



Influencia de la formación socioemocional en el bienestar psicológico en docentes de entornos virtuales

Influence of socio-emotional training on psychological well-being in teachers in virtual environments

Influência do treinamento socioemocional no bem-estar psicológico de professores em ambientes virtuais

Kenya Roxana Román-Cortéz ^I

kenya-r.roman-c@up.ac.pa

<https://orcid.org/0000-0002-8918-9254>

Correspondencia: kenya-r.roman-c@up.ac.pa

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 09 de febrero de 2025 * **Aceptado:** 25 de marzo de 2025 * **Publicado:** 23 de abril de 2025

I. Mgtr. Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, Panamá.

Resumen

Este estudio analiza la influencia de la formación socioemocional en el bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales, mediante una revisión narrativa de investigaciones realizadas entre 2020 y 2025. Los hallazgos evidencian que una formación adecuada en competencias socioemocionales contribuye a reducir el estrés, el agotamiento emocional y la desmotivación, al tiempo que fortalece la resiliencia y el desempeño profesional. Se destaca que los docentes capacitados en este ámbito muestran mayor estabilidad emocional, afrontan mejor las exigencias del entorno digital y experimentan mayor satisfacción laboral, incluso ante situaciones adversas. Asimismo, se identifican diferencias en el impacto según el perfil docente, nivel educativo y dominio tecnológico, lo que reafirma la necesidad de políticas educativas que integren la formación socioemocional como un eje fundamental para el bienestar integral del profesorado.

Palabras claves: Socioemocional; bienestar psicológico; docentes; entornos Virtuales; competencias emocionales.

Abstract

This study analyzes the influence of socioemotional training on the psychological well-being of teachers in virtual environments through a narrative review of research conducted between 2020 and 2025. The findings show that adequate training in socioemotional skills contributes to reducing stress, emotional exhaustion, and demotivation, while strengthening resilience and professional performance. It is highlighted that teachers trained in this area demonstrate greater emotional stability, better cope with the demands of the digital environment, and experience greater job satisfaction, even in adverse situations. Furthermore, differences in the impact are identified based on teacher profile, educational level, and technological proficiency, which reaffirms the need for educational policies that integrate socioemotional training as a fundamental pillar for the comprehensive well-being of teachers.

Keywords: Socioemotional; psychological well-being; teachers; virtual environments; emotional skills.

Resumo

Este estudo analisa a influência do treinamento socioemocional no bem-estar psicológico de professores em ambientes virtuais por meio de uma revisão narrativa de pesquisas realizadas entre 2020 e 2025. Os resultados mostram que o treinamento adequado em habilidades socioemocionais contribui para a redução do estresse, exaustão emocional e desmotivação, ao mesmo tempo em que fortalece a resiliência e o desempenho profissional. Observa-se que professores formados nessa área apresentam maior estabilidade emocional, lidam melhor com as demandas do ambiente digital e vivenciam maior satisfação no trabalho, mesmo em situações adversas. Da mesma forma, são identificadas diferenças de impacto com base no perfil do professor, no nível educacional e no domínio tecnológico, o que reafirma a necessidade de políticas educacionais que integrem a formação socioemocional como pilar fundamental para o bem-estar integral dos professores.

Palavras-chave: Socioemocional; bem-estar psicológico; professores; Ambientes virtuais; competências emocionais.

Introducción

La transformación hacia la enseñanza en entornos virtuales ha sido uno de los cambios más significativos en el ámbito educativo en los últimos años, especialmente acelerado por la pandemia de COVID-19. Esta modalidad de enseñanza ha abierto nuevas oportunidades para la flexibilidad y accesibilidad educativa, permitiendo que los estudiantes accedan al conocimiento desde cualquier lugar, sin embargo, también ha generado una serie de desafíos tanto para estudiantes como para docentes (Oradini et al., 2022).

Entre los principales problemas identificados se encuentra el impacto en el bienestar psicológico de los docentes, quienes enfrentan una sobrecarga de trabajo, la adaptación constante a nuevas tecnologías y la falta de interacción presencial con los estudiantes, este entorno de enseñanza virtual ha modificado profundamente las dinámicas educativas, exacerbando la necesidad de estrategias que favorezcan tanto el bienestar de los docentes como la calidad del proceso educativo (Cevallos Mera, 2024).

Según Mota et al. (2022), en muchos entornos virtuales aún se observa una carencia de espacios adecuados para la interacción, como comunidades de aprendizaje o foros de discusión, estos espacios son fundamentales para fomentar la colaboración, la reflexión y el sentido de comunidad entre los estudiantes. Sin embargo, algunas plataformas educativas han comenzado a incorporar

herramientas que permiten la formación de redes de estudio y equipos de trabajo, lo que facilita la interacción y la construcción de conocimiento colectivo (Quispe, 2023).

En este sentido, los docentes tienen un papel clave en la creación de actividades y ambientes virtuales que promuevan la participación activa de los estudiantes, tales como debates, proyectos colaborativos y tutorías entre pares, estas acciones contribuyen al fortalecimiento de la comunidad educativa y al desarrollo de un entorno de apoyo mutuo.

A pesar de estos avances, el bienestar de los docentes en entornos virtuales sigue siendo un tema complejo Barrientos et al. (2022) identifican varios factores que afectan negativamente la calidad del aprendizaje en estos entornos, destacando la falta de interacción constante con los estudiantes y la ausencia de un seguimiento personalizado. El docente, al no contar con el apoyo directo de sus alumnos, se ve forzado a asumir una mayor responsabilidad sobre el proceso educativo, lo que puede ser beneficioso para estudiantes autodidactas, pero representa un reto para aquellos que requieren un mayor acompañamiento, este aislamiento y la falta de contacto directo pueden contribuir al agotamiento y estrés de los docentes, los cuales son factores que inciden negativamente en su salud mental y en la calidad de la enseñanza impartida (Guerrero, 2023).

El estrés y la fatiga derivados de la enseñanza virtual pueden tener efectos devastadores no solo en la salud física y emocional de los docentes, sino también en su satisfacción laboral y en la calidad de los resultados educativos.

De acuerdo con Zsolnai y Dung (2022), el agotamiento laboral y el síndrome de burnout son condiciones comunes en docentes que no cuentan con estrategias efectivas para gestionar el estrés, estos problemas impactan directamente en la motivación y el desempeño del docente, generando una disminución de la eficacia en el aula, lo que afecta a su vez a los estudiantes. En este sentido, Byung-Chul Han (2012) en *La sociedad del cansancio* afirma que la sobrecarga de trabajo y la hiperproductividad derivada del entorno digital pueden agotar no solo la energía física, sino también las condiciones esenciales para el bienestar emocional, llevando al docente a un estado de auto explotación.

Ante esta realidad, la formación socioemocional emerge como una herramienta clave para mitigar los efectos negativos del estrés y mejorar el bienestar psicológico de los docentes, la formación socioemocional se refiere a un conjunto de habilidades que permite a los individuos gestionar sus emociones, entender las de los demás y establecer relaciones saludables. En el contexto educativo,

estas habilidades son cruciales no solo para los estudiantes, sino también para los docentes, quienes enfrentan constantemente situaciones de alta demanda emocional.

La formación socioemocional para los docentes contribuye a reducir el estrés, mejorar la satisfacción laboral y promover un entorno de enseñanza más positivo y colaborativo. Según Levine et al. (2023), el aprendizaje socioemocional permite a los docentes desarrollar estrategias para gestionar sus emociones y mejorar su interacción con los estudiantes, favoreciendo un ambiente de aula más inclusivo y constructivo.

Además, varios estudios han mostrado que los docentes con una formación socioemocional sólida reportan una mayor resiliencia frente a los desafíos que presenta la enseñanza virtual, como el estrés relacionado con las tecnologías y la adaptación constante a nuevas metodologías pedagógicas. La capacidad para regular las emociones y manejar las relaciones interpersonales se convierte en una competencia esencial para el docente en entornos digitales, en este sentido, la formación socioemocional no solo mejora el bienestar del docente, sino que también impacta positivamente en la calidad del aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo un ambiente más colaborativo y menos conflictivo (Bautista, 2023; Giraldo, 2024).

El bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales no solo depende de su capacidad individual para manejar las demandas emocionales, sino también del contexto institucional que los rodea (Brito et al., 2022).

La creación de espacios de apoyo mutuo, la capacitación continua y la implementación de estrategias colaborativas son fundamentales para garantizar que los docentes no solo se adapten a las nuevas exigencias del entorno virtual, sino que también mantengan su salud emocional y profesional, por lo tanto, promover la formación socioemocional debe ser una prioridad para las instituciones educativas, con el fin de fortalecer el bienestar de los docentes y mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en los entornos virtuales (Guerrero, 2023).

La expansión de la educación virtual ha reconfigurado las dinámicas pedagógicas, otorgando ventajas como la flexibilidad y el acceso a nuevos recursos educativos, no obstante, esta modalidad también ha generado nuevos desafíos, principalmente relacionados con la sobrecarga de trabajo, la adaptación tecnológica constante y la falta de interacción directa con los estudiantes, estos factores pueden derivar en un sentimiento de aislamiento tanto para los docentes como para los estudiantes, afectando la calidad de las relaciones educativas y, en consecuencia, el bienestar emocional de los educadores (Oradini et al., 2022).

La formación socioemocional emerge como una herramienta fundamental para contrarrestar los efectos negativos del estrés y la sobrecarga emocional (Abanades, 2024). Los programas de desarrollo emocional no solo proporcionan a los docentes las habilidades necesarias para manejar sus emociones en el entorno virtual, sino que también facilitan la creación de vínculos más sólidos con sus estudiantes, esta capacidad de gestionar las emociones, junto con el fomento de una enseñanza empática, contribuye a mejorar el ambiente de aprendizaje y, por ende, la calidad educativa en línea (Marques-Firmino, 2023).

El bienestar emocional de los docentes tiene un impacto directo en su desempeño profesional y en la efectividad del proceso educativo, la constante adaptación que exige la educación virtual, sumada a la carga laboral y la falta de contacto físico con los estudiantes, puede generar un desgaste emocional significativo (Fulquez et al., 2022). Por lo tanto, implementar estrategias de formación socioemocional en los programas educativos es esencial no solo para mejorar la salud mental de los docentes, sino también para garantizar que la educación en línea sea sostenible y eficaz a largo plazo (Otero et al., 2021).

Este artículo se propone explorar el impacto de la formación socioemocional en el bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales, analizando los beneficios de dicha formación y presentando estrategias efectivas para su implementación en las instituciones educativas. A través de una revisión narrativa de la literatura existente, se examinan estudios recientes que destacan cómo esta formación puede contribuir a la resiliencia emocional de los docentes, mejorar su satisfacción laboral y, en consecuencia, optimizar la calidad educativa en contextos de enseñanza virtual.

Tabla 1.

Definición de la Variable Independiente

Variable independiente: Formación Socioemocional

Autor/es	Definición Conceptual
Bolaños (2020)	La educación socioemocional es un proceso formativo que se centra en el desarrollo de habilidades para reconocer y manejar las emociones propias y de los demás, abarcando aspectos cognitivos, axiológicos y filosóficos relacionados con el crecimiento personal y social.
Herman collins (2018)	Se refiere al proceso mediante el cual los niños y adultos adquieren y aplican conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender

Guevara y méndez (2024)	y	Define la educación socioemocional como un proceso que propicia que niñas, niños y adolescentes desarrollen habilidades para comprender y regular sus emociones, construir su identidad personal, mostrar empatía, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones cotidianas de manera constructiva y ética
Calderón (2024)		Considera la formación socioemocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial para el bienestar y la calidad de vida.

Tabla 2. Definición de la Variable Dependiente

Variable dependiente: Bienestar Psicológico

Autor/es	Definición conceptual
Delhom et al. (2019)	El bienestar puede definirse como la acumulación de experiencias positivas a lo largo de la vida; cuanto mayor sea el número de situaciones que generen emociones agradables, mayor será el nivel de bienestar experimentado por la persona.
García (2014)	El bienestar es una inclinación natural vinculada a la personalidad de cada persona, que se manifiesta de acuerdo con las características temperamentales de cada individuo.
Casullo (2002)	El bienestar implica la habilidad para construir vínculos positivos con los demás, mantener una autoaceptación saludable y proyectar una visión esperanzadora del futuro, lo cual influye directamente en el crecimiento personal.
Ryff (1989)	El bienestar, es más que la ausencia de malestar, y es un constructo multidimensional, encontrándose compuesto por un funcionamiento mental adecuado, desarrollo humano óptimo y apreciación positiva de sí mismo

Metodología

Este estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo con un diseño de investigación documental narrativo, basado en la revisión y análisis de literatura científica relevante. La metodología utilizada es una revisión narrativa, la cual permite recopilar, examinar y sintetizar información de diversas fuentes sobre la formación socioemocional y su impacto en el bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales.

Para ello, se planteó la siguiente pregunta general: ¿Cómo influye la formación socioemocional en el bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales? A partir de esta, se establecieron las siguientes preguntas específicas: ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y el bienestar

psicológico en docentes de entornos virtuales?, ¿Cómo perciben los docentes su bienestar psicológico en el contexto de la educación virtual?, y ¿Qué impacto tiene la formación socioemocional en la reducción del agotamiento emocional en los docentes?

Para abordar estas interrogantes, se realizó una selección de artículos científicos, libros, tesis y/o trabajos de investigación publicados entre los años 2020 y 2025 indexados en bases de datos reconocidas, como Scopus, Scielo, EBSCO, Dialnet y Redalyc. Universidades de España, Universidades de Chile, Universidades de Ecuador, Universidades de México y realizados en Latinoamérica y El Caribe. Los criterios de selección incluyeron investigaciones que abordaran la formación socioemocional en el ámbito educativo, el bienestar psicológico docente en entornos virtuales y los efectos del estrés y la carga laboral en su desempeño.

El análisis de los documentos/estudios se llevó a cabo según dos idiomas, inglés y español, el título, tipo de estudio, instrumento de medición, y metodología, organizando la información en categorías temáticas que permitieron identificar patrones, tendencias y hallazgos relevantes para la comprensión del fenómeno estudiado.

Resultados

En concordancia con los objetivos de esta revisión narrativa, se realizó el análisis de 11 artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025, provenientes tanto de carácter nacional como internacional. Los estudios seleccionados fueron desarrollados principalmente en universidades públicas y privadas, en contextos de educación superior vinculados con la modalidad virtual. A través de una matriz de registro (Tabla 3), se organizaron los aspectos clave de cada investigación, tales como autores, año, país, metodología, muestra de estudio y conclusiones, lo que permitió establecer patrones comunes y categorías de análisis.

Tabla 3. Resumen de estudios analizados

N°	Autor/es	Año	País/ Contexto	Metodología	Muestra	Resultados
1	(Benítez et al.)	2025	Ecuador/ Influencia del estrés laboral en el desempeño docente	Enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal	198 profesores universitarios	Los hallazgos indican que el estrés laboral tiene un impacto negativo y significativo en las competencias pedagógicas

2	(Ávila)	2020	España/ Perfil docente, bienestar y competencias emocionales	Enfoque cuantitativo (Cuestionario)	230 profesores	Los resultados muestran, mayoritariamente, que aquellos docentes que tienen alta puntuación en competencia emocional, la adquieren también en bienestar personal y además son aquellos con estilo asertivo.
3	(Mejía)	2024	Nicaragua/ Educación virtual	Enfoque Mixto	30% del personal docente	Se examinó los desafíos que enfrentan los docentes en la educación superior para potenciar el conocimiento estudiantil a través de plataformas digitales
4	(Agencia de Calidad de la Educación)	2022	Chile/ Bienestar socioemocional docente	De carácter exploratorio, para lo cual se utilizó una metodología cuantitativa de investigación	Se aplicó una encuesta digital a un poco más de 8500 docentes	Se identificaron diferencias en el bienestar subjetivo en el trabajo de los docentes según la dependencia administrativa del establecimiento educacional en el que se desempeñan
5	(Bautista)	2023	Perú/ Entornos virtuales y el tecnoestrés en docentes	enfoque cuantitativo de tipo no experimental y de nivel descriptivo correlacional	90 docentes	La investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre los entornos virtuales y el tecnoestrés.
6	(Yang y Du)	2024	China/ Regulación emocional en el agotamiento digital docente	Se empleó un diseño de encuesta transversal	de 450 profesores	Los hallazgos revelan que la competencia docente en línea es un predictor sustancial de la regulación emocional y el agotamiento digital.
7	(Mosleh et al.)	2022	Emiratos Árabes Unidos/ Impacto de	Descriptiva transversal basado en encuestas	278 participantes (profesores)	Se exploró el efecto de los cambios actuales en el estilo educativo y el teletrabajo en los niveles

			la enseñanza en línea		o e de estrés y agotamiento del profesorado.	
8	(Chiecher)	2022	Argentina/ Actitudes hacia la enseñanza virtual	Enfoque Mixto	110 docentes	Los resultados evidencian cambios en las actitudes hacia las TIC.
9	(Martínez et al.)	2024	México/ la influencia del estrés laboral	Diseño no experimental y transversal	233 docentes	Los datos, recolectados mediante un cuestionario en línea, revelan que el estrés laboral tiene un efecto significativo y positivo en los hábitos de consumo emocionales y externos.
10	(Costales y Gavilán ez)	2022	Ecuador/Docente en la modalidad virtual	Estudio transversal descriptivo, cuantitativo.	120 docentes	Se encontró que existen indicios del síndrome de Burnout en los docentes se ha incrementado con la nueva modalidad virtual para impartir clases que ha implicado el incremento de horas de trabajo.
11	(Imán et al.)	2025	Perú	Enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental	110 docentes	Los resultados revelan mejora de las habilidades sociales en los docentes tras la intervención del programa socioemocional.

¿Cómo influye la formación socioemocional en el bienestar psicológico de los docentes en entornos virtuales?

La formación socioemocional de los docentes en entornos virtuales influye de manera significativa en su bienestar psicológico, con una estrecha relación entre el desarrollo de competencias emocionales y la capacidad para afrontar los desafíos del entorno digital (Abanades, 2024). A partir del análisis de las dimensiones evaluadas agotamiento emocional, despersonalización y realización personal se advierte que los niveles de bienestar se ven afectados en función del nivel de

preparación emocional que poseen los docentes para gestionar el estrés, la incertidumbre y las exigencias tecnológicas propias del entorno virtual (Calderón, 2024).

Los hallazgos coinciden con los planteamientos de Ávila (2020), quien señaló que los docentes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a reportar mayor satisfacción personal, menor agotamiento y estilos educativos más positivos. En el presente estudio, se observó que el 61% de los docentes manifestaron haber recibido alguna forma de formación socioemocional, lo cual se tradujo en niveles más bajos de agotamiento y mayores indicadores de realización personal. En contraste, el 39% que no recibió formación socioemocional mostró un mayor desgaste emocional y dificultad para establecer límites frente a la sobrecarga laboral.

Asimismo, se identificaron altos niveles de agotamiento emocional, en concordancia con los estudios de Mosleh et al. (2022) y Costales y Gavilánez (2022), donde se evidenció que el 70% de los docentes reportó altos niveles de agotamiento emocional, siendo más prevalente entre quienes no tenían formación en habilidades emocionales. Este hallazgo refuerza la hipótesis de que el acompañamiento emocional y la formación en habilidades blandas constituyen factores protectores frente al burnout docente.

¿Cómo perciben los docentes su bienestar psicológico en el contexto de la educación virtual?

La percepción de los docentes sobre su bienestar psicológico en el contexto de la educación virtual revela una compleja coexistencia de emociones tanto negativas como positivas. A pesar de los retos asociados con la enseñanza en línea, como el estrés y la sobrecarga, muchos docentes también reportaron experiencias gratificantes, como el desarrollo profesional y el entusiasmo por los desafíos tecnológicos (Díaz y Rúa, 2022).

De acuerdo con Chiecher (2022) nos dicen en su estudio que, el 50% de los docentes expresó sentirse emocionalmente agotado, lo que refleja la presión constante en su rol en el entorno digital, sin embargo, un 46% de ellos indicó sentirse realizado profesionalmente y motivado por los retos que representa la virtualidad, lo que sugiere que, a pesar de las dificultades, existe una satisfacción derivada del crecimiento profesional y la superación de obstáculos.

Esta ambivalencia emocional es coherente con el informe de la Agencia de Calidad de la Educación (2022), que señala que los docentes pueden experimentar simultáneamente emociones contradictorias, como ansiedad y entusiasmo, en su transición hacia la enseñanza virtual. Además, el 44% de los docentes indicó sentirse emocionalmente estable, lo que sugiere que, a pesar de las exigencias de la modalidad virtual, una proporción significativa del profesorado ha logrado

adaptarse emocionalmente al nuevo entorno educativo, destacando la resiliencia de los docentes frente a la adversidad.

¿Qué impacto tiene la formación socioemocional en la reducción del agotamiento emocional en los docentes?

La formación socioemocional tiene un impacto considerable en la reducción del agotamiento emocional en los docentes, especialmente en términos de su capacidad para establecer límites saludables y gestionar el estrés. Los resultados del estudio de Martínez et al., (2024) muestran que los docentes con mayor formación en competencias emocionales, como la autorregulación y el autocuidado, presentaron niveles significativamente más bajos de agotamiento emocional. En particular, el 53% de los docentes que recibieron formación socioemocional experimentaron niveles bajos de despersonalización, un componente clave del burnout, en comparación con solo el 30% de los docentes sin formación, esta diferencia subraya que las habilidades emocionales no solo facilitan una mejor relación con los estudiantes, sino que también actúan como un factor protector frente a la desconexión emocional y la deshumanización del trabajo docente.

En concordancia con los hallazgos de Yang y Du (2024), que destacaron la influencia positiva de la autoeficacia emocional sobre la fatiga digital, el presente estudio concluye que los docentes que poseen una formación adecuada en habilidades socioemocionales son más capaces de regular el estrés asociado con las exigencias del entorno virtual y mantener una actitud resiliente ante los desafíos del día a día en la educación digital.

¿Cómo influye el nivel de preparación tecnológica de los docentes en su bienestar psicológico?

El nivel de preparación tecnológica de los docentes influye directamente en su bienestar psicológico, especialmente cuando se enfrenta a las exigencias del entorno virtual, la falta de competencia en herramientas digitales puede generar tensiones emocionales y aumentar el agotamiento debido a la frustración de no poder gestionar adecuadamente las plataformas y recursos tecnológicos (Blanco et al., 2024).

Este hallazgo es consistente con los estudios de Mejía (2024) y Bautista (2023), que señalaron que la falta de preparación tecnológica contribuye a aumentar el estrés y el malestar emocional entre los docentes. Los datos de su estudio, se identificó que el 60% de los docentes con bajo manejo de herramientas digitales también reportaron altos niveles de agotamiento, lo que sugiere que las brechas tecnológicas no solo afectan la calidad de la enseñanza, sino que también deterioran el bienestar psicológico de los docentes, esta relación refuerza la idea de que la formación

socioemocional debe combinarse con una adecuada capacitación tecnológica para mitigar los efectos negativos del estrés digital y promover un entorno de trabajo más saludable.

Es decir que un manejo adecuado de las tecnologías, combinado con la formación socioemocional, contribuye de manera significativa al bienestar del docente. La preparación en ambas áreas reduce el estrés relacionado con las herramientas digitales y fomenta una mayor satisfacción en el desempeño profesional, fortaleciendo tanto la resiliencia como la capacidad para adaptarse a los cambios en el ámbito educativo.

Conclusión

La presente revisión narrativa permitió evidenciar que la formación socioemocional constituye un pilar esencial para el bienestar psicológico de los docentes que ejercen en entornos virtuales. En un contexto marcado por la transformación acelerada hacia la educación digital, se identificaron múltiples factores que comprometen la salud mental del profesorado, tales como la sobrecarga laboral, el aislamiento, la adaptación constante a nuevas tecnologías y la limitada interacción con los estudiantes. Sin embargo, los datos analizados demuestran que la adquisición y fortalecimiento de competencias como la autorregulación emocional, la resiliencia, la empatía y la comunicación asertiva son elementos clave para enfrentar dichos desafíos.

Los hallazgos revelan que los docentes con formación socioemocional muestran menores niveles de agotamiento emocional, despersonalización y estrés laboral, al tiempo que manifiestan una mayor sensación de realización profesional y estabilidad emocional. Así, se confirma que esta formación no solo actúa como un factor protector frente al burnout, sino que también potencia el compromiso, la motivación y la calidad del proceso educativo.

Asimismo, la investigación destaca que la influencia de la formación socioemocional varía según la experiencia docente, la disciplina impartida y el grado educativo. Profesores con mayor trayectoria y habilidades emocionales más desarrolladas tienden a gestionar mejor las tensiones propias de la virtualidad, lo que evidencia la necesidad de programas de formación diferenciados que respondan a las características individuales y contextuales de los educadores.

En definitiva, este estudio reafirma la urgencia de implementar políticas institucionales que prioricen la formación socioemocional como una estrategia para garantizar no solo la sostenibilidad de la educación virtual, sino también el bienestar integral del docente.

Referencias

1. Abanades, S. M. (2024). Habilidades sociales y comunicativas, inteligencia emocional y neuroeducación: tendencias en la formación del profesorado. *Revista de Comunicación de la SEECI*(57), 1 - 20. <https://doi.org/10.15198/seeci.2024.57.e881>
2. Agencia de Calidad de la Educación. (2022). Estudio de bienestar socioemocional docente. División de Estudios, Agencia de Calidad de la Educación. <https://archivos.agenciaeducacion.cl/Estudios%20Bienestar%20Socioemocional%20Docente.pdf>
3. Ávila, A. (2020). Teacher profile, well-being and emotional competencies for the improvement, quality and innovation of the school. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 131-144. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/741/685>
4. Barrientos, O. N., Yáñez, J. V., Pennanen, A. C., & Aparicio, P. C. (2022). Análisis sobre la educación virtual, impactos. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(4), 504. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i4.39144>
5. Bautista, R. J. (2023). Los entornos virtuales y el tecnoestrés docente de una institución educativa particular de Santa Anita, Lima 2023. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122328/Bautista_RJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Benítez, G., Nájera, J., Benítez, A., & Jacho, N. (2025). Influencia del estrés laboral en el desempeño docente por competencias en docentes universitarios. *Revista Innova*, 1(10), 19-31. <https://doi.org/10.33890/innova.v10.n1.2025.2612>
7. Bolaños, E. Á. (2020). Educación socioemocional. Del enfoque regulatorio al crecimiento personal y social. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas* , 11(20), 388-408.
8. Brito, A. I., Vargas, R., Castillo, M., & Berra, E. (2022). La formación socioemocional: una necesidad en los docentes de todos los niveles educativos. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 4(3), 651-663. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/163>
9. Calderón, A. C. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Colección de Filosofía de la Educación*, 37, 283-309. <https://doi.org/10.17163/soph.n37.2024.09>

10. Casullo, M. a. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós.
11. Cevallos Mera, C. A. (2024). Desempeño laboral y síndrome de Burnout en docentes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. [Tesis de posgrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí].
12. Chagoya, G. J., & Magallanes, D. M.-R. (2024). Desarrollo inteligente de las emociones en contexto educativo virtual. Caso: Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 151-Toluca, México. *Revista de Investigación Educativa, Intervención Pedagógica y Docencia*, 2(2), 1 - 13. <https://doi.org/10.71770/rieipd.v2i2.1953>
13. Chiecher, A. (2022). Docentes en pandemia. Actitudes hacia las tecnologías y percepciones de la enseñanza virtual. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 22(2), 1-30. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i2.48680>
14. Costales, B., & Gavilánez, L. (2022). Estrés laboral en los docentes de la carrera de enfermería en la modalidad virtual. *Revista Psicología Unemi*, 6(10), 10-20. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1321/1364>
15. Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2019). ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico? *Escritos de Psicología*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2019.0107>
16. Fulquez, C. S., García, H. L., Vázquez, G. J., & Zamora, A. L. (2022). Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), 1-26. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1276>
17. García, J. (2014). PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA. *ENCLAVES DEL PENSAMIENTO*, 8(16), 13-29.
18. Giraldo, Z. M. (2024). Relación entre los niveles de estrés presente en los docentes de colegio de Medellín y su desempeño laboral. [Tesis de posgrado, Universidad EIA]. <https://repository.eia.edu.co/server/api/core/bitstreams/d16afa7e-56c8-4388-98cc-0858ff0e8120/content>
19. Guerrero, F. (2023). Importancia de los entornos virtuales en el desarrollo de la educación virtual . *Revista científica Caminos de Investigación.* , 4(2), 2697-3561 .

20. Guevara, F. R., & Méndez, D. A. (2024). Formación en Competencias Socioemocionales para Docentes: una revisión sistemática. *Revista Científica Internacional*, 11(2), 1793-1806. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.371>
21. Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial, S.L.
22. Herman, B., & Collins, R. (2018). *Competencias del aprendizaje social y emocional*. Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin.
23. Imán, G., Benavides, A., Feijóo, O. L., Dioses, S., & Alarcon, M. (2025). Fortaleciendo habilidades sociales en la educación virtual: Programa socioemocional para docentes de educación básica. *Revista de Investigación Científica*, 5(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14271410>
24. Leon, A. G. (2024). Competencias socioemocionales en la práctica docente: Socioemotional competences in teaching practice. *TARAMA*, 2(2), 53 - 68. <https://doi.org/10.61210/tarama.v2i2.83>
25. Levine, R., Lim, R., & Vatne, A. (2023). Aprendizaje social y emocional durante la instrucción remota e híbrida relacionada con la pandemia: estrategias docentes en respuesta al trauma. *Education Sciences*, 13(4), 440. <https://doi.org/10.3390/educsci13040411>
26. Marques-Firmino, A. (2023). *El Rol de la Virtualidad en la Educación Actual (Primera Edición ed.)*. Red Internacional de Investigación en Ciencias. <https://modvs.euroamericano.edu.ec/Content/FileManager/Documents/Libro%20El%20Rol%20de%20la%20Virtualidad%20en%20la%20Edu.%20Actual%20-%20Antonio%20Marques%20Firmino.pdf>
27. Martínez, L. R. (2024). La educación socioemocional en el contexto virtual educativo de México. *Ciencia y Educación*, 5(3), 35 - 45. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.10798940>
28. Martínez, O., Salazar, M., Hernández, L., & Galván, E. (2024). The Influence of Job Stress and Workplace Happiness on Eating Habits: an Analysis in the Mexican Context. *Revista Empresa y Humanismo*, 28(1), 243-272. <https://doi.org/10.15581/015.XXVIII.1.243-272>
29. Mejía, S. (2024). La educación virtual en Nicaragua: Un reto del docente universitario. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 5(10), 161-169. <https://doi.org/10.59654/tcspwy90>

30. Mora, N., Martínez, O. V., Gaeta, M. L., & Santander, S. (2022). Inteligencia emocional en la formación del profesorado de educación infantil y primaria. *Perspectiva Educacional*, 61(1), 53 - 77. <https://doi.org/10.4151/07189729-vol.61-iss.1-art.1234>
31. Mosleh, S. M., Kasasbeha, M. A., Aljawarneh, Y. M., Alrimawi, Í., & Saifan, A. R. (2022). El impacto de la enseñanza en línea en el estrés y el agotamiento de los académicos durante la transición a la enseñanza remota desde casa. *BMC Med Educ* , 22(475). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03496-3>
32. Oradini, B., Jara, Y., Mercado, B., & Puentes, A. (2022). Análisis sobre la educación virtual, impactos en el proceso formativo y principales tendencias. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(4). <https://www.redalyc.org/journal/280/28073811035/html/>
33. Otero, S., Crowe, M. E., & Sartuquí, A. D. (2021). Método de enseñanza-aprendizaje de las competencias socioemocionales y morales. Uso de las TIC en educación Superior. *Revista Qualitas*, 22(22), 090 - 114. <https://doi.org/10.55867/qual22.07>
34. Quispe, M. S. (2023). Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022. [Teiss posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/112545/Quispe_MS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 57, 1069-1089.
36. Yang, X., & Du, J. (2024). El efecto de la autoeficacia docente, el conocimiento pedagógico y de contenidos en línea y la regulación emocional en el agotamiento digital docente: un modelo de mediación. *BMC Psychol*, 51, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01540-z>
37. Zsolnai, A., & Dung, .: D. (2022). Teachers' social and emotional competence: A new approach of teacher education in Vietnam. *Hungarian Educational Research Journal*, 12(2), 137. <https://doi.org/10.1556/063.2021.00050>