



La influencia de la inteligencia emocional sobre el síndrome burnout: una revisión sistemática

The influence of emotional intelligence on burnout syndrome: a systematic review

A influência da inteligência emocional na síndrome de burnout: uma revisão sistemática

José-Gabriel Soriano-Sánchez¹

Universidad de La Rioja, Logroño, La Rioja – España
Universidad de Jaén, Andalucía – España



<https://orcid.org/0000-0002-3780-0189>

josoris@unirioja.es o gsoriano@ujaen.es (correspondencia)

David Jiménez-Vázquez

Universidad de Jaén, Andalucía – España



<https://orcid.org/0000-0002-2837-339X>

dvazquez@ujaen.es

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.02.002>

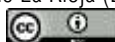
Enviado: 07/01/2023 – Aceptado: 25/03/2023 – Publicado: 10/04/2023

PALABRAS CLAVE

bienestar, burnout,
inteligencia emocional,
revisión sistemática,
salud.

RESUMEN. La inteligencia emocional consiste en la capacidad que posee el individuo para poder intuir y entender los sentimientos propios, permitiéndole dar una respuesta positiva a los diversos problemas que deriven de las emociones o sentimientos mientras que, el burnout, se constituye como un estado de fatiga o frustración, originándose por la dedicación a una causa, forma de vida o relación, llegando a generar un estrés laboral crónico. Sin embargo, un buen nivel de inteligencia emocional parece influir positivamente en la persona. Por ello, el objetivo del presente estudio consistió en analizar la relación existente entre inteligencia emocional y burnout. Tras realizar una búsqueda de artículos científicos en las bases de datos de carácter internacional, tales como PsycINFO, Psycodoc, PubMed (MEDLINE), Scielo, Scopus, *Science Direct* y *Web of Science*, así como en el recurso electrónico nacional Dialnet, se obtuvieron un total de 89 artículos de carácter científico que, tras aplicar los criterios de inclusión establecidos, quedaron 12 artículos para revisión. Los resultados de los estudios incluyeron un tamaño muestral de 2.298 individuos de distintos ámbitos, mostrando la relación existente entre ambos constructos. En conclusión, mayores niveles en inteligencia emocional se relacionan con menores puntuaciones de *burnout*. Por tanto, la inteligencia emocional se considera una variable protectora ante el estrés laboral que, en consecuencia, desarrolla el fomento del liderazgo, el *engagement* académico y profesional y el bienestar personal.

¹ Doctorando en Educación y Psicología en la Universidad de La Rioja (España).



KEYWORDS

well-being, burnout, emotional intelligence, systematic review, health.

ABSTRACT. Emotional intelligence consists of the individual's ability to intuit and understand one's own feelings, allowing him/her to give a positive response to the various problems arising from emotions or feelings, while burnout is a state of fatigue or frustration, caused by the dedication to a cause, way of life or relationship, generating chronic work stress. However, a good level of emotional intelligence seems to have a positive influence on the person. Therefore, the aim of the present study was to analyze the relationship between emotional intelligence and burnout. After searching for scientific articles in international databases such as PsycINFO, Psycodoc, PubMed (MEDLINE), Scielo, Scopus, Science Direct and Web of Science, as well as in the national electronic resource Dialnet, a total of 89 scientific articles were obtained which, after applying the established inclusion criteria, left 12 articles for review. The results of the studies included a sample size of 2.298 individuals from different fields, showing the relationship between both constructs. In conclusion, higher levels of emotional intelligence are related to lower burnout scores. Therefore, emotional intelligence is considered a protective variable against work-related stress that, consequently, develops the promotion of leadership, academic and professional engagement and personal well-being.

PALAVRAS-CHAVE

bem-estar, burnout, inteligência emocional, revisão sistemática, saúde.

RESUMO. A inteligência emocional consiste na capacidade do indivíduo de intuir e compreender seus próprios sentimentos, permitindo-lhe dar uma resposta positiva aos vários problemas que derivam das emoções ou sentimentos, enquanto o esgotamento é um estado de fadiga ou frustração, causado pela dedicação a uma causa, modo de vida ou relacionamento, e pode levar a um estresse crônico relacionado ao trabalho. Entretanto, um bom nível de inteligência emocional parece ter uma influência positiva sobre a pessoa. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre a inteligência emocional e o burnout. Após a busca de artigos científicos em bases de dados internacionais como PsycINFO, Psycodoc, PubMed (MEDLINE), Scielo, Scopus, Science Direct e Web of Science, bem como no recurso eletrônico nacional Dialnet, foi obtido um total de 89 artigos científicos que, após a aplicação dos critérios de inclusão estabelecidos, deixaram 12 artigos para revisão. Os resultados dos estudos incluíram uma amostra de 2.298 indivíduos de diferentes campos, mostrando a relação entre as duas construções. Em conclusão, níveis mais altos de inteligência emocional estão relacionados a menores escores de burnout. Portanto, a inteligência emocional é considerada uma variável protetora contra o estresse relacionado ao trabalho que, conseqüentemente, desenvolve a promoção da liderança, do engajamento acadêmico e profissional e do bem-estar pessoal.

1. INTRODUCCIÓN

El estudio del constructo de la inteligencia emocional (IE) se ha convertido en objeto de investigación en los últimos años (Ju et al., 2015; Lampreia-Raposo et al., 2023), al ser considerada un factor determinante para la mejora de las interacciones interpersonales (Meaghera, 2015) y de la eficacia organizativa (Stoller, 2021). La IE es una competencia individual (Alam y Ahmad, 2018), entendida como la capacidad para poder intuir y comprender los sentimientos propios (Yin, 2015), con el objetivo de interpretar correctamente los del resto (Liye et al., 2018). Un buen nivel de IE permite dar una respuesta positiva a los problemas que deriven de las emociones o sentimientos (Schönfeld et al., 2016). Entre las dimensiones que componen la IE, se encuentran: 1. Atención a los sentimientos; 2. Claridad emocional; y 3. Reparación emocional (Vicente-Galindo et al., 2017).

La IE guarda una relación directa con múltiples variables psicológicas (Álvarez-Ramírez et al., 2017; Goleman, 2012), entre las que se encuentran el burnout (BO) o síndrome de estar quemado por el trabajo (De la Fuente et al., 2015; Lorga et al., 2017). De este modo, el entorno laboral puede llegar a afectar la salud psicológica del individuo (Caruso et al., 2014). Las causas pueden darse por diversos motivos, llegando a generar el síndrome de BO, el cual ejerce una influencia negativa sobre la salud psicológica del individuo y en la que la IE es determinante para desempeñar un trabajo óptimo (Cejudo et al., 2015). En este sentido, cuando el entorno laboral genera al profesional situaciones de estrés y ansiedad (Caballero et al., 2015), alargándose en el tiempo

y el individuo no posee un nivel alto de IE, favorece el desarrollo de BO (Guy y Lee, 2015). A su vez, niveles altos de BO se han relacionado con un menor *engagement* laboral y creatividad (Molero et al., 2020). Diversas investigaciones coinciden en que el constructo del BO se constituye en tres dimensiones: 1. Agotamiento Emocional; 2. Despersonalización; y 3. Realización Personal (Liébana-Presa et al., 2017). Por otro lado, la IE y la autoeficacia se relacionan positivamente entre sí, pero se relacionan negativamente con el agotamiento (Wang y Wang, 2022).

En suma, la IE es considerada una variable que ayuda a la persona a hacer frente a diversas situaciones de estrés (Higgins et al., 2015), así como a favorecer el bienestar (Nespeira-Campuzano y Vázquez-Campo, 2017; Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022). En consecuencia, las emociones positivas son factores que protegen y promueven al individuo para hacer frente a las conductas desadaptativas en situaciones adversas (Dott et al., 2022), por lo que el desarrollo de emociones positivas sugiere influir en el desarrollo de la resiliencia y en el fortalecimiento del bienestar personal (Soriano-Sánchez, 2023a).

El presente estudio

Las revisiones sistemáticas son particularmente útiles en la toma de decisiones clínicas y en la identificación de tratamientos efectivos para trastornos psicológicos (Molero et al., 2020; Soriano et al., 2019; Soriano-Sánchez y Sastre-Riba, 2022). También son útiles para identificar lagunas en el conocimiento y para establecer prioridades de investigación (Soriano-Sánchez, 2022; Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022b, 2022c; 2023; Soriano-Sánchez et al., 2023). Sin embargo, aunque al día de hoy existen diferentes investigaciones que tratan sobre la IE y BO (Mancini et al., 2022), hasta el alcance no se ha observado ninguna que presente la relevancia que presenta el constructo de la IE sobre el BO. Por tanto, el objetivo del presente trabajo consiste en identificar la relación existente entre IE y BO.

2. MÉTODO

Este estudio ha estado dirigido atendiendo a las actuales directrices aportadas por PRISMA 2020 para el desarrollo óptimo de trabajos de revisión sistemática (Page et al., 2021). Además, se han tenido en cuenta una serie de indicaciones con la finalidad de otorgar una mayor calidad y validez al desarrollo de esta revisión; dichas indicaciones han sido: especificar el tema a tratar, plantear el objetivo que se pretende cumplir, elegir las bases de datos, los descriptores y las fórmulas de búsquedas a utilizar, confeccionar el diagrama de flujo donde se expone el proceso de selección de los documentos y, para finalizar, informar de los resultados obtenidos (Alexander, 2020).

Fuentes de datos y estrategias de búsqueda

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica de artículos en las bases de datos científicas de carácter internacional, tales como: PsycINFO, Psycodoc, PubMed (MEDLINE), Scielo, Scopus, Science Direct y Web of Science; así como, en el recurso electrónico de carácter nacional Dialnet. La fórmula de búsqueda utilizada fue: (*Emotional Intelligence*) AND (*Burnout*). La búsqueda de trabajos se realizó el día 16 de junio de 2019, analizándose los textos que trataban de la relación entre IE y BO.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron los estudios que cumplieran los siguientes criterios:

- (a) Trabajos en inglés y español, excluyendo trabajos publicados en otro idioma.
- (b) Investigaciones que realizaran análisis estadísticos de correlación para analizar la relación entre IE y BO, excluyendo trabajos que analizaban la relación de la IE o el BO con otras variables.
- (c) Estudios empíricos publicados entre 2009 y 2019.
- (d) Artículos científicos de intervención que aportasen datos empíricos, excluyendo estudios cualitativos, de diseño transversal, tesis, capítulos de libro o revisiones.
- (e) Estudios científicos con acceso al texto completo, excluyendo los trabajos duplicados.

Selección de estudios y extracción de datos

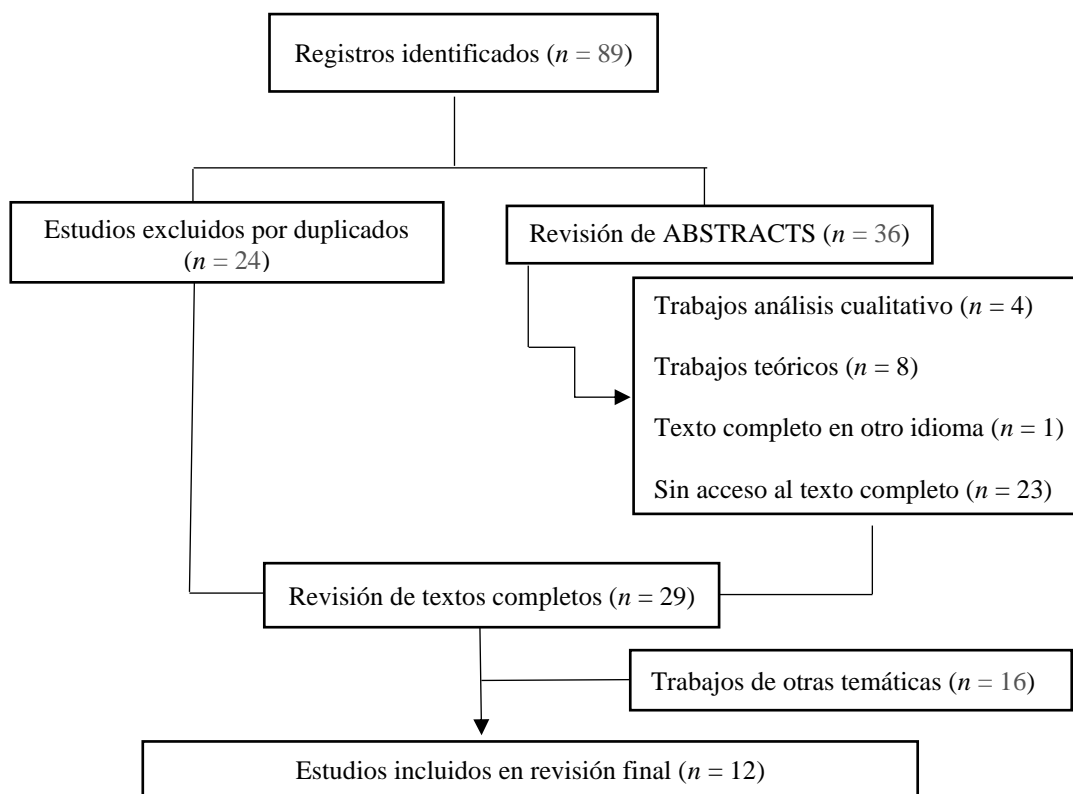
Los dos investigadores (JGSS y DJV) revisaron, de forma independiente, los títulos y resúmenes de los registros identificados. Obtuvieron y leyeron a texto completo los registros preseleccionados. La información de los registros que cumplieran criterios de elegibilidad se extrajo en una base de datos. Para la extracción de la información, los estudios fueron codificados siguiendo el siguiente proceso: En consecuencia, para extraer la información de esta revisión sistemática, los estudios fueron codificados siguiendo el siguiente proceso: (1) Autores y año de la publicación; (2) Tipo de estudio empleado en la metodología; (3) Lugar; (4) Variable evaluada; (5) Muestra; y, (6) Instrumento utilizado. Las diferencias en la extracción realizada por los investigadores se resolvieron en una reunión consensuada entre ambos autores.

3. RESULTADOS

Como se puede observar en la Figura 1, la muestra que compone el cuerpo base de esta revisión sistemática se corresponde con $n = 13$ publicaciones, todas ellas de carácter científico, las cuales han sido seleccionadas tras aplicar los criterios de inclusión. Respecto a los artículos excluidos se han eliminado: $n = 1$ trabajo por ser de otro idioma distinto al español o inglés (portugués); $n = 4$ por ser estudios de análisis cualitativo; $n = 8$ trabajos por ser teóricos como revisiones sistemáticas; $n = 23$ estudios por no permitir el acceso al texto completo; y $n = 16$ investigaciones por ser de otras temáticas relacionadas con la IE o el BO (p.e. BO y *engagement*; IE y *engagement*; BO y autoconcepto; trabajo emocional y BO, entre otras).

Figura 1

Diagrama de flujo con los pasos en la selección de los artículos



Características de los estudios seleccionados

En cuanto a los resultados de los estudios seleccionados para la revisión sistemática, como se puede observar en la Tabla 1, se exponen los resultados obtenidos para el análisis de la relación entre IE y BO, en los que han participado un total de 2.298 individuos adultos de distintos ámbitos (salud, educativo...). En particular, ha sido en España donde se llevaron a cabo un mayor número de trabajos ($n = 8$), seguido por otros países como México o Ecuador, entre otros. En relación al tamaño muestral, el trabajo que más participantes presentó fue el de Puertas-Molero et al. (2018), con $N = 1316$ frente al de Megías et al. (2011) que, en este caso, fue de $N = 33$.

Tabla 1

Conjunto de estudios que tratan la relación entre Inteligencia Emocional y burnout

Autores y año de publicación	Lugar	Variables evaluadas	N	Instrumento	
				IE	BO
Garrido y Gaeta (2016)	México	IE y BO	172	Test de Inteligencia Emocional de Mayer et al. (2009) (MSCEIT)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI, 1996)
Esteban (2014)	España	IE, BO y <i>engagement</i>	45	<i>Trait Meta Mood Scale</i> (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palafai, 1995), en su versión española (TMMS 24) adaptada por Fernández-Berrocal et al. (1998)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI; Maslach y Jackson, 1986) en su especificación para servicios humanos (MBI-HSS)
González et al. (2014)	España	IE, personalidad y BO	201	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004)	IBD-R (Garcés de Los Fayos et al., 2012)
Megías et al. (2011)	España	IE, BO y <i>engagement</i>	33	MSCEIT " <i>Mayer-Salovey-Caruso Emocional Intelligence Test</i> " (Extremera y Berrocal, 2009)	<i>Maslach-Burnout-Inventory</i> (Maslach y Jackson, 1981)
Vicente-Galindo et al. (2017)	México, Caribe y América Central	IE, BO y salud en general	881	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004)	<i>Maslach-Burnout-Inventory</i> (Maslach y Jackson, 1981) en su adaptación al español (Moreno et al., 1991)
Puertas-Molero et al. (2018)	España	IE, BO, estrés percibido y comunicación no verbal	1316	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI, 1996)
Ortiz-Acosta y Beltrán-Jiménez (2011)	México	IE y BO	44	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI, 1996)
Castillo-Gualda et al. (2017)	España	IE, BO y compromiso en el trabajo	54	MSCEIT " <i>Mayer-Salovey-Caruso Emocional Intelligence Test</i> " (Extremera y Berrocal, 2009)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI, 1996)
Ortiz-Acosta y Beltrán-Jiménez (2019)	México	IE, BO y habilidades clínicas	56	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004)	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI, 1996)
Nespereira-Campuzano y Vázquez-Campo (2017)	España	IE y BO	60	<i>Trait Meta-Mood Scale</i> (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004)	Cuestionario Breve de Burnout (CCB; Moreno et al., 2005)

Nota. Burnout = BO; IE = Inteligencia Emocional.



Tabla 1 (Continuación)

Conjunto de estudios que tratan la relación entre Inteligencia Emocional y burnout

Autores y año de publicación	Lugar	Variables evaluadas	N	Instrumento	
				IE	BO
Álvarez-Ramírez et al. (2017)	España	IE, BO, <i>engagement</i> y satisfacción vital	76	WLEIS "Wong and Law's Emotional Intelligence Scale" (Wong and Law's, 2002)	Maslach Burnout Inventory (MBI, 1996)
Ilaja y Reyes (2016)	Ecuador	IE, BO, estrés laboral y salud	60	TMS-48 (Fernández-Berrocal, Mestre y Guil, 2004)	Maslach-Burnout-Inventory-HSS (Maslach y Jackson, 1981)

Nota. Burnout = BO; IE = Inteligencia Emocional.

Sumario de la evidencia hallada

Los resultados obtenidos por Garrido y Gaeta (2016) reportaron que, en general, los docentes presentaban una habilidad suficiente que les permitía un desenvolvimiento con cierto grado de éxito, es decir, capacidad de percibir emociones; de acceder, generar y utilizar las emociones para ayudar al pensamiento, y regular las emociones para que promuevan el crecimiento emocional e intelectual, por lo que se encontraron parámetros no indicativos de diagnóstico de síndrome de BO. Sin embargo, Esteban (2014) encontró que tanto el componente de la IE Claridad como la Reparación Emocional, tenían una relación directa con los niveles de ilusión en el trabajo (*engagement*), hallando niveles medio-altos en los componentes del BO, especialmente, relevante en el caso de la despersonalización, lo que puso de manifiesto que se debía prestar atención a los factores incidentes en esta cuestión, así como a la exploración de los componentes que puedan mediar para solventarlo, incrementado el compromiso en laboral de profesores españoles (Castillo-Gualda et al., 2017). De hecho, fueron los profesionales sanitarios que mostraron una adecuada Claridad y Reparación Emocional los que expusieron un mayor nivel de sus habilidades clínicas para tratar al paciente (Ortiz-Acosta y Beltrán-Jiménez, 2019).

En otro sentido, González et al. (2014) indicaron que los rasgos de la personalidad como la personalidad moderaba la relación existente entre la Atención Emocional y el Agotamiento Emocional, relacionándose negativamente como fue en el caso de médicos internos (Ortiz-Acosta y Beltrán-Jiménez, 2011). Además, se expuso la relación entre IE y bienestar, específicamente entre la rama de la IE (gestión de emociones) con el agotamiento, uno de los elementos centrales del BO (Megías et al., 2011). Por ello, incluso en los sacerdotes, el hecho de proporcionar sesiones efectivas de entrenamiento de IE pareció ser capaz de reducir trastornos físicos y emocionales (Vicente-Galindo et al., 2017). A su vez, Puertas-Molero et al. (2018) concluyeron en su estudio que la IE y el lenguaje corporal eran dos factores relevantes en la prevención del síndrome de BO, y como resultado pudo ayudar a garantizar el bienestar mental de los profesores universitarios.

No obstante, los profesionales de enfermería del servicio de urgencias presentaron niveles medios-altos de BO, siendo la despersonalización el síntoma que reflejó los valores más elevados (Nespereira-Campuzano y Vázquez-Campo, 2017). De otro modo, los resultados obtenidos van en la misma dirección que estudios previos y sugieren que el nivel de competencia emocional de los orientadores es un recurso personal que les ayuda a sentirse ilusionados, motivados e implicados con su labor (Álvarez-Ramírez et al., 2017). Así, se encontró que:

a) las tareas de investigación y vinculación se asocian significativamente a BO, y la tarea de docencia es percibida como desempeño óptimo; b) la salud actúa como variable mediadora entre estrés laboral y BO, y el género solo se relaciona con el BO; y c) la regulación emocional media la relación entre desempeño docente y satisfacción laboral (Ilaja y Reyes, 2016).

4. DISCUSIÓN

El análisis de la relación entre el constructo IE y BO de esta revisión sistemática sugiere mostrar que la IE es una variable protectora para prevenir el estrés y evitar el desarrollo de BO (Cejudo et al., 2015; Ju et al., 2015). De este modo, se considera la IE una herramienta útil para afrontar situaciones estresantes (Alam y Ahmad, 2018), lo que parece evitar consecuencias negativas para la salud (Caballero et al., 2015). Además, la IE es considerada como constructo predeterminante para favorecer las interacciones sociales (Meaghera, 2015) y un mejor ajuste del desarrollo emocional (Cheung et al., 2015). De hecho, parece ser que cuando el individuo muestra un buen nivel de IE percibe de mejor forma los propios sentimientos (Yin, 2015) y los del resto (Liye et al., 2018). Por esta razón, parece obtener un mayor éxito profesional, alcanzando una mayor productividad en la organización de la que forme parte (Schönfeld et al., 2016), al permitirle establecer unas adecuadas comunicaciones interpersonales (Patel, 2017).

En consecuencia, se evidencian relaciones negativas entre IE y BO, concretamente en las dimensiones Reparación Emocional y Realización Personal, así como en los componentes Claridad emocional y Realización personal (Extremera et al., 2010; Vázquez-Campo, 2017). Del mismo modo, cuando se presenta un elevado Agotamiento Emocional y Despersonalización (o deshumanización) lleva consigo a un menor *engagement* profesional (Tejero et al., 2010). En esta dirección, parece ser el género femenino quien presenta mayores índices de Agotamiento Emocional (Arquero y Donoso, 2013). Es decir, las mujeres parecen mostrar una menor regulación de las propias emociones, posiblemente a que tienden a informar más sobre sus estados emocionales (Bisquerra et al., 2015), lo que les genera un mayor desgaste psicológico y fisiológico (Ilaja y Reyes, 2016).

No obstante, altos niveles en IE parecen relacionarse con menores niveles de BO, como muestran Álvarez-Ramírez et al. (2017), Liébana-Presa et al. (2017) u Ortíz-Acosta y Beltrán-Jiménez (2019). En concreto, en las dimensiones de BO: Agotamiento Emocional (Megías et al., 2011; Ortíz-Acosta y Beltrán Jimémez, 2011) y Despersonalización (Álvarez-Ramírez et al., 2017; Vicente-Galindo et al., 2017); así como una relación positiva en las dimensiones: Claridad y Reparación Emocional de la IE, al ser consideradas dichas dimensiones predictores consistentes para el bienestar personal (Garrido y Gaeta, 2016; Nespereira-Campuzano y Vázquez-Campo, 2017; Puertas-Molero et al., 2018), lo que sugiere evitar el neuroticismo y favorecer la responsabilidad (González et al., 2014). De otro modo, sería interesante incorporar el desarrollo de la IE en el currículo moderno de las diferentes áreas de la educación superior para favorecer su desarrollo en los futuros profesionales (Dott et al., 2022).

A partir de los resultados hallados, la IE se ha vuelto ampliamente apreciada como un atributo de liderazgo importante, en los negocios, la educación y, cada vez más, en el cuidado de la salud. Definida como "la capacidad de comprender sus propias emociones y las de los demás y de motivarse y desarrollarse a sí mismo y a los demás al servicio de un mejor rendimiento laboral y una mayor eficacia organizativa", la IE se correlaciona con una serie de atributos de éxito en varios sectores. Por ejemplo, en los negocios, con un mejor rendimiento empresarial y un mayor éxito profesional personal, y en el cuidado de la salud, con una mayor satisfacción del paciente, menor agotamiento, menor riesgo de litigios y mayor éxito de liderazgo. Si bien han evolucionado

múltiples modelos de IE, quizás el modelo más popular se enmarca en torno a cuatro rúbricas generales con competencias de componentes. Las rúbricas generales son: autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones. La IE se puede medir utilizando los instrumentos disponibles, y se puede aprender y enseñar. De hecho, la enseñanza de la IE se ha vuelto cada vez más común en las organizaciones de atención de la salud al servicio de la mejora de la atención médica y el liderazgo en la atención médica. Aunque se necesita más investigación, una amplia evidencia apoya la noción de que la IE es un elemento crítico de éxito para el éxito como líder de atención médica, especialmente porque las competencias de IE difieren notablemente de las habilidades clínicas y científicas que son fundamentales para ser un clínico y / o investigador. Esta revisión de la IE presenta evidencia que apoya la relevancia de la IE para fomentar el liderazgo en los profesionales de la actualidad, además de revelar la importancia que ejerce su desarrollo para evitar y/o aminorar el síndrome de BO (Stoller et al., 2021).

En suma, las personas que participan en programas para el desarrollo de habilidades de IE sugieren mostrar una mayor capacidad para identificar y poder manejar sus propias emociones (Galán y Brackett, 2017; Goleman, 2012), al presentar menores niveles de BO (Caruso et al., 2014) y un mayor rendimiento organizacional (De Francisco et al., 2014; Wang y Wang, 2022). La relevancia de la IE en la experiencia profesional, en la prevención del agotamiento emocional y el BO, en la mejora de la cultura de seguridad de los profesionales, en la contribución al comportamiento de ciudadanía organizacional y en la resiliencia, lo que sugiere permitir afrontar favorablemente situaciones adversas (Lampreia-Raposo et al., 2023).

Implicaciones prácticas de los resultados

Como implicaciones prácticas, el presente trabajo revela la influencia que presenta la IE sobre el síndrome de BO. En consecuencia, las diferentes organizaciones como, por ejemplo, de la salud, educativas, fuerzas armadas, etc., pueden tener en cuenta estos resultados para implantar programas de intervención que favorezcan el desarrollo de la IE en el personal que las integran.

Limitaciones del estudio

Este trabajo no se encuentra exento de limitaciones. La limitación de este trabajo teórico es la falta de homogeneidad respecto a la selección de instrumentos utilizados en los diferentes estudios para así poder comparar entre unos y otros (Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022e). Por otro lado, otra de las limitaciones se podría hallar en los recursos electrónicos utilizados, por lo que es posible que se hayan podido omitir de manera involuntaria otros estudios publicados en otras bases de datos (Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2022f). Como ventaja, se presenta la exhaustividad de los pasos a seguir en la selección de las investigaciones.

Futura línea de investigación

Como futura línea de investigación, es aconsejable para ampliar el conocimiento acerca de este tema ofrecer el diseño de programas de intervención destinados a todos los contextos, de manera que a partir de los mismos se reduzcan los puntajes de BO y se fomente consigo el bienestar por parte de los trabajadores, independientemente del contexto organizacional del que formen parte.

5. CONCLUSIÓN

La presente revisión sistemática aporta que la IE posee una relación negativa sobre el síndrome de BO. Es decir, cuando los niveles de IE de la persona aumentan, disminuyen al mismo tiempo cada una de las dimensiones del BO, lo que favorece su liderazgo y engagement académico o profesional.

En cada uno de los estudios científicos revisados, independientemente del contexto analizado, se concluye que mayores puntuaciones en IE se relacionan con menores niveles de BO, independientemente del contexto laboral, por lo que la IE se considera como un factor protector ante este síndrome.

En definitiva, se considera llevar a cabo programas de intervención presencial u online en todos los contextos profesionales para fomentar el desarrollo de la IE. Además, también sería interesante llevar a cabo el fomento de la IE en todos los contextos y etapas educativas, ya que se ha visto relacionada con un mayor bienestar y mejora de la calidad de vida.

Agradecimientos:

Expresamos nuestros agradecimientos a los docentes del programa de Doctorado en Educación y Psicología de la Universidad de La Rioja (España), así como al profesorado del Doctorado en Psicología de la Universidad de Jaén (España).

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que el presente proyecto no representa ningún conflicto de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

José-Gabriel Soriano-Sánchez: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, supervisión, validación, visualización, administración del proyecto, escritura-preparación del borrador original, escritura -revisar & edición.

David Jiménez-Vázquez: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura -revisar & edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Las fuentes de financiación que dieron lugar a la investigación son de carácter personal y motivación profesional.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Alam, A., y Ahmad, M. (2018). The role of teachers' emotional intelligence in enhancing student achievement. *Journal of Asia Business Studies*, 12(1), 31–43. <https://doi.org/10.1108/JABS-08-2015-0134>
- Alexander, P. A. (2020). Methodological guidance paper: The art and science of quality systematic reviews. *Review of Educational Research*, 90(1), 6–23. <https://doi.org/10.3102%2F0034654319854352>
- Álvarez-Ramírez, M. R., Pena, M., y Losada, L. (2017). Misión posible: mejorar el bienestar de los orientadores a través de su inteligencia emocional. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 28(1), 19–32. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19356>

- Arquero, J., y Donoso, J. (2013). Docencia, investigación y *burnout*: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de Contabilidad*, 16(2), 94–105. <https://doi.org/10.1016/j.rcsar.2013.04.001>.
- Bisquerra, P., Pérez, J.C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.
- Caballero, C., Hederich, C., y García, A. (2015). Relación entre *burnout* y *engagement* académicos con variables sociodemográficas y académicas. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 254–267. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21341030005>
- Caruso, A. L., Giammanco, M. D., y Gitto, L. (2014). Burnout experience among teachers: a case study. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 1–20. <http://dx.doi.org/10.6092/2282-1619/2014.2.1023>
- Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, Arturo, y Bracckett, M. A. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y en el compromiso laboral de profesores españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 641–659. <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.43.17068>
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L., Rubio, M. J., y Latorre, J. M. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 45–62. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.26.num.3.2015.16400>
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., y Huec, M. T. (2015). Emotional intelligence as a basis for self-esteem in young adults. *The Journal of Psychology*, 149(1), 63–84. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.838540>
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29–39. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100004>
- De la Fuente, E. I., García, J., Cañadas, G. A., San Luis, C., Cañadas, G. R., Aguayo, R., de la Fuente, L., y Vargas, C. (2015). Psychometric properties and scales of the Granada Burnout Questionnaire applied to nurses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 130–138. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.001>
- Dott, C., Mamarelis, G., Karam, E., Bhan, K., y Akhtar, K. (2022). Emotional Intelligence and Good Medical Practice: Is There a Relationship? *Cureus Journal of Medical Science*, 14(3), e23126. <https://doi.org/10.7759/cureus.23126>
- Esteban, B. (2014). Una aproximación a la influencia de la Inteligencia Emocional percibida en su relación con los niveles de Burnout y Engagement en el desempeño del Trabajo Social. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 3, 123–129. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/198451>
- Extremera, N., Durán A., y Rey, L. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad Estrés*, 16(1), 47–60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3191018>

- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N.S., Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 85–108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>
- Garcés de Los Fayos, E.J., De la Fuente, C., y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte* 21(2), 271–278. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235126897007>
- Garrido, P., y Gaeta, M.L. (2016). La competencia socioemocional docente en el logro del aprendizaje de las competencias genéricas del perfil de egreso de educación media superior. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 137, 108–123. <http://dx.doi.org/10.15178/va.2016.137.108-123>
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., y Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39–45. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211231>
- Guy, M. E., y Lee, H. J. (2015). How emotional intelligence mediates emotional labor in public service jobs. *Review of Public Personnel Administration*, 35(3), 261–77. <https://doi.org/10.1177/0734371X13514095>
- Higgins, N.C., Bailey, S.F., LaChapelle, D.L., Harmanc, K., y Had-jistavropoulos, T. (2015). Coping styles, pain expressiveness, and implicit theories of chronic pain. *The Journal of Psychology*, 149(7), 737–750. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.977759>
- Ilaja, B., y Reyes, C. (2016). *Burnout* y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 31–42. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8081>
- Iorga, M., Socolov, V., Muraru, D., Dirtu, C., Soponaru, C., Ilea, C., y Socolov, D. G. (2017). Factors Influencing Burnout Syndrome in Obstetrics and Gynecology Physicians. *BioMed Research International*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2017/9318534>
- Ju, C. T., Lan, J. J., Li, Y., y Feng, W. (2015). The mediating role of workplace social support on the relationship between trait emotional intelligence and teacher burnout. *Teaching and Teacher Education*, 51, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.06.001>
- Lampreia-Raposo, C., Rodrigues-Correia, P., Caldeira-Berenguer, S., Mascarenhas-Rabiais, I., y Madureira-Mendes, M. (2023). Critical care nurses' emotional intelligence: A scoping review. *Enfermería Clínica*, 33(1), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.enfcl.2022.04.005>

- Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, E., y Morán, C. (2017). Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería. *Psychology, Society and Education*, 9(3), 335–334. <http://dx.doi.org/10.25115/psye.v9i3.857>
- Liye, Z., Jeffer-Eidi, S., Wei, G. X., Tao, H., Yeung, A., Barbosa-Neto, O., Chen, K., y Sai-Chuen, S. (2018). Effects of mind-body exercises (Tai Chi/Yoga) on heart rate variability parameters and perceived stress: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 7(11), 404. <https://doi.org/10.3390/jcm7110404>
- Mancini, G., Righi, N., Trombini, E., y Biocalti, R. (2022). Trait emotional intelligence and burnout in primary school teachers. A systematic review. *Ricerche di Psicologia*, 45(1), 1–10. <https://doi.org/10.3280/rip2022oa13705>
- Martínez, J.P., Méndez, I., y García-Sevilla, J. (2015). Burnout y empatía en cuidadores profesionales de personas mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 325–333. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v5i3.135>
- Maslach, C., Jackson, S.E., y Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists.
- Mayer, J.D., Salovey, P., y Caruso, D.R. (2009). *Test de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso MSCEIT*. TEA ediciones.
- Meaghera, B. R. (2015). The effects of interpersonal differences within religious communities: A group actor-partner interdependence model of U.S. congregations. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 25(1), 74–90. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.864531>
- Megías, M. J., Magallón, A., y Bresó, E. (2011) ¿Puede la inteligencia emocional predecir el bienestar en los equipos de trabajo? *Fórum de Recerca*, 16, 714–720. <http://hdl.handle.net/10234/77308>
- Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Barragán, A. B., Soriano, J. G., Oropesa, N. F., Sisto, M., y Gázquez, J. J. (2020). Mindfulness in Family Caregivers of Persons with Dementia: Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare*, 8(3), 193. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030193>
- Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Soriano, J. G., Tortosa, B. M., Oropesa, N. F., Simón, M. M., y Gázquez, J. J. (2020). Personalidad y percepción de la creatividad en el trabajo sobre el engagement en enfermería. *Anales de Psicología*, 36(3), 533–542. <https://doi.org/10.6018/analesps.405391>
- Moreno, B., Oliver, C., y Aragoneses, A. (1991). El burnout, una forma específica de estrés laboral. En G. Buela-Casal, y V.E. Caballo (Eds.), *Manual de Psicología Clínica Aplicada* (pp. 271–279). Siglo XXI.
- Nespereira-Campuzano, T., y Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de enfermería en un departamento de urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica*, 27(3), 172–178. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.02.007>
- Ortiz-Acosta, R., y Beltrán-Jiménez, B.E. (2011). Inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos internos de pregrado. *Educación Médica*, 14(1), 49–54. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132011000100010



- Ortíz-Acosta, R., y Beltrán-Jiménez, B.E. (2019). Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social. *Investigación en Educación Médica*, 8(29), 76-84. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.006>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *British Medical Journal*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pérez, A. R., Salgado, A., y Salgado, D. B. (2018). Resilience and Organizations: A State of the Art. *Scientific Research An Academic Publisher*, 6(2), 194–209. <https://scholar.archive.org/work/dpt53cyhfbcx5etxzqbd5mz6zq>
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., y González-Valero, G. (2018). An Explanatory Model of Emotional Intelligence and Its Association with Stress, Burnout Syndrome, and Non-Verbal Communication in the University Teachers. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 1–8. <https://doi.org/10.3390/jcm7120524>
- Reizer, A. (2015). Influence of employees' attachment style on their life satisfaction as mediated by job satisfaction and burnout. *The Journal of Psychology*, 149(4), 356–377. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.881312>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I., y Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(2), 166–174. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.01.003>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S.L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure y Health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., y Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study. *Frontiers in Psychology*, 21(9), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Chi Zhang, X., y Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Stoller J. K. (2021). Emotional Intelligence: Leadership Essentials for Chest Medicine Professionals. *Chest*, 159(5), 1942–1948. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.09.093>
- Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Tortosa, B. M., y González, A. (2019). Benefits of psychological intervention related to stress and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *European Journal Education Psychology*, 12, 191-206. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.283>

- Soriano-Sánchez, J. G. (2022). Beneficios de la intervención ante el Trastorno de Estrés Postraumático en soldados. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(1), 34–48. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.003>
- Soriano-Sánchez, J. G. (2023). Beneficios de las intervenciones en resiliencia e inteligencia emocional en personal militar. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(2), e02302466. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2466/1834>
- Soriano-Sánchez, J. G., Jiménez-Vázquez, D., y Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos*, 48, 911–918. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581>
- Soriano-Sánchez, J., y Jiménez-Vázquez, D. (2022a). Una revisión sistemática de la utilización de las TIC e inteligencia emocional sobre la motivación y el rendimiento académico. *Technological Innovations Journal*, 1(3), 7–27. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.03.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2022b). Factores asociados a la ideación suicida en estudiantes. *Revista Revoluciones*, 4(10), 48–63. <https://doi.org/10.35622/j.rr.2022.010.005>
- Soriano-Sánchez, J., y Jiménez-Vázquez, D. (2022c). Importancia de la innovación docente como proceso y gestión en el ámbito de Ciencias de la Salud: una revisión sistemática. *Gestionar: Revista de Empresa y Gobierno*, 2(4), 73–85. <https://doi.org/10.35622/j.rg.2022.04.006>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2022d). Recurso de afrontamiento “locus de control” en enfermeros y pacientes: una revisión sistemática de estudios longitudinales. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(1), 7–17. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2022e). Eficacia de las intervenciones sobre el síndrome de burnout en enfermeros: una revisión sistemática y metaanalítica. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 7–23. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2022f). Factores asociados a la tolerancia al tratamiento ante la presencia de enfermedad en población adolescente: una revisión sistemática. *Gestionar: Revista de Empresa y Gobierno*, 3(1), 60–71. <https://doi.org/10.35622/j.rg.2023.01.005>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2023). Las ventajas del uso de la realidad aumentada como recurso docente pedagógico. *Revista Innova Educación*, 5(2), 7–28. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.02.001>
- Soriano-Sánchez, J. G., y Sastre-Riba, S. (2022). Predictores asociados al consumo de tabaco en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*, 46, 1065–1072. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93114>
- Tejero, C. M., Fernández, M. J., y Carballo, R. (2010). Medición y prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) en la dirección escolar. *Revista de Educación*, 351, 361–383. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3123709>
- Vicente-Galindo, M. A., López-Herrerab, E., Pedrosac, I., Suárez-Álvarez, J., Galindo-Villardóna, M. P., y García-Cueto, E. (2017). Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 17(1), 46–53.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001>

Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y *burnout* académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47–59.
<https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>

Wang, Y., y Wang, Y. (2022). The Interrelationship Between Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Burnout Among Foreign Language Teachers: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 913638.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913638>

Wont, C. S., y Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *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)

Yin, H. (2015). The effect of teachers' emotional labour on teaching satisfaction: Moderation of emotional intelligence. *Teacher and Teaching*, 21(7), 789–810. <https://doi.org/10.1080/13540602.2014.995482>

Zhu, Y., Liu, C. C., Guo, B. M., Zhao, L., y Lou, F. L. (2015). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *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)

