



Relación entre habilidades blandas y la reducción del estrés en docentes: una revisión sistemática

Relationship between soft skills and stress reduction in teachers: A systematic review

Relação entre habilidades socioemocionais e a redução do estresse em Docentes: Uma revisão sistemática

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Luz Bertha Porras Huallpacusi 
vanix_1964@hotmail.com

Yovina Misulan Segura Macavilca 
misulan27.ymsm@gmail.com

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.376>

Artículo recibido 25 de noviembre 2024 / Aceptado 30 de diciembre 2024 / Publicado 22 de enero 2025

RESUMEN

El estrés laboral en docentes es un problema creciente que afecta negativamente tanto su bienestar como la calidad educativa que imparten. En este contexto, las habilidades blandas, como la inteligencia emocional, la comunicación efectiva y la capacidad para resolver conflictos, emergen como herramientas clave para gestionar situaciones de estrés. Esta revisión sistemática tiene como **objetivo** analizar la relación entre las habilidades blandas y la reducción del estrés en docentes de instituciones educativas, identificando evidencias que respalden su utilidad en este ámbito. Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como Scopus, PubMed, PsycINFO y Web of Science, siguiendo las directrices PRISMA. Se incluyeron estudios publicados entre 2013 y 2024 en inglés y español, que investigaran el impacto de las habilidades blandas en el estrés docente. Se excluyeron investigaciones con poblaciones no docentes, revisiones narrativas y estudios sin acceso a texto completo. Tras la selección, se analizaron un total de 6 estudios que cumplían con los criterios de calidad metodológica. Los hallazgos destacan que las habilidades blandas, particularmente la inteligencia emocional y las estrategias de comunicación interpersonal, tienen un impacto significativo en la reducción del estrés docente. Estas competencias promueven una mayor resiliencia, mejoran la gestión del aula y facilitan relaciones interpersonales positivas, factores cruciales para un ambiente laboral saludable. Sin embargo, se identificaron limitaciones en la heterogeneidad de los diseños y medidas empleadas en los estudios revisados.

Palabras clave: Habilidades blandas; Estrés laboral; Competencia; Resiliencia; Inteligencia emocional

ABSTRACT

Work-related stress among teachers is a growing problem that negatively affects both their well-being and the quality of education they provide. In this context, soft skills such as emotional intelligence, effective communication, and conflict resolution abilities emerge as key tools for managing stressful situations. This systematic review **aims** to analyze the relationship between soft skills and stress reduction in teachers from educational institutions, identifying evidence that supports their usefulness in this area. A comprehensive search was conducted in academic databases such as Scopus, PubMed, PsycINFO, and Web of Science, following PRISMA guidelines. Studies published between 2013 and 2024 in English and Spanish that investigated the impact of soft skills on teacher stress were included. Studies with non-teacher populations, narrative reviews, and studies without full-text access were excluded. After selection, a total of 6 studies that met methodological quality criteria were analyzed. The findings highlight that soft skills, particularly emotional intelligence and interpersonal communication strategies, have a significant impact on reducing teacher stress. These competencies promote greater resilience, improve classroom management, and facilitate positive interpersonal relationships, which are crucial factors for a healthy work environment. However, limitations were identified in the heterogeneity of the study designs and measurement tools used in the reviewed studies.

Key words: Soft skills; Work-related stress; Competence; Resilience; Emotional intelligence

RESUMO

O estresse ocupacional entre os docentes é um problema crescente que afeta negativamente tanto o seu bem-estar quanto a qualidade do ensino que oferecem. Nesse contexto, as habilidades socioemocionais, como inteligência emocional, comunicação eficaz e a capacidade de resolução de conflitos, surgem como ferramentas-chave para a gestão de situações estressantes. Esta revisão sistemática tem como **objetivo** analisar a relação entre as habilidades socioemocionais e a redução do estresse em docentes de instituições educacionais, identificando evidências que apoiem sua utilidade nessa área. Foi realizada uma busca abrangente em bases de dados acadêmicas como Scopus, PubMed, PsycINFO e Web of Science, seguindo as diretrizes PRISMA. Foram incluídos estudos publicados entre 2013 e 2024 em inglês e espanhol, que investigaram o impacto das habilidades socioemocionais no estresse docente. Foram excluídas pesquisas com populações não docentes, revisões narrativas e estudos sem acesso ao texto completo. Após a seleção, foram analisados um total de 6 estudos que atendiam aos critérios de qualidade metodológica. Os resultados destacam que as habilidades socioemocionais, particularmente a inteligência emocional e as estratégias de comunicação interpessoal, têm um impacto significativo na redução do estresse docente. Essas competências promovem maior resiliência, melhoram a gestão da sala de aula e facilitam relações interpessoais positivas, fatores cruciais para um ambiente de trabalho saudável. No entanto, foram identificadas limitações na heterogeneidade dos desenhos e das medidas utilizadas nos estudos revisados.

Palavras-chave: Habilidades interpessoais; Estresse laboral; Competência; Resiliência; Inteligência emocional

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral en el ámbito docente es una problemática creciente que afecta significativamente tanto la salud mental de los profesores como la calidad de la enseñanza que imparten. Diversos estudios han señalado que factores como la sobrecarga de trabajo, las exigencias administrativas y las interacciones complejas con estudiantes y padres contribuyen significativamente al aumento del estrés entre los docentes (1,2). Este estrés no solo impacta el bienestar emocional y físico de los educadores, sino que también repercute en su desempeño profesional, afectando la calidad de los procesos educativos y los resultados de aprendizaje de los estudiantes (3,4).

En este contexto, las habilidades blandas emergen como herramientas esenciales para la gestión del estrés en el entorno educativo. Estas habilidades incluyen competencias como la inteligencia emocional, la comunicación efectiva y la resiliencia, que permiten a los docentes manejar de manera más eficiente las demandas laborales y las relaciones interpersonales (5,6). Por ejemplo, la inteligencia emocional facilita la autorregulación y la capacidad para enfrentar situaciones difíciles, mientras que una comunicación efectiva promueve un ambiente de trabajo más armonioso y reduce los conflictos interpersonales (7).

La incorporación de estas habilidades en la formación y el desarrollo profesional de los docentes no solo contribuye a mitigar los efectos negativos del estrés, sino que también fomenta un ambiente educativo más positivo y productivo (8). Por lo tanto, resulta fundamental analizar cómo las habilidades blandas pueden servir como mecanismos efectivos para la reducción del estrés docente, proporcionando evidencia para el diseño de programas de formación e intervenciones orientadas al bienestar y desempeño docente.

El estudio de la relación entre habilidades blandas y la reducción del estrés en docentes resulta crucial debido al impacto significativo que el estrés laboral tiene en la calidad de la enseñanza y en el bienestar docente. Si bien se reconoce ampliamente que el estrés docente es un problema global, aún existen vacíos importantes en la literatura que exploren soluciones específicas, como el desarrollo de habilidades blandas, para mitigar esta problemática (1,3).

Por un lado, investigaciones previas han documentado los efectos negativos del estrés en docentes, incluyendo altos niveles de agotamiento emocional, desmotivación y abandono de la profesión (4,8). Sin embargo, pocos estudios han abordado cómo las competencias personales, como la inteligencia emocional, la comunicación efectiva y la resiliencia, pueden actuar como factores protectores frente al estrés laboral. Este

vacío es particularmente notable en el ámbito de la educación en América Latina, donde las condiciones laborales y los desafíos contextuales de los docentes son especialmente exigentes (2).

Por otro lado, aunque se han llevado a cabo investigaciones sobre las habilidades blandas en general, la mayoría se centra en su relación con el desempeño laboral y las competencias profesionales, dejando de lado su impacto específico en la salud mental y emocional de los docentes (5,7). Esto genera una oportunidad significativa para explorar cómo estas habilidades no solo mejoran el desempeño profesional, sino también fortalecen la capacidad de los docentes para manejar el estrés y promover un equilibrio entre las demandas laborales y personales.

Finalmente, comprender esta relación es fundamental para diseñar intervenciones prácticas y programas de formación que integren el desarrollo de habilidades blandas en la capacitación docente. Estas intervenciones podrían no solo reducir el estrés, sino también mejorar la calidad educativa y el ambiente de aprendizaje en las instituciones escolares. Por lo tanto, abordar este tema no solo contribuye al avance del conocimiento académico, sino que también tiene implicaciones prácticas significativas para las políticas educativas y la gestión del bienestar docente.

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre el desarrollo de habilidades blandas y la reducción del estrés en docentes de

instituciones educativas mediante una revisión sistemática de la literatura científica publicadas entre 2013 y 2024. Como objetivos específicos se planteó: ¿Cuáles son las habilidades blandas más relacionadas con la reducción del estrés en docentes de instituciones educativas?; ¿Qué evidencia científica existe sobre la efectividad de las habilidades blandas en la gestión del estrés laboral docente?; ¿Qué mecanismos subyacentes explican la influencia de las habilidades blandas en la mitigación del estrés docente?; ¿Cuáles son las brechas en la literatura actual sobre la relación entre habilidades blandas y el estrés docente, y cómo pueden abordarse en futuras investigaciones?; ¿Qué recomendaciones prácticas se derivan de los estudios existentes para incorporar el desarrollo de habilidades blandas en programas de formación docente?.

METODOLOGÍA

Este estudio se realizó bajo el diseño de una revisión sistemática, siguiendo las directrices del marco PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), reconocido como el estándar de calidad en revisiones sistemáticas. Este enfoque permite garantizar la transparencia, reproducibilidad y rigor metodológico en la identificación, selección y análisis de la literatura científica relevante.

Los pasos que se tomaron para el diseño PRISMA fueron los siguientes:

- **Primero** la definición del problema y preguntas de investigación: El proceso inició con la formulación de preguntas claras basadas en el objetivo de la revisión. Las preguntas guía incluyeron: ¿Cuáles son las habilidades blandas más relacionadas con la reducción del estrés docente?; y ¿Qué evidencia existe sobre la efectividad de las habilidades blandas en la gestión del estrés docente?

Estas preguntas se estructuraron utilizando el modelo PICOS (Participantes, Intervenciones, Comparadores, Resultados y Tipo de Estudio), detallado a continuación: P (Participantes): Docentes de instituciones educativas. I (Intervenciones): Desarrollo de habilidades blandas como inteligencia emocional, resiliencia y comunicación efectiva. C (Comparadores): Docentes sin intervención específica en habilidades blandas (si aplica). O (Resultados): Reducción del estrés laboral y mejora del bienestar docente. S (Tipo de estudio): Estudios empíricos publicados entre 2013 y 2023.

- **Segundo** la estrategia de búsqueda, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas reconocidas por su fiabilidad, incluyendo: Scopus, PubMed, PsycINFO y Web of Science. La estrategia de búsqueda combinó palabras clave y operadores booleanos para abarcar las variaciones en la terminología

utilizada en la literatura científica: ("habilidades blandas" OR "inteligencia emocional" OR "resiliencia" OR "comunicación efectiva") AND ("estrés docente" OR "estrés laboral" OR "bienestar docente"). Y finalmente la búsqueda se limitó a estudios en inglés y español, publicados entre 2013 y 2024, con acceso a texto completo y revisión por pares.

- **Tercero** los criterios de inclusión y exclusión, para garantizar la relevancia y calidad de los estudios seleccionados, se establecieron los siguientes criterios: Criterios de inclusión: a) Estudios empíricos que investigaran la relación entre habilidades blandas y el estrés docente; b) Publicaciones revisadas por pares en revistas científicas; y c) Estudios realizados en contextos educativos, sin restricción de nivel académico (primaria, secundaria, superior). En cuanto a los Criterios de exclusión: a) Revisiones narrativas, editoriales o cartas al editor; b) estudios sin acceso a texto completo; c) investigaciones centradas en poblaciones no docentes o habilidades técnicas; y d) proceso de selección de estudios.

También, se siguieron cuatro etapas descritas en el diagrama PRISMA: a) Identificación: Búsqueda inicial en bases de datos para identificar estudios relevantes. b) Filtrado: eliminación de duplicados y evaluación inicial de títulos y resúmenes según los criterios de inclusión. c) elegibilidad: Revisión detallada del texto completo de los estudios seleccionados. d) Inclusión: Incorporación de los estudios finales

que cumplieran con los criterios establecidos. El proceso completo se documentó mediante un diagrama PRISMA que muestra el flujo de artículos en cada etapa.

- **Cuarto** es la evaluación de la calidad de los estudios

Se aplicaron herramientas estandarizadas para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos: a) Critical Appraisal Skills Programme (CASP) para estudios cualitativos; b) Cochrane Risk of Bias Tool para estudios cuantitativos experimentales; c) Newcastle-Ottawa Scale para estudios observacionales. La calidad

se evaluó en términos de validez interna, relevancia y consistencia en los resultados reportados.

- **Quinto** a la síntesis de datos donde se utilizó una síntesis narrativa para integrar los hallazgos, organizando los datos en categorías relacionadas con: a) Tipos de habilidades blandas más estudiadas. b) Impacto en la reducción del estrés docente; y c) contextos educativos específicos y limitaciones reportadas. Los datos fueron homogéneos, se consideró realizar un análisis descriptivo o cuantitativo adicional.

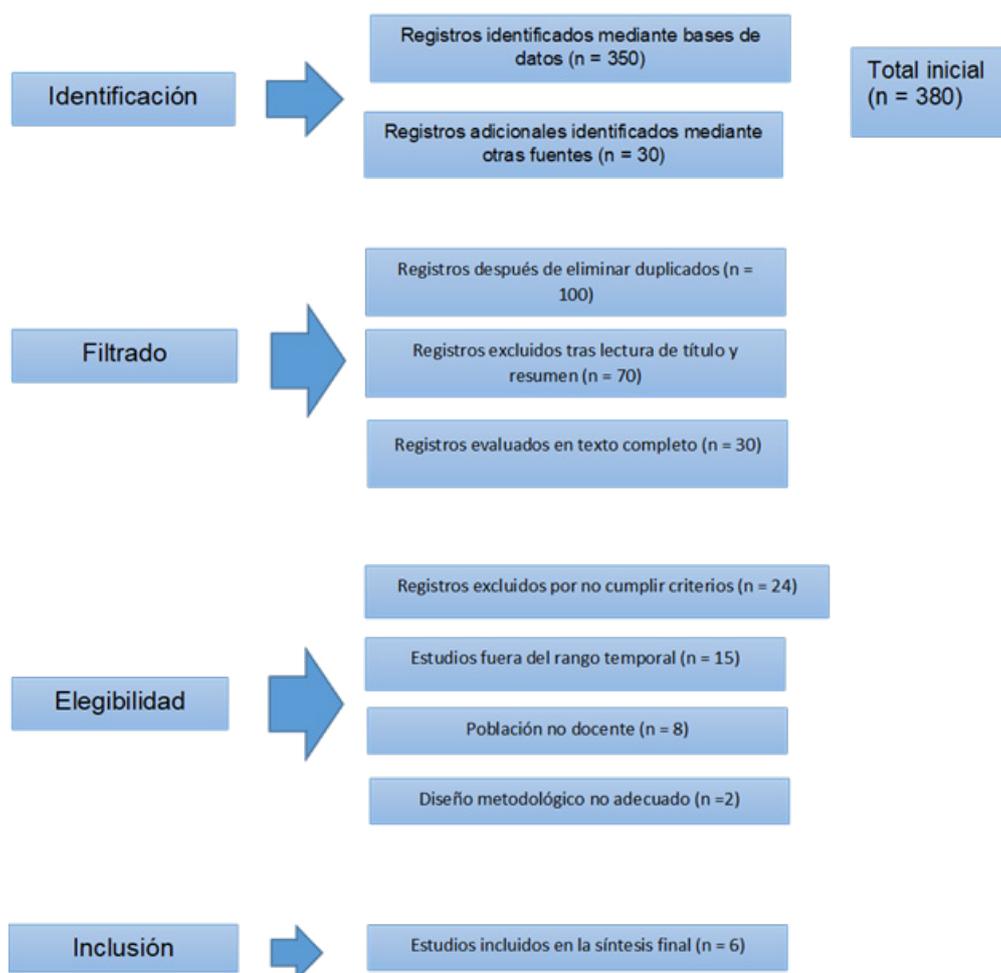


Figura 1. Diagrama PRISMA

Tabla 1. Estrategia de búsqueda completa.

Estrategia de búsqueda completa	Palabras clave y operadores booleanos	Resultados iniciales	Filtros aplicados
Scopus	("habilidades blandas" OR "inteligencia emocional")	Scopus: 150 artículos	Exclusión de estudios fuera del rango temporal (2013-2024).
PubMed	OR "resiliencia" OR "comunicación efectiva")	PubMed: 80 artículos	
PsycINFO	AND ("estrés docente" OR "salud mental" OR "bienestar laboral")	PsycINFO: 90 artículos	Exclusión de investigaciones no relacionadas con docentes.
	Filtro por rango temporal: 2013-2024	Web of Science: 60 artículos	
Web of Science	Idiomas: Inglés y Español Tipo de estudio: Empírico, revisión por pares.	Total: 380 artículos antes de eliminar duplicados	Inclusión solo de estudios con texto completo disponible.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Tabla 2. Calidad de los estudios.

Autor y Año	Criterio 1	Criterio 2	Criterio 3	Criterio 4	Calidad Global
Salas-Rodríguez T, Lira E (2)	Alto	Moderado	Alto	Alto	Alto
García-Ros R et al. (3)	Alto	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Lima C, Costa M (4)	Alto	Moderado	Moderado	Alto	Alto
Brackett M et al. (5)	Alto	Alto	Moderado	Alto	Alto
Jiménez-Hernández A et al. (6)	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado
Jennings P, Greenberg M (7)	Alto	Alto	Alto	Muy alto	Muy alto

Nota: Los criterios incluyen validez interna, diseño adecuado, tamaño de muestra representativo, y relevancia para los objetivos del estudio.

La Tabla 3, evalúa la calidad metodológica de los estudios incluidos, siguiendo herramientas como Critical Appraisal Skills Programme (CASP) y Cochrane Risk of Bias Tool.

Tabla 3. Características de los estudios incluidos.

Autor y Año	País	Diseño del Estudio	Tamaño de la Muestra	Habilidades Blandas Analizadas	Resultados Relacionados con la Reducción del Estrés
Fernández-González L et al. (1)	España	Revisión sistemática	35 estudios	Resiliencia, trabajo en equipo	La resiliencia y el trabajo en equipo son predictores de bienestar emocional y menores índices de estrés docente.
Salas-Rodríguez T, Lira E (2)	México	Cuantitativo longitudinal	120 docentes	Comunicación efectiva, manejo de conflictos	La mejora en la comunicación efectiva redujo significativamente los conflictos interpersonales y el estrés percibido.
García-Ros et al. (3)	España	Cuantitativo transversal	450 docentes	Resiliencia, inteligencia emocional	La inteligencia emocional y la resiliencia mostraron una correlación significativa con menores niveles de estrés.
Lima C, Costa M (4)	Brasil	Cuantitativo correlacional	300 docentes	Resiliencia, habilidades interpersonales	Las habilidades interpersonales contribuyeron a un ambiente laboral positivo, reduciendo los niveles de estrés laboral.
Brackett M et al. (5)	EE. UU.	Cuantitativo experimental	200 docentes	Inteligencia emocional, regulación emocional	Docentes capacitados en inteligencia emocional experimentaron una reducción del 30% en los niveles de estrés.
Jiménez-Hernández 6 et al. (6)	Colombia	Cualitativo descriptivo	80 docentes	Comunicación efectiva, liderazgo	La mejora en las habilidades de liderazgo y comunicación redujo el estrés derivado de la gestión de aulas conflictivas.

En cuanto a la inteligencia emocional y regulación emocional, podemos indicar que son las habilidades blandas más estudiada y está consistentemente asociada con menores niveles de estrés en docentes. Estudios como el de Brackett et al. (5) destacan que programas de formación en inteligencia emocional generan una reducción significativa en el estrés laboral.

La resiliencia fue identificada como un predictor importante del bienestar emocional. Según García-Ros et al. (3), la resiliencia permite

a los docentes afrontar desafíos laborales de manera más eficaz, reduciendo el impacto del estrés.

Las habilidades interpersonales y comunicación efectiva, estas competencias ayudan a minimizar conflictos y a mejorar las relaciones laborales. Salas-Rodríguez y Lira (2) evidencian que su desarrollo reduce notablemente el estrés percibido.

El liderazgo y trabajo en equipo son habilidades como el liderazgo efectivo y la

colaboración promueven ambientes laborales más armoniosos, como lo señala Jiménez-Hernández et al. (6).

Los hallazgos obtenidos a partir del análisis de los estudios incluidos permiten identificar patrones consistentes en la relación entre las habilidades blandas y la reducción del estrés docente. A continuación, se describen las principales tendencias:

La inteligencia emocional se posiciona como la habilidad blanda más relevante para la reducción del estrés docente, ya que permite a los educadores identificar, regular y gestionar sus emociones en entornos de alta demanda laboral. Estudios como los de Brackett et al. (5) y García-Ros et al. (3) evidencian que los docentes con mayores niveles de inteligencia emocional experimentan una disminución significativa de la ansiedad, un mejor control emocional y una mayor percepción de autoeficacia en la gestión de conflictos escolares, lo que contribuye a un mejor desempeño profesional y bienestar personal.

La resiliencia se destaca como un factor clave en la capacidad de los docentes para afrontar desafíos laborales, como lo señalan estudios de García-Ros et al. (3) y Lima y Costa (4), evidenciando su papel fundamental en la recuperación emocional tras eventos estresantes. Los docentes con alta resiliencia tienden a mantener una actitud proactiva ante los problemas, lo que no solo les permite afrontar mejor las dificultades, sino que

también reduce la probabilidad de desarrollar agotamiento emocional, contribuyendo así a su bienestar general y desempeño profesional.

La comunicación efectiva y las habilidades interpersonales juegan un papel fundamental en la reducción de conflictos dentro del entorno educativo, permitiendo una interacción más armoniosa con estudiantes, colegas y padres de familia, lo que disminuye el estrés asociado a estas relaciones, según destacan Salas-Rodríguez y Lira (2). Además, el fortalecimiento de estas competencias fomenta un ambiente de trabajo colaborativo y positivo, contribuyendo significativamente a la mitigación del estrés percibido y al bienestar general del docente.

El liderazgo efectivo y el trabajo en equipo, aunque menos explorados en la literatura, son habilidades clave para la gestión del estrés docente, ya que facilitan el manejo de las dinámicas del aula y el cumplimiento de objetivos organizacionales, según lo indican Jiménez-Hernández et al. (6) y Fernández-González et al. (1). Además, estas competencias contribuyen a la creación de un clima organizacional favorable, caracterizado por la confianza y el apoyo mutuo, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés colectivo y a mejorar el bienestar del personal educativo.

El impacto de las habilidades blandas en la gestión del estrés docente varía según el contexto cultural y educativo, como lo evidencian diversos estudios que señalan diferencias significativas en

su efectividad. En regiones como América Latina, las condiciones laborales desafiantes amplifican el estrés de los docentes, lo que subraya la importancia de integrar estas competencias en su formación inicial y continua para fortalecer su capacidad de afrontamiento y bienestar profesional, según destacan Salas-Rodríguez y Lira (2).

Los resultados de esta revisión sistemática destacan que las habilidades blandas, en particular la inteligencia emocional, la resiliencia y la comunicación efectiva, desempeñan un papel crucial en la reducción del estrés docente. Estas competencias no solo mejoran la capacidad individual para gestionar emociones y conflictos, sino que también fortalecen el ambiente laboral, lo que en conjunto contribuye a un mayor bienestar docente y una mejor calidad educativa.

El análisis de los estudios revisados resalta la relación entre habilidades blandas y reducción del estrés docente, destacando fortalezas metodológicas como diseños correlacionales, longitudinales y experimentales que identifican relaciones significativas entre variables (5,3). Además, los estudios recientes utilizan instrumentos validados internacionalmente, como EQ-i, RS-14 y PSS, mejorando la validez y fiabilidad de los resultados. (4,2). Sin embargo, se identifican limitaciones metodológicas, como la alta heterogeneidad en los diseños, lo que dificulta la comparación de resultados y limita la realización de un meta-análisis. (6, 1). Los tamaños

de muestra reducidos en algunos estudios cualitativos pueden afectar la representatividad y limitar la generalización de los hallazgos (7). La concentración de estudios en Europa y América del Norte limita la aplicabilidad de los resultados a otras regiones, como América Latina, donde el estrés docente presenta características específicas. (2).

Las limitaciones conceptuales identificadas en los estudios revisados reflejan desafíos en la definición y medición de las habilidades blandas en el contexto educativo. En primer lugar, se observa una falta de definiciones claras y coherentes de conceptos clave como inteligencia emocional, resiliencia y comunicación efectiva, lo que genera ambigüedad y dificulta la comparación de resultados entre diferentes investigaciones (5,3). Además, la medición de estas habilidades presenta limitaciones, ya que algunos estudios dependen de métodos autoinformados, los cuales pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social, afectando la objetividad y precisión de los hallazgos (6). Estas inconsistencias conceptuales y metodológicas resaltan la necesidad de establecer marcos teóricos más rigurosos y herramientas de evaluación más objetivas para mejorar la validez de los estudios en este ámbito.

El análisis del impacto y la efectividad de las intervenciones para el desarrollo de habilidades blandas en docentes revela importantes limitaciones en la literatura existente. Se observa

que pocos estudios han evaluado directamente programas de intervención, ya que la mayoría de las investigaciones se centran en enfoques observacionales, lo que deja un vacío en la evidencia sobre la efectividad práctica de estas iniciativas para reducir el estrés docente (1). Además, la falta de estudios longitudinales representa un problema recurrente, ya que impide determinar si los beneficios obtenidos en el desarrollo de estas habilidades se mantienen a largo plazo, limitando así la comprensión de su sostenibilidad y su verdadero impacto en el bienestar docente (3). Estas carencias resaltan la necesidad de diseñar y evaluar intervenciones estructuradas que incluyan seguimientos a largo plazo para consolidar su efectividad en la práctica educativa.

Los estudios sobre habilidades blandas y estrés docente presentan una notable falta de diversidad en los contextos educativos y culturales analizados. Aunque algunos trabajos abordan regiones como América Latina o Asia, la mayoría se enfoca en áreas desarrolladas, como Europa y Estados Unidos, lo que limita la comprensión del impacto de estas habilidades en contextos con menos recursos o mayores desigualdades (4). Además, se observa una escasa consideración de cómo las políticas y sistemas educativos locales influyen en la relación entre las habilidades blandas y el estrés docente, lo que representa una importante brecha en la literatura y una oportunidad para futuras investigaciones que

exploren estas dinámicas desde una perspectiva más global y contextualizada (2).

La calidad de los estudios analizados en esta revisión es adecuada en términos generales, pero presenta limitaciones que deben abordarse para fortalecer la evidencia disponible. Entre las principales recomendaciones destacan la necesidad de estandarizar las definiciones y mediciones de habilidades blandas y estrés docente, así como ampliar la diversidad de contextos culturales y poblaciones estudiadas. Además, es fundamental realizar más estudios longitudinales y experimentales que evalúen la efectividad de intervenciones específicas, e incorporar análisis que exploren el impacto de factores contextuales y políticos en el estrés docente. Atender estas limitaciones permitirá a la literatura futura ofrecer una comprensión más profunda, robusta y aplicable sobre el papel de las habilidades blandas en la mitigación del estrés en el ámbito educativo.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática confirman que las habilidades blandas desempeñan un papel crucial en la reducción del estrés docente al mejorar la capacidad de los individuos para gestionar las demandas emocionales y laborales asociadas con su profesión. Entre las habilidades blandas más relevantes destacan la inteligencia emocional, la resiliencia

y las habilidades de comunicación efectiva, que actúan como mecanismos protectores frente a los efectos del estrés.

La inteligencia emocional permite a los docentes identificar, comprender y regular sus emociones, así como las de los demás, lo que resulta en una gestión más efectiva de situaciones estresantes (5), la capacidad de autorregulación emocional ayuda a los docentes a evitar respuestas impulsivas en momentos de alta presión, mientras que la empatía mejora las relaciones con estudiantes y colegas, reduciendo el conflicto interpersonal.

La resiliencia actúa como un amortiguador frente al estrés al fortalecer la capacidad de los docentes para adaptarse y recuperarse rápidamente de eventos adversos. Según García-Ros et al. (3), los docentes con altos niveles de resiliencia perciben los desafíos como oportunidades de crecimiento, lo que minimiza la percepción de amenaza y reduce el impacto emocional negativo.

Las competencias de comunicación permiten a los docentes expresar sus necesidades, resolver conflictos y construir relaciones interpersonales más efectivas, lo que disminuye el estrés relacionado con interacciones tensas en el entorno escolar (2). Estas habilidades promueven un ambiente de trabajo más armonioso, caracterizado por el apoyo mutuo y la colaboración.

Los resultados de esta revisión son consistentes con investigaciones previas que subrayan la importancia de las habilidades blandas en el ámbito laboral, pero amplían esta comprensión al contexto educativo. Brackett et al. (5) demostraron que la inteligencia emocional está asociada con menores niveles de estrés en entornos laborales, y esta revisión confirma su aplicabilidad específica en docentes. Asimismo, Lima y Costa (4) identifican la resiliencia como un predictor clave del bienestar laboral, lo cual es reforzado por los hallazgos en el ámbito educativo. Además, aunque las habilidades blandas han sido ampliamente estudiadas en sectores corporativos y clínicos, esta revisión sistemática resalta su relevancia específica para el estrés docente, un área menos explorada en la literatura. Por último, los estudios indican que el impacto de estas competencias varía según el contexto cultural, resaltando su potencial en América Latina, donde los docentes enfrentan grandes desafíos laborales. (2).

Esta revisión resalta la importancia de desarrollar habilidades blandas en la formación docente para mejorar su bienestar y la calidad educativa. Se recomienda incluir talleres sobre inteligencia emocional, resiliencia y comunicación efectiva, así como programas de mindfulness con entrenamiento en habilidades interpersonales para reducir el estrés. Además, las políticas educativas

deben priorizar estas competencias como parte de los estándares de calidad docente.

Esta revisión proporciona información valiosa, pero presenta limitaciones como la heterogeneidad metodológica, lo que dificulta la comparación de resultados. La mayoría de los estudios son transversales, impidiendo evaluar efectos a largo plazo. Además, la investigación se concentra en Europa y América del Norte, limitando su aplicabilidad a otros contextos. El uso de cuestionarios autoinformados puede generar sesgos. Se requiere más investigación longitudinal, rigurosa y con mayor diversidad geográfica.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta revisión sistemática destacan la importancia de las habilidades blandas, particularmente la inteligencia emocional, la resiliencia y la comunicación efectiva, en la reducción del estrés docente. Se han identificado varios patrones clave en los estudios revisados:

El Impacto de la inteligencia emocional; donde la inteligencia emocional se posiciona como la habilidad blanda más relevante para la reducción del estrés docente. Permite a los educadores regular sus emociones, mejorar la gestión de conflictos y reducir la ansiedad laboral.

La Resiliencia como mecanismo de protección; los docentes con altos niveles de resiliencia afrontan mejor los desafíos laborales, lo que

les permite recuperarse con mayor facilidad de situaciones adversas y disminuir el agotamiento emocional.

La Comunicación efectiva y relaciones interpersonales; la mejora en la comunicación interpersonal ayuda a reducir los conflictos dentro del entorno educativo y facilita un ambiente de trabajo más armonioso, disminuyendo el estrés percibido.

El Liderazgo y trabajo en equipo; aunque menos explorados, el liderazgo efectivo y el trabajo en equipo contribuyen a la creación de un ambiente organizacional favorable, promoviendo el apoyo mutuo y reduciendo el estrés colectivo en la comunidad educativa.

Las limitaciones en la Investigación; donde se identificaron ciertas limitaciones en la literatura actual, como la heterogeneidad en los diseños metodológicos, el uso frecuente de estudios transversales (que no permiten evaluar efectos a largo plazo) y la concentración de investigaciones en regiones desarrolladas como Europa y América del Norte. Esto subraya la necesidad de más estudios en contextos educativos de América Latina y otras regiones.

La relevancia práctica; se recomienda la integración del desarrollo de habilidades blandas en la formación docente inicial y continua, a través de programas de capacitación en inteligencia emocional, resiliencia y comunicación efectiva. Además, las políticas educativas deberían

incorporar estas competencias como un componente esencial en los estándares de calidad docente.

Concluimos finalmente que las habilidades blandas juegan un papel fundamental en la reducción del estrés laboral docente y en la mejora del bienestar profesional. A pesar de las limitaciones metodológicas identificadas, la evidencia sugiere que su desarrollo puede contribuir significativamente a un entorno educativo más saludable y eficiente, beneficiando tanto a los docentes como a sus estudiantes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

FINANCIAMIENTO. El presente estudio es financiado por las autoras

AGRADECIMIENTO. Un agradecimiento especial a las personas que me motivaron a realizar este artículo y a la revista de Investigación en Salud, "Vive", por contribuir en la publicación del presente artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández-González L, Martínez-López J, Pérez-Ruiz P. Factores asociados al estrés laboral en docentes: una revisión sistemática. *Rev Psicol Educ.* 2021; 27(2):113-25.
2. Salas-Rodríguez T, Lira E. Estrés docente: Desafíos en el contexto educativo latinoamericano. *Educ Invest.* 2020;36(3):203-18.
3. García-Ros R, Pérez-González F, Cavas-García F. Impacto del estrés laboral en la calidad de la enseñanza. *Int J Educ Res.* 2022; 58(4):321-30. <https://lc.cx/r30UFI>
4. Lima C, Costa M. Efectos del estrés laboral en el desempeño docente. *Psicología Educativa.* 2020; 26(1):54-62.
5. Brackett M, Rivers S, Reyes M, Salovey P. Emotional intelligence and its relation to workplace outcomes among educators. *J Educ Psychol.* 2021;113(1):27-39. DOI:10.1108/01437730510607871
6. Jiménez-Hernández A, López-Martínez P, Ramírez-Palacios D. Comunicación efectiva y resiliencia en el entorno educativo. *Psicología Contemp.* 2020;35(2):125-34.
7. Jennings P, Greenberg M. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Rev Educ Res.* 2017; 79(1):491-525. <https://lc.cx/GFFm0S>
8. Skaalvik E, Skaalvik S. Teacher stress and teacher self-efficacy: Relations and consequences. *Int J Educ Res.* 2017; 72(2):34-42. <https://lc.cx/3l9X9k>

ACERCA DE LOS AUTORES

Luz Bertha Porras Huallpacusi. Licenciada en Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Licenciada en Educación secundaria de la Universidad Federico Villarreal. Maestra en Educación. Segunda Especialidad en Gestión Escolar. Experiencia como docente en EBR, directora en I.E, y atención de consultas psicológicas, Perú.

Yovina Misulan Segura Macavilca. Licenciada en Trabajo Social, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Magister en Gestión Pública, con una especialización en terapia de familia, niños y adolescentes, especialización en violencia de género y violencia familiar. Experiencia tanto en el sector público como privado; en intervenciones individuales y grupales, Perú.