

NOTA DE PRENSA

UNIR crea un programa pionero para reforzar el bienestar emocional del profesorado universitario en la era digital

- Este proyecto investigación, financiado por el Vicerrectorado de Transferencia de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), busca ayudar a las universidades a avanzar en su compromiso con la salud mental.
- Dota a los docentes de las competencias emocionales clave para afrontar riesgos socioemocionales, como el tecnoestrés o el burnout.
- Los investigadores presentarán el proyecto en la jornada de divulgación online 'La promoción del bienestar emocional en docentes de universidades online', el lunes 9 de marzo:
<https://www.unir.net/evento/seminarios/promocion-bienestar-docentes-universidad-online/>

Logroño/Madrid, 9 de marzo de 2026.-

La **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)** ha diseñado un programa de intervención y formación pionero para fortalecer las competencias socioemocionales de los docentes que desarrollan su labor en entornos virtuales. Este proyecto, ejemplo de transferencia universitaria de conocimiento, nace con la vocación de ayudar a otras instituciones académicas en su transformación hacia modelos de organizaciones saludables centradas en el bienestar integral de su capital humano.

Bajo la dirección del investigador principal **Fermín Torrano**, el equipo ha analizado cómo la digitalización ha redefinido la función docente. La investigación evidenció la existencia de un conjunto de riesgos, como el tecnoestrés y el burnout, asociados a diversos precursores, como la hiperconectividad digital, el aislamiento, la ambigüedad de rol, el conflicto trabajo-familia y las altas demandas de trabajo, que pueden afectar a la satisfacción y bienestar emocional del profesorado de universidades en línea.

Estos resultados ponen de relieve la importancia de desarrollar competencias socioemocionales entre los docentes de universidades online para mejorar su bienestar emocional.

"Nuestro programa dota al profesorado de estrategias de regulación emocional. Está orientado no solo a la disminución de los efectos negativos de los factores estresantes, sino que busca

fomentar de la salud mental y la satisfacción personal del equipo docente. Este enfoque permite que las universidades alcancen un estado de bienestar integral que repercute de forma directa en la calidad del servicio educativo que recibe el estudiante”, explica Torrano.

Bienestar emocional del profesorado universitario online

El proyecto de investigación ‘Profesores resilientes y universidades saludables’, financiado por el Vicerrectorado de Transferencia de UNIR, se estructuró en tres etapas.

En la primera fase, el equipo hizo un estudio bibliométrico de los riesgos psicosociales y el bienestar emocional del profesorado universitario, a partir de los trabajos publicados en las principales bases de datos científicas sobre la evolución del bienestar docente desde los modelos presenciales hasta los nuevos entornos virtuales.

Entre los riesgos detectados con mayor frecuencia destacan el tecnoestrés y el burnout. El estudio confirmó que parte de estos problemas de salud mental derivan de estresantes psicosociales ligados a la dinámica organizacional de la enseñanza en línea. Por ejemplo, la posibilidad de conexión permanente facilita una jornada de trabajo extendida y la desaparición de los límites entre el espacio laboral y el privado.

La investigación identificó que el desarrollo de competencias emocionales reduce los niveles de estrés y aumenta la implicación laboral, lo que posibilita el desarrollo pleno de la labor educativa.

Competencias indispensables para el docente digital

La segunda fase consistió en la realización de un estudio Delphi para identificar y sistematizar las competencias socioemocionales necesarias frente a estos riesgos. Este método cualitativo permitió la obtención de una visión grupal de consenso a partir del juicio de expertos en dos rondas de consulta.

Tras el análisis, el equipo identificó nueve competencias con una unanimidad del 100%, entre ellas, la capacidad para identificar y etiquetar las propias emociones, la conciencia de los disparadores emocionales, el conocimiento de las propias capacidades y limitaciones, y el desarrollo de estrategias para el estrés. Además, el estudio resaltó la importancia del aprendizaje de la automotivación, la generación de emociones positivas y el autocuidado consciente. La gestión de la frustración, la empatía y la comunicación efectiva completan el conjunto de destrezas indispensables para el docente digital.

Formación apoyada en la evidencia

“Estos hallazgos sientan las bases para una formación que no solo previene el desgaste profesional, sino que mejora las creencias de autoeficacia docente y el clima en las aulas virtuales. El diagnóstico de estas necesidades constituye un paso previo fundamental para el diseño de cualquier medida que incida sobre los factores de riesgo”, detalla el investigador de UNIR.

En la tercera fase, los investigadores desarrollaron el programa de intervención. Se estructura en varias actuaciones formativas y de acompañamiento, que combinan sesiones sincrónicas, trabajo autónomo guiado y espacios de reflexión entre iguales. Estas acciones están orientadas a disminuir el malestar emocional asociado a los efectos adversos de la tecnología y a promover entornos virtuales más saludables para docentes, que, a su vez, repercuten en el bienestar docente y de toda la institución educativa.

Este programa se desarrolla mediante 13 sesiones online, con una duración aproximada de hasta 50 minutos cada una, complementadas con actividades y ejercicios prácticos de consolidación entre sesiones. Se pretende un aprendizaje y mejora en el desarrollo de determinadas competencias socioemocionales aplicables tanto a nivel profesional como personal

Programa altamente replicable

El programa presenta un elevado potencial de transferibilidad, ya que es apto para su réplica en universidades en línea, instituciones presenciales con docencia híbrida, centros de formación profesional y programas de capacitación empresarial.

Esta formación permite que los docentes fortalezcan sus competencias emocionales y reduzcan su desgaste profesional. Pero sus beneficios alcanzan también al estudiantado, que recibe una mejor atención educativa en un clima de aula más eficaz. Para las universidades, la implementación de este modelo supone su consolidación como organizaciones comprometidas con la salud mental, lo que mejora el desempeño profesional y la imagen institucional.

Con esta investigación, UNIR reafirma su compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. El proyecto contribuye al ODS 3 (Salud y Bienestar) al reforzar la gestión de riesgos para la salud mental. Asimismo, apoya al ODS 4 (Educación de Calidad) y se alinea con el ODS 8 (Trabajo Decente) al promover entornos laborales seguros en la era de la digitalización.

Los investigadores presentarán el proyecto en la jornada de divulgación 'La promoción del bienestar emocional en docentes de universidades online', que se celebrará el **lunes 9 de marzo, de 16 a 18 horas**. Los interesados pueden realizar su inscripción en el siguiente enlace: <https://www.unir.net/evento/seminarios/promocion-bienestar-docentes-universidad-online/>

SOBRE UNIR:

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 55 grados, 155 másteres oficiales, 83 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 90.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de

progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, que, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada, atiende a más de 105.000 estudiantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net

Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net

Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net

Bosco Martín (Director) bosco.martin@unir.net