

Artículo original

Gestión organizacional de recursos humanos y estrategias socioemocionales para salud mental de municipales de salud-educación

Organizational management of human resources and social-emotional strategies for mental health in health-education municipalities

Juan Carlos Renteria Rojas¹  <https://orcid.org/0000-0001-9505-6995>

José Mercedes Valqui Oxolón²  <https://orcid.org/0000-0003-0849-9080>

María Isabel de los Santos Exebio³  <https://orcid.org/0000-0003-2096-7369>

Jessica Micaela Ramos-Moreno⁴  <https://orcid.org/0000-0002-3200-5880>

Violeta Leonor Romero-Carrión⁵  <https://orcid.org/0000-0003-3260-4776>

Neal Mayer Zagaceta Gómez^{2*}  <https://orcid.org/0000-0001-9680-3892>

¹Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Amazonas, Perú.

²Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado. Perú.

³Universidad Señor de Sipán. Perú.

⁴Universidad Privada del Norte. Perú.

⁵Universidad Nacional Federico Villarreal. Perú.

*Autor para la correspondencia: nmzagacetaz@ucvvirtual.edu.pe

RESUMEN

Introducción: La problemática que enfrentan los gobernantes locales, quienes deben cumplir con diversas responsabilidades y, a la vez, ser referentes de condiciones idóneas de salud mental en su comunidad, para lo cual se determinará la relevancia de las dimensiones.

Objetivo: Determinar la relación entre el gestión organizacional de recursos humanos y estrategias socioemocionales para salud mental de gobernantes locales de salud y educación.

Métodos: Se realizó un estudio con enfoque mixto, realizado para 36 trabajadores de subgerencias de salud y educación, se recogió informaciones con Cuestionario de Salud General con seis preguntas para gestión organizacional de recursos humanos y seis preguntas para las estrategias socioemocionales; aprobado



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

previamente con 96 % por cuatro expertos; luego la investigación cualitativa en función a informaciones concordantes de tres delegado de dichas actividades

Resultados: Todas las correlaciones fueron significativas por ser valores menores a 0,01. Dos correlaciones son de nivel intermedio por ser valores entre 0,5 y uno. Una de las correlaciones fue alto nivel de *Rho de Spearman*, para mejorar la salud mental de gobernantes locales de las subgerencias de salud y educación.

Conclusión: Urge enfatizar en ítems pertenecientes al crecimiento personal por estar implicado en máxima y mínima correlación del estadístico inferencial de *Rho de Spearman* para mejorar la salud mental de trabajadores de subgerencia de salud y educación. Con respecto a las informaciones concordantes de tres coordinadores de dicha subgerencia, se concluye que: La salud mental de un gobernador se fortalece mediante el desarrollo de inteligencia emocional, gestión del estrés y fomento de resiliencia.

Palabras clave: gestión; recursos humanos; estrategias socioemocionales; salud mental; salud ocupacional

ABSTRACT

Introduction: The problems faced by local governors, who must fulfill various responsibilities and, at the same time, be referents of ideal conditions of mental health in their community, for which the relevance of the dimensions will be determined.

Objective: To determine the relationship between organizational management of human resources and socioemotional strategies for mental health of local health and education governors.

Methods: A study with a mixed approach was carried out for 36 workers of health and education submanagers, information was collected with the General Health Questionnaire with six questions for organizational management of human resources and six questions for socioemotional strategies; previously approved with 96 % by four experts; then the qualitative research based on concordant information from three delegates of these activities.

Results: All the correlations were significant because they were values less than 0.01. Two correlations are of intermediate level for being values between 0.5 and one. One of the correlations was high level of Spearman's Rho, to improve the mental health of local governors of the health and education submanagers.

Conclusion: It is urgent to emphasize on items pertaining to personal growth for being implied in maximum and minimum correlations, concludes that: A governor's mental health is strengthened by developing emotional intelligence, managing stress, and building resilience.

Keywords: management; human resources; social-emotional strategies; mental health; occupational health

Recibido: 15 de marzo de 2025



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Aceptado: 12 de julio de 2025

Editor a cargo: MSc. Belkis Lidia Fernández Lafargue

Introducción

Los gobernantes locales de municipalidades peruanas enfrentan una problemática cada vez más compleja, al tener que cumplir diversas responsabilidades y simultáneamente ser referentes en sus comunidades. En este contexto, la gestión organizacional de recursos humanos por sí sola resulta insuficiente para atender las demandas específicas que enfrentan estos funcionarios, especialmente en áreas de alta presión como educación y deportes. Por ello, es necesario integrar estrategias socioemocionales que fomenten la salud mental y un liderazgo efectivo.

Se plantea que la combinación de una adecuada gestión organizacional con el desarrollo socioemocional es esencial para mitigar el estrés laboral, mejorar la toma de decisiones, promover un liderazgo inspirador y prevenir el desgaste profesional. Los gobernantes locales de las subgerencias de educación y deportes enfrentan desafíos significativos que afectan su bienestar mental. La administración de presupuestos, proyectos, resolución de conflictos y la presión derivada del rendimiento deportivo requieren resiliencia y estabilidad emocional, aspectos que la gestión organizacional tradicional no cubre completamente.

Este estudio propone que la integración de estrategias socioemocionales resulta fundamental para formar líderes resilientes y saludables. La salud mental en ámbitos diversos como el gobierno local y el deporte universitario es un factor determinante para el rendimiento laboral y la prevención de riesgos en sectores como educación, salud y deporte. En este sentido, la gestión organizacional de recursos humanos se posiciona como una herramienta clave para identificar condiciones de riesgo y promover intervenciones que favorezcan el bienestar psicosocial.⁽¹⁾

Estudios recientes señalan que factores como el sexo y el nivel académico influyen en la exposición a estresores laborales, lo que evidencia la necesidad de diseñar intervenciones adaptadas a las características específicas de cada grupo.⁽²⁾ El trabajo de Córdova y Looz resulta fundamental para comprender la creación de organizaciones saludables en el contexto ecuatoriano, destacando la importancia de las estrategias socioemocionales para promover la salud mental de los trabajadores. Estas prácticas son esenciales para que los empleados, incluidos los trabajadores municipales, mantengan un bienestar psicológico adecuado, lo que repercute positivamente en su productividad y desempeño.⁽³⁾

Asimismo Aguilera, en su estudio sobre compromiso organizacional, en las actividades educativas de formación destaca que los trabajadores deben actuar como ejemplos de autocuidado y responsabilidad,



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

implementando estrategias que favorezcan su bienestar y contribuyan a un ambiente laboral saludable y productivo, mediante actividades,⁽⁴⁾

Por otro lado, Moros,⁽⁵⁾ en un estudio cuantitativo realizado en una empresa productiva cubana, reportó un alto nivel de compromiso organizacional, con una media de 4,02, destacándose especialmente el deseo de permanencia con una media de 4,47. Los resultados sugieren que fomentar el compromiso organizacional es vital para la efectividad y sostenibilidad empresarial, promoviendo a su vez la salud mental y la calidad de vida laboral.

En el ámbito universitario, problemáticas como la adicción a Internet han mostrado correlatos negativos en la salud mental, lo que resalta la importancia del uso de herramientas de evaluación adecuadas. Según Rojas y otros,⁽⁶⁾ la salud mental está influenciada por la planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y para ayudar a manejar el estrés.

Es decir que, la relación entre la gestión organizacional de recursos humanos con estrategias socioemocionales contribuye a generar un entorno laboral favorable para el desempeño óptimo y el mantenimiento de la salud preventiva mediante estrategias socioemocionales, impactando positivamente en la calidad de vida de los trabajadores de sectores fundamentales para el desarrollo social.

Métodos

Se realizó un estudio con enfoque mixto para 39 trabajadores de gobiernos locales, que simultáneamente eran estudiantes deportistas universitarios, seleccionados intencionalmente con estudios en universidades peruanas. La evaluación se llevó a cabo durante la primera semana de diciembre del año 2024, aplicando diversas estrategias socioemocionales con el objetivo de mejorar la salud mental.

Se diseñó un estudio mediante un Cuestionario de Salud General (*GHQ-12*, por sus siglas en inglés) compuesto por 12 preguntas, se hizo la adecuación y se distribuyó en seis preguntas para medir la salud mental que afecta a la organización de recursos humanos y seis para evaluar la salud mental en las Estrategias socioemocionales. El instrumento fue validado por cuatro expertos, alcanzando un promedio de aprobación del 96 % y altos coeficientes de confiabilidad (*Alfa de Cronbach*), obteniéndose confiabilidades del 87 y 89 % respectivamente para cada variable.

Para el estudio cuantitativo se aplicó el cuestionario a 36 trabajadores de la gerencia municipal perteneciente al área de educación y salud con cuyos datos se efectuó estadística inferencial.

Para el estudio cualitativo se aplicó un cuestionario con preguntas referentes a las dimensiones de cada una de las variables a tres participantes (distintos a los 36 trabajadores del enfoque cuantitativo) que laboran en la municipalidad. En este caso, se analizaron las apreciaciones comunes de tres trabajadores considerados



líderes, por ser delegados o coordinadores temporales de algunas actividades que emitieron comentarios de menos de 90 palabras cada uno. Las variables obtenidas y su operacionalización se muestran en el cuadro 1.

Cuadro 1. Operacionalización de las variables para la salud mental

Variables	Dimensiones	Indicadores
Gestión organizacional de recursos humanos	Dominio del entorno	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace? ¿Sus preocupaciones se han mitigado durante el sueño? ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?
	Autonomía	¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones? ¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas? ¿Se ha sentido satisfecho?
Estrategias socioemocionales	Autoaceptación	¿Se ha sentido sin tensiones? ¿Ha sentido que puede superar sus dificultades? ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?
	Crecimiento personal	¿Tiene confianza en sí mismo? ¿Ha pensado que usted es una persona que tiene un valor muy alto? ¿Se siente feliz pese a todas las circunstancias?

Fuente: Adecuación del Cuestionario de Salud General (*GHQ-12*, por sus siglas en inglés).

Se respetaron principios éticos establecidos por la Asociación Médica Mundial en la Declaración de Helsinki, se tomó el consentimiento previo, mediante consulta sobre el deseo específico para participar de manera voluntaria, luego se consideró la respectiva protección de información de los participantes.

Resultados

Se presentan resultados de estadística inferencial, en la que se percibe a todas las correlaciones significativas por ser al nivel de $p < 0,01$ y dos correlaciones son de nivel intermedio al nivel de $p < 0,05$. En la mayor correlación como en la menor correlación se encuentra presente el crecimiento personal; es decir es necesario enfatizar en dichos ítems por pertenecer a la dimensión implicada en el mayor valor y menor valor de correlación de *Rho* de *Spearman* para mejorar la salud mental de gobernantes locales deportistas-universitarios (tabla 1)



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

El mayor coeficiente de relación 0,755 de *Rho* de *Spearman* se considerado alta correlación entre la Auto-aceptación y Crecimiento personal correspondiente a la variable estrategias socioemocionales; es decir a mayor Auto-aceptación en condiciones de conocimiento profundo y luego aceptación autónoma de si mismo entonces implicó mayor Crecimiento personal repercutiendo en la salud mental de gobernantes locales deportistas-universitarios; por lo cual dicha dimensiones son valiosas para incrementarlas de modo simultáneo y obtener mayor salud mental en dichos gobernantes locales.

El menor coeficiente 0,621 de relación de *Rho* de *Spearman* se considerado intermedia correlación entre la Autonomía y Crecimiento personal correspondiente a la variable Gestión organizacional de recursos humanos y estrategias socioemocionales respectivamente; es decir a mayor Autonomía dado el accionar propio de manera espontánea entonces hubo mayor Crecimiento personal para salud mental de gobernantes locales deportistas-universitarios dado el crecimiento natural y libre del crecimiento personal; por lo cual dicha dimensiones son valiosas para incrementarlas de modo simultáneo y obtener mayor salud mental en dichos gobernantes locales

Tanto en la mayor correlación como en la menor correlación se encuentra presente el Crecimiento personal lo cual implica que a dicha variable se le deberá asignar mayor atención la misma que implica los siguientes ítems:

- ✓ ¿Tiene confianza en sí mismo?
- ✓ ¿Ha pensado que usted es una persona que tiene un valor muy alto?
- ✓ ¿Se siente feliz pese a todas las circunstancias?

Tabla 1. Correlaciones de las dimensiones de las variables Gestión organizacional de recursos humanos y estrategias socioemocionales

			Dominio del entorno	Auto-aceptación	Autonomía	Crecimiento personal
<i>Rho</i> de <i>Spearman</i>	Dominio del entorno	Coeficiente de correlación	1,000	,699**	,714**	,654**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000
		N	36	36	36	36
	Auto-aceptación	Coeficiente de correlación	,699**	1,000	,536**	,755**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,001	,000
		N	36	36	36	36

	Autonomía	Coeficiente de correlación	,714**	,536**	1,000	,621**
		Sig. (bilateral)	,000	,001	.	,000
		N	36	36	36	36
	Crecimiento personal	Coeficiente de correlación	,654**	,755**	,621**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.
		N	36	36	36	36

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Resultado del procesamiento de datos recogidos

Con respecto a los resultados cualitativos, se consolidó las apreciaciones comunes de tres trabajadores considerados líderes por ser los delegados o coordinadores temporales de algunas actividades (cuadro 2).

Además la salud mental de un gobernador se fortalece mediante el desarrollo de inteligencia emocional, gestión del estrés y fomento de resiliencia. La autonomía en la toma de decisiones y la autoaceptación son cruciales para reducir la ansiedad y aumentar la autoestima. La integración de programas socioemocionales, espacios de diálogo y una cultura organizacional de bienestar emocional promueven el crecimiento personal, la confianza y la capacidad para enfrentar desafíos. Esto se traduce en un liderazgo equilibrado, efectivo y una mejor calidad de vida. La gestión organizacional proporciona la estructura necesaria y las estrategias socioemocionales aportan la capacidad de gestionar el estrés, desarrollar la inteligencia emocional y fomentar la comunicación efectiva. La sinergia entre ambos enfoques es crucial para la salud mental, al repercutir en el liderazgo efectivo.

La fusión de gestión organizacional y estrategias socioemocionales es esencial para la salud mental y el liderazgo efectivo de los gobernantes locales en educación y deportes. Esta integración permite crear comunidades más saludables y prósperas, al fomentar líderes con mayor capacidad de gestión emocional.

Se muestra el consolidado de informaciones concordantes para cada dimensión con respecto a las preguntas que han contestado los participantes; se resume de la siguiente forma: El dominio del entorno mejora la salud mental de un gobernador al reducir el estrés, promoviendo claridad mental y resiliencia, lo que favorece un liderazgo equilibrado. La autonomía, al permitir tomar decisiones y afrontar problemas, disminuye la ansiedad y fortalece la autoestima, mejorando el bienestar general. La autoaceptación, al reducir tensiones y permitir disfrutar de las actividades diarias, previene la depresión y mejora el manejo del estrés. El crecimiento personal, al fomentar la confianza y la resiliencia, optimiza la salud mental de los trabajadores.



Cuadro 2. Consolidado de informaciones concordantes para tres trabajadores con características de liderazgo del área de la gerencia municipal respectiva

Dimensiones	Intervenciones propuestas
Dominio del entorno	El dominio del entorno es crucial para la salud mental de un gobernador. La capacidad de concentrarse en tareas, mitigar preocupaciones durante el sueño y sentir que se juega un papel útil reduce el estrés. Un entorno controlado y significativo fomenta la claridad mental y la resiliencia, permitiendo una toma de decisiones más efectiva y un bienestar general mejorado. Esto se traduce en un liderazgo más equilibrado y una mejor salud física y emocional.
Autonomía	La autonomía en la toma de decisiones y la capacidad para enfrentar problemas son esenciales para la salud de un gobernador. Sentirse satisfecho con las propias acciones reduce la ansiedad y aumenta la autoestima. La autonomía promueve un sentido de control, lo que disminuye el estrés y mejora la salud mental. Un gobernador autónomo puede manejar mejor las presiones del cargo, manteniendo un equilibrio saludable entre la vida profesional y personal.
Autoaceptación	La autoaceptación es fundamental para la salud emocional de un gobernador. Sentirse sin tensiones, capaz de superar dificultades y disfrutar de las actividades diarias reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Aceptar las propias limitaciones y fortalezas permite un manejo más efectivo del estrés y una mayor satisfacción personal. Un gobernador que se acepta a sí mismo puede liderar con mayor autenticidad y bienestar.
Crecimiento personal	El crecimiento personal fortalece la confianza y el valor propio de un gobernador, mejorando su salud mental. Sentirse feliz a pesar de las circunstancias adversas demuestra resiliencia y optimismo. Un gobernador que invierte en su crecimiento personal está mejor equipado para enfrentar desafíos, mantener una actitud positiva y promover un ambiente de trabajo saludable. Esto se traduce en un liderazgo más inspirador y una mejor calidad de vida.

Fuente: Resultado del procesamiento de informaciones cualitativas, apreciaciones comunes de los trabajadores líderes

Discusión

Los resultados encontrados en contraste con el contexto de la gestión administrativa y las estrategias socioemocionales, estos indicadores señalan que, cuando se aplica una gestión organizacional de recursos



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

humanos adecuada, tanto gobernantes locales como deportistas universitarios pueden mantener niveles de eficiencia que repercuten en sectores clave como educación, salud y deporte.^(1,2)

Con respecto al agobio, la superación de dificultades y el disfrute de las actividades diarias, se investiga el grado de presión emocional que experimenta el individuo, su capacidad para sobrellevar situaciones complicadas y si logra disfrutar de su rutina. Una respuesta positiva en este ámbito indica que, pese a las exigencias inherentes a sus funciones, se consigue gestionar el estrés de manera eficaz, lo que es vital para mantener un ambiente laboral equilibrado.

De acuerdo a los resultados encontrados, tal como la autonomía, al permitir tomar decisiones y afrontar problemas, disminuye la ansiedad y fortalece la autoestima, mejorando el bienestar general. La autoaceptación, al reducir tensiones y permitir disfrutar de las actividades diarias, previene la depresión y mejora el manejo del estrés. El crecimiento personal, al fomentar la confianza y la resiliencia, optimiza la salud mental de los trabajadores; contrastan con la implementación de estrategias socioemocionales y gestión organizacional de recursos humanos puede ayudar a identificar y mitigar factores de estrés, promoviendo un ambiente que favorezca tanto la prevención de riesgos psicosociales como la eficiencia operativa ⁽³⁾; mediante los siguientes aspectos:

Importancia del compromiso: Destacar cómo el compromiso de los empleados influye directamente en el éxito y la sostenibilidad de las organizaciones.

Bienestar laboral: Enfatizar la relación entre el compromiso y la calidad de vida en el trabajo, subrayando la importancia de crear entornos laborales positivos.

Implicaciones prácticas: Sugerir a las empresas que implementen estrategias para fortalecer el compromiso, especialmente en la dimensión afectiva, para mejorar la salud mental de sus trabajadores.

Es decir es importante ser informativo y práctico, proporcionando a los lectores de la revista una visión clara de la importancia del compromiso organizacional en el ámbito de la salud laboral.

Para el respecto a la autoconfianza, valoración personal y satisfacción ante las circunstancias, se enfoca en la percepción personal del valor propio y la satisfacción general. Cuando los individuos mantienen una imagen positiva de sí mismos y se sienten razonablemente felices pese a las circunstancias, se observa un estado emocional favorable que repercute en la toma de decisiones y en el desempeño en contextos de alta exigencia. Para gobernantes y deportistas, una autoestima sólida es un elemento determinante para gestionar desafíos y asumir responsabilidades, lo que a su vez se traduce en gestiones administrativas más efectivas y en una mejor salud preventiva en sectores estratégicos.^(5,7)

En contraste con la capacidad decisoria, el enfrentamiento de problemas y el manejo del estrés, se puede inferir que un cuarto grupo de preguntas podría abordar aspectos relacionados con la claridad en la toma de decisiones, la efectividad al enfrentar problemas y la habilidad para gestionar el estrés en situaciones



imprevistas. Una respuesta favorable en esta dimensión sugeriría que los individuos están mejor preparados para resolver conflictos y adaptarse a cambios repentinos, lo que es esencial tanto en la administración como en el ámbito deportivo. La integración de gestión organizacional de recursos humanos y estrategias socioemocionales orientadas a fortalecer estas habilidades se traduce en entornos laborales más estables, ayudando a prevenir crisis emocionales y asegurando un desempeño superior en áreas críticas como la educación, la salud y el deporte. Después de todo, cuando la presión aprieta, lo ideal es que la mente decida más rápido que el reloj.

En este contexto, Rosales y otros mencionan el Impacto de las actividades en los gobierno locales tales como de las comunicaciones de las instituciones educativas y los gobiernos locales en el bienestar de la población.⁽⁸⁾ Sin embargo, los resultados obtenidos muestran puntuaciones intermedias en estas áreas, en coincidencia con Lozano y otros,⁽⁹⁾ lo que indica una necesidad urgente de fortalecer estas habilidades socioemocionales.

El estudio de Castillo y otros⁽¹⁰⁾ sobre los desafíos emocionales de los estudiantes deportistas resalta que, si bien estos pueden reconocer sus cualidades personales positivas, la aceptación de sus logros y errores, el control de sus emociones y su capacidad de adaptación a nuevas circunstancias siguen siendo limitados, lo que genera altos niveles de ansiedad y estrés. La inseguridad en la gestión del entorno y en la toma de decisiones autónomas también emerge como una preocupación, afectando no solo el rendimiento académico, sino también la salud física y emocional de los estudiantes.⁽¹¹⁾

Algunas alternativas de solución para mitigar esta problemática, se deben implementar estrategias socioemocionales que fortalezcan las áreas mencionadas. La literatura actual sugiere diversas intervenciones que pueden ser eficaces en este contexto, entre las cuales se destacan:

La investigación es importante en contraste con la gestión funcionaria y el liderazgo directivo para actividades deportivas y salud mental en estudiantes,⁽¹²⁾ Manejar el estrés podrá evitar la saturación laboral y su influencia en la gestión de condiciones laborales óptimas en instituciones de salud.⁽¹³⁾ En relación a la Salud general, estilos de vida y calidad de vida en deportistas universitarios Núñez-Rocha y otros⁽¹⁴⁾ han demostrado que entrenamientos en habilidades de gestión del tiempo y organización pueden ser eficaces para ayudar a los estudiantes a equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas. Las intervenciones, como sesiones de *coaching* y asesoría académica, permiten a los estudiantes desarrollar autoconfianza, lo cual facilita el alcance de sus metas.⁽¹⁵⁾ En cuanto a las estrategias para fomentar la empatía y la preocupación por otros, influye la gestión administrativa de actividades deportivas para la salud de coordinadores de programas sanitarios públicos,⁽¹⁶⁾ mediante programas de voluntariado, tutorías entre pares o dinámicas grupales que promuevan la escucha activa y el apoyo mutuo, según González y otros,⁽¹⁷⁾ se



fortalecen estos vínculos. Los autores consideran que incluir valores como el respeto y la colaboración en el entrenamiento deportivo es esencial para cultivar un ambiente saludable y para mejorar la salud mental.

Conclusiones

En la mayor correlación como en la menor correlación se encuentra presente el crecimiento personal; es decir, es necesario enfatizar en los ítems pertenecientes al crecimiento personal en tal sentido se sugiere para futuras investigaciones por implicar la salud mental de gobernantes locales de las subgerencias de salud y educación.

Con respecto a las informaciones concordantes de la parte cualitativa, se concluye que: la salud mental de un gobernador se fortalece mediante el desarrollo de inteligencia emocional, gestión del estrés y fomento de resiliencia. La autonomía en la toma de decisiones y la autoaceptación son cruciales para reducir la ansiedad y aumentar la autoestima. Se sugiere promover la integración de programas socioemocionales, espacios de diálogo y una cultura organizacional por generar el bienestar emocional, el crecimiento personal, la confianza y la capacidad para enfrentar desafíos, mediante el liderazgo equilibrado, efectivo y una mejor calidad de vida.

Referencias bibliográficas

1. OSHA. Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. 2022 [acceso 25/02/2025]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risksand-stress>
2. Ortiz JF, Nava ME, Juárez A, Brito E, Román GA, Esquivel O. Vulnerabilidad por sexo y nivel académico en la exposición a factores psicosociales en el trabajo bajo la NOM-035-STPS-2018 en una empresa del sector comercial joyero. Rev mexicana salud trabajo. enero/junio 2023 [acceso 25/02/2025];10(20):10-7. Disponible en: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=117489>
3. Córdova CA, Loor CI. Marco conceptual para organizaciones saludables en el contexto ecuatoriano. 593 Digital Publisher CEIT. 2021;6(3):16-29. DOI: <http://doi.org/10.33386/593dp.2021.3.529>
4. Aguilera Velasco MA. Aportes al bienestar y la salud de los trabajadores: Filmoeducación para el retiro laboral y la jubilación. Rev cuban salud trabajo. 2024 [acceso 25/02/2025];25(2):e575. Disponible en: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/575>
5. Moros Fernández H, Blanco García Y. Caracterización del Compromiso Organizacional utilizando la escala de Mayer y Allen en una empresa productiva. Rev cuban salud trabajo. 2023 [acceso 25/02/2025];24(3):e388. Disponible en: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/388>



6. Rojas Krugger JC, Ugaz Roque N. Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. *Revista GESTIONES*. 2024;4(1):e-2414. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14583682>
7. Brabete A. El Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12): estudio de traducción y adaptación de la versión rumana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 2014 [acceso 25/02/2025];1(37):11-29. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645433002.pdf>
8. Rosales Urbano VG, Micha Aponte RS, Huaylinos Gonzales V, Flores Pérez LK, Ugaz Roque N, Dioses Lescano N. Impacto de las comunicaciones de las instituciones educativas y los gobiernos locales en el bienestar de la población. *Revista Gestiones*. 2023;3(1):1-11. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13626402>
9. Lozano F, Pérez C, Fernández A. Building emotional resilience in student athletes through reflective practices. *Journal of Mental Health in Sport*. 2022;19(1):76-87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmhs.2022.07.009>
10. Castillo VF, Rodríguez P, García F. Improving self-acceptance in athletes: Approaches and techniques. *Journal of Psychological Science*. 2022;39(3):145-59. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsy.2022.05.002>
11. Johnson T, Smith B, Turner M.. Time management strategies for college athletes: Impact on academic and athletic performance. *Journal of Higher Education and Sport*. 2022;28(1):99-114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhes.2022.06.005>
12. López Regalado O, Panduro Salas A, Muñoz Chávez GJ, Soto Espichan AA. Gestión funcionaria y liderazgo directivo para actividades deportivas y salud mental en estudiantes. *Revista Gestiones*. 2023;3(1):e-2303. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14047853>
13. Torres-Flores Y, Sánchez Sánchez M. Work saturation and its influence on the management of optimal working conditions in healthcare institutions. *Proposals*. 2023 [acceso 25/02/2025];3(1):e-2301. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14035548>
14. Núñez-Rocha GM, Cano-Verdugo G, Hernández-Morales JA, Salinas-Martínez AM, Ávila-Ortiz MN, Martínez-Hernández R. Salud general, estilos de vida y calidad de vida en deportistas universitarios del noreste de México. *Horizonte*. 2023 [acceso 25/02/2025];23(3):519-25. Disponible en: <https://revistahorizonte.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/5726>
15. Becerril R, López J, Martínez F. Autonomy development in university athletes: A review of intervention strategies. *Journal of Educational Psychology*. 2022;47(1):35-50. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jedup.2022.01.003>
16. Ayvar Bazán Z, Ramírez Vicente JC, Ramos-Moreno EW. Gestión administrativa de actividades deportivas para la salud de coordinadores de programas sanitarios públicos: un estudio piloto. *Revista*



Gestiones. 2023 [acceso 25/02/2025];3(1):1-10. Disponible en:

<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/68>

17. González J, López M, Moreno D. Promoting personal growth in student athletes through educational interventions. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2022;44(4):394-407. DOI:

<https://doi.org/10.1080/0160916X.2022.1994218>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Juan Carlos Renteria-Rojas, Neal Mayer Zagaceta Gómez.

Curación de datos: Juan Carlos Renteria-Rojas, Neal Mayer Zagaceta Gómez.

Análisis formal: Juan Carlos Renteria-Rojas, Neal Mayer Zagaceta Gómez.

Metodología: José Mercedes Valqui Oxolón, María Isabel De los Santos Exebio, Neal Mayer Zagaceta Gómez.

Administración del proyecto: Juan Carlos Renteria-Rojas, Jessica Micaela Ramos Moreno, Violeta Leonor Romero-Carrión.

Redacción, borrador original: María Isabel De los Santos Exebio, Jessica Micaela Ramos-Moreno, Neal Mayer Zagaceta Gómez.

Redacción, revisión y edición: José Mercedes Valqui Oxolón, Violeta Leonor Romero-Carrión, Neal Mayer Zagaceta Gómez.



Esta obra está bajo una licencia: [Creative Commons 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)