

Instrumentos de evaluación y factores predictivos del bienestar psicológico en docentes de educación básica: una revisión sistemática

Assessment instruments and predictive factors of psychological well-being in primary school teachers: a systematic review

Recibido: 19/09/2025 - Aceptado: 18/12/2025

Humberto Higido González Pasiguan

<https://orcid.org/0000-0001-7010-7485>

hhgonzalesp@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Resumen

En el escenario pospandemia, ha cobrado una importancia crucial el bienestar mental de los docentes de Educación Básica Regular (EBR). A través de una revisión de la literatura reciente, el estudio tuvo como objetivo examinar las características psicométricas de los instrumentos empleados para evaluar el bienestar psicológico en profesores, así como los factores predictivos (laborales y personales). Se realizó una revisión en las bases de datos Scopus, Web of Science y SciELO, correspondiente al período de 2020 a 2025. Tras la revisión, se eligieron 21 trabajos, cuyos hallazgos se categorizaron en dos dimensiones: factores personales (resiliencia, autoeficacia e inteligencia emocional como predictores positivos significativos frente al abandono profesional) y factores laborales (burnout, estrés laboral y desequilibrio trabajo-familia, agravado por el teletrabajo), identificados como los principales predictores negativos. A nivel de instrumentos, se reportan evidencias sólidas de validez y confiabilidad de la escala BIEPS-A y de las adaptaciones de la escala de Ryff en población latinoamericana. Se concluye que el bienestar docente es un constructo multidimensional, dependiente de la interacción entre recursos psicológicos y demandas del entorno, por lo que amerita la implementación de programas de fortalecimiento socioemocional y el uso de instrumentos validados culturalmente para el monitoreo de la salud mental en el magisterio.

Palabras clave: bienestar psicológico, evaluación, docentes

Abstract

In the post-pandemic scenario, the mental well-being of teachers in Regular Basic Education (EBR) has become crucially important. Through a review of recent literature, the study aimed to examine the psychometric characteristics of the instruments used to assess psychological well-being in teachers, as well as the predictive factors (work-related and personal). A review was conducted in the Scopus, Web of Science, and SciELO databases, covering the period from 2020 to 2025. Following the review, 21 studies were selected, whose findings were categorized into two dimensions: personal factors (resilience, self-efficacy, and emotional intelligence as significant positive predictors of professional attrition) and work factors (burnout, work stress, and work-family imbalance, aggravated by teleworking), identified as the main negative predictors. In terms of instruments, solid evidence of the validity and reliability of the BIEPS-A scale and adaptations of Ryff's scale in the Latin American population is reported. It is concluded that teacher well-being is a multidimensional construct, dependent on the interaction between psychological resources and environmental demands, and therefore warrants the implementation of social-emotional strengthening programs and the use of culturally validated instruments for monitoring mental health in the teaching profession.

Keywords: psychological well-being, assessment, teachers

Introducción

La labor docente constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo social y educativo; sin embargo, en la actualidad, el ejercicio de esta profesión se desarrolla en escenarios de alta complejidad y demanda emocional. En los últimos años, marcados por la crisis sanitaria y el retorno a la presencialidad, los docentes de Educación Básica Regular (EBR) han enfrentado desafíos que impactan en su salud mental y calidad de vida, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2021).

Por ende, el bienestar del profesorado ha sido posicionado como un elemento no solo de salud ocupacional, sino también de directa responsabilidad en la calidad educativa y el rendimiento de los estudiantes (Lizana y Vega-Fernandez, 2021); la salud mental del profesor es entendida en esta investigación no como la falta de enfermedad, sino como el bienestar psicológico, basándose en la teoría eudaimónica que Ryff (1989) propuso. El modelo de Ryff caracteriza el bienestar como la lucha hacia el potencial individual y la realización, a diferencia del hedonista o subjetivo, que se enfoca en los estados de felicidad verificados.

Este constructo multidimensional está compuesto por la autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, autoaceptación, relaciones positivas con otras personas y tener un propósito en la vida (Ryff y Keyes, 1995). En el campo de la educación, esta perspectiva teórica es esencial, ya que propone que un maestro con un bienestar elevado no es solo aquel que carece de estrés, sino también el que descubre sentido y razón en su trabajo pedagógico.

A pesar de la importancia teórica de este constructo, la literatura científica muestra una dispersión en cuanto a los elementos que influyen en su desarrollo o deterioro y advierten sobre la prevalencia del síndrome de burnout y el estrés laboral como antagonistas del bienestar en el sector educativo (Estrada-Araoz et al., 2024), ya que el bienestar psicológico de los docentes varía con estudios que indican que alrededor del 20% de los docentes experimenta malestar psicológico después de la pandemia.

Las estadísticas muestran que factores como el género, el agotamiento profesional, la falta de apoyo y las condiciones laborales afectan significativamente esta salud mental. La investigación global se ha centrado en factores protectores (como el capital psicológico, la autoeficacia y el compromiso laboral) y factores de riesgo (como el estrés y el agotamiento) para promover un mejor bienestar (Dávila, 2024).

No obstante, existe una necesidad de identificar con mayor precisión qué factores actúan como predictores positivos (factores protectores) y cuáles como predictores negativos (factores de riesgo) en la población específica de docentes de EBR. Estudios aislados que vinculan el bienestar con variables como la autoeficacia, resiliencia o clima organizacional (Neethu y Srivastava, 2025).

La relevancia de abordar esta problemática radica en sus implicaciones prácticas y sociales, ya que comprender los predictores del bienestar psicológico permite trascender el diagnóstico y avanzar hacia la propuesta de estrategias preventivas y de intervención eficaces. Asimismo, al centrarse en una revisión sistemática, este estudio ofrece una síntesis rigurosa y actualizada que clarifica el estado del arte en un periodo de transición educativa crítica.

De allí que este artículo se proponga analizar, mediante una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2020 y 2025, los instrumentos y factores predictivos del bienestar psicológico en los docentes de EBR, donde se intenta identificar las variables relacionadas con los aspectos del modelo de Ryff.

Metodología

Esta revisión sistemática de la literatura científica fue desarrollada siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Se analizó una búsqueda de artículos entre 2020 y 2025 en bases de datos como Scopus, Web of Science (WoS), Scielo y Psycinfo.

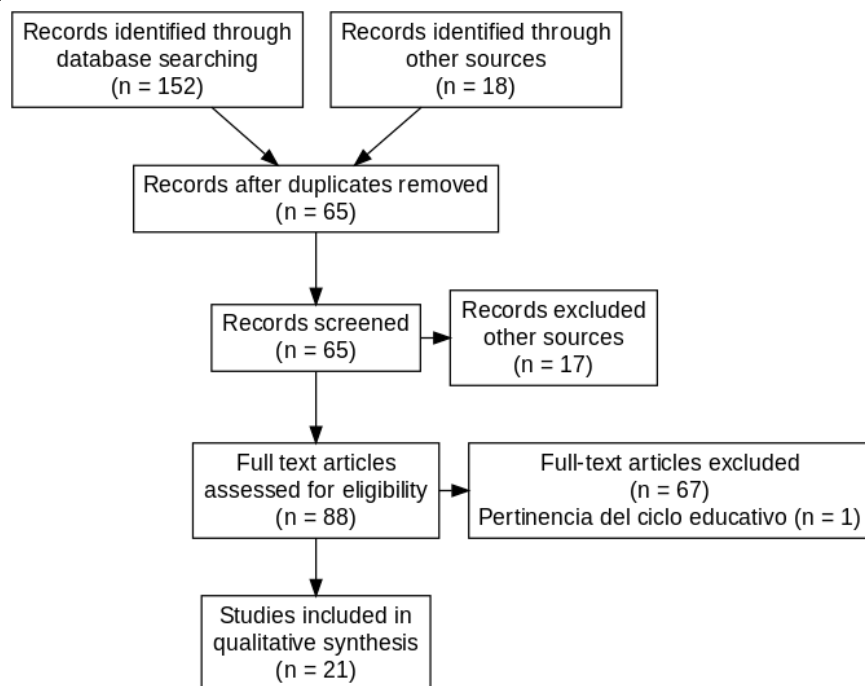
Se emplearon combinaciones de palabras clave en inglés y español con “Y” y “O” para la recuperación de la información con términos como “bienestar psicológico” o “bienestar subjetivo” y “docentes” o “maestros” y “predictores” o “factores asociados”; y en inglés: “psychological well-being” o “subjective well-being” y “teachers” o “educators” y “predictors” o “associated factors”.

La elección de los estudios fue definida por criterios de inclusión y exclusión preestablecidos mediante la estrategia PICO (Población, Interés, Contexto), basados en investigaciones dentro de revistas indexadas revisadas por pares, en la temporalidad específica con la evaluación del bienestar psicológico mediante instrumentos que aplicaron la escala de Ryff u otros.

En el caso de los criterios de exclusión, se descartaron artículos teóricos, revisiones sistemáticas anteriores, cartas al editor, capítulos de libro o literatura gris, salvo casos de alta relevancia psicométrica justificada. También se excluyeron investigaciones cualitativas que no aportaran datos estadísticos sobre la relación entre variables.

El proceso de selección de estudios se realizó en dos etapas: en la primera, los resultados obtenidos en las bases de datos se exportaron a un gestor bibliográfico (Mendeley o Zotero) para la eliminación automática de duplicados y en la segunda se realizó un cribado inicial basado en la lectura de títulos y resúmenes, descartando aquellos claramente irrelevantes. Se muestra a continuación el diagrama de flujo PRISMA, que resume el procedimiento de búsqueda (Figura 1).

Figura 1
Diagrama PRISMA



Para sistematizar la información, se creó una matriz de extracción de datos (Tabla 1) que contemplaba el (los) autor(es) y el año de publicación, país, tamaño de la muestra, instrumentos empleados, factores predictores o correlatos significativos.

Tabla 1

Resumen de estudios seleccionados sobre el Bienestar Psicológico Docente (2021-2025)

Autor(es) Año	y	País	Muestra (n)	Variables / Instrumentos	Hallazgo Principal
Lizana Vega-Fernandez (2021)	y	Chile	788	Ryff (adaptada) / Teletrabajo	El desequilibrio trabajo-familia y las largas horas de teletrabajo predicen negativamente el bienestar y la calidad de vida.
Araoz Ramos (2021)	y	Perú	114	Síndrome de Burnout (Maslach)	Se halló una prevalencia de altos niveles de burnout, identificándose como un factor de riesgo crítico asociado a variables sociodemográficas.
Mérida-López et al. (2022)	al.	España	1,235	Bienestar (FS) / Inteligencia Emocional	La Inteligencia Emocional predice positivamente el bienestar y reduce significativamente la intención de abandono docente.
Berrocal (2023)		Perú	136	Estrés (Ivancevich) / BP (Casullo)	El estrés laboral influye significativa y negativamente (\$p < .05\$) en el bienestar psicológico de los profesores.
Rodríguez et al. (2024)	et al.	Venezuela	1,135	PERMA Profiler / Autoeficacia	La autoeficacia docente funciona como un factor de protección contra el burnout, que tiene un impacto negativo directo sobre el bienestar.

Concha-Herrera et al. (2025)	Chile	385	Ryff / Escala de Resiliencia	de	Todas las dimensiones del bienestar psicológico presentaron correlaciones positivas y significativas con la resiliencia.
Redondo et al., (2023)	España	20 artículos	PRISMA/ Psicológico	Bienestar	Se identificaron variables sociodemográficas (sexo, experiencia docente y edad) y personales (eficacia, satisfacción y bienestar subjetivo) como factores asociados.
Valle et al., (2024)	México	258 docentes	Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales, Escala de Desgaste Ocupacional y Cuestionario de Bienestar Psicológico		Los resultados del modelo de mediación simple permiten concluir que hay un efecto negativo de los FRP hacia el BP y este se incrementa debido al efecto indirecto del DO.
Pérez (2024)	España	338 estudiantes	TMMS-24 evaluó la inteligencia emocional percibida; CD-RISC la resiliencia; la PSS el nivel de estrés; y la Norwegian teacher self-efficacy scale, la autoeficacia		Los factores que contribuyen a la explicación del bienestar psicológico identificando un entramado complejo donde la resiliencia se presenta como un factor protector mientras que el burnout y el estrés como factores de riesgo.
Vargas et al. (2022)	Perú	30 docentes	Encuesta para medir bienestar psicológico y desempeño docente		Con respecto al bienestar psicológico y desempeño docente, existe una correlación positiva y moderada con valor Rho de ,575, y la significancia de p-valor = ,000.
Lescano (2024)	Ecuador	30 docentes	Cuestionario de Estrés Laboral JSS y la EBP Escala de Bienestar Psicológico		A menores niveles de estrés laboral, mayor bienestar psicológico en los docentes, así como altos niveles de estrés afectan el desempeño laboral y bienestar docente
Velasco Herrera y (2025)	Ecuador	20 docentes	Inventario de Burnout de Maslach (MBI)		La investigación valida la adaptación del instrumento a partir del MBI, asegurando su relevancia y aplicabilidad en contextos específicos
Campos et al., (2025)	Iberoamérica	5 áreas	Bienestar psicosocial		La psicología organizacional se ocupa del impacto que tienen los factores de riesgo psicosocial en microempresas, así como del bienestar emocional de quienes trabajan en contextos vulnerables.
Bhattacharya y Narad (2024)	India	498 docentes de secundaria	BM SPSS versión 26		La escala de empoderamiento psicológico (EP), con cuatro factores y 12 ítems, es una herramienta fiable y válida para evaluar el EP del profesorado indio.
Lozano (2024)	Perú	300 docentes	Inventario de Burnout de Maslach (MBI), la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A y el COPE-28		Tanto los estilos de afrontamiento como el bienestar psicológico de los docentes explican el 8.28 % de la variabilidad del burnout, con un coeficiente de determinación de $R^2 = .0828$.
Solís et al. (2025)	Ecuador	187 docentes	Entrevistas semiestructuradas		Los docentes con más inteligencia emocional manejan de forma más efectiva el aula, favoreciendo el ambiente de aprendizaje y reduciendo los niveles de estrés

Ismail et al. (2023)	China	433 docentes	The Language Teacher Emotion Regulation Inventory, the English Language Teacher Reflective Inventory, the Teachers' Sense of Efficacy Scale, the Professional Identity Scale, and the Psychological Well-Being at Work	Los resultados resaltan la necesidad de incorporar prácticas reflexivas, habilidades para la gestión emocional, autoeficacia y reconstrucción de la identidad en programas de formación docente
Alva et al. (2021)	Iberoamérica	25 trabajos	Método PRISMA	El bienestar psicológico docente aborda variables como satisfacción, motivación, felicidad y sus efectos
Dávila et al. (2024)	Chile	364 docentes	Medidas de autorreporte y modelos de ecuaciones estructurales	Los elementos centrales de este modelo son variables contextuales al interior de cada escuela mediante un desarrollo colectivo.
Piñango et al., (2022)	Venezuela	40 docentes	Escala de bienestar psicológico BIEPS-A (Casullo, 2002)	La puntuación para bienestar psicológico fue de 35,24 de modo que pudo haber existido discrepancia ya que el bienestar es un estado subjetivo
Roa y Núñez (2025)	España	3.790 docentes	test PHQ-9	Gran porcentaje de docentes experimenta niveles depresivos de moderados a severos, percepción de maltrato y estado de ánimo negativo por la pandemia.

Resultados y discusión

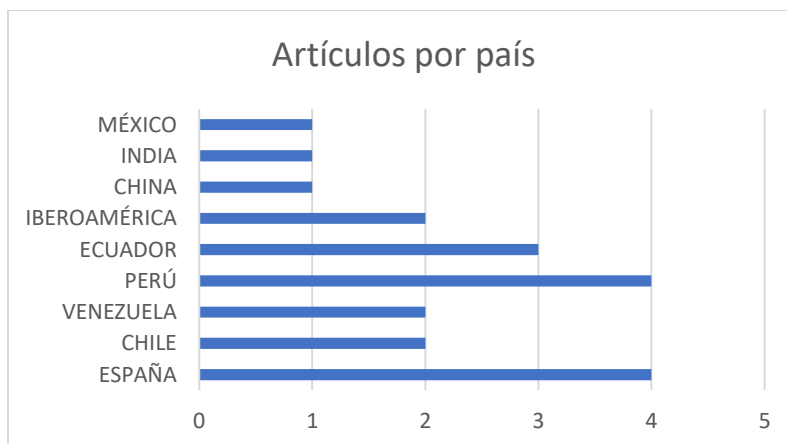
Como resultado de la búsqueda inicial en las bases de datos consultadas (Scopus, WoS, PsycINFO y SciELO), se identificaron un total de 152 registros, a los que se sumaron 18 identificados a través de otras fuentes, alcanzando un total preliminar de 170 documentos; en la primera fase de depuración se eliminaron 65 registros duplicados utilizando el gestor bibliográfico.

Los registros restantes fueron sometidos a un cribado (screening) por título y resumen, tras lo cual se descartaron 17 artículos que no se ajustaban a la temática o población de interés, y se evaluaron 88 a texto completo para verificar su elegibilidad, para luego excluir 67 estudios por no cumplir con la etapa educativa de EBR. Al final se seleccionaron 21 estudios.

Los trabajos elegidos en general emplearon un diseño cuantitativo, transversal y correlacional. Geográficamente, la evidencia analizada proviene del contexto iberoamericano, lo cual se evidencia en la siguiente gráfica (Figura 1).

Figura 1

Estudios por país



Análisis de los factores predictores

La síntesis de los 21 trabajos seleccionados permite categorizar los predictores del tema tratado en dos grandes dimensiones: recursos personales (protectores) y demandas laborales (riesgos).

Factores personales: recursos psicológicos y autoeficacia

Existe un consenso robusto sobre el papel protector de los recursos internos.

Resiliencia:

Concha-Herrera et al. (2025) demostraron en docentes chilenos que la resiliencia correlaciona positivamente con todas las dimensiones del bienestar eudaimónico. Pérez (2024) también apunta que los factores que contribuyen a la explicación del bienestar psicológico identificando un entramado complejo donde la resiliencia se presenta como un factor protector mientras que el burnout y el estrés como factores de riesgo.

Inteligencia Emocional:

Mérida-López et al. (2022) confirmaron que la gestión emocional no solo mejora el bienestar, sino que disminuye la intención de abandonar la docencia. Para Piñango et al. (2022), el bienestar puede considerarse un estado subjetivo por parte de los docentes.

Autoeficacia:

El estudio reciente de Rodríguez et al. (2024) en Venezuela aporta una evidencia clave: la autoeficacia docente mitiga los efectos del *burnout*, funcionando como una barrera que preserva el bienestar psicológico.

Elementos sociodemográficos:

Redondo et al., (2023), desde España identificaron variables sociodemográficas (sexo, experiencia docente y edad) y personales (eficacia, satisfacción y bienestar subjetivo) como factores asociados al bienestar. Asimismo, Alva et al. (2021) señalan que el bienestar psicológico ha sido estudiado respecto a las diversas variables intervinientes como satisfacción, motivación, felicidad, y también sus efectos en actores como instituciones, docentes y alumnos.

Factores Laborales: el impacto del Burnout y el contexto

Las variables del entorno laboral se identificaron consistentemente como predictores negativos.

Síndrome de Burnout:

Tanto Estrada y Araoz (2020) en Perú como Rodríguez et al. (2024) coinciden en que el agotamiento profesional es el principal antagonista del bienestar. En este marco se sitúan también Valle et al. (2024) quienes hacen referencia al efecto de los factores laborales donde inserta el desgaste ocupacional, a lo cual se suman Velasco y Herrera (2025) diseñaron un nuevo modelo de procesamiento de resultados basado en técnicas multivariantes para el abordaje de esta dimensión acerca del bienestar docente.

Estrés laboral y Teletrabajo:

Berrocal (2023) y Lizana y Vega-Fernández (2021) evidenciaron que el estrés laboral y la falta de límites entre trabajo y hogar (exacerbada por el teletrabajo) predicen un deterioro en la calidad de vida y salud mental de los maestros. Por otro lado, a menores niveles de estrés laboral, el bienestar psicológico de los docentes será más alto, así como los niveles elevados de estrés afectan el desempeño laboral y bienestar de los docentes (Lescano, 2024); en tanto Roa y Núñez (2025) aseveran que con la pandemia se presentaron niveles depresivos de moderados a severos, percepción de maltrato y estado de ánimo negativo.

Desempeño:

Los autores Vargas et al., (2022) precisan que el bienestar psicológico y el desempeño docente presentan una correlación positiva y moderada. En razón de Dávila et al. (2024), los instrumentos en torno a esta variable deben plantearse elementos contextuales al interior de cada escuela mediante un desarrollo colectivo.

La evidencia aportada por Concha-Herrera et al. (2025) discurre sobre la resiliencia, mientras que Rodríguez et al. (2024) plantean la autoeficacia desde un vínculo teórico profundo, ya que los docentes que se perciben competentes (autoeficacia) y capaces de adaptarse (resilientes), preservan su dominio del entorno y autonomía, lo cual no solo promueve el bienestar, sino que actúa como un "escudo cognitivo" que amortigua los efectos del burnout.

Según Pérez (2024), los factores que inciden en el bienestar psicológico se identifican con un entramado complejo, donde la resiliencia se considera protectora, mientras que el burnout y el estrés son factores de riesgo. Esto, sumado al rol de la inteligencia emocional, destacado por Mérida-López et al. (2022) en España, configura un perfil de docente "blindado" psicológicamente, capaz de reinterpretar las crisis como desafíos.

Se contempla, a su vez, lo relativo a factores sociodemográficos (Redondo et al., 2023), por lo que surgieron propuestas de mejora como el desarrollo personal, la formación psicoeducativa y el fomento de políticas y cambios organizacionales para su implementación. Sin embargo, la revisión alerta que estos recursos personales tienen un límite frente a la hostilidad del entorno.

La consistencia de los hallazgos sobre el burnout (Berrocal, 2023; Estrada y Araoz, 2020) y el desequilibrio trabajo-familia (Lizana y Vega-Fernández, 2021) dibuja un panorama preocupante, debido a la correlación negativa entre estrés laboral y bienestar, mientras que la sobrecarga administrativa y el teletrabajo invasivo erosionan el propósito en la vida del magisterio.

Encontrar patrones similares en países con realidades distintas (Perú, Chile y Venezuela) indica que el deterioro del bienestar docente no es un problema aislado, sino un fenómeno estructural en Iberoamérica que excede la capacidad de afrontamiento individual.

Esta dicotomía entre "el docente resiliente" y "el sistema agotador" sugiere que el bienestar psicológico no puede entenderse solo desde el individuo. Aunque instrumentos como la escala de Ryff son válidos para medir el estado final, la predicción de este estado exige evaluar necesariamente la interacción con las variables organizacionales.

El bienestar psicológico de los docentes es un constructo multidimensional que depende de recursos internos y factores contextuales. A su vez, la psicología educativa favorece la independencia crítica del educando; según Campos et al. (2025), tener salud mental constituye la habilidad de transitar los acontecimientos del día a día de manera resiliente.

A este respecto, es importante contar con estrategias que permitan fortalecer la autonomía emocional, la regulación del estrés y la adaptación a los cambios del entorno educativo; esta perspectiva establece que no es sólo estar libre de malestar, sino que implica el desarrollo de competencias psicológicas que faciliten la gestión de la vida profesional y la vida personal.

El bienestar de los docentes puede lograrse y promoverse a través de mecanismos que fomenten el empoderamiento psicológico, según Bhattacharya y Narad (2024), esto se relaciona con las dimensiones laboral y psicosocial. Por tal motivo, al fortalecer la percepción de control, autoeficacia y participación activa en la toma de decisiones institucionales de los docentes, se incrementa la satisfacción laboral y disminuye la vulnerabilidad al estrés.

Los estilos de afrontamiento son, en términos generales, cómo la gente reacciona ante situaciones que consideran problemáticas. Los docentes que poseen estrategias de afrontamiento adaptativas presentan menores niveles de agotamiento emocional y más satisfacción profesional.

En cambio, los estilos de afrontamiento ineficaces se relacionan con riesgos elevados de deterioro de la salud mental (Lozano, 2024), lo cual implica incorporar evaluaciones psicométricas con estas dimensiones en los programas de prevención y promoción del bienestar docente.

Por otro lado, se hace referencia a la inteligencia emocional como un importante factor predictor (Solís et al., 2025) dado que el reconocimiento, autorregulación y utilización que hacen los docentes sobre las emociones favorece su bienestar psicológico y la adquisición de competencias como la alfabetización en inteligencia artificial. Esta relación demuestra cómo el bienestar emocional está ligado al desempeño profesional en contextos actuales.

La investigación que realizaron Ismail et al. (2023) en docentes de lengua extranjera muestra que, la regulación emocional, la autoeficacia y la reflexión pedagógica se correlacionan positivamente con el bienestar psicológico y la identidad profesional. Estos resultados destacan que no se debe desestimar ni el contexto ni la persona en el bienestar docente y que hay que contar con instrumentos psicométricos que sean fiables a nivel psicométrico.

El bienestar psicológico de los docentes es un concepto mejor entendido, pero aún en construcción; los aportes revisados muestran que se trata de un fenómeno complejo y, en ese sentido, multidimensional, cruzados por interacciones entre elementos personales, emocionales y contextuales. En atención a Lescano (2024), a menores niveles de estrés laboral, el bienestar psicológico de los docentes puede ser más alto, así como los niveles elevados de estrés sin duda afectan su desempeño laboral y bienestar.

Los recursos internos como la resiliencia, la autoeficacia, la regulación emocional y el empoderamiento psicológico protegen al trabajador frente a las exigencias de su puesto y le permite estar satisfecho con el mismo. Simultáneamente, los estilos de afrontamiento y la reflexión pedagógica han demostrado ser mediadores que potencian la capacidad que tienen los docentes para hacer frente al estrés y evitar el burnout.

Desde el ángulo laboral, las condiciones del entorno educativo, el apoyo institucional y la participación en la toma de decisiones son elementos determinantes del bienestar. La conjunción de estas dimensiones personales y contextuales es capaz no sólo de facilitar el mantenimiento de la salud mental sino también de optimizar el desempeño profesional y la adquisición de competencias ajustadas y complejas.

Además, se da cuenta que los instrumentos de evaluación con propiedades psicométricas robustas son esencial para identificar áreas de riesgo, realizar intervenciones y monitorizar de forma sistemática la salud psicológica del profesorado.

Existen evidencias que indican que se requiere un enfoque integral que no sólo reforzar las habilidades internas y los recursos de los docentes, sino también mejorar las condiciones del entorno educativo. Esto implica crear programas de formación social y emocional, definir políticas de apoyo institucional y usar herramientas de evaluación validadas en el contexto cultural para que las intervenciones sean eficaces, sostenibles y contextualizadas.

Conclusiones

La autoeficacia, resiliencia e inteligencia emocional son recursos personales que protegen el bienestar de los profesores. Estos elementos contribuyen a que se alcancen mayores niveles de satisfacción profesional y disminuye la vulnerabilidad al estrés. Así se logra el fortalecimiento del profesorado.

Los dos predictores que más disminuyen el bienestar son el síndrome de burnout y el desequilibrio entre lo laboral y lo familiar. Asimismo, la presencia de sustancias psicoactivas afecta no sólo la salud mental de los docentes, también aumenta la probabilidad de intenciones de abandono de la docencia y, con ello, el daño a la continuidad y calidad del proceso educativo.

Las estrategias de intervención no deben limitarse solo a reducir la carga laboral, si no en fortalecer su capital psicológico, por lo cual diversos programas que trabajan competencias socioemocionales, resiliencia y autoeficacia han demostrado ser una medida eficaz que promueve el bienestar y mejora la práctica profesional al tiempo que disminuyen los efectos del estrés en el ámbito educativo.

Referencias

- Alva, R., Ugarte, S., y Dioses, J. (2021) Bienestar psicológico en docentes: Una revisión literaria. *Journal of Business and entrepreneurial*, 1. https://www.researchgate.net/publication/372035022_Bienestar_psicologico_en_docentes_Una_revision_literaria
- Berrocal Aréstegui, F. I. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista Educación*, 21(22), 12–22. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.22.473>
- Bhattacharya, S., y Narad, A. (2024). Psychological empowerment-a mechanism for well-being of teachers: Psychometric evaluation of a tool. *Journal of education and health promotion*, 13, 392. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1682_23
- Campos-Gómez, A. A. del C., Peralta-Jiménez, Y., y Romero-Aguirre, G. de los Á. (Coord.). (2025). *Salud mental: capacidad para transitar en la vida*. Sophia Editions. https://sophiaeditions.com/es/b27_es/
- Campos, A.; Peralta, Y.; Romero, G. (2025) *Salud mental: capacidad para transitar en la vida*. <https://zenodo.org/records/16741201>
- Concha-Herrera, V. B., Sáez-Delgado, F., Reynoso-González, O. U., y Mella-Norambuena, J. (2025). Bienestar psicológico y resiliencia en el profesorado de educación básica: correlación con la edad y diferencias según sexo y dependencia educacional en Chile. *CienciaUAT*, 20(1), 66–78. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v20i1.1986>
- Dávila, J.; Huertas, J.; Leal, F. (2024) Estructura psicológica del bienestar docente: justificación de un modelo situado. *Revista de Psicodidáctica*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.11.001>
- Dávila, E. (2024). ¿Cómo está el bienestar socioemocional de los profesores pospandemia? *PuntoEdu PUCP*. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/investigaciones/investigacion/como-esta-el-bienestar-socioemocional-de-los-profesores-post-pandemia/>
- Estrada Araoz, E. G., y Gallegos Ramos, N. A. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 50(6), 714–723. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>
- Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R., y Rivera-Mamani, F. A. (2024). Exploring attitude toward scientific research among Peruvian university students: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 3, 657. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024657>
- Fernández Puig, V., Chamarro Lusa, A., Longás Mayayo, J., y Segura Bernal, J. (2016). Evaluación del bienestar y la salud de los docentes en centros concertados. *Revista Complutense de Educación*, 28(3), 897–912. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n3.50679
- Ismail, S. M., Patra, I., Yang, H., y Ajanil, B. (2023). Language teacher psychological well-being: An insight into the impacts of emotion regulation, reflective teaching, self-efficacy, and identity in an EFL context. *Asian Journal of Second and Foreign Language Education*, 8, 44. <https://doi.org/10.1186/s40862-023-00215-3>
- Li, F. (2025). The role of STEM teachers' emotional intelligence and psychological well-being in predicting their artificial intelligence literacy. *Acta Psychologica*, 253, 104708. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104708>

- Lescano Guerrero, J., (2024). *El efecto del estrés laboral en el bienestar psicológico de los docentes de la Unidad Educativa "Glenn Doman" de la Ciudad de Ambato*. [Tesis de Maestría, Universidad de las Américas]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16548>
- Lizana, P. A., y Vega-Fernandez, G. (2021). Teacher teleworking during the COVID-19 pandemic: Association between work hours, work–family balance and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>
- Lozano Quiroz, A. M. (2025). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico como predictores del burnout en docentes de educación básica regular. *Revista InveCom*, 5(3), 1–8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14502282>
- Mérida-López, S., Quintana-Orts, C., Hintsa, T., y Extremera, N. (2022). Inteligencia emocional y apoyo social del profesorado: Explorando cómo los recursos personales y sociales se asocian con la satisfacción laboral y con las intenciones de abandono docente. *Revista de Psicodidáctica*, 27(2), 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.02.001>
- Neethu, P., y Srivastava, N. (2025). Emotional intelligence, burnout, and satisfaction with life among university teachers: A correlational study. *International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 904–913. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2025/04/18.01.078.20251302.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2021/2: Los actores no estatales en la educación: ¿Quién elige? ¿Quién pierde?* UNESCO Biblioteca Digital. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000382957>
- Pérez, N. (2024). *Factores Emocionales y Autoeficacia en el Bienestar Psicológico de Docentes en Formación*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Alicante]. <https://rua.ua.es/entities/publication/8160011d-24fe-424d-870b-8266ac1c7c9f>
- Piñango Mascareño, O. G., Martínez Mujica, N. J., y Machado Vilorio, M. S. (2022). Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo, Venezuela. *Consensus - Santiago*, 6(1), 149–173. <https://pragmatikasoluciones.com/consensus/index.php/consensus/article/view/105>
- Redondo-Trujillo, V., De Juanas-Oliva, A. y Rodríguez-Bravo, A.E. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 107–117. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.239>
- Roa González, J., y Núñez Fernández, V. (2025). Evaluación del estado de ánimo de los equipos docentes. Un estudio de la situación del sistema educativo español. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (30), 7–36. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.22235>
- Rodríguez Chávez, L., Fernández Silano, M. G., Cantera Artíguez, E., y Arocha Marrero, C. (2024). Autoeficacia, burnout y bienestar psicológico docente desde la psicología positiva: Una aproximación con ecuaciones estructurales. *Avances en Psicología*, 32(1). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3211>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Solís Beltrán, G. de L., Fernández Ronquillo, M. A., Fernández Solís, M. A., y Fernández Solís, C. L. (2025). El Control Emocional en Docentes de Educación Básica y su Influencia en el Aprendizaje. *ASCE*, 4(2), 15–35. <https://doi.org/10.70577/ASCE/15.35/2025>
- Vargas Navarro, R.; Mabel Aguirre Idrogo, Y. Idrogo Barboza, G. y Paola Noel Bravo, G. (2022) Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 63-72. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Velasco-Benavides, J., y Herrera Granda, E. P. (2025) Factores de riesgo asociados al síndrome de burnout en docentes de la provincia del Carchi. *Information and Electronic Engineering*, 7(1). <https://doi.org/10.53358/ideas.v7i1.1015>
- Valle Santana, M., González-Arratía López-Fuentes, N.-I., Van Barneveld, J.-O., y Domínguez Espinosa, A.- del-C. (2024). Factores de riesgo psicosocial, desgaste ocupacional y bienestar psicológico en docentes. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.252>
- Yudiani, E., Istiningtyas, L., Meyrinda, J., y Khosiyah, S. (2025). Lecturers' psychological well-being: Impact of leadership style on work climate, self-compassion, and gratitude. *Social Sciences & Humanities Open*, 12, 101677. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101677>