



ESTEFANIA MALAN ERNST

Licenciada en Psicología



psiestefaniamalan@gmail.com

m
Francia 917
099241047

SNI

Ciencias Sociales / Psicología

Categorización actual: Iniciación (Activo)

Fecha de publicación: 24/02/2026
Última actualización: 23/02/2026

Datos Generales

INSTITUCIÓN PRINCIPAL

Universidad Católica del Uruguay / Facultad de Ciencias de la Salud / Instituto de Bienestar y Salud / Uruguay

DIRECCIÓN INSTITUCIONAL

Institución: Universidad Católica del Uruguay / Facultad de Ciencias de la Salud / Sector Educación Superior/Privado

/ Instituto de Bienestar y Salud

Dirección: Av. 8 de Octubre 2738 / 11600

País: Uruguay / Montevideo / Montevideo

Teléfono: (+598) 2487 2717

Correo electrónico/Sitio Web: estefania.malan@ucu.edu.uy www.ucu.edu.uy

Formación

Formación académica

CONCLUIDA

DOCTORADO

Doctorado en Psicología (2020 - 2024)

Universidad Católica del Uruguay - Escuela de Postgrados, Instituto de Bienestar y Salud , Uruguay
Título de la disertación/tesis/defensa: Resiliencia y el Optimismo como factores protectores ante la posibilidad de padecer Burnout, en deportistas de alto rendimiento en Uruguay

Tutor/es: Verónica Tutte

Obtención del título: 2024

Palabras Clave: Resiliencia Optimismo Burnout Deportistas de Alto Rendimiento

MAESTRÍA

Máster en Neurociencias: Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos Mentales (2014 - 2016)

Universidad Europea Miguel de Cervantes, Universidad Europea Miguel de Cervantes , España

Título de la disertación/tesis/defensa: COGNICIÓN SOCIAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON ESQUIZOFRENIA

Tutor/es: Estefanía Malan Ernst

Obtención del título: 2016

Palabras Clave: Cognición Social Inteligencia Emocional Esquizofrenia

ESPECIALIZACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Diplomatura en Neuropsicología del Desarrollo (2017 - 2017)

Empresa Privada - CENTRO INTERDISCIPLINARIO SIGNO, SIGNO Centro Interdisciplinario & RESODYS red regional para la atención, investigación y forma , Uruguay

Título de la disertación/tesis/defensa: APEGO Y TEORÍA DE LA MENTE EN ADOLESCENTES DE 12 Y 13 AÑOS EN LA CIUDAD DE NUEVA HELVECIA.

Tutor/es: Estefanía Malan Ernst

Obtención del título: 2017

Palabras Clave: Apego Teoría de La Mente Adolescentes

GRADO

Licenciatura en Psicología (2010 - 2012)

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales ,
Argentina
Título de la disertación/tesis/defensa: ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y AMATEURS DE LA REPÚBLICA ORIENTAL
DEL URUGUAY
Tutor/es: Estefanía Malan Ernst
Obtención del título: 2013
Palabras Clave: Inteligencia Emocional futbolistas profesionales y amateurs

Formación complementaria

CONCLUIDA

CURSOS DE CORTA DURACIÓN

Psicofarmacología Clínica (09/2011 - 11/2011)

Sector Extranjero/Internacional/Otros / UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA , Argentina
24 horas

Introducción a las Técnicas de Grupo (04/2011 - 06/2011)

Sector Extranjero/Internacional/Otros / UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA , Argentina
8 horas

Cerebro y Funciones Ejecutivas (04/2011 - 06/2011)

Sector Extranjero/Internacional/Otros / UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA , Argentina
18 horas

Psicología del Deporte (05/2010 - 05/2010)

Sector Extranjero/Internacional/Otros / UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA , Argentina
6 horas

PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Simposio de Investigación en Psicología (2024)

Tipo: Simposio
Institución organizadora: Universidad Católica del Uruguay, Uruguay
Alcance geográfico: Internacional

I Jornada Internacional de Bienestar Psicológico en el Deporte (2024)

Tipo: Congreso
Institución organizadora: Universidad Católica del Uruguay, Uruguay
Alcance geográfico: Internacional

Estancia Doctoral (2023)

Tipo: Otro
Institución organizadora: Universidad de Murcia, España
Alcance geográfico: Internacional

VI Congreso Internacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (2019)

Tipo: Congreso
Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte, Uruguay

VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. (2016)

Tipo: Congreso
Institución organizadora: Universidad de Buenos Aires, Argentina

Conferencias de la Universidad Nacional de Córdoba, XIV Reunión Nacional y III Encuentro Internacional De La Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento. (2013)

Tipo: Congreso

Idiomas

Francés

Entiende bien / Habla bien / Lee bien / Escribe bien

Inglés

Entiende bien / Habla regular / Lee bien / Escribe regular

Italiano

Entiende bien / Habla regular / Lee bien / Escribe regular

Áreas de actuación

CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD

Ciencias de la Salud / Ciencias de la Salud / Neuropsicología y Psicología Clínica

CIENCIAS SOCIALES

Psicología / Psicología / Psicología del Deporte

Actuación profesional

SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ARGENTINA

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DEL PLATA / Facultad de Ciencias de la Salud

VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

Profesor visitante (08/2025 - a la fecha) Trabajo relevante

Profesor en la Diplomatura en Ejercicio y Bienestar Integral 2 horas semanales

ACTIVIDADES

DOCENCIA

Diplomatura en Ejercicio y Bienestar Integral (07/2025 - a la fecha)

Especialización

Invitado

Asignaturas:

Ejercicio en Salud Mental: Depresión, Ansiedad, Estrés., 2 horas, Teórico

SECTOR EDUCACIÓN SUPERIOR/PRIVADO - UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL URUGUAY - URUGUAY

Escuela de Postgrados / Maestría en Psicología de la Salud y Deporte

VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

Funcionario/Empleado (05/2024 - a la fecha) Trabajo relevante

Cátedra "Asesoramiento a padres en el deporte" 21 horas semanales

ACTIVIDADES

DOCENCIA

Maestría en Psicología de la Salud y el Deporte (05/2024 - a la fecha)

Maestría

Dirección Nacional de Gestión Territorial / DNGT

VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

Funcionario/Empleado (02/2014 - a la fecha) Trabajo relevante

Adjunta de la Dirección del Ministerio de Desarrollo Social en el Departamento de Colonia 40 horas semanales

CARGA HORARIA

Carga horaria de docencia: Sin horas
Carga horaria de investigación: Sin horas
Carga horaria de formación RRHH: Sin horas
Carga horaria de extensión: Sin horas
Carga horaria de gestión: Sin horas

Producción científica/tecnológica

En primer lugar, se plantea el desafío de adaptar los instrumentos que se utilizarán (Escala de Resiliencia, Life Orientation Test-R, Inventario de Burnout en el Deporte-R) en esta investigación. Escalas que aún no tienen baremación en Latinoamérica, por lo cual sería un gran paso para continuar con su aplicación en diferentes ámbitos científicos.

En segundo lugar, se plantea el objetivo de caracterizar la Resiliencia y el Optimismo como factores protectores ante la posibilidad de padecer Burnout, en deportistas de alto rendimiento en Uruguay. Respecto al rendimiento, los deportistas optimistas, que también son más resilientes, presentan una ansiedad menor y más confianza en sí mismos, además de un mejor rendimiento (Marin-Krumm, Sarrazin, Peterson, y Famose, 2003), resultando estos dos factores ser posibles protectores frente al síndrome del burnout en el deporte (Reche, Gómez Díaz, Martínez Rodríguez y Tutte, 2018). Tanto la resiliencia como el optimismo, parecen ser conceptos de suma importancia ante las emociones negativas que suelen aparecer antes, durante y después de la competencia. No obstante, sorprende la escasa atención que ha tenido la relación entre estas variables y el burnout deportivo (Garcés et al., 2013), ya que el burnout puede producir consecuencias graves en los deportistas: insatisfacción con el estilo de vida y con su rol deportivo, problemas físicos, expectativas incumplidas, dificultades de concentración, disminución de la diversión, sentimientos de aislamiento y sensaciones negativas (Dosil, 2008; Garcés de Los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006; Gould, Tuffey, Udry y Loerh, 1996;). En Uruguay, si bien el porcentaje de deportistas que presentan el Síndrome es bajo (5%), impresiona que más de un 70% de los deportistas presentan sintomatología de Burnout (Tutte, 2009; Tutte, Blasco y Cruz, 2011). De ahí la importancia de señalar que la asociación de resiliencia y optimismo podría actuar como factor protector frente a la posibilidad de experimentar burnout en la práctica deportiva, aspecto que conduce a considerar su entrenamiento y mejora para mitigar el riesgo de estrés, relacionado con desórdenes psiquiátricos y aportar estrategias de afrontamiento a los deportistas (Tutte y Reche, 2016).

En un país como el nuestro en donde "todos los uruguayos nacemos gritando gol y por eso hay tanto ruido en las maternidades, hay un estrépito tremendo." (Galeano, 1995), en donde el sueño de niños se convierte en realidad cuando pueden debutar en el exterior, en donde siendo tan pocos se destacan tantos, en este contexto es donde se enmarca esta investigación, en donde lo que se pretende es mejorar la técnica emocional para evitar ese estrés tan grande que provoca enfrentarme al rival, al técnico, al público y a uno mismo.

Producción bibliográfica

ARTÍCULOS PUBLICADOS

ARBITRADOS

Análisis psicométrico del Inventario de Burnout para Atletas - Revisado (IBD-R) en deportistas de alto rendimiento de Uruguay, Psychometric analysis of the Burnout Inventory for Athletes - Revised (IBD-R) in high performance athletes from Uruguay, Análise psicométrica do Inventário de Burnout para

Atletas - Revisto (IBD-R) em deportistas de alto rendimento do Uruguai (Completo, 2025)

VERONICA TUTTE-VALLARINO , ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS , MÓNICA SERPPE ,
ESTEFANÍA MALÁN-ERNST , ANA PEINADO-PORTERO , LINDSEY W. VILCA , REGINA
BRANDÃO , MARIO REYES-BOSSIO
Retos, v.: 73 p.:973 - 986, 2025
Medio de divulgación: Internet
Lugar de publicación: Spain
ISSN: 13906291
E-ISSN: 13908618
DOI: [10.47197/retos.v73.117409](https://doi.org/10.47197/retos.v73.117409)
<https://doi.org/10.47197/retos.v73.117409>



?The Many Faces of Athlete Burnout: Cluster-Based Profiles across Elite and Amateur Sport? (Completo, 2025)

Malan Ernst, Estefanía
Mental Health Weekly, 2025
Medio de divulgación: Internet
ISSN: 10581103
E-ISSN: 15567583

Optimism and resilience: the Golden Path to sportive performance? (Completo, 2024) Trabajo relevante

ESTEFANÍA MALÁN-ERNST , JULIO IMBERNÓN DE ÁLVARO , REGINA BRANDÃO , MARIO
REYES-BOSSIO , HERNÁN PEREIRA , MARIEL DELGADO-CAMPUSANO , FRANCISCO ORTÍN-
MONTERO , ALEJANDRO GARCÍA-MAS , VERÓNICA TUTTE-VALLARINO
Revista Científica Retos de la Ciencia, v.: 63 p.:348 - 364, 2024
Palabras clave: Resiliencia Optimismo Burnout Alto Rendimiento Deporte
Medio de divulgación: Internet
Lugar de publicación: Spain
E-ISSN: 26028247
DOI: [10.47197/retos.v63.110056](https://doi.org/10.47197/retos.v63.110056)
<https://doi.org/10.47197/retos.v63.110056>



Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes (Completo, 2022) Trabajo relevante

VERONICA TUTTE-VALLARINO , ESTEFANÍA MALÁN-ERNST , MARIO REYES-BOSSIO , ANA
PEINADO-PORTERO , JULIO IMBERNÓN DE ÁLVARO , FRANCISCO JOSÉ ORTÍN MONTERO ,
ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ
Frontiers in Psychology, v.: 13 2022
Medio de divulgación: Internet
Lugar de publicación: Switzerland
Escrito por invitación
E-ISSN: 16641078
DOI: [10.3389/fpsyg.2022.1048033](https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033)
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>



ARTÍCULOS ACEPTADOS

ARBITRADOS

Optimism and resilience: the Golden Path to sportive performance? (Completo, 2024)

Malan Ernst, Estefanía

Retos, 2024
Palabras clave: Burnout; optimism; resilience; sport psychology.
Fecha de aceptación: 07/11/2024
ISSN: 15791726
E-ISSN: 19882041

PUBLICACIÓN DE TRABAJOS PRESENTADOS EN EVENTOS

Inteligencia Emocional en Futbolistas de Uruguay. Análisis de las diferencias de la Inteligencia Emocional entre futbolistas masculinos profesionales y amateurs. (2018)

Malan, Estefanía
Publicado
Completo
Año del evento: 2018
ISSN/ISBN: 978-620-2-10292-6
Editorial: Editorial Académica Española
Medio de divulgación: Otros

COGNICIÓN SOCIAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON ESQUIZOFRENIA. (2016)

Malan, Estefanía
Publicado
Resumen expandido
Descripción: VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
Ciudad: Buenos Aires.
Año del evento: 2016
Medio de divulgación: Otros

ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ENTRE FUTBOLISTAS MASCULINOS PROFESIONALES Y AMATEURS DE LA REPUBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY (2013)

Malan, Estefanía
Publicado
Resumen
Evento: Internacional
Descripción: Conferencias de la Universidad Nacional de Córdoba, XIV Reunión Nacional y III Encuentro Internacional De La Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento.
Ciudad: Córdoba
Año del evento: 2013
Medio de divulgación: Otros

PREPRINT

Optimism and resilience: the Golden Path to sportive performance? (2024) Trabajo relevante

Malan Ernst, Estefanía

Palabras clave: Burnout; optimism; resilience; sport psychology.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Producción técnica

OTRAS PRODUCCIONES

CURSOS DE CORTA DURACIÓN DICTADOS

Evaluación Psicológica en el ámbito deportivo (2024)

Malan Ernst, Estefanía
Perfeccionamiento
País: Uruguay
Idioma: Español
Web: <https://mentalcare.com.uy/>
Tipo de participación: Docente
Duración: 8 semanas

II Seminario Internacional de Psicología del Deporte (2024)

Malan Ernst, Estefanía
Perfeccionamiento
País: Brasil

Idioma: Español
Tipo de participación: Docente
Duración: 8 semanas
Lugar: Sao Paulo, Brasil
Institución Promotora/Financiadora: Universidad Sao Judas Tadeu
Palabras clave: Burnout en el Deporte
Información adicional: Burnout en el Deporte: síntomas, consecuencias y variables predictoras.

Evaluaciones

EVALUACIÓN DE PUBLICACIONES

REVISIONES

Stress and Perfectionism among Female Age-specific National Team Players in Football, Handball, and Ice-hockey (2026)

Tipo de publicación: Revista
Cantidad: Mas de 20

Emotion regulation and psychological resilience sequentially mediate the association between training-related perceived stress and aggressive behavior among sport-major undergraduates (2025)

Tipo de publicación: Revista
Cantidad: Mas de 20

Associations of self-compassion and resilience with help-seeking among Chinese athletes: The mediating role of self-stigma and sex differences (2025)

Tipo de publicación: Revista
Cantidad: Mas de 20

"Nadando hacia el éxito: Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos" (2025)

Tipo de publicación: Revista
Cantidad: Mas de 20

Más que un juego: El impacto del trabajo decente en el compromiso laboral de los deportistas a través de la mediación serial de visiones de futuro y la ansiedad deportiva. (2025)

Tipo de publicación: Revista
Cantidad: Mas de 20

Otros datos relevantes

PREMIOS, HONORES Y TÍTULOS

Diploma de Honor al Mérito Académico "Con Honor" (2013)

(Internacional)
Universidad Adventista del Plata
Premio académico por haber sido una de las alumnas distinguidas de la promoción de la Licenciatura en Psicología 2013.

PRESENTACIONES EN EVENTOS

I Jornada Internacional de Bienestar Psicológico en el Deporte (2024)

Congreso
Exposición de Trabajo en Mesa Libre
Uruguay
Tipo de participación: Panelista
Nombre de la institución promotora: Universidad Católica del Uruguay
Alcance geográfico: Internacional Palabras Clave: Resiliencia Optimismo Burnout Deportistas de alto rendimiento

Simposio de Investigación en Psicología (2024)

Simposio

Participación en Mesa "El proceso del Doctorado"
 Uruguay
 Tipo de participación: Panelista
 Nombre de la institución promotora: Universidad Católica del Uruguay
 Alcance geográfico: Internacional

JURADO/INTEGRANTE DE COMISIONES EVALUADORAS DE TRABAJOS ACADÉMICOS

"Las prácticas integrativas como una estrategia de producción de cuidado con/para madres asistidas en el CAIF Doña Armelinda" en la edición del llamado correspondiente al "Programa de Iniciación a la Investigación 2025" (2025)

Candidato: "Las prácticas integrativas como una estrategia de producción de cuidado con/para madres asistidas"
 Tipo Jurado: Otras
 Malan Ernst, Estefanía
 Iniciación a la Investigación / Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Comisión Sectorial de Investigación Científica / Uruguay
 País: Uruguay
 Idioma: Español

Indicadores de producción

ACTIVIDADES	2
Docencia	2
PRODUCCIÓN BIBLIOGRÁFICA	9
Artículos publicados en revistas científicas	4
Completo	4
Artículos aceptados para publicación en revistas científicas	1
Completo	1
Trabajos en eventos	3
Preprints	1
Otros tipos	2
PRODUCCIÓN TÉCNICA	2
EVALUACIONES	5
Evaluación de publicaciones	5