



Revista Venezolana de Gerencia





Mindfulness en facilitadores universitarios: estrategia de gestión para mitigar el burnout

Arrieta Vertel, Luis Alfonso*
Ureña Villamizar, Yan Carlos**
Fernández Delgado, Marlen Karina***
Vargas Velásquez, Oscar Andrés****

Resumen

El artículo aborda el incremento del síndrome de burnout en los facilitadores universitarios, impactando negativamente en el rendimiento profesional y la calidad educativa. La investigación se centra en examinar el reconocimiento del mindfulness como estrategia de gestión para mitigar el burnout en facilitadores universitarios. La metodología adoptada es descriptiva con diseño no experimental, transeccional y de campo. Para esta se aplicó un cuestionario tipo Likert validado por expertos a una muestra de facilitadores seleccionados por conveniencia. Se empleó el software estadístico para el procesamiento de los datos. Los principales hallazgos muestran que la mayoría de los docentes reconocen la relevancia de la regulación emocional, la autorregulación y el autocontrol como competencias para afrontar el estrés y mejorar su desempeño. El estudio evidencia una valoración positiva de la conciencia corporal como herramienta para la gestión emocional. Se identifica la importancia de los mecanismos de afrontamiento y regulatorios a través de la implementación de programas para activar la conciencia plena – aquí y ahora. Se concluye que las capacidades de autorregulación, autocontrol y conciencia corporal son pilares estructurales del bienestar y el desempeño laboral del profesorado universitario para la adecuada transferencia de conocimiento.

Palabras clave: mindfulness; educación superior; gerencia estratégica; burnout.

Recibido: 05.06.25

Aceptado: 24.09.25

* Psicólogo, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm, Semillero de investigación Con-Ciencia: Libertad Investigativa, Montería, Córdoba, Colombia; E-mail: luisarrieta1@unisinu.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7316-3441>

** Postdoctor en Ciencias Humanas, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm, Grupo de investigación Ciencias Sociales y Humanidades, Montería, Córdoba, Colombia; Docente Tiempo Completo. E-mail: yanurena@unisinu.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9970-159X>.

*** Doctora(C) en Psicología, Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Tecnológico de Antioquia – Institución Universitaria, Grupo de investigación OBSERVATOS, Medellín, Antioquia – Colombia; Docente Tiempo Completo. E-mail: marlen.fernandez@tdea.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4964-1779>

**** Doctor(c) en Ciencias de la Educación, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm, Grupo de investigación Ciencias Sociales y Humanidades, Montería, Córdoba, Colombia; Tiempo Completo. E-mail: oscarandresvargas@unisinu.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5511-8490>

Mindfulness in university facilitators: strategic management to mitigate burnout

Abstract

The article addresses the increase in burnout syndrome among university facilitators, which negatively impacts professional performance and educational quality. The research focuses on examining the recognition of mindfulness as a management strategy to mitigate burnout in university facilitators. The methodology adopted is descriptive with a non-experimental, cross-sectional, and field design. For this, a Likert-type questionnaire validated by experts was applied to a sample of facilitators selected for convenience. Statistical software was used for data processing. The main findings show that most teachers recognise the relevance of emotional regulation, self-regulation and self-control as skills for coping with stress and improving their performance. The study shows a positive assessment of body awareness as a tool for emotional management. The importance of coping and regulatory mechanisms is identified through the implementation of programmes to activate mindfulness – here and now. It is concluded that the capacities for self-regulation, self-control and body awareness are structural pillars of the well-being and work performance of university teachers for the adequate transfer of knowledge.

Keywords: mindfulness; higher education; strategic management; burnout.

1. Introducción

Durante la última década, se percibe un preocupante incremento en los niveles de estrés y fatiga entre el profesorado, fenómeno que ha repercutido negativamente en su rendimiento profesional y ha contribuido, en no pocos casos, al abandono de las aulas; una de sus causas es el síndrome de desgaste profesional o burnout, que se manifiesta a través de comportamientos que reducen la calidad educativa: los docentes afectados muestran poca capacidad empática hacia el alumnado, presentan baja tolerancia ante situaciones frustrantes, son irregulares en la planificación y ejecución de sus sesiones didácticas y, con frecuencia, padecen agotamiento

físico y emocional, acompañado por cuadros de ansiedad, irritabilidad y estados depresivos (Koppmann et al., 2021; Soto et al., 2022; Yslado et al., 2021).

El fenómeno del burnout ha sido examinado en gran profundidad. En el estudio de Osorio et al. (2018), se indica que, en la educación superior, un abrumador 86% de los profesores de tiempo completo reportan niveles moderados de burnout, mientras que el 14% reportan burnout severo; a su vez, otros estudios analizan factores relacionados con el burnout, siendo el mindfulness su principal fuente de mejora (Almaguer-Botero, 2020; Berkovich-Ohana et al., 2020; Romano et al., 2025; Wagner et al., 2024; Hirshberg et al.,

2024; Moyano et al., 2023; Xu & Wang, 2024; Corthorn et al., 2024; Braun et al., 2020).

Los síntomas predominantes están relacionados con las tres áreas principales identificadas por Flores et al. (2023): agotamiento físico-mental, distanciamiento de la labor docente o de las asignaciones laborales (despersonalización) y sentimientos caracterizados por la sobrecarga profesional y la frustración (falta de realización personal). Estos tres factores encuentran su origen en variables a nivel organizacional; los más importantes son condiciones de trabajo inadecuadas, la progresiva intensificación de las responsabilidades académico-administrativas y mecanismos de apoyo institucional insuficientes. La combinación de estos elementos crea un entorno de trabajo que puede calificarse de «tóxico», con consecuencias evidentes en el bienestar psicofisiológico de los docentes.

Visto así, Hidajat et al. (2023) señalan que es de gran importancia aplicar estrategias en la organización para crear un entorno de trabajo más saludable y proporcionar los recursos necesarios para contrarrestar o mitigar los efectos del burnout en la profesión docente; sin embargo, la causa de estas condiciones depende de una serie de factores como la sobrecarga, el desajuste entre las expectativas y la realidad del trabajo, la gestión de los comportamientos disruptivos en el aula y las relaciones conflictivas que se pueden dar con otros miembros de la comunidad educativa, incluidos los colegas, las familias o los estudiantes. Partiendo de estos factores, es importante que el profesorado de educación superior incorpore a su práctica profesional estrategias puntuales de gestión del

estrés, como el mindfulness, lo que podría reportar mejoras significativas en el proceso de transferencia de conocimientos, derivando en un mejor rendimiento académico de los educandos.

El mindfulness es un enfoque prometedor para contrarrestar la cadena de deterioro mental que experimentan los profesores universitarios debido al burnout, debido a que esta práctica brinda técnicas que permiten a los profesores afrontar de forma adaptativa el estrés y recuperar su estabilidad emocional.

El concepto de mindfulness, entendido como atención plena, según Errasti-Pérez et al. (2022), hace referencia al proceso cognitivo por el cual una persona dirige su conciencia de forma voluntaria y con propósito hacia la experiencia del momento presente; por tanto, el mindfulness se ha caracterizado por ser un recurso poderoso para aumentar la autoconciencia y regular aquellos mecanismos mentales que provocan distrés (considerado estrés negativo), diferenciándolo del eutrés (denominado estrés positivo).

La introducción de estas prácticas a entornos organizacionales es una respuesta natural a los crecientes niveles de estrés laboral, permitiendo a los empleados desarrollar habilidades metacognitivas (González-Cortez y Lagos-San Martín, 2022; Galarza-Villavicencio y Reivan-Ortiz, 2023) que les permitan observar sus propios procesos mentales y modificarlos.

Benavides-Gil et al. (2024); Wang et al. (2022); Matthias et al. (2024), desde sus estudios especialmente educativos en este ámbito, demuestran que los programas de intervención basados en mindfulness mejoran la función cognitiva —un aspecto sin duda

relevante en un contexto académico— y tienen un impacto significativo en la capacidad de los participantes para regular las emociones. Este aspecto es cada vez más importante en el ajetreado contexto laboral, como es el caso de la docencia universitaria. Asimismo, la capacidad de regular las emociones en circunstancias potencialmente estresantes es un factor protector contra el desarrollo del síndrome de burnout (desgaste emocional) y permite a los profesionales mantener una conexión significativa con su trabajo incluso en circunstancias adversas.

Transformar el entorno educativo requiere un enfoque que combine la práctica docente de mindfulness con políticas institucionales que las apoyen. Las universidades están llamadas a poner en marcha programas de formación que desarrollen habilidades como la conciencia emocional, la autorregulación y el autocontrol, elementos clave para reducir el burnout (Zheng et al., 2022; Gaeta et al., 2023). Al invertir en el bienestar de su profesorado universitario, las instituciones no solo preservan el capital humano, sino que también crean ambientes de aprendizaje más saludables, comprometidos y creativos en los que se puede desarrollar todo el potencial del profesorado y los estudiantes.

A pesar de la creciente evidencia sobre sus beneficios, la aplicación y percepción del mindfulness como herramienta para mitigar el burnout no ha sido suficientemente explorada en contextos como el del personal docente adscrito a las ciencias de la salud; por lo tanto, la intención de la presente indagación se orientó al reconocimiento del mindfulness como estrategia para la prevención y mitigación del síndrome de burnout en facilitadores universitarios en

una institución de educación superior ubicada al noroccidente de Colombia, puntualmente en la región Caribe colombiana.

El estudio buscó contribuir en el diseño de estrategias de intervención eficaces para proteger y potenciar el bienestar de este colectivo de los educadores universitarios, esenciales en la formación de futuros profesionales. Se vinculó al proyecto “Evaluación de la efectividad de un programa de prevención basado en terapias de tercera generación”, avalado por el Acta No. 003 de 2024 del Comité de Investigaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Sinú - Elías Bechara Zainúm.

La investigación se centra en examinar el reconocimiento del mindfulness como estrategia de gestión para mitigar el burnout en facilitadores universitarios. La metodología adoptada es descriptiva con diseño no experimental, transeccional y de campo. Para llevar a efecto la investigación, se enfocó en un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental para validar mindfulness y burnout; para ello fueron considerados 261 docentes de Ciencias de la Salud en Colombia usando encuesta validada (Alfa 0.90).

2. Síndrome de burnout: aspectos teóricos

El llamado síndrome de burnout se ha posicionado como un desafío contemporáneo de creciente importancia en contextos educativos y organizacionales. Según Xavier et al. (2024); Van der Merwe et al. (2023), se encuentra asociado al manejo ineficaz del estrés; una herramienta para mitigarlo y prevenirlo es el mindfulness, siendo presentado como

un eje estratégico que permite el fortalecimiento de la autoconciencia, así como la conciencia emocional y corporal, gestando un óptimo manejo de las emociones y pensamientos, potenciando competencias clave como la regulación emocional, autorregulación y autocontrol para enfrentar situaciones de alta presión que la sociedad del siglo XXI trae consigo.

Entre los elementos que son fortalecidos por el mindfulness se encuentra la autoconciencia, siendo entendida como aquella capacidad que permite a los sujetos poner su foco de atención en el presente, en el aquí y ahora, lo que les facilita la comprensión tanto de las emociones como de los comportamientos propios del individuo, fortaleciendo la resiliencia y la relación consigo mismo (Argyriadys et al., 2024), lo que conlleva reducir la presencia de respuestas automáticas y ayudar a la gestión del estrés para prevenir y mitigar la presencia del síndrome del burnout en este tipo de contexto (Bisqueria y Chao, 2021).

También se entiende la autoconciencia como piedra angular de las competencias emocionales; en este sentido, Andrade (2024) la define como la habilidad que facilita la comprensión, el reconocimiento e interpretación de las emociones, permitiendo el desarrollo de la empatía y comportamientos funcionales del sujeto, siendo, por tanto, una habilidad que busca llegar a un estado de mayor atención y comprensión de estados afectivos-emocionales para la elección de decisiones en entornos complejos.

Asimismo, se ha de mencionar la importancia del mindfulness para la conciencia e imagen corporal. Al respecto, la primera está referida como la capacidad que tiene un

sujeto para percibir e interpretar expresiones fisiológicas y emocionales del organismo, como lo son la fatiga y la tensión muscular, facilitando su regulación (Águila, 2021; Santamaría et al., 2024). La segunda remite a un constructor que implica la autoestima y las expectativas sociales derivadas de parámetros culturales, lo que influye de manera directa en la percepción que cada individuo haya construido de sí mismo y la interacción con su entorno, influyendo en sus emociones, pensamientos y comportamientos (Hernández et al., 2022; Araya-Véliz & Durán, 2022). Estas dos conciencias descritas facilitan el manejo saludable del estrés y el desarrollo de la resiliencia.

Por otro lado, también se hace pertinente definir la regulación emocional, pues actúa como puente entre la conciencia y el comportamiento. Según Olhaberry y Sieverson (2022), se le puede definir como la habilidad para identificar, aceptar y manejar emociones adaptativamente; esto no se ha de entender como la represión de los estados afectivos, sino la reflexión de estos para ajustarlos a las demandas del entorno y los objetivos tanto individuales como colectivos. En anexo a lo descrito, Pascual & Conejero (2019) informan que hay dos tipos de regulación: la extrínseca, que fluctúa por factores externos como el apoyo social; y la intrínseca, también conocida como autorregulación, que hace referencia a los procesos mentales y conductuales que un sujeto efectúa para gestionar lo que siente de manera interna. Estos aspectos, según López (2023), son cruciales para el rendimiento individual y social de las personas, influyendo en aspectos como el clima de una organización y el bienestar integral.

Dentro de las mencionadas, es preciso resaltar la autorregulación, que,

como indican Mitsea et al. (2023); Zheng et al. (2021), refiere al proceso interno de gestión activa que un sujeto realiza respecto a sus propios pensamientos, emociones y comportamientos para dar alcance a sus objetivos en adaptación a las demandas del entorno. Por tanto, no se limita al control de las acciones ejecutadas por un individuo, sino que implica la reflexión de los estados afectivos y los pensamientos asociados para gestionarlos de manera efectiva y alinearlos a metas claras.

Otro elemento de importancia para el tratamiento y prevención del burnout, que se ve fortalecido por medio del mindfulness, es la dimensión del autocontrol, que, como indican Argyriady et al. (2024), es la capacidad de los sujetos para el manejo de impulsos, emociones y comportamientos, estando asociado al aumento de la resiliencia y la perseverancia del enfoque atencional en una meta de importancia para el sujeto, permitiéndole reducir distractores y optimizar sus decisiones incluso en contextos de alta complejidad.

Al respecto, se hace pertinente mencionar a Sandua (2023), quien informa que estructuras encefálicas localizadas en la corteza prefrontal y la amígdala se ven fortalecidas cuando se aplica el mindfulness para el fortalecimiento del autocontrol, lo cual se traduce en comportamiento resiliente y estabilidad emocional. En consecuencia, su desarrollo dota al sujeto de herramientas para afrontar situaciones de estrés, siendo efectivo para mitigar y prevenir el burnout, siendo esencial tanto para el bienestar como para el rendimiento laboral y personal.

3. Aspectos metodológicos del estudio

La investigación adopta un paradigma positivista con enfoque cuantitativo, caracterizado por su naturaleza secuencial y rigurosa orientada a comprobar hipótesis. Este enfoque percibe los fenómenos como uniformes y considera que existe una realidad objetiva externa al investigador que debe ser analizada mediante un método hipotético-deductivo (Palella y Martins, 2012; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El estudio se enmarca en el nivel descriptivo, dedicado a examinar las características distintivas del fenómeno investigado, identificando y detallando sus rasgos esenciales (Bernal, 2010). El diseño corresponde a una investigación no experimental, transeccional y de campo. Se situó con las variables derivadas de un estudio cuya intención primordial es validar el mindfulness y el síndrome de burnout en los docentes universitarios. La recolección de información fue a finales del 2024.

La población fue comprendida por 261 docentes adscritos a las Facultades de Ciencias de la Salud de una universidad de Colombia, distribuidos entre los programas de Medicina (82), Odontología (53), Fisioterapia (25), Psicología (24), Enfermería (39), Instrumentación Quirúrgica (28) y el Departamento de Ciencias Básicas de la Salud (10). Se seleccionó la muestra mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde los participantes fueron elegidos por su accesibilidad y proximidad para los investigadores, incluyendo 3 características de contratación: tiempo

completo, medio tiempo y cátedra. Se excluyó a los profesores que, aunque formalmente asignados a la facultad, ejercían exclusivamente funciones administrativas sin involucramiento directo en actividades de enseñanza. Los criterios de inclusión para la indagación se hicieron para garantizar la homogeneidad y pertinencia de la muestra: (1) ser educador activo en la facultad de ciencias de la salud durante el tiempo en que se realizó la investigación, y (2) estar vinculado a la facultad mediante cualquiera de los esquemas de contratación previamente indicados.

Se empleó la encuesta como técnica principal, aplicando el cuestionario “Mind/SinBurnout” como instrumento específico. El instrumento de evaluación se estructuró en tres componentes principales: una primera sección destinada a la caracterización de los participantes investigadores, una segunda sección que incorporaba el consentimiento informado junto con instrucciones completas para su correcta aplicación, y una tercera sección compuesta por 36 elementos evaluativos diseñados conforme a una escala tipo Likert de cinco niveles de valoración.

Este cuestionario constó de 36 ítems estructurados según la escala Likert con cinco alternativas de respuesta: muy de acuerdo (5), de acuerdo (4), indeciso (3), en desacuerdo (2), muy en desacuerdo (1). La validación del instrumento se realizó mediante juicio de expertos, donde tres especialistas evaluaron su pertinencia y concordancia con los objetivos propuestos, realizándose los ajustes necesarios según sus recomendaciones con el sistema de doble par ciego, y se realizó

una prueba piloto. Para determinar la confiabilidad, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, comparando los resultados con el baremo establecido por Palella y Martins (2012), obteniendo un valor de 0.90 (muy alta).

Una vez recolectada la información, se procedió a su procesamiento mediante la digitalización y tabulación de datos, posteriormente, la aplicación de estadística descriptiva (distribución percentil de frecuencias); luego, la utilización del software estadístico para el análisis correspondiente y, por último, el desarrollo de una matriz para la sistematización de la información proporcionada por los encuestados. El análisis de resultados consistió en interpretar los hallazgos en relación con el problema de investigación, los objetivos propuestos y el marco teórico, evaluando si los descubrimientos corroboran o refutan las teorías previamente establecidas. Asimismo, se efectuó un análisis con el listado de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) que permitió establecer acciones de mejora.

4. Mindfulness en facilitadores universitarios: la regulación emocional y bienestar docente

Los hallazgos muestran cómo los profesionales reconocen y regulan sus emociones dentro del entorno académico y laboral, enlazando la conciencia corporal, autorregulación y autocontrol como competencias asociadas al bienestar y la resiliencia, a nivel individual-organizacional. A continuación, se presentan los resultados en los gráficos 1 y 2.

Gráfico 1
Percepción emocional

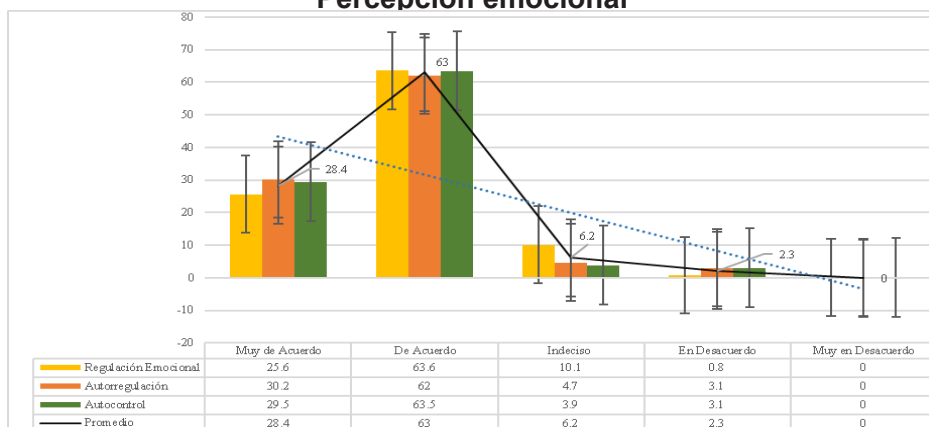
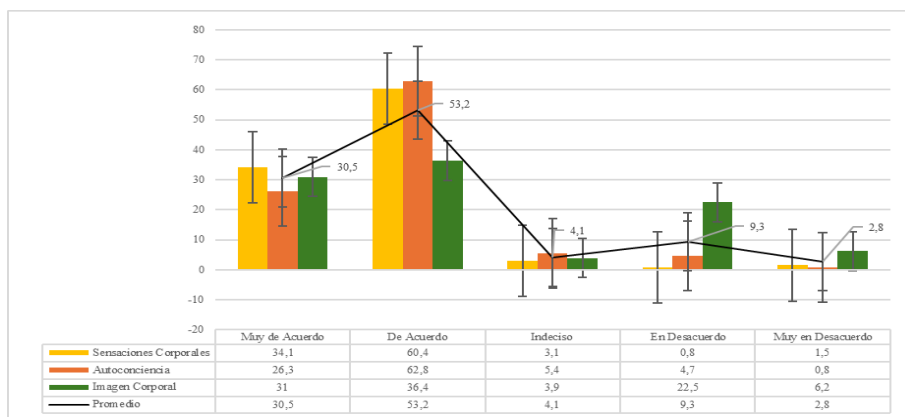


Gráfico 2
Percepción corporal



En este gráfico 1, se muestra la percepción emocional percibida por los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud en relación con la regulación emocional. Los hallazgos muestran que el 63,6% de los encuestados reconoció que la capacidad de identificar y controlar las emociones en situaciones

estresantes favorece una gestión emocional, indicando que la mayoría de los profesores entendieron esta habilidad como un recurso necesario para aceptarlas y gestionarlas sin reprimirlas (López, 2023), aunque la regulación también involucra factores externos (Olhaberry y Sieverson, 2022),

lo que puede generar tensión entre control interno y apoyo social según los autores.

De modo similar, el 25,6% de los participantes expresó un alto grado de acuerdo en que la regulación emocional es importante para superar con éxito los problemas personales y laborales, estando en línea con la postura de Andrade (2024), quien enfatiza la conciencia emocional como base, pero reconoce la variabilidad individual en su desarrollo, apoyando la idea de que la gestión de las emociones contribuye al bienestar de las personas y en el rendimiento profesional.

Sin embargo, un 10,1% se encontró indeciso sobre el impacto de la regulación emocional en el clima organizacional y las altas exigencias del entorno laboral, lo que indica que algunos docentes podrían desconocer los beneficios que esta trae. En contraste, solo el 0,8% estuvo en desacuerdo con la hipótesis de que el desarrollo de esta competencia facilitó el control de las reacciones ante estímulos negativos y la ausencia de respuestas en la categoría «totalmente en desacuerdo» refuerza claramente la percepción mayoritariamente positiva sobre la importancia de esta competencia en contextos académicos.

En cuanto a la autorregulación, el 62,0% de los profesores indicó que la planificación de sus acciones es decisiva en la realización de las metas propuestas, llevando a un aumento de la motivación y el rendimiento profesional. Esto remarca la relación directa entre la disciplina y el logro de metas que es muy valorado en entornos competitivos y exigentes.

Reforzando lo que plantean Mitsea et al. (2023) y Zheng et al. (2021), aunque advierten que la autorregulación excesiva puede generar

costes emocionales si no se equilibra con autocontrol y conciencia emocional, lo que podría explicar la indecisión del 4,7% de los docentes. Además, el 30,2% de los encuestados que marcaron muy de acuerdo consideró que esta habilidad permite mantener una buena regulación emocional en situaciones desfavorables, favoreciendo la idea de que la alineación de emociones y pensamientos contribuye a una mayor adaptabilidad.

Sin embargo, el 4,7% de los encuestados se mostró indeciso sobre su capacidad para direccionarse a sí mismos y adaptarse a los retos del entorno laboral y el 3,1% estuvo en desacuerdo con la afirmación de que la autorregulación proporciona respuestas adaptativas sin causar estrés. Esta postura indicó que algunos profesores perciben posibles costos emocionales asociados a su uso. Al igual que con el aspecto de la regulación, no hubo respuestas en la categoría «totalmente en desacuerdo», lo que confirmó la tendencia a apoyar esta competencia, un matiz coincidente con la visión de Mitsea et al. (2023) frente a la sobrecarga de autorregulación.

En cuanto al autocontrol, el 63,5% de los encuestados afirmaron que la capacidad de poder tomar control de sí mismo tiene un efecto significativo en la modulación de la respuesta a los estímulos estresantes. Este resultado subrayó que los docentes creen que existe un vínculo entre la capacidad de centrarse en el presente y el hecho de que esto mejore la gestión de las emociones, lo que a su vez conduce a un mayor sentido de propósito y estabilidad mental. Argyriadys et al. (2024) destacan que el autocontrol fortalece la corteza prefrontal y la amígdala, promoviendo estabilidad emocional; sin embargo, esta evidencia plantea un contraste

con la percepción subjetiva de algunos docentes que dudan de su aplicabilidad constante en contextos de alta presión.

Del mismo modo, el 29,5% estuvo muy de acuerdo en la importancia de fomentar la fortaleza mental como estrategia para optimizar la gestión de los recursos cognitivos y minimizar las distracciones, lo que les permite centrarse mejor en los objetivos prioritarios durante el trabajo. Por el contrario, el 3,9% de los educadores expresó incertidumbre sobre la relación entre el control de los impulsos y la capacidad de reflexionar en situaciones.

Por último, el 3,1% se mostró en desacuerdo con la idea de que el autocontrol es esencial para regular las reacciones impulsivas en escenarios de presión. Sin embargo, el hecho de que no hubiera respuestas en la categoría «totalmente en desacuerdo» reforzó la opinión general de que esta habilidad es un componente clave de la regulación de las emociones y el rendimiento profesional.

Los resultados prueban que la regulación emocional, la autorregulación y el autocontrol son componentes esenciales para el éxito en entornos académicos y profesionales, estando en línea con Andrade (2024), Olhaberry y Sieverson (2022), López (2023), Mitsea et al. (2023) y Argyriadys et al. (2024).

Lo anterior refleja que la mayoría de los facilitadores universitarios pertenecientes a las ciencias de la salud reconocen que la capacidad de identificar y regular las propias emociones facilita la adaptación a los retos diarios y potencia un rendimiento profesional sólido y sostenible. Del mismo modo, el ser consciente de los estados afectivos, la planificación de las propias acciones y la capacidad de centrarse en el presente se transforman en factores que permiten

cultivar la resiliencia y mantener la estabilidad emocional. Sin embargo, pese al consenso general, persisten matices de duda y desacuerdos menores que invitan a profundizar en este estudio. Por ello, sería ideal fortalecer el desarrollo y concientización de estas competencias, mejorando rendimiento individual y construyendo un entorno de trabajo más saludable, donde la regulación emocional se integre en la cultura organizacional.

Según la percepción corporal descrita por Santamaría et al. (2024), se pueden establecer conexiones interesantes con estos hallazgos; primero, la conciencia corporal, al percibir y procesar sensaciones físicas internas, ayuda a ser consciente de dónde se percibe el estrés y, segundo, la gestión eficaz de las emociones depende en gran medida de reconocerlas a tiempo, por esto la importancia de la conciencia corporal actuando como alerta temprana para la regulación emocional.

Ahora bien, la autorregulación enfatiza la planificación y control de acciones, beneficiando la gestión activa de la conducta (pensar, sentir y hacer) del individuo. Por otro lado, el autocontrol está directamente relacionado con la capacidad de regular las reacciones ante situaciones estresantes. Aquí es donde la conciencia corporal resalta su importancia, ya que reconocer los propios sentimientos en el momento ayuda a controlar los impulsos y a tomar mejores decisiones, estando en concordancia con los resultados, que relacionan el autocontrol con una mayor claridad mental y la capacidad de centrarse en lo realmente importante.

La influencia de la percepción emocional y la percepción corporal es innegable; una mayor conciencia de las señales fisiológicas potencia la

regulación emocional, la autorregulación y el autocontrol, brindando herramientas más sólidas para enfrentar los desafíos del entorno académico y profesional. Incluir estrategias basadas en la conciencia corporal dentro de la formación docente enriquecería el desarrollo personal y profesional, fortaleciendo resiliencia y bienestar, en concordancia con las perspectivas complementarias de Andrade (2024), Mitsea et al. (2023) y Argyriady et al. (2024).

En lo referente a la percepción corporal, se encuentran los resultados que se muestran en el gráfico 2. La exploración sobre las percepciones corporales percibidas por los facilitadores de la Facultad de Ciencias de la Salud reveló que la mayoría de los participantes consideró que prestar atención a las sensaciones corporales proporciona un punto de referencia clave para comprender su estado emocional. Asimismo, muchos afirman que la conexión con las experiencias sensoriales favorece el bienestar general. En este sentido, el 60,4% de los encuestados indicó estar de acuerdo con la importancia de reconocer las señales fisicoquímicas del cuerpo para fortalecer la integración mente-cuerpo.

Además, el 34,1% manifestó un alto grado de acuerdo respecto a que centrarse en estas sensaciones resulta fundamental para el desarrollo de la autoconciencia corporal. No obstante, Santamaría et al. (2024) enfatizan la conciencia corporal como base para la regulación emocional, mientras que algunos enfoques sugieren que factores contextuales pueden modular su efectividad, lo que se refleja en el 3,1% de indecisos y el 1,5% que manifestó desacuerdo. Finalmente, el 0,8% estuvo muy en desacuerdo con la premisa de

que atender a las señales corporales influye en la autopercepción.

En cuanto a la autoconciencia, la mayoría de los participantes concordó en que la atención plena al presente permite desarrollar una mayor autoaceptación, mientras que una proporción significativa manifiesta un nivel de acuerdo más elevado. En total, el 62,8% de los encuestados afirmó que la percepción consciente de uno mismo incide de manera significativa en la aceptación de sus cualidades y limitaciones.

Además, el 26,3% se mostró totalmente de acuerdo con esta afirmación, lo que subraya la importancia de la autoconciencia en la regulación emocional. No obstante, Andrade (2024) advierte que el desarrollo de la conciencia emocional varía según la persona, lo que se refleja en el 5,4% de participantes que expresó dudas y el 4,7% que manifestó desacuerdo respecto a la capacidad de regular la atención y comprender emociones y comportamientos.

Este grupo cuestionó si abordar las experiencias del presente con curiosidad, apertura y aceptación realmente favorece una comprensión más profunda de las emociones, reacciones y conductas ante distintos estímulos del entorno. Finalmente, el 0,8% estuvo totalmente en desacuerdo con la idea de que profundizar en el autoconocimiento incrementa las habilidades sociales y la interacción con los pares. Estos matices evidencian que, aunque la autoconciencia es central, su consolidación requiere práctica y contextualización en entornos exigentes.

En lo referente a la imagen corporal, una proporción significativa de los participantes reconoce que sus pensamientos y emociones en torno a su apariencia física repercuten en su

bienestar, y un grupo similar considera que la percepción de la imagen corporal incide en su identidad personal. En este sentido, el 36,4% indicó estar de acuerdo con la idea de que la satisfacción general con la apariencia física impacta positivamente en la autoestima y la aceptación del cuerpo. Por otra parte, el 31,0% se manifestó totalmente de acuerdo con la relevancia de estos factores en el bienestar personal.

No obstante, Hernández et al. (2022) y Araya-Véliz y Durán (2022) advierten que las percepciones personales interactúan con factores socioculturales, lo que se contrasta con el 22,5% que se mostró en desacuerdo con la afirmación de que el entorno ejerce influencia sobre la aceptación y satisfacción con la apariencia física. Asimismo, el 6,2% estuvo muy en desacuerdo con la idea de que la percepción de la imagen corporal impacte de manera significativa en la identidad personal. Finalmente, el 3,9% expresó indecisión sobre si los cambios naturales en el cuerpo pueden afectar el bienestar general y la identidad personal.

Estos hallazgos permiten comprender la relevancia de la conciencia corporal, la autoconciencia y la imagen corporal en las percepciones del bienestar y la interacción con el entorno. La atención a las sensaciones corporales y la autoconciencia resultaron ser factores importantes en la regulación emocional y la autoaceptación. Mientras que la imagen corporal y el bienestar dan evidencia de cómo las percepciones individuales y sociales afectan la construcción de identidad cultural.

También, es preciso señalar que la conciencia corporal se plasma como un elemento esencial para la gestión de emociones, ya que implica percibir estados internos del cuerpo a través de

los sistemas sensoriales propioceptivo e interoceptivo (Santamaría et al., 2024). Este proceso sensoperceptivo, según Águila (2020), es de importancia para el aumento de la resiliencia y un adecuado manejo del estrés, pues permite al sujeto ser consciente de expresiones comportamentales y sensaciones físicas derivadas de estados afectivos, como los marcadores somáticos y el dolor; siendo esto importante para dar paso a la regulación emocional y adaptación a los contextos académico y profesional.

Por su parte, la conciencia emocional, relacionada con lo anterior, permite al sujeto diferenciar las emociones propias e interpretar las de los demás (Ramos, 2022), siendo considerada a nivel intrínseco como la base de la autorregulación, dependiente esencialmente de procesos internos (Andrade, 2024), y a nivel extrínseco como un proceso influido por factores ambientales como el apoyo social. En consecuencia, influyen tanto en el bienestar personal como social, impactando en las dinámicas organizacionales.

Por último, pese al amplio consenso sobre la relevancia de estas habilidades y los beneficios significativos que el mindfulness aporta a corto y largo plazo, persisten matices y diferencias de criterio que justifican la necesidad de seguir explorando este fenómeno.

5. Matriz FODA y acciones de mejora

Tomando en cuenta los resultados anteriores, se diseña una matriz FODA donde se agrupan con las observaciones de las facultades seleccionadas para el estudio, que se describen a continuación en el cuadro 1.

Cuadro 1

FODA a partir de la percepción de docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud

Fortalezas	Oportunidades
Alta percepción de sus emociones. Alta competencia en regulación emocional. Reconocimiento del mindfulness como estrategia efectiva. Recursos institucionales.	Desarrollar Talleres o programas de formación en mindfulness. Integrar el mindfulness en los horarios laborales. Mejorar el clima laboral. Implementar mindfulness con los actores educativos para aumentar la motivación.
Debilidades	Amenazas
Desconocimiento de estrategias para administrar el tiempo. Altos niveles de estrés que afectan los procesos de enseñanza y las decisiones curriculares de los profesores Alta carga de actividades académicas, administrativas, de extensión e investigativas y evaluación	Ausencia de programas institucionales que respalden prácticas de mindfulness y regulación emocional, limitando el bienestar docente. Nulas políticas de bienestar docente. Presión institucional con afectación en la motivación docente.

En el cuadro 1 se observa que los docentes muestran apertura al mindfulness, lo que convierte la regulación emocional en una fortaleza para afrontar diversas situaciones. Los facilitadores se muestran de acuerdo en que las prácticas de mindfulness no solo gestionan de mejor manera las situaciones bajo presión, sino que también fortalecen sus relaciones interpersonales, lo que impacta positivamente en el clima laboral. Asimismo, se evidenciaron receptivos respecto a implementar programas basados en el mindfulness para docentes universitarios.

Dichas iniciativas pueden ser plasmadas con la creación de espacios orientados a promover la cultura del autocuidado y la resiliencia en contextos académicos a través de escenarios formativos que permitan a los sujetos desarrollar estrategias para afrontar el estrés y las demandas propias de la labor docente, fortaleciendo competencias emocionales que prioricen su bienestar y rendimiento profesional.

Es de importancia señalar que cada organismo reacciona diferente a

situaciones de estrés, lo que indica que hay quienes han aprendido estrategias funcionales y quienes aún no lo han hecho, lo que puede incidir en la calidad de los procesos formativos que se ofertan. Por tanto, la implementación de programas de bienestar docente es primordial para la calidad educativa, pues no solo impacta su salud integral, sino que contribuye a la construcción de espacios sanos de aprendizaje.

Para que el mindfulness pueda ser implementado como estrategia a nivel organizacional y sea verdaderamente eficaz, se debe incorporar de manera cotidiana en la vida laboral de los facilitadores universitarios, y no asumirse únicamente como una solución, sino estar sujeta a evaluación constante. Esto requiere el compromiso y participación tanto de los propios docentes como de las instituciones educativas, las cuales deben suministrar los recursos, el tiempo y el apoyo necesario para reforzar este cambio; logrando así un impacto sostenible y sustentable, mejorando el bienestar emocional de los docentes y la calidad de la educación que imparten.

Por otra parte, se proponen las

acciones de mejora para las instituciones que quieran potenciar su calidad

docente, como se muestra en el cuadro 2.

Cuadro 2

Acciones institucionales para mitigar el burnout

Lineamiento	Acción
Distribución de asignación laboral.	Estrategias para equilibrar las cargas académicas con las administrativas o de investigación.
	Matriz de asignación, enfocada a optimizar las prioridades.
Fortalecimiento de la retroalimentación social.	Reuniones para fortalecer el reconocimiento y mejora docente.
	Grupos colaborativos que potencian soluciones.
Motivación profesional y de cambio.	Realizar talleres sobre resiliencia.
	Establecer un programa de incentivos que no sean solo monetarios.
Regulación emocional y manejo de conflictos.	Capacitación en inteligencia emocional mejorando el entorno laboral.
	Acompañamiento profesional.
Autoconocimiento y mejora del clima laboral.	Autoevaluación docente para impulsar la mejora continua.
	Talleres de asertividad para fortalecer la comunicación.
Impacto del estrés y calidad de enseñanza	Promover la creatividad docente.
	Diseñar indicadores institucionales para evaluar periódicamente el nivel de estrés y planes para tratarlo
Desafíos institucionales y percepción del desempeño.	Evaluación sin sesgos para valorar impacto y esfuerzo de las clases.
	Asignaciones justas considerando las capacidades y recursos.

Estas acciones institucionales se dan como pautas para mitigar el burnout en facilitadores universitarios, debido a que la incorporación del mindfulness y el fortalecimiento de competencias como la regulación emocional, la autorregulación y la conciencia corporal ofrecen a las organizaciones de educación superior una guía estratégica para identificar, promover y consolidar prácticas que favorezcan el desarrollo profesional de sus docentes. Con ello, se optimizará el desempeño laboral, se incrementará el compromiso organizacional y se fomentarán entornos de trabajo más eficientes, colaborativos y sostenibles en el tiempo.

6. Conclusiones

El estudio del reconocimiento del mindfulness en los facilitadores universitarios destaca la importancia del entorno emocional en el ámbito académico y posiciona las capacidades de regulación emocional, autorregulación y autocontrol como pilares del bienestar docente para mitigar el burnout, mejorando la calidad educativa que se provee en la educación superior.

La conciencia emocional y corporal son competencias que, al ser fortalecidas, configuran un mecanismo de protección frente a las tareas y presiones inherentes al trabajo universitario; así, la capacidad de los facilitadores para identificar

estímulos físicos y emocionales ayuda a responder de manera funcional a las situaciones de estrés y esto contribuye al desarrollo de un comportamiento resiliente, favoreciendo un mayor rendimiento en entornos complejos de alta exigencia como lo es la educación superior.

Asimismo, el estudio demostró que el mindfulness es una estrategia dependiente del mantenimiento prolongado de dos factores fundamentales que son el compromiso institucional y la cultura de bienestar emocional. Esto cambia el paradigma organizacional, debido a que enfatiza el desarrollo integral del docente, dando lugar a que se reconozcan y aborden los aspectos que conllevan el desgaste laboral. También, se propone la implementación de programas formativos en mindfulness y espacios dentro del horario laboral que permitan su práctica, modificando la dinámica institucional para abordar de manera equilibrada la productividad y el bienestar del profesorado.

Se debe resaltar que es pertinente diseñar estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto sostenido del mindfulness en la salud mental y el rendimiento académico de los facilitadores universitarios. Igualmente, es necesario analizar las barreras que dificultan la adopción de estas prácticas en las instituciones, con el propósito de formular estrategias basadas en evidencia que favorezcan su implementación.

Por último, se hace necesario insistir en que el futuro de la educación superior recae en la capacidad institucional para articular el bienestar docente, entendiendo a este como el pilar que fundamenta toda la estructura organizacional y la productividad que

todas las instituciones buscan.

Referencias

- Águila, C. (2021). Educación Física para el desarrollo de la consciencia: Una propuesta pedagógica (Physical Education for the development of consciousness: A pedagogical proposal). *Retos*, 39, 937–944. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81433>
- Almaguer-Botero, A. (2020). *Improving the Classroom Experience by Providing Teachers with a Mindfulness Intervention* [Tesis de Doctorado, The University of Texas Rio Grande Valley]. <https://tinyurl.com/mw7wvbm>
- Andrade, M. R. (2024). El trabajo emocional docente en la dimensión del cuidado. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 29(101), 389-413. <https://tinyurl.com/mvywcdz9>
- Araya-Véliz, C., y Durán, G. (2022). Autocompasión e imagen corporal: vivencias y significados en mujeres adultas Chilenas. Un estudio cualitativo. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 12(2), 156-172. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2022.2.629>
- Argyriadis, A., Kopanakis, E., Koutras, P., Louvaris, K., Mammi, A., Psychogiou, M., Katsarou, D., Vieira, I., Drakopoulou, O. & Argyriadi, A. (2024). The Impact of Outdoor in Nature Mindfulness on the Mental Well-being of Children and Adolescents. A Mental Health and Cross-cultural Approach. *Materia Socio-Medica*, 36(1), 73-76. <https://doi.org/10.5455/msm.2024.36.73-76>
- Benavides-Gil, G., Martínez-Zaragoza, F., y Fernández-Castro, J., et al. (2024). Intervenciones basadas en

- mindfulness para mejorar la salud mental de profesionales sanitarios de primera línea durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática. *Systematic Reviews*, 13, 160. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02574-5>
- Berkovich-Ohana, A., Lavy, S., & Shanboor, K. (2020). Effects of a mindfulness intervention among arab teachers are mediated by decentering: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 11, 542986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.542986>
- Bernal, A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3ª ed.). Pearson.
- Bisquerra, R. A., y Chao, C. R. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista internacional de educación emocional y bienestar*, 1(1), 9-29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
- Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M. & Roeser, R. W. (2020). Impacts of a mindfulness-based program on teachers' forgiveness. *Mindfulness*, 11, 1978-1992. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>
- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldos-Grandón, K. & Paredes, P. (2024). Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study. *BMC Psychology*, 12(428), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01930-3>
- Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E. y Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 235-248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>
- Flores Urbáez, M., Alcívar Véliz, L. E., y Palma Sánchez, G. M. (2023). Clima organizacional y su relación con el síndrome de burnout en empresas ecuatorianas. *Revista De Ciencias Sociales*, 29(3), 315-331. <https://doi.org/10.31876/rcs.v29i3.40715>
- Gaeta González, M. L., González-Ocampo, G., Quintana Terés, M. C. y Nasta Salazar, L. C. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y correulación como estrategias de afrontamiento. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(59), 147-172. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i59.6650>
- Galarza-Villavicencio, E. I., y Reivan-Ortiz, G. G. (2023). Estudio de la científicidad y la efectividad de la técnica Mindfulness. *MQRInvestigar*, 7(4), 879-896. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.879-896>
- González-Cortez, N. A. y Lagos-San Martín, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 129-143. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.26-1.7>
- Hernández, R. L., Fuenzalida, T. J., Fuentes-Vilugrón, G., Barra, A. W., Karen, A. M. y Macarena, L. S. M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física (Body image and participation in Physical Education classes). *Retos*, 44, 444-455. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91115>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawEducation.

- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R. & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 134, 104303. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104303>
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Sundaram-Stukel, R. y Davidson, R. J. (2024). Mindfulness and connection training during preservice teacher education reduces early career teacher attrition 4 years later. *Journal of School Psychology*, 107, 101396. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101396>
- Koppmann, A., Cantillano, V., y Alessandri, C. (2021). Distrés moral y burnout en el personal de salud durante la crisis por COVID-19. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(1), 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.12.009>
- López, V. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la educación*, 8(15), 130-148. <https://tinyurl.com/36mv6b3p>
- Matthias, C., Bu, C., Cohen, M., Jones, M. V. & Hearn, J. H. (2024). The role of mindfulness in stress, productivity and wellbeing of foundation year doctors: A mixed-methods feasibility study of the mindful resilience and effectiveness training programme. *BMC Medical Education*, 24, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05810-7>
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2023). Digitally assisted mindfulness in training self-regulation skills for sustainable mental health: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1008. <https://doi.org/10.3390/bs13121008>
- Moyano, N., Perez-Yus, M., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., Valle, S. y Montero-Marin, J. (2023). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *Current Psychology*, 42(14), 11719-11732. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02433-9>
- Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.06.002>
- Osorio, L. M., Fernández, L. M., y Andrade, J. A. (2018). Indicadores de Síndrome de Burnout en docentes de educación superior con contrato tiempo completo. *Cuaderno de Investigaciones: Semilleros Andina*, 11(11), 18-25. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/896>
- Palella, S., y Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación cuantitativa* (3ª ed.). Fondo editorial de la Universidad Pedagógica Libertador (FEDEUPEL).
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Ramos, P. R. (2022). *Mindfulness y regulación emocional en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2022* [Tesis - Universidad Privada de Tacna]. <https://tinyurl.com/425bpzzv>
- Romano, L. E., Colaianne, B. A. & Baelen, R. N. (2025). Reimagining Mindfulness Training to Deepen K-12 Teachers' Social, Emotional, and Cultural Competencies.

- Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 5, 100092. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2025.100092>
- Sandua, D. (2023). *Neurociencia y mindfulness*. David Sandua.
- Santamaría, T., López-González, L., Herrero-Fernández, D., Amutio, A., y Merino, L. (2024). Desarrollo del Cuestionario de Mindfulness para Docentes (CMD) y Análisis de Propiedades Psicométricas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(71), 183-197. <https://doi.org/10.21865/RIDEP71.1.13>
- Soto Meza, M. del R., Soto Meza, C. E., y Méndez Vergaray, J. (2022). Síndrome de Burnout en el profesional docente en el marco de la Covid-19. Revisión Teórica. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 31–46. <https://tinyurl.com/3vcea8jj>
- Van der Merwe, L. J., Motlapema, N., Matsepe, T., Nchepe, K., Ramachela, P., Rangolo, T., ... & Van Rooyen, C. (2023). Medical registrars at the University of the Free State: Burnout, resilience and coping strategies. *South African Family Practice*, 65(4). <https://doi.org/10.4102/safp.v65i1.5788>
- Wagner, I., Noichl, T., Cramer, M., Dlugosch, G. E. y Hosenfeld, I. (2024). Moderating personal factors for the effectiveness of a self-care and mindfulness-based intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education*, 144, 104576. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104576>
- Wang, Y., Xiao, B., Tao, Y. y Li, Y. (2022). The Relationship between Mindfulness and Job Burnout of Chinese Preschool Teachers: The Mediating Effects of Emotional Intelligence and Coping Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7129. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127129>
- Xavier, G. M. V., dos Santos Júnior, C. J., Ribeiro, M. C., & Teixeira, G. M. (2024). Burnout syndrome and coping strategies among professors in the health area. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 22(3), e20241175. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2024-1175>
- Xu, Y. y Wang, J. (2024). The mediating role of teaching enthusiasm in the relationship between mindfulness, growth mindset, and psychological well-being of Chinese EFL teachers. *Humanities & Social Sciences Communications*, 11(1), 1176. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03694-y>
- Yslado, R. M., Ramirez, E. H., García-Figueroa, M. E., y Arquero, J. L. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.476651>
- Zheng, Y., Jiang, M. y Zeng, X. (2022). How might mindfulness-based interventions reduce job burnout? Testing a potential self-regulation model with a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 13(8), 1907–1922. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01927-2>