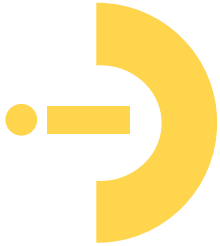


Editorial



Del riesgo psicosocial y el *burnout* a la acción preventiva: la educación emocional como estrategia de cuidado de la salud mental

From Psychosocial Risk and Burnout to Preventive Action: Emotional Education as a Mental Health Care Strategy

La literatura científica de los últimos años ha documentado con creciente preocupación la prevalencia del *burnout* o estrés psicológico en la sociedad, y en particular entre actores educativos de distintos niveles y tipo de régimen. Así, estudios como el de Olivares *et al.* (2020) y el de Gutiérrez y Diego (2016), muestran que las deficientes condiciones laborales y la falta de formación, entre otros factores, están estrechamente vinculados a altos niveles de agotamiento emocional y estrés crónico. Por su parte, Cárdenas y colaboradores (2014) señalan que el deterioro institucional y la falta de realización profesional afectan de forma directa el desempeño laboral y académico. A lo anterior se suman afectaciones asociadas al riesgo psicológico, tales como depresión, insomnio, ansiedad, e incluso el abandono de la profesión. La evidencia disponible justifica la necesidad de contar con estrategias de intervención sistémica y con herramientas que permitan llevar a cabo una valoración preventiva, que aborde tanto la dimensión organizacional (carga administrativa, cultura institucional), como el ámbito psicológico (gestión emocional, autocuidado, propósito y motivación por la profesión) de los profesionistas, y en particular de los educadores (Ptáček, 2019).

Del mismo modo, se observa un incremento en la percepción de estrés académico en adolescentes en edad escolar y jóvenes universitarios, en parte como efecto residual de los estragos en salud mental que dejó la pandemia por Covid 19 (Auerswald *et al.*, 2024; Yang y Yang, 2022).

Dada la prevalencia y la importancia del estrés crónico y del desgaste emocional en la vida laboral, educativa, y en general, en la salud física y mental, este *Dossier* reúne un conjunto de investigaciones que ofrecen una mirada plural, rigurosa y crítica sobre el fenómeno del *burnout* y el riesgo psicológico, sus implicaciones emocionales, educativas y laborales, así como posibles vías para su abordaje. Desde la alta prevalencia de riesgo psicoafectivo en estudiantes universitarios hasta la propuesta innovadora de evaluación para la prevención con base en el concepto de *crafteo* de vida (*life crafting*), se constata que la educación emocional constituye una herramienta esencial para enfrentar el desgaste emocional en múltiples contextos. Ante esta evidencia, el reto es no sólo identificar el riesgo psicológico, sino prevenirlo desde marcos proactivos y transformadores que reconozcan la centralidad del bienestar en todo proceso educativo y laboral.

Dentro de los artículos que aborda el *Dossier*, el trabajo de Ojeda Núñez, titulado *Percepción sobre el riesgo psicológico en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia de Covid-19*, constituye una radiografía representativa del impacto psicoemocional vivido en la educación superior durante una de las crisis sanitarias más significativas de principios del siglo XXI. Mediante el análisis de 38 846 estudiantes, el estudio revela niveles alarmantes de estrés, preocupación persistente y trastornos del sueño, siendo las mujeres quienes reportan mayores niveles de riesgo, sin que se evidencien diferencias por tipo de institución (pública o privada). Esta investigación muestra que el confinamiento exacerbó variables como tristeza, ansiedad y desánimo por el futuro en el estudiantado universitario. La evidencia que presenta refuerza la necesidad de incorporar estrategias diferenciales de acompañamiento emocional, con enfoques sensibles al género y al contexto institucional. Este artículo entrelaza eficazmente los factores de riesgo psicosocial emergentes con las limitaciones estructurales del sistema educativo, y aporta un panorama claro para el diseño de estrategias curriculares y de políticas públicas más inclusivas y preventivas.

Complementando la visión del artículo anterior, el trabajo de Roldán y Escalante se adentra en un contexto con frecuencia ignorado en la literatura académica: los trabajadores del sector logístico. A través de un estudio de caso en una cooperativa de transporte en Puebla, las autoras evalúan el síndrome de *burnout* en esta población. La muestra analizada revela una alta prevalencia de estrés crónico, en especial en mujeres (70%), con afectaciones significativas en



dimensiones como el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización profesional. Este trabajo destaca por su enfoque interseccional al analizar el *burnout* considerando variables de género, nivel educativo, tipo de contrato y condiciones laborales, lo que ubica el fenómeno en el marco de desigualdades estructurales y socioculturales. La discusión subraya la urgencia de programas educativos para la gestión emocional como parte de la formación y la vida laboral, así como la importancia de entornos laborales seguros y saludables. Se resalta, además, la necesidad de un abordaje preventivo integral que articule políticas organizacionales, acciones de cuidado a la salud mental y formación en competencias socioemocionales.

Frente al panorama de desgaste emocional de los dos textos anteriores, el tercer artículo del *Dossier*, de Magdaleno Marco, Martín-Ríos y Ruiz-Carabias, ofrece una propuesta innovadora para la prevención del estrés laboral, a través de la validación en español de la *Life Crafting Scale*, un instrumento psicométrico que evalúa la capacidad proactiva de las personas para generar sentido y propósito en su vida, en contramedida al desgaste psicológico y emocional. El estudio identifica tres dimensiones clave de atención y cuidado psicosocial: *crafteo* cognitivo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de desafíos, que responden a la necesidad de intervenir de forma anticipada sobre los factores que conducen al desgaste emocional o *burnout*.

Aunque el riesgo psicológico y el *burnout* no son fenómenos exclusivos del ámbito educativo, los actores del mismo se encuentran entre los grupos más expuestos por la naturaleza emocional e interpersonal de su trabajo; asimismo, el contexto educativo agrega factores únicos que elevan la vulnerabilidad de esta comunidad e inciden en el éxito académico.

Por último, si bien los estudios sobre el impacto directo de la educación emocional en el bienestar emocional y la prevención del riesgo psicológico aún son escasos, la evidencia científica sí anticipa que aprender a construir resiliencia y a cultivar la gestión emocional son factores protectores clave ante situaciones de desgaste emocional, y para fortalecer la salud mental, además contribuyen a zanjear las afectaciones emocionales en la era post-Covid (Salazar *et al.*, 2025).

Cimenna Chao Rebolledo

Universidad Iberoamericana Ciudad de México

<https://orcid.org/0000-0001-9393-0124>

Referencias

- Auerswald, S., Koddebusch, C., y Hermann, C. (2024). Elevated Perceived Stress in University Students due to the Covid-19 Pandemic: Potential Contributing Factors in a Propensity-score-matched sample. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(4), 715-728. <https://doi.org/10.1111/sjop.13013>.
- Cárdenas, M., Méndez, L. M., y González, M. T. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14(1). <https://doi.org/10.15517/aie.v14i1.13210>
- Gutiérrez, M., y Diego, M. (2016). Síndrome de burnout en docentes de inglés en México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(3), 1-12.
- Olivares, L., Nieto, G., Velázquez, I., y López, A. (2020). Factores asociados al síndrome de burnout en profesores de universidades públicas en el noroeste de México. *Apuntes De Psicología*, 38(1), 59-66. <https://doi.org/10.55414/j34hfx64>
- Ptáček, R., Vňuková, M., Smetáčková, I., Weissenberger, S., Harsa, P., y Raaboch, J. (2019). Who Burns out More? Comparison of Burnout Levels Between Teachers and Physicians in the Czech Republic. *Activitas Nervosa Superior*, 1-5. <https://doi.org/10.1007/S41470-019-00034-3>.
- Salazar, C.M., Mandujano, J., Vargas, C., Romero, E., y Valenzuela, M. (2025). Gestión académica del currículo en tiempos de Covid-19 en carreras de Educación Física y Deporte: el caso de tres universidades mexicanas. *EDUCA. Revista Internacional para la Calidad Educativa*, 5(1), 1-24. <https://doi.org/10.55040/educa.v5i1.129><https://doi.org/10.55040/educa.v5i1.129>
- Yang, Y., y Yang, P. (2022). Effect of College Students' Academic Stress on Anxiety Under the Background of the Normalization of Covid-19 Pandemic: The Mediating and Moderating Effects of Psychological Capital. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880179>.

