

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD

**EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MANAGING BURNOUT IN
HEALTHCARE PROFESSIONALS**

Edgar Jonatán García Borja
Universidad Técnica de Machala

Danna Dennis Garay Largo
Universidad Técnica de Machala UTMACH, Ecuador

Verónica María Gia Chuchuca
Universidad Técnica de Machala UTMACH, Ecuador

Gyslaine Madelaine Montalvo Peñarreta
Universidad Técnica de Machala UTMACH, Ecuador

Ninfa Coromoto Moreno Moreno
Investigador Independiente

Inteligencia emocional en el manejo del Burnout en profesionales de la salud

Edgar Jonatán García Borja¹

egarcia@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-8600-9625>

Facultad de ciencias Químicas y de la Salud
Universidad Técnica de Machala

Danna Dennis Garay Largo

dgaray3@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-9143-1974>

Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud
Carrera de Psicología Clínica
Universidad Técnica de Machala UTMACH
Machala, Ecuador

Verónica María Gia Chuchuca

vgia2@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-8743-4133>

Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud
Carrera de Psicología Clínica
Universidad Técnica de Machala UTMACH
Machala, Ecuador

Gyslaine Madelaine Montalvo Peñarreta

gmontalvo2@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-1417-9706>

Estudiante
Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud
Carrera de Psicología Clínica
Universidad Técnica de Machala UTMACH
Machala, Ecuador

Ninfa Coromoto Moreno Moreno

ninfacdj@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3257-4378>

Investigador Independiente

RESUMEN

Esta revisión sistemática analiza la relación entre la inteligencia emocional y la presencia de burnout en profesionales de la salud mental. La metodología incluyó la búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas relevantes, seleccionando estudios publicados en los últimos años que abordaron la asociación entre ambas variables en este colectivo. Los estudios revisados evidencian que las competencias emocionales, como la autoconciencia, la autorregulación emocional y la empatía, constituyen factores protectores frente al desarrollo del burnout, que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la percepción de logro personal. La evidencia señala que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales puede contribuir a reducir los niveles de estrés laboral, mejorar el bienestar psicológico y promover un clima laboral más saludable. La incorporación de intervenciones dirigidas al desarrollo de competencias emocionales resulta fundamental para prevenir el síndrome de burnout en este colectivo. En conclusión, potenciar la inteligencia emocional en profesionales de la salud es una estrategia efectiva para mejorar su salud mental y la calidad de atención que brindan.

Palabras clave: inteligencia emocional, burnout, salud, autoconciencia emocional, autorregulación emocional

¹ Autor principal

Correspondencia: egarcia@utmachala.edu.ec

Emotional intelligence in managing burnout in healthcare professionals

SUMMARY

This systematic review analyzes the relationship between emotional intelligence and the presence of burnout in mental health professionals. The methodology included an exhaustive search of relevant academic databases, selecting studies published in recent years that addressed the association between both variables in this group. The studies reviewed show that emotional competencies, such as self-awareness, emotional self-regulation, and empathy, are protective factors against the development of burnout, which is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a decreased sense of personal accomplishment. The evidence indicates that strengthening social-emotional skills can contribute to reducing levels of work stress, improving psychological well-being, and promoting a healthier work environment. The incorporation of interventions aimed at developing emotional competencies is essential to prevent burnout syndrome in this group. In conclusion, enhancing emotional intelligence in healthcare professionals is an effective strategy for improving their mental health and the quality of care they provide.

Keywords: emotional intelligence, burnout, health, emotional self-awareness, emotional self-regulation

Artículo recibido 20 julio 2025

Aceptado para publicación: 20 agosto 2025



INTRODUCCIÓN

La presente investigación analiza el vínculo entre la inteligencia emocional y el manejo del burnout en profesionales de la salud mental, quienes han experimentado altos niveles de agotamiento desde la pandemia, alcanzando un 45% en 2022 (Lin *et al.*, 2023). Se destaca la importancia de fortalecer habilidades emocionales para enfrentar la sobrecarga laboral sin comprometer el bienestar psicológico ni la calidad del trabajo clínico. La autoconciencia emocional se presenta como una herramienta clave para evitar el abandono profesional y mejorar la adaptación frente a situaciones estresantes.

El estudio aborda también cómo el desarrollo de estrategias de autocuidado contribuye a prevenir el burnout. Según González *et al.* (2025), un mayor conocimiento sobre estas conductas favorece la preparación para contextos imprevistos. La falta de inteligencia emocional puede generar consecuencias graves como insomnio, desconexión emocional y errores diagnósticos, afectando tanto al terapeuta como al paciente. Por ello, se enfatiza la necesidad de incluir herramientas de gestión emocional en la formación profesional, más allá de las técnicas terapéuticas convencionales.

En línea con esto, Castañeda *et al.* (2021) afirman que las habilidades socioemocionales son esenciales para el éxito clínico, ya que fortalecen la empatía y la calidad de las intervenciones. La investigación promueve la integración de estas competencias en los programas educativos de psicología, recordando que el burnout no es un fracaso individual, sino un reflejo de fallas en el sistema (Maslach y Jackson, 1981). Al potenciar la autoconciencia emocional, se logra un entorno laboral más estable, con profesionales más resilientes y comprometidos con su labor.

Finalmente, se espera que este estudio beneficie directamente a los psicólogos clínicos, mejorando su bienestar y el de sus pacientes. A través del análisis de variables como el estrés, la resiliencia y el apoyo social, se identificarán patrones relevantes para diseñar intervenciones efectivas y contextualizadas. Así, se contribuye a optimizar la calidad del servicio de salud mental, fortalecer el sistema sanitario y abrir nuevas líneas de investigación sobre la gestión emocional en contextos clínicos exigentes.

El ser humano suele caracterizarse por su capacidad para razonar y adaptarse a distintas situaciones. Estas habilidades, además, se derivan de las experiencias propias, las cuales enriquecen el bagaje de cada individuo. A partir de estas vivencias, una de las habilidades que se pueden desarrollar y potenciar es la inteligencia emocional (IE), pues ella es la capacidad de percibir y comprender las propias



emociones y las de los demás, utilizar esas emociones en la toma de decisiones y resolver problemas, así como regularlas adecuadamente. Constituye la base del funcionamiento adaptativo y se desarrolla mediante vínculos afectivos positivos. También, el fortalecimiento de la inteligencia emocional no solo mejora la estabilidad emocional personal, sino, favorece las relaciones interpersonales y la salud mental, facilitando un mejor manejo del estrés y promoviendo un crecimiento emocional saludable (Shah *et al.*, 2025).

Por ello, Angrita *et al* (2020) considera a la inteligencia emocional (IE) como esencial para el desarrollo personal y profesional, ya que permite gestionar las emociones propias y de los demás, facilitando mejores relaciones y decisiones. Este conocimiento emocional mejora la autoestima, reduce la ansiedad y contribuye a un estado de ánimo positivo. Además, al comprender y regular las emociones, se fortalece la resiliencia y se promueve un equilibrio emocional que favorece el crecimiento en diferentes ámbitos de la vida. La integración de la inteligencia emocional con la actividad física potencia aún más estos beneficios, promoviendo una actitud más saludable y adaptativa.

En el campo de la salud mental, la IE cumple un rol fundamental, pues permite identificar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. Esta competencia favorece la empatía, el vínculo terapéutico y la toma de decisiones clínicas acertadas. Una alta inteligencia emocional se asocia con mejores habilidades de afrontamiento, mayor bienestar psicoemocional y una intervención más eficaz ante el malestar psicológico. Su desarrollo fortalece la capacidad para enfrentar situaciones estresantes, evitar el desgaste profesional y ofrecer una atención más humana, ética y centrada en la persona (Martínez *et al.*, 2023).

La inteligencia emocional (IE) no solo ayuda a mejorar la atención que brindan los profesionales, sino también a ellos mismos. Es importante para el bienestar de los psicólogos y otros profesionales de la salud mental, pues facilita el autoconocimiento, la empatía y la capacidad de escuchar de manera activa, que son aspectos clave en su trabajo. Además, les permite adaptarse mejor a los cambios y manejar situaciones emocionales difíciles en la práctica clínica. Desarrollar habilidades emocionales les ayuda a mantener su equilibrio personal, mejorar la relación con sus pacientes y enfrentar los desafíos que surgen en su labor, haciendo su ejercicio más ético, efectivo y satisfactorio (Castillo *et al.*, 2021).



En contextos clínicos complejos, Reyes *et al.* (2023) mencionan que los profesionales de la salud enfrentan situaciones emocionalmente demandantes que requieren un manejo adecuado del estrés y una regulación emocional eficaz. La exposición constante al sufrimiento, la toma de decisiones críticas y la presión asistencial pueden generar desgaste psicológico si no se desarrollan estrategias para afrontar estas exigencias. La capacidad de identificar, comprender y modular las propias emociones permite responder con mayor equilibrio ante situaciones adversas, evitando reacciones impulsivas o desbordadas. Por consiguiente, la autorregulación emocional favorece un ambiente laboral más estable y mejora la calidad de las intervenciones clínicas, ya que permite una comunicación empática y centrada en el paciente.

De igual forma, estos ambientes permiten que la inteligencia emocional se vuelve una herramienta clave en la toma de decisiones. Los profesionales de la salud que poseen un mayor dominio de sus emociones pueden evaluar con mayor claridad las situaciones, mantener la calma ante eventos inesperados y elegir respuestas más acertadas. Esta capacidad no solo permite un mejor juicio clínico, sino que también reduce la influencia de emociones desbordadas en el razonamiento. La regulación emocional, el uso consciente de los propios estados afectivos y la sensibilidad hacia las emociones de otros optimizan el desempeño profesional en momentos críticos y favorecen intervenciones más seguras y empáticas (Hernández *et al.*, 2021).

Así, durante la formación en carreras de salud, Nieto *et al.* (2023) señala que el entrenamiento en inteligencia emocional representa un recurso esencial para el desarrollo de competencias académicas y profesionales. La educación emocional favorece el bienestar psicológico, la motivación intrínseca y la utilización de estrategias cognitivas eficaces, factores que contribuyen significativamente al éxito formativo. Los estudiantes que fortalecen estas habilidades presentan una mayor disposición al aprendizaje autónomo, regulan mejor sus emociones frente al estrés académico y adoptan estrategias metacognitivas más eficaces. Esto demuestra que integrar el entrenamiento emocional en los programas educativos no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece el desarrollo integral de futuros profesionales de la salud.

Entonces, el liderazgo en equipos de salud es esencial para garantizar una atención de calidad y promover un entorno de trabajo armonioso. Además, la inteligencia emocional desempeña un papel



clave en este ámbito, ya que facilita la gestión de las propias emociones y fomenta la empatía hacia los demás. Así, se mejora la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, aspectos esenciales para fortalecer la cohesión del equipo. En consecuencia, un líder que cultiva habilidades de inteligencia emocional contribuye a crear un ambiente de confianza y colaboración, impulsando así la mejora continua del rendimiento y el bienestar tanto del personal como de los pacientes (Cabrera y Polania, 2023).

Durante las crisis sanitarias, la comunicación efectiva se vuelve crucial, ya que influye en la percepción y en las respuestas emocionales de los pacientes y del personal sanitario. La inteligencia emocional, por su parte, permite gestar respuestas adecuadas ante situaciones de alta tensión y vulnerabilidad, facilitando la empatía y el entendimiento mutuo. La gestión emocional contribuye a reducir el estrés y favorece la claridad en la transmisión de información, lo que es vital en momentos de incertidumbre. Además, el desarrollo de habilidades emocionales en los profesionales de salud mejora la calidad del cuidado, fortaleciendo la confianza y promoviendo un ambiente de atención más humanizado y resiliente frente a las crisis (Prieto *et al.*, 2022).

A ello, Fernández y Sánchez (2023) relacionan la inteligencia emocional (IE), la resiliencia y la empatía en eventos traumáticos o pérdidas, ya que es fundamental para afrontar situaciones adversas. Pues, la IE ayuda a gestionar las emociones propias, promoviendo respuestas adaptativas y fortaleciendo la resiliencia frente a los desafíos. También, la empatía permite comprender las experiencias y sentimientos de los demás, facilitando apoyos efectivos en momentos difícil, favoreciendo la recuperación emocional. En contextos traumáticos, un alto nivel de estas habilidades reduce el impacto psicológico, fomenta la empatía en la atención.

De forma que, en situaciones éticamente desafiantes, la IE es crucial para tomar decisiones responsables y equilibradas. Permite a los profesionales de la salud gestionar sus propias emociones y mantener la calma, favoreciendo la reflexión racional frente a dilemas complejos. Además, facilita la empatía y la comprensión de distintas perspectivas, lo que contribuye a resolver conflictos éticos de manera respetuosa y ética. La habilidad de reconocer y regular las emociones en estos contextos ayuda a fortalecer la integridad y la coherencia en las acciones, promoviendo decisiones que respetan los valores



y derechos de los pacientes y del equipo de salud, incluso en circunstancias difíciles (Klimenko *et al.*, 2025).

La relación con el estrés se puede definir como un proceso que se desencadena cuando el individuo percibe una situación como amenazante o desbordante frente a sus recursos adaptativos, comprometiendo su bienestar, por lo tanto, puede considerarse positivo en cierto porcentaje, cuando se logran resultados favorables; sin embargo, la presencia excesiva de ello puede ser negativo, al extremo de ser perjudicial para la salud. Se puede considerar que actúa como variable independiente al considerarse una condición ambiental, y como variable dependiente cuando se aborda como una respuesta psicofisiológica del sujeto (Zapata, 2021).

Los altos niveles de estrés generalmente provienen por el ámbito laboral, como variable independiente o dependiente muestra relaciones significativas entre el agotamiento y la insatisfacción de logro con dimensiones de riesgo alto, como las características de liderazgo, las relaciones sociales en el trabajo, la consistencia del rol, las recompensas organizacionales, y el reconocimiento y compensación. Asimismo, según estudios se observa que la influencia del trabajo de psicólogos en el entorno extralaboral y las demandas de la jornada laboral se correlacionan exclusivamente con la despersonalización, reforzando así el impacto negativo del estrés crónico cuando excede los umbrales adaptativos (Martínez y Sarmiento, 2023).

Es importante resaltar que ninguno de los participantes presentó niveles críticos de Burnout. Este resultado podría estar vinculado con su formación académica, ya que, al ser profesionales en psicología, probablemente disponen de herramientas y recursos personales para enfrentar el estrés laboral. Su conocimiento sobre el manejo emocional y las estrategias de afrontamiento puede funcionar como un elemento protector. Esto les permitiría gestionar de forma más saludable las demandas del entorno ocupacional. La preparación profesional, en este sentido, actúa como un amortiguador ante el desgaste. Por tanto, su especialización puede influir positivamente en la prevención del agotamiento. (Valdés *et al.*, 2020, como se citó en Martínez y Sarmiento, 2023).

Mientras que, entre los estudios de Gómez *et al.*, (2022) los hallazgos mostraron niveles elevados de agotamiento emocional y despersonalización entre los participantes. No obstante, los indicadores relacionados con el estrés físico, psicológico y social se mantuvieron en niveles bajos. Esta aparente



contradicción sugiere la presencia de factores específicos que influyen en estas dimensiones del bienestar laboral. Además, se identificaron diferencias relevantes según ciertas características sociodemográficas, entre ellas destacan los años de trayectoria profesional, el tiempo transcurrido desde la obtención del título y la modalidad del contrato laboral. Estos factores parecen incidir directamente en la experiencia de desgaste emocional en el ámbito laboral.

Los resultados mostraron una relación significativa entre el agotamiento emocional, la sensación de realización personal y los síntomas relacionados con el estrés en el entorno laboral. Este hallazgo indica que un aumento en los signos psicológicos podría estar asociado a una mayor percepción de estrés y a la aparición del síndrome de Burnout. Sin embargo, la presencia de ciertos factores protectores puede ayudar a mitigar estos efectos adversos. Entre dichos factores se encuentran diversas variables sociodemográficas, así como aspectos vinculados con la formación académica y la experiencia profesional. Estos elementos pueden actuar como amortiguadores frente al impacto negativo del estrés prolongado (Gómez *et al.*, 2022).

En los últimos años, la creciente carga laboral que enfrentan los psicólogos ha evidenciado la necesidad de implementar estrategias de autocuidado que favorezcan su bienestar integral y les permitan gestionar de forma consciente su salud física y emocional. Estas prácticas resultan fundamentales para afrontar el desgaste profesional, sin embargo, en el contexto español aún no se dispone de un instrumento debidamente adaptado que evalúe dichas estrategias. Ante esta carencia, la presente investigación se propone adaptar la Escala de Autoevaluación de Autocuidado para Psicólogos, con el objetivo de brindar una herramienta válida y pertinente para su aplicación en esta población (Garrido *et al.*, 2022).

Comprender en mayor profundidad la relevancia de las conductas de autocuidado en relación con las dimensiones del burnout, especialmente en contextos como la pandemia y el confinamiento, puede contribuir al diseño de intervenciones o guías aplicables en futuras crisis similares, fortaleciendo así la preparación de los profesionales de la psicología para enfrentar estas situaciones. En este sentido, se recomienda que dichos profesionales incluyan en su rutina actividades recreativas con colegas, la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada, así como espacios de esparcimiento con familiares y amigos, promoviendo también el sentido del humor como recurso protector (González *et al.*, 2025).



Por otra parte, los médicos que presentan un alto grado de atención plena tienden a estar más enfocados en el aquí y ahora, muestran mayor compasión y aceptación, y cuentan con mejores estrategias para regular sus emociones. Esta capacidad para manejar adecuadamente las emociones negativas contribuye a generar efectos beneficiosos adicionales, haciéndolos sentir más seguros y con mayor vitalidad en su entorno laboral, lo cual disminuye el riesgo de agotamiento. Integrar prácticas de atención plena tanto en la rutina diaria como en el ámbito profesional puede favorecer la concentración, elevar la calidad de vida y mejorar el desempeño, reduciendo así los niveles de desgaste emocional (Huang *et al.*, 2025).

Entre otras investigaciones, los datos de especialistas en formación de medicina y psicología clínica sugieren que los residentes de Asturias enfrentan una situación comparable a la del resto de residentes del país. El modelo formativo vigente se enfoca principalmente en la teoría y en la actividad asistencial, así como en la disminución de las listas de espera, dejando de lado, a pesar de la evidencia existente, la importancia de atender aspectos emocionales, la autonomía y el manejo de relaciones interpersonales, fundamentales para el desarrollo integral de los futuros profesionales. En consecuencia, los residentes deben afrontar no solo los desafíos propios de su elección vocacional, sino también los derivados de un sistema formativo que descuida estas dimensiones (Rionda *et al.*, 2021).

La pandemia de COVID-19 generó preocupaciones significativas sobre la salud mental de los profesionales de la salud, especialmente los psicólogos. Los resultados muestran la carga emocional que enfrentaron, lo que resalta la necesidad urgente de brindar apoyo psicológico específico. Evaluar su bienestar tras la fase crítica permite proponer intervenciones adecuadas en el entorno laboral. También se destaca la importancia de reformas estructurales que fortalezcan los sistemas de salud mental. Es fundamental reconocer a los psicólogos como cuidadores y personas vulnerables. Esto facilitará intervenciones inclusivas y adaptadas. Además, se deben considerar factores como género, experiencia y pertenencia a grupos vulnerables (Sanabria *et al.*, 2025).

La inteligencia emocional (IE) ha sido ampliamente reconocida como un recurso clave en la prevención del síndrome de burnout (BO) en profesionales de la salud. En un estudio realizado con médicos de Atención Primaria, se encontró que una mayor competencia emocional se relaciona con menores niveles de agotamiento, despersonalización y baja realización personal. En otras palabras, los médicos con habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones tienen menor probabilidad de

desarrollar burnout (Yebra *et al.*, 2020). Este hallazgo sugiere que las intervenciones orientadas al fortalecimiento emocional podrían reducir el impacto del estrés ocupacional en el personal sanitario.

Además, se ha observado que los profesionales con altos niveles de agotamiento emocional tienden a tener dificultades para mantener un adecuado funcionamiento emocional. Según Yebra *et al.* (2020), los médicos con niveles elevados de agotamiento y despersonalización mostraron puntuaciones más bajas en atención, claridad y regulación emocional. Esto indica que el deterioro emocional está estrechamente vinculado a una disminución en las capacidades emocionales esenciales para afrontar la práctica clínica. La evidencia apunta a que la sobrecarga emocional prolongada interfiere directamente en el procesamiento y manejo efectivo de las propias emociones.

También se ha evidenciado una relación significativa entre la inteligencia emocional y el burnout. Kuok (2022) halló que el control emocional, específicamente la capacidad de autorregularse, predice de manera negativa la despersonalización y la disminución del logro personal. Es decir, quienes poseen un mayor dominio emocional son menos propensos a adoptar actitudes frías o distantes y a sentirse ineficaces en el desempeño de su labor. Esto resalta el valor del entrenamiento emocional en la prevención del deterioro psicológico de los trabajadores de la salud.

Asimismo, este autor destaca que otras dimensiones de la inteligencia emocional, como la capacidad de comprender a los demás, también desempeñan un papel protector. En su estudio, se encontró que entender las emociones ajenas se asocia con una mejor valoración del logro personal, mientras que el autocontrol reduce la despersonalización (Kuok, 2022). Estos hallazgos refuerzan la idea de que el desarrollo de habilidades emocionales puede ser clave para preservar la salud mental en entornos laborales altamente demandantes. Por tanto, promover la IE en programas de formación médica se vuelve una estrategia preventiva esencial.

Complementando esta perspectiva, Hidalgo Jurado *et al.* (2023) encontraron en su estudio con personal sanitario ecuatoriano que aquellos con mayores niveles de inteligencia emocional presentaron menos síntomas de burnout y depresión. Esta correlación negativa sugiere que el desarrollo de habilidades emocionales puede actuar como un factor protector ante el agotamiento profesional. Además, los autores recomiendan la implementación de estrategias tanto individuales como organizacionales que fortalezcan

estas habilidades, promoviendo así la salud mental en contextos clínicos. La inteligencia emocional, por tanto, no solo es relevante en la relación con el paciente, sino también en el autocuidado profesional.

Por su parte, Hernández y Gómez (2022), resaltan que el síndrome de burnout afecta negativamente la percepción emocional de los servidores públicos, lo que repercute en la identificación y regulación de las propias emociones. Esto genera un ciclo donde el agotamiento impide procesar adecuadamente el estrés, afectando tanto el rendimiento como el bienestar del profesional. En consecuencia, el fortalecimiento de la inteligencia emocional no solo se vuelve recomendable, sino necesario para romper esta dinámica. La gestión emocional eficiente permite a los profesionales sostener su práctica sin comprometer su salud mental.

Diversos autores han señalado que el desarrollo de habilidades socioemocionales resulta crucial para manejar el estrés y evitar el agotamiento, ya que estas competencias permiten una mejor autorregulación, resiliencia y establecimiento de relaciones saludables, contribuyendo así a un entorno laboral más saludable y a una prevención efectiva del burnout (Sanmartín y Tapia, 2023; Arace *et al.*, 2021, como se citó en Benítez *et al.*, 2024). Además, la adquisición de estas habilidades favorece la satisfacción laboral, fortalece el bienestar emocional y promueve un compromiso más activo con los espacios de trabajo, aspectos fundamentales para mantener la salud mental en profesiones de alta exigencia.

Se plantea que el síndrome de burnout puede reducirse si se interviene sobre factores organizacionales como la mala distribución de funciones, los turnos laborales extenuantes y las relaciones laborales deterioradas. Las investigaciones señalan que los trabajadores con mayor carga física y emocional tienden a presentar niveles más altos de agotamiento y síntomas de despersonalización. Esto sugiere que no basta con atender las consecuencias, sino que deben rediseñarse las condiciones del entorno laboral para que el personal pueda desempeñarse sin comprometer su salud mental (Batanda, 2024).

Una de las recomendaciones más destacadas es que los hospitales adopten herramientas estandarizadas como el Copenhagen Burnout Inventory, lo cual facilitaría la detección temprana de niveles críticos de agotamiento. La falta de instrumentos sistemáticos impide cuantificar el problema y tomar decisiones basadas en evidencia. Además, se menciona que la cultura institucional debe fomentar la empatía entre colegas y la comunicación horizontal, ya que estos factores actúan como protectores ante el estrés. De



esta forma, el bienestar del personal se convierte en una prioridad estratégica para el sistema de salud (Batanda, 2024).

METODOLOGÍA

Una revisión sistemática es un tipo de investigación científica que consiste en reunir toda la información disponible relacionada con un tema o pregunta específica. Su propósito principal es ofrecer un resumen completo y objetivo de diversos estudios pertinentes en un solo documento, aplicando métodos claros y rigurosos. Estos procedimientos se seleccionan cuidadosamente para reducir posibles sesgos, garantizando así resultados más confiables que permitan sacar conclusiones fundamentadas y apoyar la toma de decisiones (Universidad de Navarra, 2023).

En este sentido, la presente revisión sistemática tuvo como objetivo identificar y analizar estudios científicos relacionados con la inteligencia emocional y su implicación en el manejo del síndrome de burnout en profesionales de la salud. Para ello, se realizó una búsqueda estructurada y exhaustiva en diversas bases de datos científicas y repositorios académicos reconocidos.

Las bases de datos y fuentes utilizadas fueron las siguientes:

- EBSCOhost
- Scopus
- Web of Science
- SciELO
- Redalyc
- Google Académico
- ResearchGate
- Revista Ecuatoriana de Psicología

Estas plataformas se seleccionaron por su relevancia en el ámbito de las ciencias de la salud y la psicología, así como por su acceso a literatura académica revisada por pares.

Para optimizar la búsqueda de información, se emplearon conectores booleanos, los cuales permiten combinar términos de forma lógica y precisa es decir se emplearon como palabras clave los términos: "burnout", "psicólogos", "inteligencia emocional", "profesionales de la salud" y "psicología clínica",

utilizando los operadores booleanos AND y OR para ampliar o acotar los resultados. La búsqueda se realizó en idioma español, priorizando los estudios con enfoque clínico.

Inicialmente, se identificaron 51 artículos relacionados con el tema. Tras la lectura de títulos y resúmenes, se descartaron aquellos que no presentaban relación directa con el objetivo de la revisión. Se seleccionaron preliminarmente 10 artículos de EBSCOhost y 3 de la Revista Ecuatoriana de Psicología. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión para afinar aún más la muestra. Teniendo en cuenta todos los elementos de exclusión utilizados, se rechazaron 48 artículos y solo se consideraron tres que cumplían completamente con los objetivos y variables de la revisión.

Debido a la baja cantidad de estudios específicos que cumplían con los criterios establecidos, se procedió con una segunda búsqueda en la base de datos Scopus, lo que permitió identificar 5 artículos adicionales relacionados con las variables de interés, los cuales fueron incluidos en el análisis final.

Además, se complementó la revisión con una búsqueda manual en Google Académico, donde se localizaron artículos que incluyeron los términos “inteligencia emocional” en “psicólogos clínicos”, y se incorporaron resultados encontrados en Scielo (2 artículos), ResearchGate (2 artículos), Redalyc (4 artículos) y Web of Science (2 artículos).

Finalmente, se incluyó un total de 10 estudios que cumplían con los criterios metodológicos y temáticos de esta revisión, los cuales analizan las relaciones entre el burnout y la inteligencia emocional en el contexto de los profesionales de la salud.

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados en español.
- Estudios empíricos o de revisión relacionados con profesionales de la salud
- Publicaciones entre los años 2020 y 2024
- Estudios que abordaran la inteligencia emocional y/o el síndrome de burnout de forma explícita.

Criterios de exclusión:

- Artículos duplicados, ensayos sin revisión por pares, estudios centrados en población no clínica o fuera del ámbito de la salud.
- Publicaciones que no aportaran datos empíricos o evidencia directa sobre las variables en estudio.



RESULTADOS

La inteligencia emocional (IE) es la habilidad blanda que se ha identificado como recurso fundamental para los profesionales de la salud como prevención del síndrome de burnout. Se ha observado que una mayor competencia emocional está correlacionada con niveles más bajos de agotamiento, despersonalización y una percepción de baja realización personal, es decir los profesionales con habilidades que les permite comprender, expresar y regular sus emociones de manera efectiva, tanto consigo mismos como en los demás, son menos propensos a desarrollar burnout. De la misma manera, el control emocional, específicamente la capacidad de autorregulación, predice la despersonalización y el logro personal, según sus niveles.

Por ende, con mayor dominio emocional presentan menor posibilidad a adoptar actitudes distantes y a sentirse ineficaces en su labor, además, otras dimensiones de la inteligencia emocional como la capacidad de comprender a los demás, también desempeñan un papel protector. Entender las emociones ajenas se asocian una mejor valoración de logro personal, mientras que el autocontrol reduce la despersonalización. Estos hallazgos resaltan que el desarrollo de habilidades emocionales es clave para preservar la salud mental en entornos laborales exigentes.

La carencia de inteligencia emocional puede generar consecuencias graves como insomnio, desconexión emocional y errores diagnósticos, por lo tanto, afecta tanto al profesional como al paciente. Por ello, se enfatiza la necesidad de impartir conocimiento sobre las herramientas de gestión emocional durante la formación profesional, más allá de tan solo técnicas terapéuticas convencionales.

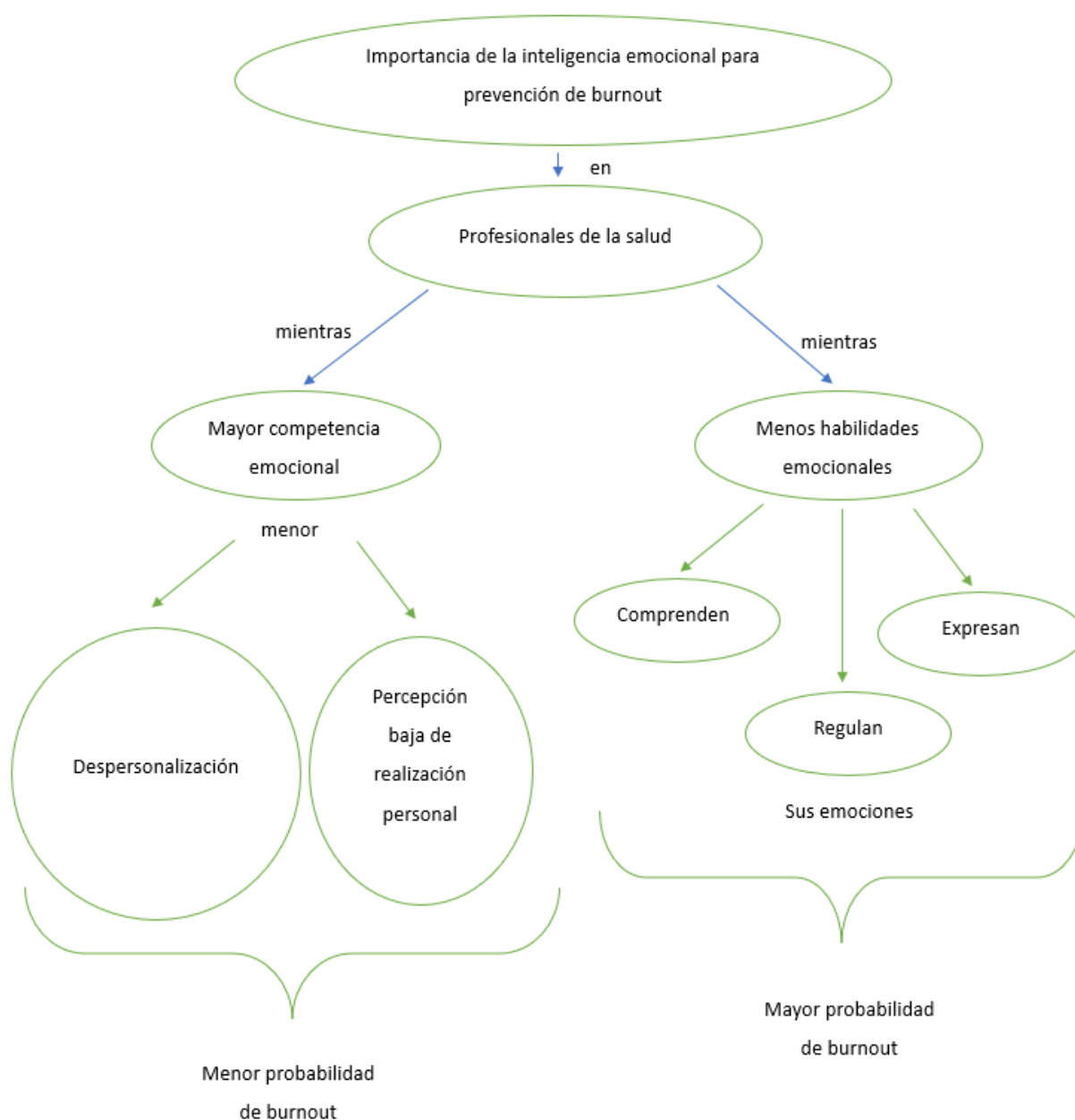
Se observa una tendencia de altos niveles de agotamiento en profesionales de la salud alcanzando un 45% en 2022. Algunos factores como la exposición constante al sufrimiento, la toma de decisiones críticas y la presión asistencial pueden generar desgaste psicológico si no se desarrollan estrategias de afrontamiento. El síndrome de burnout afecta negativamente la percepción emocional de los servidores públicos, repercutiendo en la identificación y regulación correcta de sus propias emociones, lo que genera un ciclo, en el cual el agotamiento impide procesar adecuadamente el estrés.

Es importante destacar que, en uno de los estudios, ningún participante presentó niveles críticos de burnout, lo cual podría estar vinculado a su profesión académica en psicológico, el entrenamiento en inteligencia emocional representa un recurso esencial para el desarrollo de competencias académicas y



profesionales, favoreciendo el bienestar psicológico, la motivación intrínseca y la utilización de estrategias cognitivas eficaces.

Por otro lado, la integración de la inteligencia emocional con la actividad física también potencia los beneficios, promoviendo una actitud más saludable y adaptativa. Se recomienda que los profesionales incluyan en su rutina actividades recreativas con colegas, ejercicio físico, alimentación equilibrada y espacios de esparcimiento con familiares y amigos, promoviendo el sentido del humor como recurso protector.



DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la inteligencia emocional es un recurso clave para los profesionales de la salud, ya que su desarrollo ayuda a reducir el riesgo de burnout al mejorar la autorregulación y la comprensión emocional, tanto propias como ajenas. Una mayor competencia emocional se asocia con menos agotamiento, despersonalización y mayor percepción de logro personal, contribuyendo a una mejor salud mental en entornos laborales exigentes. Estos hallazgos subrayan la importancia de incluir la formación en gestión emocional en programas profesionales, ya que fortalecer estas habilidades promueve el bienestar, previene errores y mejora la calidad del cuidado, beneficiando a profesionales y pacientes.

Los autores coinciden en destacar el papel fundamental de la inteligencia emocional (IE) en la prevención del burnout en profesionales de la salud, aunque con enfoques distintos. Por ejemplo, Kuok (2022) y Yebra *et al.* (2020) subrayan cómo el autocontrol y la autorregulación emocional reducen significativamente la despersonalización y el agotamiento, señalando una relación directa entre habilidades emocionales y menor riesgo de burnout. Mientras tanto, Hidalgo *et al.* (2023) amplían esta visión al señalar que una mayor IE no solo disminuye el agotamiento, sino también los síntomas depresivos, recomendando intervenciones tanto individuales como organizacionales.

Por otra parte, autores como González *et al.* (2025) y Garrido *et al.* (2022) centran su atención en el autocuidado como estrategia clave para prevenir el agotamiento profesional, resaltando su vínculo con la inteligencia emocional. En otro ángulo, Castañeda *et al.* (2021) y Cabrera y Polanía (2023) señalan que las habilidades socioemocionales fortalecen el vínculo terapéutico y el liderazgo en entornos clínicos, promoviendo la empatía, la cohesión del equipo y una mejor calidad en la atención. Estas habilidades contribuyen además a un clima de trabajo más colaborativo y a la mejora en los resultados clínicos, consolidando la importancia de la inteligencia emocional como un componente esencial en la formación y práctica profesional.

Se destaca la importancia de fortalecer la inteligencia emocional en profesionales de la salud mental para prevenir el burnout y mejorar la calidad del trabajo clínico. Se resalta que habilidades como la autorregulación y la empatía contribuyen a reducir el estrés, mantener el bienestar psicológico y promover la resiliencia. Además, la integración de estrategias de autocuidado en la formación



profesional y en las instituciones de salud es fundamental para gestionar eficazmente las demandas laborales y proteger la salud mental de los profesionales. En definitiva, la revisión evidencia que el desarrollo de la inteligencia emocional es clave para enfrentar los desafíos en entornos de alta exigencia. De acuerdo con ello, las implicaciones prácticas de la investigación resaltan la importancia de implementar estrategias de autocuidado y desarrollo de habilidades emocionales en profesionales de la salud mental. Promover la capacitación en inteligencia emocional ayuda a prevenir el burnout, mejorar el rendimiento y fortalecer las relaciones interpersonales. Además, se recomienda adoptar instrumentos estandarizados para detectar niveles de estrés y desgaste emocional, así como fomentar una cultura organizacional basada en la empatía y la comunicación efectiva. Estas acciones contribuyen a mejorar el bienestar del personal y la calidad de la atención clínica.

En este sentido, una de las principales limitaciones de este estudio radica en la revisión de la literatura, ya que la diversidad y la cantidad de investigaciones disponibles sobre la inteligencia emocional en profesionales de la salud mental son aún limitadas. Además, la mayoría de los estudios analizados son de carácter transversal, lo que restringe la capacidad para establecer relaciones causales definitivas y comprender mejor las dinámicas temporales y causales. Otra limitación importante es el sesgo potencial debido a la variabilidad en las metodologías empleadas y las diferentes poblaciones estudiadas, lo que puede afectar la generalización y aplicabilidad de los hallazgos en contextos diversos.

De cara a futuras investigaciones, para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el enfoque incluyendo estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la inteligencia emocional y su impacto en la salud mental de los profesionales a lo largo del tiempo. Además, es importante explorar diferentes contextos laborales y culturales para comprender mejor las variables que influyen en el desarrollo de habilidades emocionales. Incorporar metodologías cualitativas también sería valioso para captar las experiencias subjetivas de los profesionales. Finalmente, se sugiere diseñar intervenciones y programas de capacitación específicos, evaluando su efectividad en la mejora del bienestar emocional.

CONCLUSIONES

Luego de realizar el proceso de discusión, se obtiene como resultado final, un mayor dominio emocional y la capacidad de comprender a los demás actúan como factores protectores frente al burnout en profesionales de la salud. Estas habilidades permiten a los trabajadores gestionar mejor sus propias emociones, mantener una actitud positiva y reducir la sensación de ineficacia y distanciamiento en su labor. Además, otras dimensiones de la inteligencia emocional, como el autocontrol y la empatía, contribuyen a disminuir la despersonalización y mejorar la valoración del logro personal. En conjunto, estos resultados resaltan la importancia de desarrollar competencias emocionales para preservar la salud mental en entornos laborales exigentes y evitar el agotamiento profesional.

Por ende, el valor agregado de este artículo radica en su enfoque integral sobre la relación entre la inteligencia emocional y el burnout en profesionales de la salud. Destaca cómo diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, como el dominio emocional y la comprensión de los demás, actúan como factores protectores, aportando evidencia empírica que refuerza la importancia de desarrollar habilidades emocionales en entornos laborales exigentes. Además, ofrece una visión actualizada y práctica, subrayando la relevancia de programas de capacitación emocional para mejorar el bienestar psicológico y la eficacia laboral, contribuyendo así a la literatura especializada en salud mental ocupacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angarita, F., Calderón, P., Carrillo, M., Rivera, D., Cáceres, M., y Rodríguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Batanda, I. (2024). Prevalence of burnout among healthcare professionals: A survey at Fort Portal Regional Referral Hospital. *NPJ Mental Health Research*, 3(16).
<https://doi.org/10.1038/s44184-024-00061-2>
- Benítez, P. A. A., Roa, C. H. O., Roa, A. F. B., y Martínez, Ó. M. L. (2024). Importancia de las habilidades socioemocionales en la educación: una revisión documental. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad*, 12(2). <https://doi.org/10.22209/rhs.v12n2a05>



- Cabrera, C., y Polania, C. (2023). Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados. Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9342-9359.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5133
- Castillo, G., Pérez, L., y Becerra, K. (2021). Inteligencia emocional en los psicólogos en formación. *Psicología Iberoamericana*, 29(2), e292403-e292403. <https://doi.org/10.48102/pi.v29i2.403>
- Fernández, U., y Sánchez, I. (2023). Nivel de inteligencia emocional y empatía en médicos residentes. *Investigación en educación médica*, 12(48), 72-79.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2023.48.23520>
- Garrido-Macías, M., Sáez, G., Alonso-Ferres, M., Ruiz, M. J., Serrano-Montilla, C., y Expósito, F. (2022). Assessing self-care in psychologists: A Spanish adaptation of the SCAP scale. *Psicothema*, 34(1), 143–150.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.250>
- Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Vinaccia Alpi, S., Clavijo, M. E., Salcedo, K., y Andrade, Y. (2022). Evaluación del Burnout en Psicólogos de la Ciudad de Neiva, Colombia. *Psicología Desde El Caribe*, 39(1), 1–25.
<https://doi.org/10.14482/psdc.39.1.158.723>
- González-Moreno, J., Salas-López, F., Cantero-García, M., y Peñalver, J. (2025). El impacto de las conductas de autocuidado sobre las dimensiones del burnout en psicólogos clínicos iberoamericanos durante la COVID-19. *Revista de Psicología (Perú)*, 34 (1), 241-259.
<https://doi.org/10.18800/psico.202501.009>
- Jurado, S. A., Río, C., y Moro Gutiérrez, L. (2023). Emotional intelligence as a protective factor of burnout and its consequences in Ecuadorian health personnel. *European Journal of Health Research*, 8(1), 1–24. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v8i1.2050>
- Hernández, R. C., y Gómez, A. (2024). Influencia del burnout sobre la inteligencia emocional en servidores públicos. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(2), 138–156.
<https://doi.org/10.33936/psidial.v3i2.6660>



- Huang, F., Lei, J., Zhang, C., y Li, X. (2025). The relationship between mindfulness and burnout in physicians. *BMC Medical Education*, 25(1), 330. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06923-3>
- Klimenko, O., Montoya, D., Hernández, N., Arroyave, L., Londoño, A., Tamayo, A., y Andrómeda, A. (2025). Felicidad autopercibida y su relación con la inteligencia emocional, la experiencia espiritual, el altruismo y el perfil PERMA en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Gaceta Médica de Caracas*, 133(1), 93-110. <https://doi.org/10.47307/GMC.2025.133.1.9>
- Kuok, C. H. (2022). Emotional intelligence, work satisfaction, and affective commitment: An occupational health study of social workers. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 38(3), 223–230. <https://doi.org/10.5093/jwop2022a14>
- Martínez, M., Criado, J., Aguado, R., y Martínez, A. (2023). El impacto de la salud mental, la afectividad, la inteligencia emocional, la empatía y las habilidades de afrontamiento en estudiantes de Terapia Ocupacional. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 113-126. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Martínez, A. M. S., y Sarmiento, L. C. L. (2023). Factores de riesgo psicosociales y burnout en psicólogos que trabajan desde casa. *Informes Psicológicos*, 23(2), 232–248. <http://dx.doi.org/10.10000/infpsic.v23n2a01>
- Nieto, A., Gómez, C., Tamayo, A., y Igartua, J. (2024). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico: bienestar emocional, motivación y estrategias de aprendizaje como factores mediadores. *Psicología Educativa*, 30(2), 67-74. <https://doi.org/10.5093/psed2024a7>
- Prieto, F., Campos, M., y Kunakov, N. (2022). Formando médicos, rol de las emociones. ¿Cómo incorporamos las emociones para un aprendizaje significativo? *Revista de Ciencias Médicas*, 47(2), 68-71. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v47i2.1857>
- Reyes, A., Zapata, J., Gil, E., Ramírez, E., y Ortiz, S. (2023). Utilidad de la terapia dialéctica conductual abreviada para dificultades de regulación emocional en estudiantes mexicanos:



Casos clínicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(1), 67-81.

<https://doi.org/10.5944/rppc.33704>

Rionda, I. S., González, J. V. G., Granda, F. J. L., Fernández, E. A., y Díaz, Á. L. (2021). Grado de burnout en especialistas en formación de medicina y psicología clínica. *Educación Médica*, 22, 55-61.

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.05.002>

Sanabria-Mazo, J. P., Rojas-Gualdrón, D. F., Ochoa, P. P., Manrique-Zuluaga, T., Robles, B., Luciano, J. V., y Sanz, A. (2025). Psychosocial factors associated with mental health among Colombian psychologists: Findings from the PSY-COVID study after the most restrictive phases of the COVID-19 pandemic. *Revista CES Psicología*, 18(2), 18-33.

<https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7710>

Shah, N., Ahmad, S., y Ullah, A. (2025). El poder de la aceptación y el rechazo: un estudio comparativo de la aceptación-rechazo parental y la inteligencia emocional entre usuarios y no usuarios de sustancias en Pakistán. *Revista sobre el uso de sustancias*, 30(3), 422-427.

<https://doi.org/10.1080/14659891.2024.2345921>

Universidad de Navarra. (2023). *¿Qué es una revisión sistemática?* Biblioteca Universitaria.

<https://biblioguias.unav.edu/revisionessistematicas/que-es-una-revision-sistematica>

Yebra, S., García, V., Sánchez, A., Suárez, P., y González, L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y el síndrome de burnout en los médicos de Atención Primaria. *Medicina de Familia – SEMERGEN*, 46(7), 472–478.

<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2020.02.006>

Zapata, J. A. V. (2021). Estrés laboral y desempeño en docentes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 4(9), 143–151.

<https://doi.org/10.33996/repai.v4i9.59>

