



La Inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios

Emotional intelligence and work stress in university teachers

Inteligência emocional e estresse no trabalho em professores universitários

Josselyn Nicole Muñoz Díaz ^I

nicojose_1997@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-5857-2436>

Adriana Salomé Polo Ureña ^{III}

salomepolou@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-0689-2538>

Ginger Jazmin Sanchez Urgiles ^{II}

gingersanchez80@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-4765-2077>

Daned Simone Rodríguez Tello ^{IV}

daned.rodriguez@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-7159-0750>

Correspondencia: nicojose_1997@hotmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 05 de febrero de 2024 * **Aceptado:** 28 de febrero de 2024 * **Publicado:** 12 de marzo de 2024

- I. Máster en Terapias de Tercera Generación. Psicóloga clínica en Centro de Salud Mental “Mi Paz Mental”. Riobamba-Ecuador.
- II. Psicóloga Clínica. Profesional Independiente. Riobamba-Ecuador.
- III. Máster Universitario en Neuropsicología y Educación. Docente en Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba-Ecuador.
- IV. Psicóloga Clínica. Personal de Apoyo Académico en Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba-Ecuador.

Resumen

La inteligencia emocional se refiere a la habilidad que poseen las personas para reconocer y comprender tanto sus propios sentimientos como los de los demás. El estrés laboral, por otro lado, está vinculado a las reacciones físicas y psicológicas frente a demandas rigurosas en el entorno de trabajo. El propósito de este estudio fue examinar la inteligencia emocional y el estrés laboral en un grupo de 100 docentes de una institución de educación superior de la ciudad de Riobamba, Ecuador. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, una investigación descriptiva correlacional con un corte transversal, el muestreo fue de tipo censal. Para recopilar información, se utilizó una base de datos anónima proporcionada por una institución académica. Los instrumentos empleados fueron la "Traite-Meta Mood Scale (TMMS) – 24" para evaluar la inteligencia emocional y el "Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS" para evaluar el estrés laboral. Entre los hallazgos más destacados, se evidenció que los docentes poseen una inteligencia emocional limitada en sus tres dimensiones. Se observa que la población estudiada carece de una inteligencia emocional adecuada en las dimensiones de claridad, reparación y atención, lo que se traduce en una propensión al estrés laboral.

Palabras Clave: inteligencia emocional; estrés laboral; docentes universitarios; distrés.

Abstract

Emotional intelligence refers to the ability of people to recognize and understand their own feelings and those of others. Work stress, on the other hand, is linked to physical and psychological reactions to rigorous demands in the work environment. The purpose of this study was to examine emotional intelligence and work stress in a group of 100 teachers from a higher education institution in the city of Riobamba, Ecuador. The research has a quantitative approach, a non-experimental design, a descriptive correlational research with a cross-section, the sampling was census type. To collect information, an anonymous database provided by an academic institution was used. The instruments used were the "Traite-Meta Mood Scale (TMMS) – 24" to evaluate emotional intelligence and the "ILO-WHO Work Stress Questionnaire" to evaluate work stress. Among the most notable findings, it was evident that teachers have limited emotional intelligence in its three dimensions. It is observed that the population studied lacks adequate emotional intelligence in the dimensions of clarity, repair and attention, which translates into a propensity for work stress.

Keywords: emotional intelligence; work stress; university teachers; distress.

Resumo

A inteligência emocional refere-se à capacidade das pessoas de reconhecer e compreender os seus próprios sentimentos e os dos outros. O estresse no trabalho, por outro lado, está ligado a reações físicas e psicológicas às rigorosas demandas do ambiente de trabalho. O objetivo deste estudo foi examinar a inteligência emocional e o estresse no trabalho em um grupo de 100 professores de uma instituição de ensino superior da cidade de Riobamba, Equador. A pesquisa tem abordagem quantitativa, desenho não experimental, pesquisa correlacional descritiva com corte transversal, a amostragem foi do tipo censitária. Para coletar informações, foi utilizada uma base de dados anônima fornecida por uma instituição acadêmica. Os instrumentos utilizados foram a “Escala de Humor Traite-Meta (TMMS) – 24” para avaliar a inteligência emocional e o “Questionário de Estresse no Trabalho OIT-OMS” para avaliar o estresse no trabalho. Entre as descobertas mais notáveis, ficou evidente que os professores têm inteligência emocional limitada nas suas três dimensões. Observa-se que a população estudada carece de inteligência emocional adequada nas dimensões clareza, reparação e atenção, o que se traduz em propensão ao estresse laboral.

Palavras-chave: inteligência emocional; estresse no trabalho; professores universitários; sofrimento.

Introducción

En el dinámico y desafiante escenario laboral actual caracterizado por su constante evolución y crecientes exigencias, la inteligencia emocional y el estrés laboral se erigen como campos de investigación esenciales. Es así que en la sociedad actual el estrés laboral se manifiesta de manera notable como un fenómeno psíquico perjudicial, alcanzando una alta incidencia debido a las demandas inherentes a la era moderna.

Ávalos et al. (2021) en su estudio utilizó diversas escalas e instrumentos para evaluar el estrés laboral, siendo la Escala de Estrés Percibido y el Inventario Burnout Maslach los más comunes. La mayoría de los estudios revelaron que los docentes universitarios experimentan niveles de estrés, que van desde moderados hasta altos y que están influenciados por diversas condiciones laborales, como la sobrecarga de trabajo, el tipo de contratación laboral y las exigencias del puesto. El estrés

laboral afecta significativamente la calidad de vida y la salud de los docentes, tanto física como psicológicamente.

En la problemática inherente al estrés laboral y sus consecuencias adversas para el bienestar individual, resulta imperativo profundizar en la investigación de los factores que influyen en esta condición. En este contexto, la inteligencia emocional surge como un factor clave que podría desempeñar un papel significativo en el aumento, la gestión o la reducción del estrés laboral.

Dentro de este marco, se sostiene que la inteligencia emocional puede ser descrita como la habilidad para comprender y gestionar tanto las emociones personales como las de otras personas, posibilitando la reevaluación y corrección de percepciones, así como la evaluación de las emociones (Biedma-Ferrer, 2021). Es decir que, mediante la inteligencia emocional, se puede tener una percepción más aguda de los sentimientos de los demás y demostrar empatía en nuestras interacciones con ellos.

Por otro lado, Costa et al. (2021) plantea que la inteligencia emocional se define como la habilidad para distinguir, valorar y expresar de manera completa los sentimientos. Así mismo Goleman (como se citó en Biedma-Ferrer, 2021) define la Inteligencia Emocional como la capacidad de reconocer tanto los propios sentimientos como los de los demás, la motivación y la gestión efectiva de las relaciones que mantenemos, tanto con nosotros mismos como con los demás (p. 5). Es fundamental reconocer nuestras propias emociones y sentimientos para poder comprender tanto nuestras propias experiencias emocionales como las de los demás, permitiéndonos así percibir y entender las emociones de quienes nos rodean.

Así mismo, el estrés se presenta como una respuesta común del cuerpo ante diversas demandas, manifestándose a través de síntomas como aumento de la presión arterial, liberación de hormonas, respiración acelerada, tensión muscular, sudoración y mayor actividad cardíaca (Patlán, 2019). En este sentido, se puede concebir el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales ante las exigencias diarias.

Además, la experiencia del estrés puede variar según la vulnerabilidad del organismo, particularmente en el caso de los seres humanos. Aunque el estrés normal conocido como eustrés desencadena una respuesta en el cuerpo que puede ayudar en la adaptación y, al mismo tiempo, restaurar el equilibrio, también el distrés que es una reacción desfavorable o excesiva frente a estímulos estresantes, ya sean de origen biológico, físico o psicológico, crea condiciones adversas

que pueden afectar negativamente la salud de la persona, dificultando su capacidad para llevar a cabo actividades de manera apropiada (Martínez, 2020).

Por otro lado el estrés laboral según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como la reacción que experimentan las personas frente a demandas y presiones en el ámbito laboral que exceden sus conocimientos y habilidades, poniendo a prueba su capacidad para afrontar la situación, este tipo de estrés puede presentarse en diversas circunstancias laborales, siendo más complicado cuando los empleados perciben poco apoyo por parte de sus supervisores y colegas, así como escaso control sobre los procesos de trabajo (Organización Mundial de la Salud, 2022). Hoy en día, el estrés laboral se ha vuelto una de las condiciones más comunes a nivel global, teniendo un impacto considerable en el rendimiento laboral de aquellos que lo enfrentan, y generando efectos en sus vínculos familiares. Esta situación viene acompañada de síntomas que pueden desencadenar conductas impropias y tener repercusiones en la salud integral.

Según el artículo de Narváez (2019), se llevó a cabo una investigación documental sobre el estrés laboral en docentes universitarios, abordando sus fases, causas y estrategias de afrontamiento y prevención. La metodología se basó en la revisión de 10 artículos en diversas bases teóricas relacionadas con el tema. Los hallazgos destacan la importancia de comprender el estrés laboral y las estrategias para enfrentarlo, lo que contribuye a una mejor salud emocional y laboral en el ámbito universitario.

En esto concuerda el estudio realizado por Camacho et al. (2021) que examinó el impacto del confinamiento en el estrés laboral de los docentes universitarios, encontrando que el 95% de los participantes experimentaron cansancio emocional y el 54% mostró despersonalización, ambos en niveles medios. Además, se constató la presencia del síndrome de Burnout en profesores universitarios del sector público ecuatoriano. Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar el bienestar emocional de los docentes durante situaciones de crisis como la pandemia de COVID-19.

En relación a la enseñanza Medina et al. (2021) indica la importancia de la inteligencia emocional y las competencias emocionales, aunque se señaló la falta de rigor científico en la aplicación de instrumentos y programas. Se concluyó que, a pesar de las discrepancias conceptuales, estas habilidades están relacionadas y pueden ser utilizadas efectivamente con un control científico adecuado.

Otro estudio que revela una relación de la inteligencia emocional con el estrés es la investigación de Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez (2023) los cuales analizaron la relación entre inteligencia emocional y burnout. Los resultados, basados en una muestra de 2,298 individuos, indicaron una relación significativa entre ambos constructos. Se encontró que niveles más altos de inteligencia emocional están asociados con menores puntuaciones de burnout. En conclusión, la inteligencia emocional se considera como una variable protectora contra el estrés laboral, promoviendo el liderazgo, el compromiso académico y profesional, así como el bienestar personal.

Muy cercano a este tema de investigación, Condori y Cari (2022) examinan la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios. La muestra consistió en 61 docentes de entre 26 y 59 años de edad. Los resultados revelaron que el 50% de los docentes encuestados mostraron altos niveles de agotamiento emocional, mientras que menos del 15% de la muestra demostró tener altos niveles de inteligencia emocional. Además, se encontró que los niveles de estrés laboral eran significativamente altos entre los docentes estudiados.

En este contexto, se puede señalar que el estrés laboral ha surgido como un desafío de salud pública con repercusiones directas en los resultados académicos. Este fenómeno puede generar tensiones entre los docentes, afectando tanto su rendimiento como su bienestar emocional, conductual y físico. El impacto en el bienestar está estrechamente relacionado con la capacidad de cada individuo para enfrentarlo. En este sentido, la inteligencia emocional emerge como un elemento crucial que debe ser objeto de estudio. Relacionar su influencia con el estrés laboral se vuelve indispensable para mejorar el bienestar de los docentes universitarios. La comprensión de cómo la inteligencia emocional puede mitigar o agravar el estrés laboral resulta esencial para desarrollar estrategias efectivas de apoyo y promoción de la salud mental en el ámbito académico.

El objetivo principal de esta investigación es examinar la relación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés laboral en los profesores de la Facultad de Administración de Empresas (FADE) de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. De manera más concreta, se busco identificar los niveles de las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, evaluar los niveles de estrés laboral y, por último, establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en la población antes mencionada.

Este estudio aborda la escasez de investigaciones sobre la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral, destacando su importancia en el ámbito de la salud mental. A nivel mundial, y particularmente en nuestro contexto social, el estrés laboral es un fenómeno notable que afecta a

los docentes universitarios, contribuyendo al desarrollo de patologías psicosomáticas y perjudicando la calidad de la enseñanza. La investigación busca explorar el papel de la inteligencia emocional en la gestión del estrés en este grupo de profesionales, con el objetivo de comprender su vulnerabilidad y determinar la presencia de habilidades emocionales relevantes. Dado que no se han encontrado estudios similares en la provincia de Chimborazo, esta investigación presenta una contribución significativa.

Metodología

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que se recopiló datos medibles estadísticamente en torno a las variables de investigación. El estudio es de tipo descriptivo y correlacional porque identifica la relación entre las variables de inteligencia emocional y estrés laboral. La misma sigue un diseño no experimental, debido a que no existe manipulación de las variables de estudio. Es de tipo transversal, porque los datos fueron tomados en un solo periodo de tiempo.

El presente estudio partió de referentes teóricos por el procedimiento más adecuado para obtener información confiable sobre las variables de estudio, se incluyeron métodos estadísticos, planteando la hipótesis de investigación, basada en si la inteligencia emocional se relaciona con el estrés laboral de los docentes universitarios.

Se tomó como fuente de información la base de datos que proporcionó la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, durante el periodo 2022, en la cual se encontró datos sociodemográficos, resultados de pruebas psicométricas aplicadas Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales – TMMS- 24 y el Cuestionario sobre estrés laboral de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT). La población es de 100 docentes de la Facultad de Administración de Empresas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y la muestra es de tipo censal realizándose el estudio a la totalidad de la población. Las variables incluidas en el estudio son:

Test de Inteligencia Emocional (Espinoza et al., 2015): Evalúa tres dimensiones donde cada una está compuesta por ocho ítems: atención emocional (ítems 1 al 8), claridad emocional (ítems 9 al 16) y reparación de las emociones (ítems 17 al 24). Las respuestas se muestran en una escala de respuesta tipo Likert de 5 (1=Nada de Acuerdo, 2=Algo de Acuerdo, 3=Bastante de acuerdo, 4=Muy de Acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). Para la interpretación de cada uno de los factores:

se suman los ítems del 1 al 8 para el factor Atención, los ítems del 9 al 16 para el factor Claridad y del 17 al 24 para el factor Reparación. Con una confiabilidad del 95% (Alfa de Cronbach).

Test de Estrés Laboral (Medina et al., 2007): Presenta 25 ítems que permiten valorar estresores laborales mediante siete dimensiones: Clima Organizacional (ítems 1, 10, 11 y 20); Estructura Organizacional (ítems 2, 12, 16 y 24); Territorio Organizacional (ítems 3, 15 y 22); Tecnología (ítems 4, 14 y 25); Influencia del líder (ítems 5, 6, 13 y 17); Falta de Cohesión (ítems 7, 9, 18 y 21); y, por último, Respaldo del Grupo (ítems 8, 19 y 23). Las respuestas se muestran en una escala de respuesta tipo Likert de 7 (1= Nunca, 2= Raras veces, 3= Ocasionalmente, 4= Algunas veces, 5= Frecuentemente, 6= Generalmente y 7= Siempre). Con una confiabilidad del 92% (Alfa de Cronbach).

La tabulación estadística se realizó con el software estadístico SPSS 21. Además, cabe mencionar que se existieron consideraciones éticas, como la confidencialidad manteniendo los datos anónimos y únicamente incluyendo los resultados estadísticos.

Resultados

La Tabla 1 indica que de un total de 100 personas (100%), al analizar la relación entre la inteligencia emocional (Subescala Atención) y el estrés laboral, se identifica lo siguiente: el 21% (21 docentes) experimenta un nivel intermedio de estrés laboral con una atención emocional limitada, seguido por el 18% (18 docentes) que muestra una atención emocional excesiva y un estrés laboral intermedio. En orden descendente, el 10% (10 docentes) presenta un nivel intermedio de estrés laboral con una atención emocional adecuada.

En cuanto a la Subescala Atención, los niveles de estrés laboral (Bajo, Intermedio, Alto) se correlacionan con la Inteligencia Emocional (Subescala Atención: Escasa, Adecuada, Excesiva). Se destaca que hay un porcentaje significativo de individuos con estrés laboral intermedio y atención emocional escasa. Siguiendo este patrón, considerando los indicadores más altos, el 15% (15 docentes) presenta estrés laboral bajo con atención emocional limitada, el 7% (7 docentes) experimenta estrés laboral con una atención emocional adecuada-excesiva, y el 5% (5 docentes) enfrenta un estrés laboral alto con una atención emocional escasa.

Tabla 1. Inteligencia emocional (Subescala Atención) y Estrés laboral.

Nivel de Estrés laboral			Subescala Atención			
			Escasa	Adecuada	Excesiva	Total
Estrés laboral	Bajo	Recuento	15	3	8	26
		% del total	15,0%	3,0%	8,0%	26,0%
	Intermedio	Recuento	21	10	18	49
		% del total	21,0%	10,0%	18,0%	49,0%
Estrés		Recuento	5	7	7	19
		% del total	5,0%	7,0%	7,0%	19,0%
Alto		Recuento	5	0	1	6
		% del total	5,0%	0,0%	1,0%	6,0%
Total		Recuento	46	20	34	100
		% del total	46,0%	20,0%	34,0%	100,0%

En la Tabla 2, se puede observar que de entre las 100 personas (100%), al analizar la relación entre la inteligencia emocional (Subescala Claridad) y el estrés laboral, se destaca que el 39% (39 docentes) experimenta un nivel intermedio de estrés laboral con una claridad emocional limitada. A esto se suma el 5% (5 docentes) que muestra una claridad emocional excelente-adecuada con estrés laboral intermedio. En la tabla, que detalla los niveles de estrés laboral (Bajo, Intermedio, Estrés, Alto) en conexión con la Inteligencia Emocional (Subescala Claridad: Escasa, Adecuada, Excelente), se observa un predominio de casos con estrés laboral intermedio y claridad emocional escasa. En términos proporcionales, se destaca que el 17% (17 docentes) enfrenta estrés laboral con escasa claridad emocional, seguido por el 16% (16 docentes) que experimenta un nivel bajo de estrés laboral con una claridad emocional limitada, y el 5% (5 docentes) presenta estrés alto con una claridad emocional escasa.

Tabla 2. Inteligencia emocional (Subescala Claridad) y Estrés laboral.

Nivel de estrés laboral			Subescala Claridad			Total
			Escasa	Adecuada	Excelente	
Estrés laboral	Bajo	Recuento	16	9	1	26
		% del total	16,0%	9,0%	1,0%	26,0%
	Intermedio	Recuento	39	5	5	49
		% del total	39,0%	5,0%	5,0%	49,0%

Estrés	Recuento	17	2	0	19
	% del total	17,0%	2,0%	0,0%	19,0%
Alto	Recuento	5	1	0	6
	% del total	5,0%	1,0%	0,0%	6,0%
Total	Recuento	77	17	6	100
	% del total	77,0%	17,0%	6,0%	100,0%

La Tabla 3 indica que de un total de 100 personas (100%), al analizar la conexión entre la inteligencia emocional (Subescala Reparación) y el estrés laboral, se observa que el 39% (39 docentes) experimenta un nivel intermedio de estrés laboral con una reparación emocional limitada, seguido por el 5% (5 docentes) que muestra una reparación emocional excelente-adeuada y un estrés laboral intermedio. En la tabla, que detalla los niveles de estrés laboral (Bajo, Intermedio, Estrés, Alto) en relación con la Inteligencia Emocional (Subescala Reparación: Escasa, Adecuada, Excelente), se destaca un porcentaje significativo de individuos con estrés laboral intermedio y reparación emocional limitada. Considerando los indicadores más destacados, se observa que el 17% (17 docentes) presenta estrés laboral y escasa reparación emocional, el 16% (16 docentes) experimenta estrés laboral bajo con una reparación emocional limitada, y el 5% (5 docentes) enfrenta un estrés laboral alto con una reparación emocional escasa.

Tabla 3. Inteligencia emocional (Subescala Reparación) y Estrés laboral.

Nivel de estrés laboral			Subescala Reparación			
			Escasa	Adecuada	Excelente	Total
Estrés	Bajo	Recuento	16	7	3	26
		% del total	16,0%	7,0%	3,0%	26,0%
Intermedio	Estrés	Recuento	39	5	5	49
		% del total	39,0%	5,0%	5,0%	49,0%
Alto	Alto	Recuento	17	2	0	19
		% del total	17,0%	2,0%	0,0%	19,0%
Total		Recuento	77	15	8	100
		% del total	77,0%	15,0%	8,0%	100,0%

% del total	77,0%	15,0%	8,0%	100,0%
-------------	-------	-------	------	--------

Así también considerando en la investigación y la tabulación estadística, se confirma a través de la prueba chi-cuadrado (χ^2) que existe una correlación significativa entre el estrés laboral y la inteligencia emocional en relación con las tres subescalas analizadas: 1) atención, donde se obtuvo un valor de chi-cuadrado de 0,004; 2) claridad, con un valor de chi-cuadrado de 0,002; 3) reparación, con un valor de chi-cuadrado de 0,001. Estos resultados indican que hay una relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la inteligencia emocional en estas subescalas.

Discusión

Se observa que, en las tres subescalas (atención, claridad y reparación), la mayoría de los docentes presenta niveles escasos de inteligencia emocional, según la tabulación estadística y la prueba chi-cuadrado (χ^2). Esto concuerda con la investigación de Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez (2023) que examinaron la conexión entre inteligencia emocional y burnout (cronificación del estrés laboral), utilizando una muestra de 2,298 individuos y demuestra que niveles más elevados de inteligencia emocional se relacionan con menores puntuaciones de burnout.

Asimismo, se encuentran similitudes en los resultados entre el presente estudio sobre "Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes universitarios" y la investigación de Condori y Cari (2022) sobre "La inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios". Ambos estudios señalan un alto porcentaje de docentes con escasa inteligencia emocional en las tres subescalas (46% en atención, 77% en claridad y 77% en reparación). Además, en ambas investigaciones, la mayoría de los docentes presenta niveles bajos de inteligencia emocional y agotamiento emocional, lo cual sugiere la necesidad de intervenciones específicas para mejorar el bienestar emocional de los docentes universitarios.

En lo que respecta al estrés laboral, el presente estudio muestra coincidencias con la investigación de Condori y Cari (2022) al evidenciar niveles significativos de estrés en los docentes. No obstante, no se encuentran similitudes en los resultados específicos relacionados con el estrés entre ambas investigaciones, subrayando la complejidad y diversidad de los factores que influyen en el estrés laboral de los docentes universitarios.

El estudio de Camacho et al. (2021) analizó el impacto del confinamiento en el estrés laboral de docentes universitarios, revelando que el 95% de los participantes experimentaron cansancio

emocional y el 54% mostró despersonalización, ambos a niveles moderados. De la misma forma, Ávalos et al. (2021) examinaron el estrés laboral en docentes universitarios e indicaron niveles de estrés moderados a altos, influenciados por sobrecarga de trabajo.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación indican que la mayoría de los docentes universitarios presentan deficiencias en su inteligencia emocional, especialmente en las áreas de atención, claridad y reparación. Adicionalmente, se observa un elevado porcentaje de docentes con bajos niveles de inteligencia emocional y bienestar emocional. Estos hallazgos subrayan la necesidad imperativa de intervenciones específicas destinadas a mejorar la salud emocional de los docentes universitarios. En lo que respecta al estrés laboral, los resultados evidencian niveles significativos entre los docentes. En conjunto, estos hallazgos subrayan la urgencia de implementar intervenciones con enfoque personalizado y específico para fortalecer la inteligencia emocional y mitigar el estrés laboral entre los profesionales de la educación universitaria.

Referencias

- Ávalos, M., Colunga, M., & Damián, C. (2021). Revisión sistemática del estrés laboral en el docente universitario. *Estudios e intervenciones en salud*, 79. <https://acortar.link/qCkIsE>
- Biedma-ferrer, J. (2021). Inteligencia emocional : influencia en la gestión de los recursos humanos en las organizaciones. 8(1). <https://revistageon.unillanos.edu.co/article/view/272>
- Camacho, R., Gaspar, M., & Rivas, C. (2021). Síndrome de Burnout y estrés laboral por Covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *Revista GICOS*, 6(4), 166-177. <https://acortar.link/jhMbgQ>
- Condori, V., & Cari, D. (2022). La inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Conrado*, 18(1), 139-146. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2328>
- Costa, C., Palma, X., & Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagogicos*, 47(1), 219–233. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>

- Espinoza, M., Sanhueza, O., Ramírez, N., & Sáez, K. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Am.* 23(1), 139–147. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 301-321.
- Medina, S., Preciado, M., & Pando, M. (2007). Adaptación de la escala de estrés laboral organizacional para trabajadores mexicanos. *Revista Salud Pública Y Nutrición*, 8(4). <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/197>
- Medina, C., Vargas, A., Guzmán, J., & Medina, A. (2021). Inteligencia Emocional y Competencias Emocionales en el Ejercicio de la Docencia Universitaria: una Revisión. *Acedor AIAPÆC*, 5(2), 130–140. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1936>
- Millán, A., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195-218. <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009>
- Narváez, O. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6(3), 15-24. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Occupational health: Stress at the workplace. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ccupational-health-stress-at-the-workplace>
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? What is job stress and how to measure it? *Salud Uninorte*, 35(1), 156–184. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/infotec/v29n1/0718-0764-infotec-29-01-00171.pdf>
- Soriano-Sánchez, José-Gabriel, Jiménez-Vázquez, D. (2023). La influencia de la inteligencia emocional sobre el síndrome burnout: una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(2), 19-34. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.02.002>