud necesaria para saber manejar las emociones, poder hacer un juicio entre ellas y con base en esto pensar y comportarse. De acuerdo con Fernández (2023), quien plantea ciertas ramas de diferentes dimensiones organizadas de manera jerárquica desde los procesos más básicos a los procesos más complejos, descritos de la siguiente forma:

Tabla 1: Percepción, evaluación y expresión de las emociones.

Rama I.	Habilidades
Percepción, evaluación y expresión de las emociones.	Identificar las propias emociones y las de los demás. Percibe sensaciones cognitivas y fisiológicas. Expresa y concreta las necesidades asociadas discriminando si dichas emociones son honestas o fingidas.
Percepción emocional	Es una habilidad previa e imprescindible para llevar a cabo un proceso de regulación emocional y determina las estrategias de interacción a seguir.
Evaluación emocional	Facilita elaboración de juicios y la toma de decisiones eficaces.
Expresión emocional	Potencia una interacción efectiva con los otros, al poder manifestar nuestros sentimientos de manera abierta y directa.

Tabla 2: Facilitación emocional del pensamiento

Rama II.	Habilidades
	Es la intervención de la emoción sobre la inteligencia y la forma en que estas actúan en nuestro pensamiento y procesamiento de la información.
	Las emociones mejoran el pensamiento, dirigen hacia aquellos aspectos relevantes que contribuyen a regular la acción.
Facilitación emocional del pensamiento:	Consideran nuevos puntos de vista y anticipan posibles sucesos que ayudan a tomar decisiones.
	Estados de humor positivos contribuyen a la identificación de soluciones creativas, novedosas, suscitando un pensamiento divergente.
	Las emociones de tristeza facilitarán un procesamiento lógico de la información que permita un adecuado razonamiento deductivo, detección de errores y la resolución lógica de problemas.

Tabla 3: Comprensión y análisis de la información emocional

Rama III	Habilidades
	Capacidad para comprender la relación existente entre las diferentes emociones, el vínculo entre pensamiento y sentimiento, los aspectos que los determinan, así como sus consecuencias.
Comprensión y análisis de la información emocional	Capacidad que contribuye a entender el hecho de que nuestros sentimientos presentan implicaciones emocionales cognitivas y comportamentales.
	Facilita la comprensión de emociones complejas, así como el paso de unos estados emocionales a otros
Rama VI.	Habilidades
	Gestión reflexiva de las emociones para promover el crecimiento a nivel intelectual y emocional
	Proceso emocional de mayor complejidad, el proceso de regulación implica una habilidad reflexiva denominada meta regulación emocional.
Regulación de emociones:	Es una disposición receptiva a sentimientos agradables o desagradables, la realización de una reflexión activa sobre los mismos y una selección de aquella información que resulta útil.
	Capacidad para regular convenientemente emociones, incentivando las positivas y moderando las negativas.
	La regulación emocional constituye, en definitiva, un instrumento de competencia social y personal.

Las tablas anteriores demuestran que la inteligencia emocional se puede desarrollar a partir de procesos básicos hasta más complejos, lo cual implica que para poder desarrollar habilidades emocionales avanzadas es necesario aprender de las más básicas o elementales. La primera rama permite identificar y valorar de forma adecuada las emociones propias y las externas. La segunda rama ayuda a entender como las emociones influyen en los procesos cognitivos, lo que permite poner la atención en aspectos más importantes. La tercera rama, se basa en la comprensión y análisis de la información emocional, es decir

cómo se interpretan las emociones, pensamiento y conductas. Y la cuarta rama implica la gestión reflexiva y consciente de las emociones. Estas ramas como conjunto conforman un modelo integral que permite potenciar la forma en la que se manejan las emociones en los distintos contextos de la vida.

Ahora bien, otro modelo mixto encontrado en este constructo es el modelo de Goleman (2021) el cual combina habilidades cognitivas, variables psicológicas y rasgos de personalidad para explicar las competencias emocionales. Por su parte Bar-On (2006), considera cinco factores que configuran la inteligencia emocional: “componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés” (p.125). Estos componentes son los justos para que el sujeto pueda desenvolverse en la vida.

También, se encuentra el síndrome de Burnout, el cual se conoce como síndrome de desgaste ocupacional, es generado por agotamiento, estrés y sobrecarga laboral. Además de algunos modelos etiológicos clasificado según teorías sociocognitivas enfocadas en la relevancia del impacto de la percepción e intercambio social, donde se destaca la influencia en las relaciones interpersonales y organizacionales, los cuales consideran factores estructurales del contexto laboral estructurales que tienen en cuenta antecedentes interpersonales y personales.

Por otro lado, diversas investigaciones sobre la relación entre inteligencia emocional y el síndrome de desgaste emocional en docentes destacan la importancia de trabajar en las emociones. La mayoría de los estudios son transversales y resaltan la necesidad de momentos de instrucción sobre la inteligencia emocional para el bienestar docente, es decir, a nivel global, nacional y local los estudios convergen en que hay una correlación negativa entre la inteligencia emocional y Burnout ya que el manejo del estrés, el estado de ánimo la percepción, adaptabilidad y demás se asocian con el agotamiento emocional y por su parte la realización personal se relaciona de manera positiva con la inteligencia emocional. Desde una mirada empírica, los estudios disponibles evidencian que la inteligencia emocional opera como un factor protector ante el burnout.

Una revisión sistemática y meta-analítica reciente Ferreira et al., (2023) reveló una correlación negativa significativa entre ambas variables, con un tamaño del efecto de 0.38. Además, se ha establecido que habilidades como la claridad emocional, la autorregulación y la empatía influyen directamente en la reducción de los síntomas de agotamiento emocional y despersonalización. En el caso específico de docentes universitarios, investigaciones realizadas en países como Irán, España, Filipinas y Colombia demuestran que aquellos profesores con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menos afectaciones psicosociales, mejores relaciones interpersonales y mayor satisfacción con su desempeño profesional (Schoeps et al., 2021; Valeriano, 2022).

En Colombia, aunque los estudios al respecto son escasos, algunos hallazgos dan luces sobre esta relación. Por ejemplo, en un estudio realizado en la Universidad de los Llanos durante la pandemia, se encontró que los docentes presentaban altos niveles de agotamiento emocional, pero bajos niveles de despersonalización, lo que sugiere un nivel de adaptación y resiliencia asociado posiblemente a competencias emocionales (Torres, 2022). No obstante, no existen aún propuestas pedagógicas institucionalizadas que fortalezcan de manera sistemática la inteligencia emocional de los docentes como estrategia preventiva frente al burnout. Este vacío plantea la necesidad urgente de diseñar iniciativas que, desde el campo educativo, permitan desarrollar competencias socioemocionales en los docentes, de modo que puedan enfrentar de forma más equilibrada las exigencias del medio universitario. El reconocimiento de la inteligencia emocional como herramienta pedagógica, y no únicamente como un rasgo personal, permite su incorporación en programas de formación continua, con impacto positivo tanto en la salud del profesorado como en la calidad del proceso formativo. En ese sentido, la presente investigación se orienta a generar una propuesta educativa que fortalezca la inteligencia emocional de los docentes universitarios como vía para mitigar los efectos del Síndrome de Burnout. Esta propuesta se fundamenta en modelos teóricos consolidados, en evidencia empírica reciente y en la necesidad institucional de promover condiciones laborales más humanas y saludables. Con base en los anteriores planteamientos se propone la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los componentes de una propuesta pedagógica que contribuyan al fortalecimiento de la inteligencia emocional y mitigación del síndrome de Burnout en docentes de universidades públicas Villavicencio, Meta, Colombia?

MATERIALES Y MÉTODOS

El marco del presente estudio doctoral en concordancia con los paradigmas establecidos en la ciencia se desarrolla dentro del paradigma positivista, el cual se basa en las ciencias naturales que, a través de cuantificar y medir una serie de repeticiones, llega a formular las tendencias, a plantear nuevas hipótesis y a construir las teorías. Ahora bien, la metodología de investigación guarda una relación con el paradigma y es el enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con un diseño transversal y correlacional.

Según Ospino “El proceso cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos, aunque desde luego, es factible redefinir alguna fase” (2019, p.18). Esta elección metodológica se justifica por el propósito de examinar la relación entre dos variables clave: la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout en docentes que ejercen en universidades públicas de Villavicencio, Meta, Colombia. Dado que no se interviene directamente sobre las condiciones del fenómeno estudiado, sino que se observa su comportamiento en un momento determinado, el estudio se enmarca en una estrategia metodológica que permite establecer asociaciones sin manipulación de variables.

El nivel de esta investigación es transversal y descriptiva, para Hernández et al. “investigaciones que recopilan datos en un momento único” (2018, p. 154), puesto que se observan los fenómenos o situaciones en una realidad que no ha sido manipulada por el investigador. En consecuencia, resulta adecuada para identificar el grado de relación existente entre los niveles de inteligencia emocional y las manifestaciones del síndrome de Burnout, sin incidir en los factores que lo generan. El enfoque cuantitativo favorece la recolección y análisis de datos estructurados, permitiendo describir patrones y establecer inferencias a partir de la información obtenida.

La población objetivo estuvo conformada por 254 docentes vinculados a universidades públicas de Villavicencio. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta criterios de accesibilidad y disposición de los participantes. Participaron en total 150 docentes. Se estableció un nivel de confianza del 95%, con una proporción estimada del 36% de acuerdo con análisis de investigaciones relacionadas con el tema y un margen de error del 5%. La herramienta "Stalcalc" del programa estadístico EPIINFO que se emplea para calcular el tamaño de la muestra, teniendo en cuenta una población de 254 empleados.

La muestra considerada son 150 docentes; en esta muestra representativa se incluyeron docentes con mínimo un año de experiencia laboral en el nivel superior, lo cual garantizó un nivel básico de exposición a las condiciones institucionales que pudieran incidir en los fenómenos analizados.

Para la medición de la inteligencia emocional se empleó un instrumento estructurado adaptado de los modelos de Salovey y Mayer, y Goleman, cuyas dimensiones comprenden la percepción, evaluación, comprensión, facilitación y regulación emocional. Este cuestionario, de escala tipo Likert de cinco puntos, permitió cuantificar el dominio de habilidades emocionales desde los procesos básicos hasta los más complejos. Por su parte, para la identificación de niveles de Burnout se aplicó un inventario adaptado del Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual evalúa las tres dimensiones del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Ambos instrumentos fueron validados mediante juicio de expertos y prueba piloto en una muestra preliminar de docentes con características similares a los del estudio.

El proceso de recolección de datos se realizó de forma anónima y voluntaria, previa entrega de un consentimiento informado. Los instrumentos fueron aplicados en formato digital a través de formularios institucionales, lo que facilitó la participación remota y la protección de los datos personales. Los registros fueron almacenados en una base cifrada de uso exclusivo del equipo investigador. Los datos fueron procesados mediante el software estadístico SPSS. Se realizó una estadística descriptiva para caracterizar las variables sociodemográficas y los niveles de las variables principales, reportando promedios, desviaciones estándar y frecuencias absolutas y relativas. Posteriormente, se aplicaron pruebas de correlación de Pearson para determinar la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y los niveles de Burnout. En caso de encontrar diferencias relevantes entre grupos según edad, género o área académica, se consideró el uso de pruebas adicionales como ANOVA o t de Student.

La investigación cumplió con los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales vigentes en Colombia para estudios con seres humanos. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato de los participantes, y la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. El protocolo fue presentado y aprobado por el comité de ética de la institución académica correspondiente (Hurtado, 2012).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del estudio revelan que los participantes presentan niveles medio altos de inteligencia emocional, en concordancia con investigaciones realizadas en países como Filipinas, España y Perú. En sus dimensiones la asimilación emocional se muestra con niveles altos, de la misma forma que la percepción intrapersonal, interpersonal y la regulación emocional, que se ubican en niveles moderados y altos. A su vez, se vio una conexión negativa entre inteligencia y agotamiento emocional. Entre inteligencia emocional y despersonalización. Por el contrario de inteligencia emocional y desarrollo profesional que tuvo una relación positiva. Estos resultados se interpretaron a partir de modelos teóricos como el de Salovey y Mayer, que resalta el papel flexible de las competencias emocionales. El de Goleman que pone en relevancia la autoconciencia, autorregulación y empatía para el manejo del estrés.

De la misma manera, en cuanto al síndrome de Burnout, se evidenció que los docentes manifestaron niveles elevados de agotamiento emocional, en particular aquellos con más de diez años de experiencia y jornadas laborales extendidas. En menor proporción, se identificaron signos de despersonalización y una disminución del sentido de realización personal.

Estas manifestaciones son coherentes con estudios que muestran que el entorno universitario puede actuar como un agente estresor, especialmente cuando no existen estrategias institucionales orientadas al bienestar emocional del profesorado. A través del análisis correlacional, se estableció una relación inversa entre los niveles de inteligencia emocional y la presencia de síntomas de Burnout. Los docentes con mayor dominio de habilidades emocionales reportaron menos indicios de agotamiento y mostraron una percepción más positiva de su ejercicio profesional.

Esta relación se mantuvo constante en las diversas dimensiones evaluadas, reforzando la hipótesis inicial del estudio. La percepción emocional fue la habilidad más desarrollada, mientras que la regulación emocional presentó los valores más bajos, coincidiendo con los grupos con mayor carga laboral y menor acompañamiento institucional.

Relación entre la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout.

Algunos resultados de este estudio permitieron una comprensión integral sobre la relación entre la inteligencia emocional y el síndrome de burnout en docentes universitarios, mostrando el adecuado desarrollo de las competencias emocionales es un factor que influye en el desgaste o desarrollo profesional.

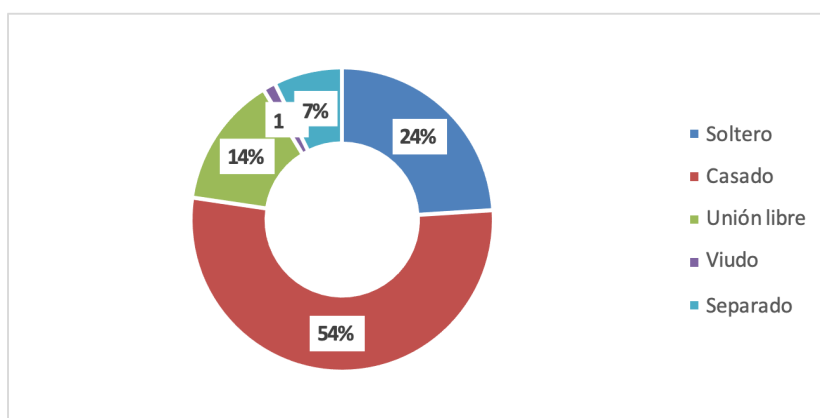


Fig. 1: Grafica según el sexo

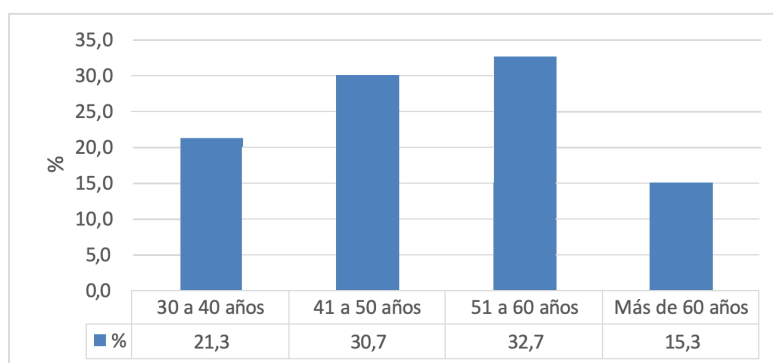


Fig. 2: Grafica según la Edad

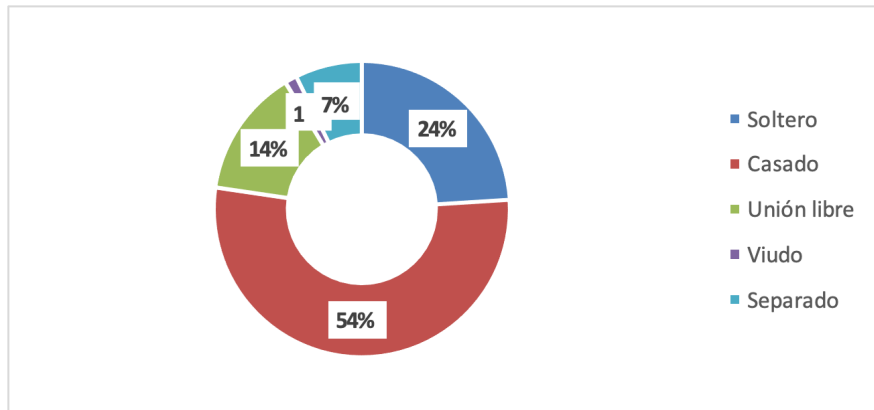


Fig. 3: Grafica según el estado civil

Según estas figuras, se describen 150 participantes, la mayoría están casados y tienen un alto nivel educativo. Ahora bien, luego se presentan algunas otras graficas que demuestran aspectos como los ingresos mensuales salariales, el tipo de vinculación docente, la antigüedad en la empresa, la universidad y la facultad a la que pertenece. Además, se describen algunas variables más como la inteligencia emocional, la dimensión de percepción intrapersonal, la dimensión de percepción interpersonal, la dimensión de asimilación emocional, la dimensión de regulación emocional, como se ve en la siguiente grafica:

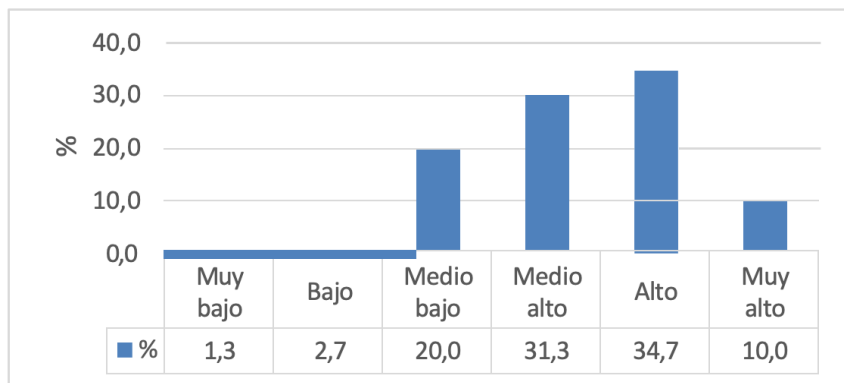


Fig. 4: distribución porcentual de los participantes según la inteligencia emocional.

Además, hay algunos análisis según el síntoma de cansancio emocional, según el síntoma de despersonalización y el síntoma de realización personal del síndrome de Burnout

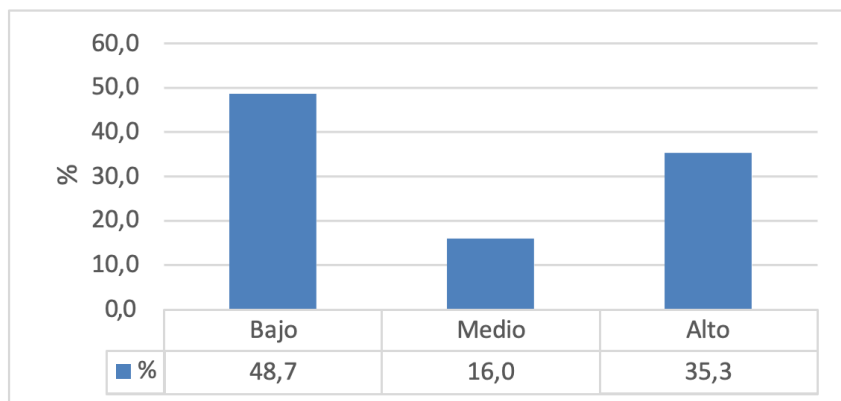


Fig. 5: Distribución porcentual de los participantes según el síntoma de cansancio emocional del síndrome de Burnout.

A partir de la información anterior, se hizo un análisis bivariado, donde según la investigación una distribución de la variable normal, pero la única que se considera de esa forma es la inteligencia emocional y se rechaza la hipótesis nula, se establece que no siguen una distribución normal. Los hallazgos obtenidos en esta investigación permiten afirmar que la inteligencia emocional funciona como un factor protector frente al síndrome de Burnout en el contexto universitario público. La correlación negativa entre ambas variables confirma lo planteado por Salovey y Mayer (2021) quienes argumentan que la capacidad de gestionar emociones influye en la forma en que las personas enfrentan situaciones de estrés, presión y conflicto. En este sentido, el agotamiento emocional —una de las principales dimensiones del Burnout— disminuye en la medida en que el individuo logra interpretar sus emociones y aplicar estrategias de regulación adaptativas.

Este resultado es coherente con la propuesta de Goleman (2021) quien señala que las competencias emocionales, especialmente la autorregulación, son esenciales para mantener la estabilidad mental en contextos profesionales exigentes. En el presente estudio, los docentes que mostraron mayor autorregulación también reportaron mayor satisfacción personal, menor desgaste emocional y mejores relaciones con sus pares. Esto coincide con lo encontrado por Ferreira et al. (2023) quienes en su meta-análisis identificaron un efecto moderado y consistente de la inteligencia emocional en la disminución de síntomas de Burnout en profesionales de la educación.

Por otro lado, los niveles reducidos de realización personal observados en un segmento de los participantes ponen de relieve la necesidad de fortalecer mecanismos institucionales que reconozcan y valoren el trabajo docente más allá de indicadores de rendimiento o productividad. El agotamiento psicológico no responde únicamente a una acumulación de tareas, sino a una percepción persistente de desatención institucional, invisibilización de logros y ausencia de redes de apoyo emocional; Cuchumbe y Castilla (2018) no han encontrado evidencia para establecer la relación, indica que pueden existir factores contextuales que inciden en cómo sucede la influencia.

Desde la perspectiva organizacional, los resultados apuntan a la urgencia de incorporar el desarrollo de competencias emocionales dentro de la formación docente continua, no como un complemento marginal, sino como un componente estructural del ejercicio profesional. Las universidades públicas deben asumir un compromiso explícito con la salud emocional de sus profesores, estableciendo programas permanentes que promuevan el autocuidado, el manejo del estrés, la comunicación asertiva y la resiliencia emocional. Una implicación práctica relevante es la posibilidad de diseñar propuestas pedagógicas que integren las cuatro ramas del modelo de inteligencia emocional, facilitando espacios de formación y reflexión que fortalezcan tanto la percepción como la regulación emocional. Esta intervención no solo mitigaría el desgaste laboral, sino que contribuiría a mejorar el clima institucional, la calidad educativa y la permanencia del profesorado.

En cuanto a la literatura revisada, los resultados de esta investigación se alinean con los estudios de Ibarra et al. (2025) y Torres (2022) quienes identificaron una relación directa entre bajo nivel de competencias emocionales y altos niveles de Burnout. Sin embargo, esta investigación aporta una visión localizada en el contexto colombiano, particularmente en una ciudad intermedia como Villavicencio, donde las condiciones laborales de los docentes universitarios aún están lejos de los estándares deseables en términos de salud ocupacional. A pesar de los hallazgos, el estudio presenta limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, el uso de cuestionarios de autoinforme puede introducir sesgos relacionados con la percepción individual y el deseo de proyectar una imagen positiva. En segundo lugar, el diseño transversal no permite establecer causalidades, aunque sí ofrece una base sólida para formular hipótesis en investigaciones posteriores.

Estrategia de intervención pedagógica dirigida a docentes de instituciones educativas superiores

La propuesta desarrollada para fortalecer la inteligencia emocional y prevenir el síndrome de Burnout en docentes universitarios se alinea con los lineamientos técnicos del Ministerio de Trabajo, particularmente en lo relacionado con la gestión de los factores de riesgo psicosocial (Fajardo, 2022). En este marco, se adopta como principio orientador la gestión del cambio, entendida como una estrategia transversal aplicable a los distintos niveles de promoción, prevención e intervención en riesgos laborales de tipo emocional.

Tabla 4: Estructura de la guía de intervención pedagógica para prevención de síndrome de burnout a través del desarrollo de inteligencia emocional

Objetivo general				
Fortalecer las dimensiones de la Inteligencia Emocional (IE) en docentes, previniendo el burnout mediante acciones de promoción, prevención e intervención psicosocial, en cumplimiento con los protocolos nacionales				
Módulo	Objetivo	Talleres	Habilidad IE	Síntoma de Burnout relacionado
1. Percepción Intrapersonal y Autoconocimiento Emocional	Promover espacios de autodiagnóstico y autocuidado emocionales en docentes	1. Termómetro de bienestar 2. Cuidando de mis emociones	Percepción Intrapersonal	Desgaste emocional Falta de realización profesional/personal
2. Percepción Interpersonal y Empatía	Promover la empatía y la comprensión de las emociones de otras personas en los docentes	1. Reconociendo las emociones en otros 2. Teniendo empatía	Percepción Interpersonal	Despersonalización
3. Asimilación Emocional	Promover en docentes la capacidad de asimilación emocional para el uso adecuado de las emociones en promover y guiar pensamientos y auto motivarse	1. Lluvia de Ideas emocionales 4. Simulacro de crisis	Asimilación Emocional	Desgaste emocional Falta de realización profesional/personal
4. Regulación emocional	Promover el uso de técnicas fisiológicas y cognitivas para control de las emociones y del estrés	1. Respirando 2. Detectando y superando pensamientos automáticos	Regulación o reparación emocional	Desgaste emocional Despersonalización Falta de realización profesional/personal

En el caso del sector educativo, donde las exigencias emocionales representan una fuente constante de presión, la gestión del cambio se operacionaliza mediante el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar, Actuar), aplicado al manejo de la carga emocional vinculada al ejercicio docente. La intervención pedagógica propuesta se inserta, en primer lugar, en la fase de planificación, al buscar fortalecer habilidades personales para enfrentar demandas afectivas. En segundo lugar, se articula con la fase de ejecución, al integrarse en los programas institucionales de formación y acompañamiento. Finalmente, las fases de verificación y ajuste se concretan mediante la evaluación periódica de los niveles de satisfacción del personal y el análisis del impacto de los talleres a través del inventario MBI antes y después de la intervención.

Se recomienda que las universidades interesadas en aplicar esta propuesta pedagógica la integren dentro de un plan institucional más amplio de bienestar laboral, en concordancia con las directrices sobre condiciones saludables de trabajo para los educadores. En particular, esta propuesta responde a la dimensión de gestión de la carga emocional, mediante el fortalecimiento de las competencias individuales de los docentes frente al estrés ocupacional. El enfoque adoptado corresponde al nivel de prevención primaria, orientado al mantenimiento del bienestar general y al fortalecimiento de factores protectores, entre los cuales se identifica la inteligencia emocional como una variable clave. La intervención se dirige a personal sin diagnóstico clínico, pero con exposición a situaciones de riesgo, lo cual justifica la necesidad de monitoreo y evaluación continua. Este seguimiento se realiza a través de encuestas de percepción de impacto y la

aplicación del cuestionario MBI, con el objetivo de verificar la disminución de síntomas vinculados al desgaste profesional.

Un elemento innovador de esta propuesta es la articulación entre los modelos teóricos de Salovey y Mayer, centrados en las habilidades emocionales, y el modelo tridimensional de Maslach sobre Burnout.

Esta integración permite establecer relaciones directas entre dimensiones específicas de la inteligencia emocional y los indicadores de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Cada componente formativo de la guía se vincula con una categoría emocional medida, abordando situaciones reales propias del entorno docente, como la sobrecarga administrativa, los conflictos interpersonales y la fatiga por empatía.

La propuesta se sustenta en evidencia empírica sobre la relación inversa entre inteligencia emocional y agotamiento laboral, complementada con los lineamientos institucionales del Ministerio de Trabajo y la categorización de competencias socioemocionales del Ministerio de Educación Nacional. Estas competencias como la convivencia, la responsabilidad colectiva y la valoración de la diferencia se desarrollan de forma transversal en las actividades formativas.

Asimismo, el diseño metodológico de la guía incluye un componente de evaluación formativa, basado en el análisis del impacto individual y organizacional, con el fin de generar ajustes en futuras implementaciones. En este sentido, se propone que las actividades sean incorporadas dentro de los programas de desarrollo docente institucional, tanto como herramienta preventiva como componente estructural de la formación continua. Además de fortalecer habilidades emocionales, este enfoque permite generar evidencia para el rediseño de estrategias de bienestar, que respondan a los retos actuales del trabajo académico en contextos públicos.

CONCLUSIÓN

Al finalizar el estudio, se identifican conclusiones relevantes en torno a los objetivos planteados, los aportes al campo educativo y las implicaciones para el bienestar docente en el contexto universitario público. Las evidencias recogidas reflejan un perfil emocional sólido entre los participantes, con puntuaciones altas en las dimensiones de inteligencia emocional, especialmente en percepción intrapersonal, asimilación y regulación emocional. La percepción interpersonal, aunque con valores más moderados en comparación con las demás dimensiones, continúa dentro de niveles aceptables. Este panorama evidencia la presencia de competencias emocionales en los docentes de educación superior, que resultan útiles en la gestión de situaciones laborales complejas.

En cuanto a los indicadores de desgaste laboral, el análisis muestra niveles bajos en falta de realización personal, así como niveles intermedios en agotamiento emocional, resultados que coinciden con estudios internacionales realizados en contextos de alta exigencia académica. La relación estadística encontrada entre inteligencia emocional y los componentes del síndrome de Burnout permite concluir que existe un vínculo protector entre ambas variables. Las correlaciones negativas con el agotamiento y la despersonalización, y positivas con la percepción de logro personal, sustentan esta afirmación y ratifican los postulados teóricos que atribuyen a las habilidades emocionales un papel relevante en la prevención del deterioro psicosocial.

Estas evidencias permiten sostener que las habilidades para reconocer, procesar y regular emociones propias y ajenas constituyen recursos estratégicos para enfrentar las tensiones propias del entorno universitario. Las conclusiones del presente estudio confirman que promover el desarrollo de la inteligencia emocional puede incidir en una reducción del riesgo de Burnout, y que esta relación merece ser tenida en cuenta al diseñar políticas institucionales de bienestar. Uno de los aportes más destacados de esta investigación es el diseño de una propuesta pedagógica con orientación preventiva, estructurada con base en modelos teóricos sólidos, lineamientos normativos del Ministerio de Trabajo y directrices del Ministerio de Educación.

Esta propuesta ofrece una guía estructurada de talleres que permiten trabajar con los docentes en el fortalecimiento de las competencias emocionales asociadas con la gestión del estrés, la sobrecarga laboral y las relaciones interpersonales exigentes. Además, su carácter flexible permite su implementación en diferentes instituciones y contextos educativos, tanto a nivel universitario como en otros niveles del sistema. Desde el punto de vista investigativo, este estudio contribuye al debate académico al proporcionar evidencia empírica sobre la correlación entre inteligencia emocional y desgaste ocupacional en docentes del contexto colombiano, lo cual había sido escasamente explorado en estudios previos.

A diferencia de investigaciones anteriores que no lograron confirmar dicha relación en el país, los resultados obtenidos aquí refuerzan la necesidad de continuar indagando con muestras más amplias, en distintas regiones y con métodos que permitan un mayor control de las variables contextuales que puedan mediar o moderar la relación observada. Del mismo modo, se plantea que la herramienta pedagógica generada puede ser evaluada mediante investigaciones de tipo cuasi experimental o experimental, que permitan determinar

el efecto concreto de su implementación en la disminución de los síntomas del síndrome de Burnout. De lograrse validar empíricamente su efectividad, esta propuesta pasaría a convertirse en una estrategia útil para las universidades que buscan mejorar la salud emocional de su cuerpo docente.

A pesar de sus contribuciones, la investigación presenta ciertas limitaciones que deben ser reconocidas. La primera radica en la representatividad de la muestra, al centrarse únicamente en docentes de una universidad pública en Villavicencio, lo cual restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras regiones o instituciones. Una segunda limitación está relacionada con la validez de los instrumentos aplicados, particularmente la escala Wong-Law para medir inteligencia emocional, la cual no cuenta con estudios específicos de validación en población docente colombiana, lo que podría afectar la precisión de las mediciones. Por último, el enfoque correlacional del estudio no permite establecer una relación causal directa entre las variables analizadas, lo cual deberá abordarse en futuras investigaciones con metodologías más robustas.

REFERENCIAS

- Calle, C., Aguirre, P., Calle, C., Izquierdo, C. R. (2022). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory versión española en una población multiocupacional ecuatoriana. *Sapienza*, pp. 776–785. <https://orcid.org/0000-0002-2891-8644>
- Espinoza Freire, E. E. (2019). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. *Revista Conrado*, 171-180. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Fajardo, Rojas, X. M. (2022). Factores relacionados con el síndrome de burnout en el personal de salud de primera línea en pandemia covid19, Sucre, 2021.
- Fernández., P. (2023). “Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios”. *Clínica y Salud*, 15, 117-137.
- Ferreira, M., Reis-Jorge, J., Olcina Sempere, G., y Fernández, R. (2023). El aprendizaje socioemocional en la Educación Primaria: una investigación sobre las concepciones y las prácticas de los maestros en el aula. *Revista Colombiana de Educación*, (87), 37-60.
- Gamboa Graus, M. E. (01 de 2018). Estadística aplicada a la investigación educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. (2).
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia Emocional*. Séptima Edición. Barcelona: Kairós.
- Hernández G, Antonio, González, Contreras S, O. (2020). Consideraciones esenciales sobre el temático en la investigación educativa. *UCMAULE*, 141-164. <http://doi.org/10.29035/ucmaule.58.141>
- Hernández-Sampieri, Mendoza Torres, R. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Editorial McGraw Hill Education. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hurtado de Barrera, J. (2005). *Cómo formular objetivos de investigación*. Caracas: Quirón Ediciones. Fundación Sygal.
- Ibarra, M. L., Pizarro, J. J., Alfaro-Beracoechea, L., Cusi, O., Zumeta, L., y Basabe, N. (2025). Eventos locales, efectos globales: emociones trascendentes e identificación con toda la humanidad. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(2), 625-654.
- National Geographic (2022). *Emotional Learning and Behaviour*. Obtenido de National Geographic
- Ospino, Hernández, C. (2019). Banco Interamericano de Desarrollo. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Ramos Monsivais., C. L. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 72. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>.
- Bar-On, Reuven. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*. 18 Suppl. 13-25.
- Salovey., P. y Mayer, J. (2021). “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence”. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Schoeps, K., Tamarit, A., Postigo-Zegarra, S., y Montoya-Castilla, I. (2021). Los efectos a largo plazo de las competencias emocionales y la autoestima en los síntomas internalizantes en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 113-122.
- Sternberg, R. (1985). *Beyond IQ*. New York: Cambridge University Press.
- Tabares-Díaz, Martínez-Daza, Matabanchoy-Tulcán, Y. A. (01 de 09 de 2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. 22(3). <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Torres, Y. (2022). OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo. *Medicina y Salud Pública*.
- Valeriano, H., Yana-Salluca, N., y Huanca-Arohuanca, J. W. (2022). Inteligencias múltiples y

competencias básicas en educación universitaria. Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación, 6(24), 1010-1022.

Zúñiga, Zúñiga-Hernández, C. (2019). Excepciones al uso del consentimiento informado en investigación: ¿cuándo es esto posible en Chile? Revista médica de Chile.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000801029>.