

Artículo científico de investigación

DOI: <http://doi.org/10.15517/revedu.v49i1.60905>

Vocación a la docencia, estrés percibido y el efecto mediador de la inteligencia emocional

Teaching Vocation, Perceived Stress, and the Mediating Role of Emotional Intelligence

Edgar Fabián Torres Hernández
Universidad de Guanajuato
Guanajuato, México
ef.torres@ugto.mx
<https://orcid.org/0000-0001-9596-634X>

Recepción: 16 de julio de 2024
Aceptado: 24 de octubre de 2024

¿Cómo citar este artículo?

Torres-Hernández, E. F. (2025). Vocación a la docencia, estrés percibido y el efecto mediador de la inteligencia emocional. *Revista Educación*, 49(1). <http://doi.org/10.15517/revedu.v49i1.60905>

Esta obra se encuentra protegida por la licencia Creativa Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



RESUMEN

El estrés docente en México es un problema significativo que afecta el rendimiento y la calidad educativa. Por ello, el presente trabajo tuvo como objetivo principal analizar el efecto mediador de la inteligencia emocional entre la vocación docente y el estrés percibido en docentes mexicanos. A través de una investigación cuantitativa, no experimental, participaron 636 personas docentes de distintos niveles educativos. Se aplicaron los siguientes instrumentos autoadministrados: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), la Escala Wong and Law de inteligencia emocional, y el Cuestionario de Vocación Docente (CVOC-D). Se empleó el software estadístico JASP 0.16.2 para realizar análisis descriptivos, correlacionales y de mediación. Se encontraron correlaciones negativas significativas entre el estrés percibido y los componentes de la inteligencia emocional y la vocación docente. El análisis de mediación reveló que la vocación docente influye directa e indirectamente en la reducción del estrés percibido, principalmente a través de la autoeficacia emocional, la valoración de las emociones propias y la regulación emocional. La vocación docente y la inteligencia emocional actúan como mecanismos protectores del estrés, lo que puede permitir manejar efectivamente las demandas emocionales de la docencia. Como líneas futuras de investigación, se recomienda emplear investigaciones cualitativas, que tengan como propósito profundizar en el contexto en donde se desenvuelve el profesorado para comprender los factores que inciden en la percepción y afrontamiento de situaciones estresantes.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia Emocional, Análisis de mediación, Estrés percibido, Docencia, Vocación Docente, Estrés docente.

ABSTRACT

Teacher stress in Mexico is a significant issue that negatively impacts educational performance and quality. Teaching vocation and emotional intelligence may serve as protective factors; however, their relationship with perceived stress remains underexplored. This study aimed to examine the mediating role of emotional intelligence in the relationship between teaching vocation and perceived stress among Mexican teachers. A quantitative, non-experimental design was employed, involving 636 teachers from various educational levels. Participants completed the Perceived Stress Scale (PSS-14), the Wong and Law Emotional Intelligence Scale, and the Teaching Vocation Questionnaire (CVOC-D). Statistical analyses, including descriptive, correlational, and mediation analyses, were conducted using JASP 0.16.2 software. Significant negative correlations were observed between perceived stress and the components of emotional intelligence and teaching vocation. Mediation analysis demonstrated that teaching vocation directly and indirectly reduces perceived stress, primarily through emotional self-efficacy, emotional appraisal, and emotional regulation. Teaching vocation and emotional intelligence function as protective mechanisms against stress, enhancing teachers' capacity to manage the emotional demands

of their profession. Future research should incorporate qualitative approaches to explore the contextual factors influencing teachers' stress perception and coping strategies in greater depth.

KEYWORDS: Emotional Intelligence, Mediation Analysis, Perceived Stress, Teaching, Teaching Vocation, Teacher Stress.

INTRODUCCIÓN

La profesión docente en México enfrenta distintos desafíos que van desde laborar en condiciones de infraestructura inadecuadas hasta afrontar contextos socioeconómicos desafiantes. Además, factores personales como el estado de salud, la sobrecarga laboral o la insatisfacción con su propio rol también inciden en el rendimiento del cuerpo docente, lo que impacta directamente en el logro educativo del país (García-Hernández et al., 2021). El estrés es un padecimiento que repercute en la calidad de vida del profesorado y surge cuando algunos de los desafíos antes mencionados son percibidos como amenazantes y rebasan los recursos disponibles para los y las docentes, ya sea que trabajen en niveles educativos básicos o universitarios (Rojas-Solís et al., 2020). Ante ello, el gobierno mexicano ha considerado en años recientes al estrés como un factor de riesgo psicosocial en el trabajo que tiene implicaciones negativas, tanto a nivel fisiológico como mental (Diario Oficial de la Federación, 2018).

El estudio del estrés ha cobrado particular relevancia investigativa en las últimas décadas. Se han identificado diversos tipos de estrés, entre los cuales destacan el afecto negativo, el neuroticismo y el estrés percibido (Barron y Gore, 2021). De estos, el estrés percibido es el más estudiado y se define como el juicio que elabora la persona a partir de la sensación de que sus recursos personales están siendo superados por las demandas a las que se enfrenta (Lazarus y Folkman, 1984). Además, el estrés se puede clasificar en tres manifestaciones: el estrés agudo, que se experimenta en situaciones peligrosas o amenazantes durante un corto período; el estrés episódico, propio de las personalidades tipo A y caracterizado por reacciones bruscas en determinadas ocasiones; y el estrés crónico, que se percibe por largos períodos y es causante de diversas patologías (Asociación de Psicología Americana, 2010).

En el ámbito de la psicología, el estrés se relaciona negativamente con el bienestar (Turner, 2019) y con la resiliencia (Shakimova et al., 2024), y positivamente con el burnout, la depresión, la ansiedad (Agyapong et al., 2022) y otros síntomas psicosomáticos como problemas cardiovasculares, alteraciones digestivas o tensión muscular (Salim et al., 2023). Por otra parte, en el contexto laboral, el estrés se vincula indirectamente con la motivación y con un mejor desempeño en la profesión docente (Huo, 2023). En cuanto a la enseñanza, el estrés se relaciona con una baja calidad en la instrucción impartida, menor compromiso en la planificación y un reducido apoyo hacia el estudiantado (Wetstein et al., 2021). Todo esto pone de manifiesto que el estrés sigue siendo un problema que requiere atención y abordaje.

Los estudios más recientes y relevantes sobre el estrés se han enfocado en el desgaste docente o *burnout* (Saloviita y Pakarinen, 2021), la satisfacción laboral (Toropova et al., 2021), trastornos psiquiátricos como la depresión y ansiedad (Cao et al., 2023), y el abandono de la profesión (Madigan y Kim, 2021). No obstante, se tiene poco conocimiento sobre la relación entre el estrés y la vocación a la docencia, una actitud fundamental que puede evitar el desgaste en el trabajo y hacer más eficaz la labor del profesorado (Perera et al., 2021). Si además se considera la función mediadora de la inteligencia emocional, esta podría actuar como un recurso clave para mitigar los efectos negativos del estrés percibido.

Al regular las emociones de manera efectiva, el profesorado puede experimentar una mayor sensación de bienestar, lo que repercute positivamente en su rendimiento profesional. La inteligencia emocional no solo ayudaría a enfrentar situaciones estresantes, sino que también promovería un ambiente laboral más equilibrado y satisfactorio, optimizando el desempeño docente (Mérida-López et al., 2023).

En esencial resolver los vacíos referidos, ya que, al reducir el estrés percibido por el profesorado a través de la vocación y la inteligencia emocional, se puede contribuir a mejorar el bienestar subjetivo (Torres-Hernández, 2023), aumentar la satisfacción y el compromiso con el propio trabajo (Aldrup et al., 2020) e incidir de forma más eficiente en la propiciación del aprendizaje (Tortosa-Martínez et al., 2023). De acuerdo con lo expuesto, el propósito fundamental de la presente investigación es analizar el rol mediador de la inteligencia emocional entre la vocación a la docencia y el estrés percibido en el profesorado mexicano.

Vocación a la docencia

Recientemente, la vocación a la docencia ha cobrado especial relevancia, pues posee tres componentes principales: satisfacción con la docencia, consciencia vocacional y compromiso con la educación (Torres-Hernández, 2022). De estos componentes, el compromiso con la educación tiene una mayor fuerza predictora y está relacionado con una mayor calidad en la enseñanza, la intención de permanecer en la profesión (Wang et al., 2021) y un mayor bienestar subjetivo (Torres-Hernández, 2023).

Entre los principales alcances de la vocación a la docencia están la apertura al cambio, la criticidad, la autonomía y la atención eficaz a las necesidades del alumnado y de otros colegas (Morales-Escobar et al., 2020). Además, al mostrar una alta vocación, los y las docentes pueden percibirse más realizados en términos personales y profesionales y más comprometidos con su labor (Escalante-Ferrer et al., 2021). Su fortalecimiento depende de una formación constante, el acompañamiento al profesorado y apoyo por parte de distintas entidades para mejorar su reconocimiento en términos sociales y económicos (Morales-Zárate y Olarte-Ramos, 2021).

Estrés percibido y docencia

Existe una serie de condiciones que provocan el estrés en el profesorado, como son un clima escolar negativo, escasa capacitación al implementar programas educativos, poca valoración del trabajo

de la persona docente, así como las dificultades inherentes a la enseñanza. Todo ello, en conjunto, pueden provocar el abandono de la profesión (Ssenyonga y Hecker, 2021). No existe un perfil o características de los o las docentes más proclives a padecer el estrés, pero algunos estudios afirman que las profesoras muestran valores más elevados, así como el profesorado de nivel básico (Savage y Woloshyn, 2022).

Dentro de las estrategias de afrontamiento al estrés que mayor éxito poseen, destacan las creencias de autoeficacia y las experiencias espirituales. Las primeras hacen referencia a las valoraciones positivas que cada sujeto elabora a partir del dominio de las situaciones relacionadas con su trabajo; las segundas aluden al carácter religioso y a la práctica continua de la meditación (Marais-Opperman et al., 2021). Otro elemento que ayuda a disminuir el estrés es la toma de consciencia, a partir del entrenamiento en el *mindfulness*, de sí mismo y del entorno que posibilita disminuir la angustia psicológica y aumentar la inteligencia emocional (Cheng et al., 2022). Dicha técnica es una herramienta cognitiva-conductual que contribuye, además de lo referido, a la disminución del estrés y capacita al individuo para ser más consciente de sus emociones (Taylor et al., 2021).

Inteligencia emocional

En épocas recientes, se ha puesto especial interés en estudiar la inteligencia emocional y se ha identificado que tal facultad se relaciona con el eficiente reconocimiento de las emociones propias y una pertinente actuación ante las situaciones emocionales de los demás (Pérez-Escoda et al., 2021). En el caso del profesorado, se ha encontrado que la inteligencia emocional es crucial cuando se trabaja con las y los estudiantes con discapacidades (Skura y Świdarska, 2022), y es más acentuada en personas docentes que se formaron en el área de las humanidades (Suárez-Martel y Martín-Santana, 2019), en aquellos docentes con mayor grado académico (Valente, 2020) o conforme su edad avanza (Abarca-Gálvez et al., 2020). Además, las mujeres tienden a mostrar mayor habilidad en la gestión de sus emociones (Condori-Mamani y Cari-Condori, 2022).

Recientes investigaciones revelan que la inteligencia emocional tiene un papel mediador entre características psicológicas, como el estrés percibido y la intención de abandono de la profesión docente (Mérida-López y Extremera, 2022), el estrés y el compromiso laboral (Mérida-López et al., 2023), o entre la atención plena y la angustia psicológica (Cheng et al., 2020). Además, la inteligencia emocional se vincula directa y negativamente con el estrés laboral o *burnout* (Schoeps et al., 2021), así como con la depresión y la insatisfacción laboral (Rustamov et al., 2023). Debido a esto, la inteligencia emocional es un predictor positivo del bienestar y un factor considerable que favorece la salud mental del profesorado (Nataraj y Reddy, 2022).

El entendimiento de las emociones es parte fundamental del conocimiento emocional del profesorado. Este aspecto puede desarrollarse eficazmente en personas docentes a través de talleres o inter-

venciones específicas. Evidencias empíricas señalan que programas breves pueden fortalecer dicha capacidad sin la necesidad de invertir en formaciones extensas o de alto costo. Los beneficios a largo plazo pueden ser la consecuencia de programas de desarrollo profesional continuo y relativamente duradero (Martyniak y Pellitteri, 2020).

Interacción entre vocación, estrés e inteligencia emocional

La literatura actual tiende a examinar los conceptos referidos de forma aislada, con algunas excepciones notables como las propuestas por Mérida-López et al. (2023) sobre el papel mediador de la inteligencia emocional. Sin embargo, se necesita una comprensión más integrada de cómo estos factores interactúan en el contexto de la práctica docente cotidiana.

Por ello, se vuelve necesaria la propuesta de un modelo teórico que integre la vocación a la docencia, el manejo del estrés y la inteligencia emocional como pilares interconectados del bienestar y de la eficacia docente. Este modelo puede ayudar al desarrollo de intervenciones más efectivas que abordan estos tres aspectos de manera holística, en lugar de tratarlos como dominios separados.

METODOLOGÍA

La presente investigación fue de corte cuantitativo, descriptiva y transversal, que tuvo como propósito fundamental analizar el efecto mediador de la inteligencia emocional entre la vocación a la docencia y el estrés percibido en el profesorado mexicano.

Participantes

La muestra, seleccionada por conveniencia, se conformó de 636 personas docentes que desempeñaban su profesión en diversos niveles académicos; el 11.83% laboraba en nivel preescolar, 23.20% en primaria, 17.28% en secundaria, 33.80% en bachillerato, 11.21% en licenciatura, 2.18% maestría y 0.06% en doctorado. Con respecto a la identificación de género, los participantes se distribuyeron de la siguiente manera: femenino (68.55%) y masculino (31.45%). Los criterios principales para configurar la muestra fueron que los sujetos participaran activamente en la docencia y con un mínimo de trabajo semanal de 8 horas. El promedio de edad fue de 42.57 años ($DE = 9.67$) con una experiencia promedio de 15.17 años en la docencia ($DE = 9.26$). La mayoría de ellos tenían estudios de licenciatura (48.27%), seguidos de maestría (37.26%), doctorado (9.28%) y especialidad (5.19%). Además, el 48.27% afirmó que la docencia era su primera carrera y 51.73% indicó que era su segunda carrera.

Los participantes llenaron un formulario en línea, difundido por correo electrónico invitando a participar en el estudio. En algunos casos, el contacto se realizó a través de una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes. Los y las docentes que accedieron a la encuesta en línea pudieron leer los objetivos del estudio y los datos de contacto del responsable del proyecto de investigación, proporcionar su consentimiento voluntario y completar el formulario en su totalidad.

Instrumentos

Escala de Estrés Percibido (PSS-14) (Cohen et al., 1983). Este instrumento mide el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 reactivos ordenados en formato de respuesta Likert de cinco opciones (desde nunca hasta muy a menudo). Es una escala muy usada para calificar rápida y globalmente el estrés en adultos. Para el presente trabajo, obtuvo una confiabilidad en omega de McDonald (ω), de 0.93.

Escala Wong and Law de Inteligencia Emocional. Se empleó la versión al español de dicho instrumento, que se compone de 16 reactivos con una escala de respuesta Likert de siete puntos (desde completamente en desacuerdo hasta completamente de acuerdo) para evaluar el nivel de inteligencia emocional percibida en adultos (Wong y Law, 2002). Está compuesto por cuatro factores: 1) valoración de las emociones propias; 2) valoración de las emociones en los otros; 3) autoeficacia emocional; y 4) regulación emocional. Es un instrumento ampliamente aceptado dentro de la comunidad académica y para la presente investigación obtuvo un valor de confiabilidad en omega de 0.85.

Cuestionario de Vocación Docente (CVOC-D). Este cuestionario incluye ocho ítems que forman la subescala de satisfacción con la docencia, cuatro ítems para la escala de consciencia vocacional y nueve ítems para la subescala de compromiso con la educación (Torres-Hernández, 2022). Estudios previos han demostrado que este instrumento posee valores adecuados de validez y confiabilidad. Utiliza una escala de respuesta tipo Likert que va del 1 al 6 (desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo). Para la presente investigación, se calculó la confiabilidad mediante el coeficiente de omega de McDonald (ω), obteniendo un valor global de 0.82.

Procedimiento

El análisis de la información se realizó utilizando el software estadístico JASP 0.16.2 (JASP Team, 2022) para efectuar cálculos descriptivos e inferenciales. En primer lugar, se verificó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro (0.92, $p < 0.001$) y, como resultado, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (Rho). Para el análisis de mediación, se tomaron como variables mediadoras los cuatro factores que componen a la inteligencia emocional; la variable independiente fue la vocación global y como variable dependiente se consideró el estrés percibido. Se estimaron los intervalos de confianza al 95% con el método Delta con 5000 muestras de bootstrapping para aumentar la precisión en el análisis de los efectos indirectos.

RESULTADOS

Análisis descriptivo y correlacional

En la primera fase de análisis, se realizaron los estadísticos descriptivos, de correlación y de fiabilidad, que se muestran a continuación (Tabla 1).

Tabla 1.

Estimación descriptiva y correlacional de las variables del estudio

Variable	EP	VEP	VEO	AE	RE	SD	CV	CE
EP	—							
VEP	-0.517***	—						
VEO	-0.255***	0.588***	—					
AE	-0.537***	0.588***	0.447***	—				
RE	-0.522***	0.725***	0.499***	0.591***	—			
SD	-0.427***	0.319***	0.200***	0.412***	0.292***	—		
CV	-0.271***	0.297***	0.234***	0.366***	0.284***	0.518***	—	
CE	-0.345***	0.319***	0.267***	0.408***	0.333***	0.570***	0.470***	—
Media	1.72	5.84	5.55	5.92	5.53	5.40	5.29	5.26
(DE)	(0.58)	(0.96)	(0.99)	(1.00)	(1.03)	(0.61)	(0.75)	(0.56)
ω de Mc-Donald	0.93	0.80	0.79	0.82	0.86	0.80	0.63	0.83

Nota. EP: Estrés Percibido; VEP: Valoración de las Emociones Propias; VEO: Valoración de las Emociones de los Otros; AE: Autoeficacia Emocional; RE: Regulación Emocional; SD: Satisfacción con la Docencia; CV: Consciencia Vocacional; y CE: Compromiso con la Educación. *** $p < .001$.

Fuente: Elaboración propia.

Como primer aspecto, destaca que existen correlaciones positivas y altamente significativas en las subescalas que componen a la inteligencia emocional y a la vocación a la docencia. En relación con el estrés percibido, los componentes de la vocación y de la inteligencia emocional observan correlaciones negativas y marcadamente significativas ($p < .001$). Además, a nivel descriptivo, se encontró que la autoeficacia emocional es la subdimensión más utilizada por el personal docente y, por otra parte, la satisfacción con la docencia es el elemento con mayor predominancia según lo expresado por la muestra analizada. Seguidamente, se muestra el análisis de mediación efectuado (Tabla 2).

Con base en la matriz, se encontró un efecto directo negativo y significativo de la vocación a la docencia en el estrés percibido. Esto indica que, a mayor vocación, los y las docentes apreciarán en menor medida el estrés de forma directa. Por otra parte, y de forma indirecta, la vocación influye en el estrés a través de la autoeficacia emocional, la valoración de las emociones propias y la regulación emocional, con efectos estadísticamente significativos y negativos. En contraposición, para la valoración de las emociones de los otros, se observa un efecto positivo y significativo. De manera complementaria, se muestra la representación de los efectos del modelo analizado (Figura 1).

Tabla 2.

Análisis de mediación

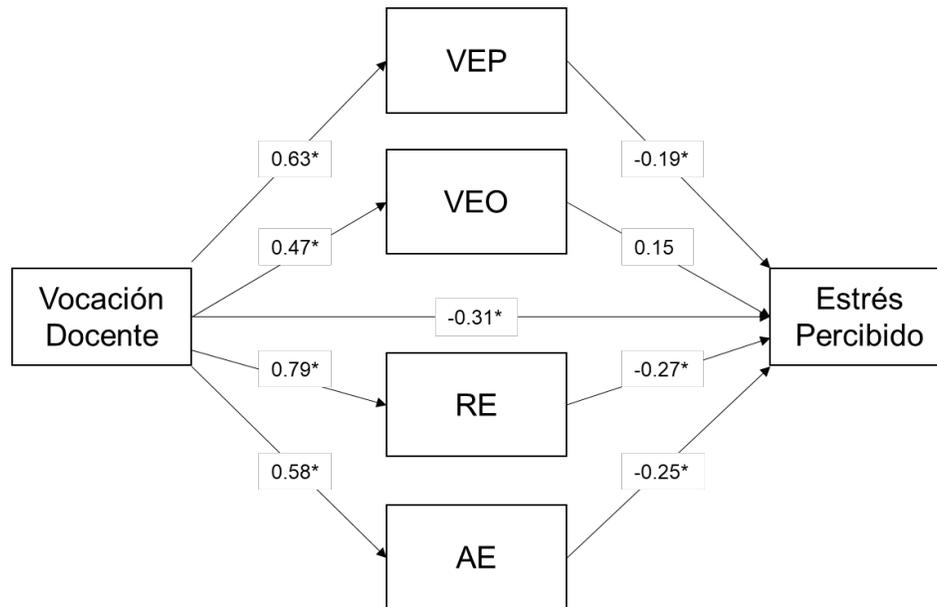
Efectos	B	Error estándar	Valor Z	p	Intervalo de confianza (95%)	
					Inferior	Superior
Voc → EP	-0.31	0.066	-4.72	< 0.001	-0.453	-0.190
Voc → VEP → EP	-0.12	0.036	-3.38	0.001	-0.209	-0.049
Voc → VEO → EP	0.07	0.022	3.28	< 0.001	0.033	0.129
Voc → AE → EP	-0.21	0.038	-5.48	< 0.001	-0.305	-0.127
Voc → RE → EP	-0.15	0.033	-4.46	< 0.001	-0.238	-0.076
Efectos totales						
Voc → EP	-0.71	0.070	-10.18	< 0.001	-0.892	-0.538
Efectos indirectos totales						
Voc → EP	-0.46	0.047	-8.65	< 0.001	-0.528	-0.284

Nota. Voc: Vocación a la docencia; EP: Estrés Percibido; VEP: Valoración de las Emociones Propias; VEO: Valoración de las Emociones de los Otros; AE: Autoeficacia Emocional; RE: Regulación Emocional. Los valores de R^2 son los siguientes: EP= 0.387; VEP= 0.109; VEO= 0.060; AE= 0.172; y RE= 0.092.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1.

Representación del análisis de mediación



Nota. Los valores son significativos con un valor $p < 0.001$ a excepción de VEO: $p < 0.05$.

Fuente: Elaboración propia.

Además de los hallazgos antes referidos, se pone de manifiesto que la vocación docente influye positiva y significativamente en la inteligencia emocional de la muestra estudiada.

DISCUSIÓN

El presente trabajo tuvo como propósito analizar el efecto mediador de la inteligencia emocional entre la vocación a la docencia y el estrés percibido en el profesorado mexicano. Los hallazgos confirman dicha asociación, lo que conlleva una serie de implicaciones teóricas y prácticas que se abordan enseguida.

En primer lugar, y a nivel correlacional, destacan las asociaciones negativas entre el estrés percibido y la inteligencia emocional y la vocación a la docencia. En cuanto a la primera relación, los hallazgos concuerdan con múltiples investigaciones que ponen de manifiesto que la inteligencia emocional puede amortiguar los efectos negativos del estrés producido por una profesión desafiante, como es la docencia (Condori-Mamani y Cari-Condori, 2022; Ramos-Vera et al., 2023). Esto sucede cuando el o la docente es capaz de regular y expresar sus emociones de manera eficaz y, con ello, proteger su salud mental, mejorar la enseñanza y potenciar el aprendizaje del estudiantado (Rauterkus et al., 2024).

Profundizando en este hallazgo, es importante señalar que la capacidad de regulación emocional no solo beneficia a la persona docente, sino que también tiene un impacto positivo en el ambiente del aula. Los y las docentes con alta inteligencia emocional tienden a crear entornos de aprendizaje más positivos y empáticos, lo que a su vez puede reducir el estrés tanto para ellos como para el estudiantado (Valente et al., 2019).

En segundo lugar, la relación entre la vocación y el estrés percibido es un hallazgo relevante y novedoso. Si bien, es escaso el conocimiento entorno a los alcances de la vocación a la docencia y su asociación con el estrés, sí es extrapolable al fenómeno del desgaste en el trabajo o *burnout* (Perera et al., 2021). Es pertinente diferenciar el estrés del *burnout*; el primero, como se ha referido, alude a la incapacidad que experimenta el sujeto ante las demandas de su entorno. El segundo es la consecuencia de la vivencia prolongada del estrés que provoca el agotamiento emocional, uno de los principales síntomas del *burnout* (Xu y Jia, 2022). La vocación a la docencia, aunada al capital psicológico de los y las docentes, es un factor que puede reducir significativamente el desgaste en el trabajo (Zhao et al., 2022).

Además de lo referido, existe una relación positiva y significativa entre la vocación a la docencia y la inteligencia emocional. En esencia, la vocación es la respuesta que ofrece el o la docente para llevar a cabo su trabajo. Cuando es alta o positiva, la persona se muestra más dispuesta a buscar distintas formas creativas para mejorar su instrucción y promover la confianza y apertura en su clase, así como aumentar sus habilidades de gestión y resolución de los conflictos en el aula, una de las características de la inteligencia emocional (Agbaria, 2021; Valente y Lourenço, 2020). Los y las docentes que poseen alta gestión de sus emociones suelen apreciar su profesión, desarrollan un sólido sentimiento de identidad profesional y encuentran satisfacción en su desarrollo dentro del campo educativo (Butakor et al., 2021).

En cuanto al análisis de mediación, los resultados indican que la vocación a la docencia parece jugar un papel importante en la reducción del estrés percibido por el personal docente. Aquellos que tienen una actitud más favorable hacia su profesión, tienden a experimentar menos estrés de forma directa y las consecuencias derivadas de este (Ehrhardt y Ensher, 2021). Esto puede deberse a que el personal docente con alta vocación disfruta más de su trabajo, demuestran mayor compromiso hacia él y, como consecuencia, se disminuye su agotamiento (Zhang et al., 2022). Además, la vocación docente influye indirectamente en reducir el estrés a través de ciertas habilidades propias de la inteligencia emocional. Los y las docentes con más vocación suelen tener una mayor autoeficacia emocional y más confianza en su capacidad para manejar las situaciones emocionalmente exigentes del aula. También, tienden a tener una mejor regulación emocional, lo que les permite controlar mejor sus reacciones emocionales frente al estrés laboral (Deng et al., 2022).

Por otro lado, tener vocación hacia la docencia también se asocia con una mejor valoración de las propias emociones, lo que contribuye indirectamente a reducir el estrés. Sin embargo, es importante señalar que la relación entre la vocación docente y el estrés no es completamente lineal. El hallazgo del presente estudio sugiere que la vocación se relaciona con una mayor tendencia a valorar las emociones de los otros, como pueden ser los y las estudiantes, colegas y otros miembros de la comunidad educativa, lo cual paradójicamente parece aumentar ligeramente el estrés percibido. Esto podría deberse a una mayor sensibilidad y preocupación por las emociones y las necesidades de los demás (Carlo-Atim, 2022; Fernández-Guayana, 2019). Esta aparente contradicción subraya la complejidad de las relaciones entre la vocación, la inteligencia emocional y el estrés percibido, y sugiere la necesidad de un enfoque equilibrado en el desarrollo profesional de la persona docente.

Al interpretar los resultados del presente estudio, deben tomarse en cuenta ciertas limitaciones. En primer lugar, esta investigación se fundamentó en las percepciones y experiencias reportadas por los propios participantes. Para disminuir esta limitación, en futuros trabajos, sería pertinente integrar enfoques cualitativos para alcanzar una comprensión más completa del tema investigado. En segundo lugar, se encuentran las restricciones propias de la recopilación y el análisis de datos. Para mitigar este problema, se pueden emplear muestras más homogéneas y, en la medida de lo posible, aplicar un muestreo aleatorio; además, se recomienda verificar las técnicas de recopilación y análisis mediante pares expertos para la replicación de los estadísticos empleados.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente trabajo subrayan la relevancia que la vocación docente emerge como un elemento importante que no solo reduce el estrés percibido, sino que también potencia la inteligencia emocional. Esta última, a su vez, actúa como mecanismo protector contra el estrés, permitiendo a los y las docentes manejar de manera más efectiva las demandas emocionales de su profesión. El hallazgo de

que una mayor sensibilidad hacia las emociones de otros podría aumentar el estrés sugiere la necesidad de un equilibrio en la gestión de las emociones que puede abordarse en próximas investigaciones.

Según los hallazgos referidos, se pueden implementar acciones para mejorar la condición del profesorado, como desarrollar programas de formación profesional, promover espacios de apoyo emocional, implementar prácticas de autocuidado, incentivar el desarrollo de políticas que reconozcan la importancia de la salud emocional del personal docente e impulsar la reflexión de la práctica docente para mejorar su bienestar emocional. Además, como líneas futuras de investigación, se recomienda emplear investigaciones cualitativas, que tengan como propósito profundizar en el contexto en donde se desenvuelve el profesorado para comprender los factores que inciden en la percepción y afrontamiento de situaciones estresantes.

REFERENCIAS

- Abarca-Gálvez, C., Ramírez-Gutiérrez, L. y Caycho-Rodríguez, T. (2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Apuntes Universitarios*, 10(2), 30-45. <https://doi.org/10.17162/au.v10i2.438>
- Agbaria, Q. (2021). Classroom Management Skills among Kindergarten Teachers as related to Emotional Intelligence and Self-Efficacy [Habilidades de gestión del aula entre docentes de educación infantil en relación con la inteligencia emocional y la autoeficacia]. *International Journal of Instruction*, 14(1), 1019-1034. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14160a>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L. y Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review [Estrés, agotamiento, ansiedad y depresión entre los docentes: una revisión del alcance]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 1-42. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Aldrup, K., Carstensen, B., Köller, M. M. y Klusmann, U. (2020). Measuring Teachers' Social-Emotional Competence: Development and Validation of a Situational Judgment Test [Medición de la competencia socioemocional de los docentes: desarrollo y validación de una prueba de juicio situacional]. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00892>
- Asociación de Psicología Americana (Ed.). (2010). *Los distintos tipos de estrés*. APA. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#>
- Barron, R. y Gore, J. S. (2021). The Many Faces of Stress: Three Factors that Predict Physical Illness in Young Adults [Las muchas caras del estrés: tres factores que predicen enfermedades físicas en adultos jóvenes]. *Psychological Reports*, 124(3), 1184-1201. <https://doi.org/10.1177/0033294120936195>
- Butakor, P. K., Guo, Q. y Adebajji, A. O. (2021). Using structural equation modeling to examine the relationship between Ghanaian teachers' emotional intelligence, job satisfaction, professional identity, and work engagement [Uso de modelos de ecuaciones estructurales para examinar la relación entre la inteligencia emocional, la satisfacción laboral, la identidad profesional y el compromiso laboral de los docentes de Ghana]. *Psychology in the Schools*, 58(3), 534-552. <https://doi.org/10.1002/pits.22462>

- Cao, C. H., Liao, X. L., Jiang, X. Y., Li, X. D., Chen, I. H. y Lin, C. Y. (2023). Psychometric evaluation of the depression, anxiety, and stress scale-21 (DASS-21) among Chinese primary and middle school teachers [Evaluación psicométrica de la escala de depresión, ansiedad y estrés-21 (DASS-21) entre profesores chinos de primaria y secundaria]. *BMC Psychology*, 11(209), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01242-y>
- Carlo-Atim, B. N. (2022). Parrhesia and the quasi-political role of educators: an arendtian-foucauldian reflection [La parrhesia y el papel cuasipolítico de los educadores: una reflexión arendtiano-foucauldina]. *Philosophia: International Journal of Philosophy*, 23(2). <https://philpapers.org/rec/ATIPAT-3>
- Cheng, X., Ma, Y., Li, J., Cai, Y., Li, L. y Zhang, J. (2020). Mindfulness and Psychological Distress in Kindergarten Teachers: The Mediating Role of Emotional Intelligence [Mindfulness y malestar psicológico en profesores de jardín de infancia: el papel mediador de la inteligencia emocional]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218212>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J. y Ma, Y. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study [El efecto de los programas basados en Mindfulness sobre el malestar psicológico y el agotamiento en profesores de jardín de infancia: un estudio piloto]. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1197-1207. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior* [Una medida global del estrés percibido]. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Condori-Mamani, V. H. y Cari-Condori, D. Y. (2022). La inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Conrado*, 18(S1), 139-146. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2328>
- Deng, J., Heydarnejad, T., Farhangi, F. y Farid Khafaga, A. (2022). Delving into the relationship between teacher emotion regulation, self-efficacy, engagement, and anger: A focus on English as a foreign language teachers [Profundizando en la relación entre la regulación emocional de los docentes, la autoeficacia, el compromiso y la ira: un enfoque en los profesores de inglés como lengua extranjera]. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019984>
- Diario Oficial de la Federación (Ed.). (2018). *Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0
- Ehrhardt, K. y Ensher, E. (2021). Perceiving a calling, living a calling, and calling outcomes: How mentoring matters [Percibir un llamado, vivir un llamado y sus resultados: cómo importa la tutoría]. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 168-181. <https://doi.org/10.1037/cou0000513>
- Escalante-Ferrer, A. E., Peña-Vargas, C. S. y Meza-Romero, J. C. (2021). Representaciones sociales que sobre la docencia en educación superior tiene el profesorado de dos universidades públicas mexicanas. *Revista Electrónica Educare*, 25(2), 1-25. <https://doi.org/10.15359/ree.25-2.25>

- Fernandez-Guayana, T. G. (2019). Fenomenología de la responsabilidad por el Otro: un estudio sobre la vocación de la docencia. *Revista Educación*, 44(1), 253-271. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.39145>
- García-Hernández, L. F., Fulquez-Castro, S. C., Vázquez-García, J. y Ramírez, E. L. (2021). Organizational Factors that Affect Job Satisfaction and Job Performance in Basic Education Teachers [Factores organizacionales que afectan la satisfacción laboral y el desempeño laboral en docentes de educación básica]. *European Journal of Contemporary Education*, 10(4), 888-896. <https://doi.org/10.13187/ejced.2021.4.888>
- Huo, J. (2023). Vocational-technical teachers' mindfulness: Does it matter for teachers' well-being and motivation? [Mindfulness de los docentes vocacional-técnicos: ¿Importa para el bienestar y la motivación de los docentes?]. *Heliyon*, 9(6), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184>
- JASP Team. (2022). *JASP (Version 0.16.2)* [Computer Software]. JASP. <https://jasp-stats.org/faq/how-do-i-cite-jasp/>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping [Estrés, valoración y afrontamiento]*. Springer.
- Madigan, D. J. y Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit [Hacia una comprensión del desgaste docente: un metaanálisis del agotamiento, la satisfacción laboral y las intenciones de los docentes de renunciar]. *Teaching and Teacher Education*, 105, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Marais-Opperman, V., van Eeden, C. y Rothmann, S. (2021). Perceived stress, coping and mental health of teachers: A latent profile analysis [Estrés percibido, afrontamiento y salud mental de los docentes: un análisis del perfil latente]. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1875561>
- Martyniak, M. y Pellitteri, J. (2020). The Effects of Short-Term Emotional Intelligence Training on Preschool Teachers in Poland. *Psichologiske Teme*, 29(1), 85-94. <https://doi.org/10.31820/pt.29.1.5>
- Mérida-López, S., Carvalho, V. S., Chambel, M. J. y Extremera, N. (2023). Emotional Intelligence and Teachers' Work Engagement: The Mediating and Moderating Role of Perceived Stress [Inteligencia emocional y compromiso laboral de los docentes: el papel mediador y moderador del estrés percibido]. *The Journal of Psychology*, 157(3), 212-226. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2169231>
- Mérida-López, S. y Extremera, N. (2022). Student aggression against teachers, stress, and emotional intelligence as predictors of withdrawal intentions among secondary school teachers [La agresión estudiantil contra los docentes, el estrés y la inteligencia emocional como predictores de las intenciones de retiro entre docentes de secundaria]. *Anxiety, Stress, y Coping*, 35(3), 365-378. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1948020>
- Morales-Escobar, I., Correa-Londoño, M. y Salgado-Guzmán, A. (2020). Saberes pedagógicos en la enseñanza de la lengua castellana. Un enfoque biográfico narrativo para la in-

- interpretación de la identidad docente. *Revista Complutense de Educación*, 31(4), 529-538. <https://doi.org/10.5209/rced.65848>
- Morales-Zárate, C. M. y Olarte-Ramos, C. A. (2021). Una huella a través del tiempo: Trascendencia académica desde la práctica docente universitaria. *Apuntes Universitarios*, 11(3), 133-160. <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.698>
- Nataraj, B. M. y Reddy, K. J. (2022). Psychological Well-Being of School Teachers: Predictive Role of Mindfulness and Emotional Intelligence [Bienestar psicológico de los docentes escolares: papel predictivo de la atención plena y la inteligencia emocional]. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 12(2), 242-262. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i2/2224>
- Perera, H. N., Yerdelen, S., McIlveen, P. y Part, R. (2021). A multidimensional, person-centred perspective on teacher engagement: Evidence from Canadian and Australian teachers [Una perspectiva multidimensional y centrada en la persona sobre la participación docente: evidencia de docentes canadienses y australianos]. *British Journal of Educational Psychology*, 91(3), 882-910. <https://doi.org/10.1111/bjep.12398>
- Pérez-Escoda, N., Alegre Rosselló, A. y López-Cassà, È. (2021). Validación y fiabilidad del cuestionario de desarrollo emocional en Adultos (CDE-A35). *Educatio Siglo XXI*, 39(3), 37-60. <https://doi.org/10.6018/educatio.422081>
- Ramos-Vera, C. A., Tineo-Saavedra, G., Huaranga-Crisostomo, E., Serpa-Barrientos, A. y Vallejos-Saldarriaga, J. (2023). Análisis de red de los dominios de la Inteligencia Emocional y dimensiones del Burnout en maestros peruanos. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(59), 29-52. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i59.6270>
- Rauterkus, H., Hennemann, T., Hagen, T., Krull, J., Nitz, J., Eiben, K., Kulawiak, P., Verbeck, L. y Hanisch, C. (2024). Teachers' ability to regulate their emotions predicts their levels of stress in primary schools in Germany [La capacidad de los profesores para regular sus emociones predice sus niveles de estrés en las escuelas primarias de Alemania]. *Journal of Curriculum Studies*, 56(4), 468-479. <https://doi.org/10.1080/00220272.2024.2312391>
- Rojas-Solís, J. L., Flores-Meza, G. y Cuaya-Itzcoatl, I. G. (2020). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- Rustamov, E., Nahmatova, U., Aliyeva, M., Mammadzada, G. y Asadov, F. (2023). The Impact of Emotional Intelligence on Teachers' Job Satisfaction: Mediating Role of Psychological Distress [El impacto de la inteligencia emocional en la satisfacción laboral de los docentes: el papel mediador del malestar psicológico]. *International Journal of Educational Sciences*, 41(1-3), 53-61. <https://www.redalyc.org/journal/213/21359522002/html/>
- Salim, E. M., Omar Touhami, A. A. y Oudda, H. (2023). Job stress and general health among university teachers in the moroccan context [Estrés laboral y salud general del profesorado universitario en el contexto marroquí]. *Acta Neuropsychologica*, 21(1), 65-77. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0028.3546>

- Saloviita, T. y Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables [Explicación del agotamiento docente: variables a nivel de docente, estudiante y organización]. *Teaching and Teacher Education*, 97, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>
- Savage, M. y Woloshyn, V. (2022). Coping is crucial: exploring relations between K-12 educators and staff coping strategies, perceived stress and psychological wellbeing [El afrontamiento es crucial: explorar las relaciones entre los educadores K-12 y las estrategias de afrontamiento del personal, el estrés percibido y el bienestar psicológico]. *International Journal of Emotional Education*, 14(2), 3-18. <https://doi.org/10.56300/QBVZ8040>
- Schoeps, K., Tamarit, A., Peris-Hernández, M. y Montoya-Castilla, I. (2021). Impact of Emotional Intelligence on Burnout among Spanish Teachers: A Mediation Study [Impacto de la inteligencia emocional en el burnout entre profesores de español: un estudio de mediación]. *Psicología Educativa*, 27(2), 135-143. <https://doi.org/10.5093/psed2021a10>
- Shakimova, D. D., Lawrence, K. C. y Aubakirova, Z. K. (2024). Professional development training can help teachers to build resistance against teaching associated stress [La formación de desarrollo profesional puede ayudar a los profesores a desarrollar resistencia contra el estrés asociado a la enseñanza]. *Cogent Education*, 11(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2346049>
- Skura, M. y Świdarska, J. (2022). The role of teachers' emotional intelligence and social competences with special educational needs students [El papel de la inteligencia emocional y las competencias sociales del profesorado con el alumnado con necesidades educativas especiales]. *European Journal of Special Needs Education*, 37(3), 401-416. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1885177>
- Ssenyonga, J. y Hecker, T. (2021). Job Perceptions Contribute to Stress among Secondary School Teachers in Southwestern Uganda [Las percepciones laborales contribuyen al estrés entre los profesores de secundaria en el suroeste de Uganda]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052315>
- Suárez-Martel, M. J. y Martín-Santana, J. D. (2019). Influencia del perfil sociodemográfico del profesor universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout. *Educación XXI*, 22(2), 93-118. <https://doi.org/10.5944/educxx1.22514>
- Taylor, S. G., Roberts, A. M. y Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout [Una breve intervención basada en la atención plena (bMBI) para reducir el estrés y el agotamiento del profesor]. *Teaching and Teacher Education*, 100, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>
- Toropova, A., Myrberg, E. y Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics [Satisfacción laboral docente: la importancia de las condiciones laborales escolares y las características de los docentes]. *Educational Review*, 73(1), 71-97. <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
- Torres-Hernández, E. F. (2022). Diseño y validación de un cuestionario de vocación docente para profesores (CVOC-D). *Revista Fuentes*, 1(24), 104-115. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.15751>

- Torres-Hernández, E. F. (2023). La Vocación Docente como Predictora del Bienestar Subjetivo en el Profesorado Mexicano. *Revista Fuentes*, 25(3), 343-354. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.23148>
- Tortosa-Martínez, B. M., Pérez-Fuentes, M. C. y Molero-Jurado, M. M. (2023). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Resilience and Academic Engagement in Adolescents: Differences Between Men and Women [Papel mediador de la inteligencia emocional en la relación entre resiliencia y compromiso académico en adolescentes: diferencias entre hombres y mujeres]. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2721-2733. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421622>
- Turner, K. (2019). How Teachers Find Meaning in their Work and Effects on their Pedagogical Practice [Cómo los docentes encuentran significado a su trabajo y efectos en su práctica pedagógica]. *Australian Journal of Teacher Education*, 44(9), 70-88. <https://doi.org/10.14221/ajte.2019v44n9.5>
- Valente, S. (2020). Competências socioemocionais na atividade do educador social: implicações à inclusão escolar [Habilidades socioemocionales en la actividad de los educadores sociales: implicaciones para la inclusión escolar]. *Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação*, 15(3), 2332-2349. <https://doi.org/10.21723/riace.v15iesp3.14441>
- Valente, S., Monteiro, A. P. y Lourenço, A. A. (2019). The relationship between teachers' emotional intelligence and classroom discipline management [La relación entre la inteligencia emocional de los profesores y la gestión de la disciplina en el aula]. *Psychology in the Schools*, 56(5), 741-750. <https://doi.org/10.1002/pits.22218>
- Valente, S. y Lourenço, A. A. (2020). Conflict in the Classroom: How Teachers' Emotional Intelligence Influences Conflict Management [Conflicto en el aula: cómo la inteligencia emocional de los profesores influye en la gestión de conflictos]. *Frontiers in Education*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00005>
- Wang, G., Strong, M., Zhang, S. y Liu, K. (2021). Preservice teacher professional commitment: A conceptual model and literature review [Compromiso profesional del docente en formación: un modelo conceptual y revisión de la literatura]. *Teaching and Teacher Education*, 104, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103373>
- Wettstein, A., Schneider, S., grosse Holtforth, M. y La Marca, R. (2021). Teacher Stress: A Psychobiological Approach to Stressful Interactions in the Classroom [Estrés docente: un enfoque psicobiológico de las interacciones estresantes en el aula]. *Frontiers in Education*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.681258>
- Wong, C. S. y Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude [Los efectos de la inteligencia emocional del líder y del seguidor sobre el desempeño y la actitud]. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Xu, R. y Jia, X. (2022). An Investigation Into Chinese EFL Teachers' Self-Efficacy and Stress as Predictors of Engagement and Emotional Exhaustion [Una investigación sobre la autoeficacia y el estrés de los profesores chinos de inglés como lengua extranjera como predictores del compromiso y el agotamiento emocional]. *SAGE Open*, 12(2), 1-13. <https://doi.org/10.1177/21582440221093342>

- Zhang, K., Cui, X., Wang, R., Mu, C. y Wang, F. (2022). Emotions, Illness Symptoms, and Job Satisfaction among Kindergarten Teachers: The Mediating Role of Emotional Exhaustion [Emociones, síntomas de enfermedades y satisfacción laboral entre maestros de jardín de infantes: el papel mediador del agotamiento emocional]. *Sustainability*, 14(6), 1-19. <https://doi.org/10.3390/su14063261>
- Zhao, X., Wu, K., Sun, B. y Li, W. (2022). Teacher career calling reduces burnout: The mediation effects of work engagement and psychological capital [La vocación profesional docente reduce el agotamiento: los efectos de mediación del compromiso laboral y el capital psicológico]. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988467>