



Máster Universitario en Gestión de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones

Trabajo fin de máster

Curso 2022/2023

Convocatoria Septiembre

Orientación: Revisión Bibliográfica

Título: Programas de intervención sobre el estrés y/o burnout en profesorado no universitario: una revisión bibliográfica.

Estudiante: Ángela García Picazo

Tutor/a: Raquel Costa Ferrer

Código OIR: 230727142204

Elche 28 de agosto de 2023

ÍNDICE

1. Resumen	2
2. Introducción	2
3. Metodología	5
3.1. Justificación, bases de datos y palabras clave.....	5
3.2. Criterios de elegibilidad.....	5
4. Resultados	6
5. Discusión	13
6. Conclusiones y líneas futuras	13
7. Bibliografía	14
Tabla 1	3
Tabla 2	8
Figura 1	6



1. Resumen

Actualmente se está viviendo un aumento en los niveles de estrés laboral y burnout sobre los profesionales, siendo los profesores uno de los colectivos con mayor prevalencia. A pesar del conocimiento por parte de los profesionales del índice de prevalencia del estrés laboral y burnout no se encuentran demasiadas intervenciones que ayudan a prevenir y/o reducir estos niveles. Por ello, el objetivo de este estudio ha sido llevar a cabo una revisión bibliográfica de las intervenciones realizadas a los profesores no universitarios en los últimos 20 años. Se ha utilizado el método PRISMA en su realización obteniendo 12 artículos para su análisis. Los resultados indican que la aplicación de los programas que trabajan a nivel cognitivo y/o cognitivo-conductual consiguen disminuciones en el estrés laboral, aunque es necesario seguir desarrollando programas de prevención e intervención.

Palabras clave: estrés laboral, burnout, profesores, programas, intervención.

Summary

There is currently an increase in the levels of work-related stress and burnout among professionals, with teachers being one of the groups with the highest prevalence. Despite professionals' knowledge of the prevalence rate of work-related stress and burnout, there are not many interventions that help to prevent and/or reduce these levels. Therefore, the aim of this study was to carry out a literature review of the interventions provided to non-university teachers in the last 20 years. The PRISMA method was used to carry out the review, obtaining 12 articles for analysis. The results indicate that the application of programs at a cognitive and/or cognitive-behavioural level achieve improvements in work stress, although it is necessary to continue the development of prevention and intervention programmes.

Keywords: work stress, burnout, teachers, programmes, intervention.

2. Introducción

El estrés laboral se está considerando una pandemia en el mundo de la salud mental, según un estudio realizado en 2020 por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSS) el 45% de los trabajadores refería estar expuesto a algún factor que influye en el bienestar mental siendo los más frecuente el estrés, ansiedad y depresión. Por su parte la OMS en 2022 reconoció oficialmente el burnout como una enfermedad laboral, definido como agotamiento físico y mental derivado del estrés laboral.

El estrés está presente en todas las etapas de nuestra vida y en diferentes ámbitos. Hablamos de eustrés (estrés positivo) cuando nos activa para huir de un peligro o cumplir con ciertos requerimientos, y hablamos de distrés (estrés negativo) cuando se prolonga durante un tiempo excesivo y afecta a la salud (Gallego Zuluaga, Gil Cardona y Sepúlveda Zapata, 2018). En este trabajo, nos vamos a centrar en el estrés que se produce en el ámbito laboral, también conocido como con el término estrés laboral u organizacional, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”.

Esas exigencias o presiones son denominados estresores, los cuales Sonnentag y Frese (2003) clasificaron en 8 factores (véase tabla 1).

Tabla 1.

Clasificación de los estresores acuñados por Sonnentag y Frese (2003).

Clasificación de los factores	Definición
Estresores físicos	Condiciones físicas del trabajo como ruidos, suciedad, contacto con sustancias tóxicas, pobres condiciones ergonómicas o de seguridad.
Estresores relacionados con la tarea	Presión por el tiempo al realizar las tareas, sobrecarga de trabajo, complejidad de las tareas, monotonía, interrupciones, contratiempos que comprometan la realización de las tareas, etc.
Estresores de rol	Incluye la sobrecarga de rol (las demandas de rol son muy complejas o excesivas), conflicto de rol (realizar demandas que pueden ser contradictorias) y ambigüedad de rol (expectativas de rol poco claras o confusas)
Estresores sociales	Pobre interacción con supervisores, jefes o compañeros. También hace referencia a conflictos como acoso sexual o mobbing y a lidiar con clientes difíciles.
Estresores relacionados con el horario de trabajo	Trabajo por turnos rotativos, horario nocturno, largas jornadas de trabajo, etc.
Estresores relacionados con la carrera	Bajas oportunidades de desarrollo o inestabilidad laboral.
Eventos traumáticos	Exposición a desastres, accidentes importantes o actividades extremadamente peligrosas.
Cambios organizacionales	Pueden resultar estresantes.

Las consecuencias del estrés laboral se dan a nivel fisiológico, psicológico y comportamental. A nivel fisiológico encontramos problemas cardiovasculares como aumento

en el ritmo cardiaco, hipertensión arterial, afecciones en el sistema inmune, jaquecas o infartos (Sonnentag y Frese,2003); en el plano psicológico insatisfacción laboral, ansiedad o irritabilidad y a nivel comportamental se producen cambios en la calidad del sueño, consumo de sustancias, desempeño, productividad y absentismo laboral (Atalaya, 2001).

En investigaciones como la llevada a cabo por de Heus y Diekstra (1999) se ha encontrado que los profesores experimentan un mayor estrés laboral y muestran mayores síntomas de un bajo bienestar mental y físico comparado con otras profesiones como enfermería.

Con respecto a las intervenciones de estrés laboral y burnout que se han realizado a lo largo de los años, se distinguen 3 tipos: la intervención primaria, que hace alusión a aquellas que se centran en la prevención y se llevan a cabo para todos los empleados, independientemente del riesgo existente y recaen sobre la organización o el clima laboral; la secundaria que pone el foco en aquellos empleados expuestos a factores de riesgo y suelen incluir clases de manejo del estrés, y la terciaria, centrada en los trabajadores que han experimentado dicho distrés y que incluyen la rehabilitación para el regreso al trabajo y el asesoramiento (LaMontage et al., 2007; Tetrick & Winslow, 2015).

En el metaanálisis de LaMontage et al. (2007) que engloba 90 estudios, clasificados en intervenciones individuales, organizacionales e individuales-organizacionales, se encontró que las intervenciones que combinaban el plano individual y organizacional eran más eficaces que aquellas que solo se centran en la organización o en el individuo. Como se ha explicado anteriormente, las intervenciones a nivel individual suelen atender a intervenciones secundarias o terciarias mientras que las organizacionales serían intervenciones primarias. No obstante, las intervenciones que incluyen ambos niveles individual-organizacional suelen ser primarias y secundarias

Richardson y Rothstein (2008) en su metaanálisis incluyeron 55 intervenciones clasificadas en 4 enfoques principalmente: el cognitivo-conductual, la relajación y sus variantes, los de tipo organizacional y, finalmente, los multimodales. Se concluyó que los programas cognitivo-conductuales mostraban mayor efecto frente a los de relajación y sus variantes, en parte, debido a la naturaleza proactiva del mismo. Sin embargo, los programas de relajación y meditación son los más utilizados. Destacan que cuanto más componentes o áreas de intervención tengo un programa cognitivo-conductual menor es su efectividad.

Asimismo, Rodríguez Carvajal y Rivas Hermosilla (2011) hacen hincapié en la necesidad de abordar en las intervenciones la percepción del apoyo social, debido a que es

uno de los principales factores de riesgo para el estrés, influyendo en el manejo del estrés o la toma de decisiones, por lo que es importante sobre todo en las intervenciones primarias y la adopción de hábitos de vida saludables

El objetivo del presente estudio es realizar una revisión teórica para analizar y estudiar los programas de intervención en estrés laboral y burnout en profesorado no universitario.

3. Metodología.

3.1. Justificación, bases de datos y palabras clave.

La revisión sistemática llevada a cabo en este trabajo se realizó bajo el método PRISMA (Mother et al, 2009). Para la búsqueda de los estudios se utilizaron tres bases de datos distintas siendo estas ScienceDirect, Dialnet y Scopus donde se hizo una búsqueda de los programas de Estrés y Burnout en profesores de secundaria fechados entre 2002 y 2022, en este caso se utilizó un rango de 20 años debido de a los escasos programas que se han publicado acerca de programas de intervención sobre el estrés y/o burnout en este colectivo. La búsqueda de los artículos se realizó en base a los *descriptores* “Stress”, “burnout”, “program”, “teachers” y mediante el uso de los booleanos AND y OR, durante el mes de junio del 2023.

3.2. Criterios de elegibilidad.

La búsqueda de los artículos se realizó siguiendo las etapas que se pueden observar en el diagrama de flujo. En un primer lugar, se hizo una búsqueda general en las distintas bases de datos enunciadas en el apartado anterior en base a las keywords estipuladas en el subapartado anterior y mediante la fórmula: (“Strees” OR “burnout”) AND program AND teachers, lo que supuso un total de 2041 resultados, siendo 1673 originarios de Scopus, 192 de ScienceDirect y 172 de Dialnet. Asimismo, se añadieron 3 estudios de otras fuentes, restableciendo el total a 2044. Seguidamente, se eliminaron aquellos que estaban repetidos, disminuyendo a 1882 resultados totales y posteriormente se excluyeron aquellos que no disponían de acceso directo, lo que dió lugar a un total de 817 estudios.

Para continuar con el filtrado de los estudios encontrados se atendió a los criterios de exclusión definidos anteriormente y excluyendo aquellos que no cumplían con estos. Los criterios de exclusión establecidos fueron:

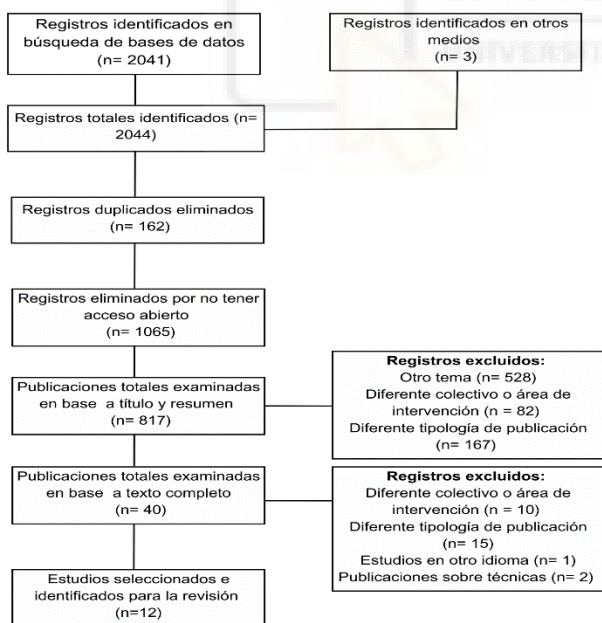
- No tener relación con el tema a estudiar.
- No tratarse de un estudio profesional donde se desarrolla un programa de intervención sobre el estrés o burnout.

- Estar dirigidos a profesores universitarios y/o, aquellos profesores de un colectivo con dificultades o necesidades especiales.
- Programas que no intervienen sobre el estrés o burnout.
- Datar al margen de los años comprendidos entre 2002 y 2022, ambos inclusive.
- No tener acceso directo a las publicaciones.
- Estudios que nombran técnicas, pero no se aplica un programa de intervención.

Para su discriminación se atendió a la revisión de los distintos artículos, tanto en su título, resumen y texto completo. En total se excluyen 538 artículos que no tenían relación con el tema a estudiar, 97 que no intervienen sobre el colectivo de los profesores de secundaria o sobre el estrés y/o burnout, 169 que se trataban de estudios científicos o revisiones sistemáticas, 2 que sólo nombraban técnicas y 1 que se encontraba en un idioma distinto al inglés o español, lo que supuso un total de 12 artículos para su estudio.

Figura 1.

Diagrama flujo seguido para la selección de los artículos según el modelo PRISMA.



4. Resultados.

Los artículos con programas de intervención finalmente seleccionados se encuentran recabados en la Tabla 2. En ella se especifican los autores, el tamaño de la muestra y el género de esta (si se especifica), el programa aplicado, los principales resultados y las principales medidas de intervención atendiendo a las variables de estudio. Solo se reflejan

en la tabla aquellas que están relacionados con el objetivo de nuestro estudio y de los estresores acuñados por Sonnentag y Frese (2003), siendo éstas estrés y burnout, ansiedad, atención plena, distorsiones cognitivas o apoyo social.

Respecto las variables de estudio, encontramos la medición de la depresión a través del Maslach Burnout Inventory (MBI) por parte de una gran parte de los estudios (Shimazu, 2023; Żołnierczyk-Zreda, 2005; Roeser et al., 2013; Latino, Cataldi & Fischetti, 2021; Matajudios Carmona & Muñoz Muñoz, 2021; Ansley et al, 2021; de Carvalho et al, 2021; Valosek et al., 2021), incluso Matajudios-Carmona (2021) solo la utiliza como variable de medida. Además, se encuentra tendencia en la medición de variables como el estrés laboral, el estado de salud mental, la ansiedad y estresores como el apoyo social o la autoeficacia percibida.

Por su parte, Roeser et al. (2013), incluyeron como variables de estudio el absentismo de los profesores, los niveles de cortisol, la presión sanguínea y la frecuencia cardiaca en reposo, sin embargo, tras la intervención los resultados no fueron significativos en ninguna de estas variables. Atendiendo a las variables restantes observamos distintos cuestionarios para sus mediciones los cuales quedan reflejados en la tabla 2. Cabe destacar así a Shimazu (2003) quién midió la respuesta del estrés, el apoyo social y el control sobre el trabajo a través de distintos ítems del Brief Job Stress Questionnaire (BJSQ) y Roeser et al. (2013) quiénes modificaron 13 ítems de la Occupational Self-compassion para que hiciera referencia al profesorado.

Respecto a la muestra de los estudios, destaca que la mayor parte se llevaron a cabo en Europa, Estados Unidos y Canadá, por lo que la cultura del público objetivo podría asemejarse a la que tenemos en España, sin embargo, también hemos incluido estudios realizados en Asia. Continuando con la muestra de los estudios, se percibe una mayor participación de mujeres de forma generalizada.

Tabla 2.

Estudios obtenidos tras la aplicación del método PRISMA.

Autores (Año)	Muestra	Programa aplicado	Principales medidas	Principales resultados
SHIMAZU (2003)	24 profesores, 12 de ellos de colegio (primaria) y 12 de instituto (secundaria). La mayoría de la muestra está conformada por mujeres.	Terapia cognitivo-conductual grupal Intervención secundaria Nº de sesiones: 5 Duración de las sesiones: 2 horas.	Respuesta al estrés: se mide a través del BJSQ ¹ . Apoyo social: se mide a través del BJSQ ¹ . Control del trabajo: se mide a través del cuestionario BJSQ ¹ . Afrontamiento del estrés: se mide a través de la escala JSS ² .	Significativo: apoyo social percibido por parte de compañeros de trabajo, control del trabajo para aquellos que primeramente indican puntuaciones altas en la variable No significativo: Respuesta al estrés, no se observó ningún efecto de intervención para ninguna de las subescalas (vigor, ira, fatiga, ansiedad, depresión y respuestas de estrés somático), control del trabajo para aquellos que primeramente indican puntuaciones bajas en la variable.
Żołnierczyk-Zreda D. (2005)	58 profesores. 69,8% mujeres y 30,2% hombres.	Terapia cognitivo-conductual grupal Intervención secundaria Nº de sesiones: 2 Duración de las sesiones: 6 horas.	Estrés laboral: se mide a través del PWCQ ³ (Widerszal-Bazy, Cieślak, 2000). Burnout: para su medición se utiliza el MBI ⁴ (Maslach, 1986; Koniarek, 1992)	Significativo: mejora la gestión de la sobrecarga y el conflicto de roles y el control del comportamiento. Disminuye el agotamiento emocional, la intensidad de las quejas somáticas y la percepción del estrés organizacional relacionado con las demandas intelectuales. No significativo: percepción de apoyo social, tanto de los supervisores como de los compañeros de trabajo, el logro personal, la despersonalización o la frecuencia de las quejas somáticas.
Leung et al. (2011)	124 profesores de secundaria. 69 mujeres y 55 hombres.	Terapia cognitivo-conductual grupal Intervención secundaria Nº de sesiones: 3 Duración de las sesiones: no especificado.	Depresión, ansiedad y estrés: se midió a través del Dass-21 ⁵ . Anxiety Stress Scale (DASS-21) Gestión del estrés: se utilizó para su medición el cuestionario HPLP-II ⁶ . Distorsiones cognitivas referidas a la depresión: se midieron a través del	Significativo: reducción del nivel de estrés, pensamientos disfuncionales y ansiedad. Mejora en el manejo del estrés. No significativo: recursos personales.

DAS-A⁷.

Estrés laboral: se utilizó el cuestionario OSI-R⁸.

Roeser et al. (2013)

La muestra canadiense incluye 58 profesores de colegio público. 52 mujeres y 6 hombres.

La muestra estadounidense incluye 55 profesores de colegio público. 48 mujeres y 7 hombres.

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness grupal
Intervención secundaria
Nº de sesiones: 11
Duración de las sesiones: 3 horas.

Atención plena: se evaluó a través del FFM⁹ (Baer et al., 2008)

Autocompasión ocupacional: se utilizó la escala de autocompasión de Neff (2003)..

Estrés laboral: se midió a través del CARD¹⁰ (Lambert, McCarthy & Abbott-Shim, 2001) y *Teachers' Views of Issues Involving Students' Mental Health* (Roeser & Midgley, 1997).

Burnout ocupacional: se midió a través del MBI⁴ (Maslach et al., 2001).

Síntomas de depresión y ansiedad: se utilizó para la medición de la ansiedad el STAI¹¹: (Kendall, Finch, Auerbach, Hooke & Mikulka, 1976) y BDI¹² (Beck, Steer, & Brown, 1996) para los síntomas de depresión.

Significativo: menos estrés ocupacional, agotamiento, ansiedad y burnout, tras la intervención y en el seguimiento posterior al programa y de 3 meses.

No significativo: niveles de cortisol, presión arterial sistólica y diastólica, y frecuencia cardíaca en reposo.

Figl-Hertlein, et al. (2014)

69 profesores de secundaria en Austria.

Terapia basada en fisioterapia individualizada
Intervención secundaria
Nº de sesiones conjuntas: 2
Duración sesiones conjuntas: 3-4 horas
Nº sesiones individuales: 6
Duración de las sesiones

Salud física y mental: se midió a través del SF-36¹³ (Bullinger, 1995).

Estrés laboral y estrategias de afrontamiento: se midió a través del cuestionario AVEM¹⁴. (Schaarschmidt & Fischer, 1996)

Significativo: se encontró reducción en las medidas primarias (percepción general de salud).

No significativos: no significativa por la interacción del sitio de investigación para el estrés laboral

individuales: 30 minutos.

Marredo Rosa, J. (2015)	53 profesores. 69,8% mujeres y 30,2 % hombres	Terapia cognitivo-conductual grupal Intervención secundaria Nº de sesiones: 10 Duración de las sesiones: 3 horas	Desencadenantes de Estrés: se mide a través de la Escala "Fuentes de Estrés en Profesores", Condicionantes del estrés: se mide a través del IRE ¹⁵ (González de Riviera, como 1984, 1989; González de Riviera & Morera, 1990).	Significativos: fuentes de estrés como la supervisión de la estructura jerárquica, carencias para el desarrollo del trabajo, alumnado como fuente del estrés y mejora en la adaptación a los cambios; componente conductual de la asertividad y mejora de la salud mental general.
	La muestra está conformada por profesores de ESO, Primaria, Educación Infantil y cargos de gestión.		Expectativas de Control: se mide a través del BEEGC-20 ¹⁶ (Palenzuela et al., 1997)	No significativos: respuestas estables del estrés, expectativas de control (locus de control, autosuficiencia, expectativa de éxito), ansiedad registrada ante situaciones sociales,
			Asertividad y habilidades sociales: se utilizó el AI ¹⁷ de Gambrill y Richey.	
			Salud general: se utiliza el GHQ-12 ¹⁸ (Golberg & Williams, 1996)	
Song et al. (2020)	153 profesores. 67 mujeres y 10 hombres en el grupo de intervención. 70 mujeres en el grupo control y 14 hombres.	Terapia Cognitiva basada en Mindfulness grupal. Intervención secundaria. Nº de sesiones: 4. Duración sesiones: 8 horas.	Mindfulness: MAAS ¹⁹ en su versión China (Brown and Ryan, 2003; Carlson and Brown, 2005; Chen et al., 2012). Estrés: CPSS ²⁰ (Cohen et al., 1997; Yang and Huang, 2003).	Significativo: mindfulness, estrés y afecto negativo. No significativo: afecto positivo y cuestiones demográficas (género, edad y años de profesión).
	Profesores de colegio e instituto y 3 del ámbito universitario.		Afecto: el afecto positivo y negativo Chinese Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988; Huang et al., 2003).	
Latino et al., (2021)	40 profesores de instituto. 3 hombres y 37 mujeres	Terapia grupal basada en Mindfulness a través del yoga. Intervención secundaria. Nº de sesiones: 8 Duración sesiones: 1 hora.	Burnout: se midió a través del MBI-ES ²¹ .	Significativo: cambios en los niveles de Burnout para los tres factores (despersonalización, agotamiento emocional y logros personales) y en atención plena de la sensación corporal y eventos mentales.
			Atención plena: se utilizó el SMS ²² .	

Matajudios Carmona, Muñoz Muñoz (2021)	80 profesores de primaria y secundaria. 54,4% eran mujeres y el 45,6% hombres.	Terapia cognitivo-conductual grupal Intervención secundaria Nº de sesiones: 8 Duración sesiones: no se especifica.	Burnout: se utilizó el MBI ⁴ (Maslach et al., 1986).	Significativo: agotamiento emocional en profesores en un nivel medio y alto, logros personales en profesores en niveles medio y bajo y despersonalización en docentes con niveles altos y medios. No significativo: agotamiento emocional en profesores con nivel bajo, logros profesionales en docentes con nivel alto y despersonalización en profesores que presentaban puntuaciones bajas.
Ansley et al. (2021)	51 profesores de primaria y secundaria. 10 hombres y 41 mujeres.	Terapia cognitivo-conductual individual online Intervención secundaria Nº de sesiones: 8 Duración sesiones: no se especifica.	Burnout: MBI ⁴ (Maslach et al., 1986). Eficacia: TSES-SF ²³ (Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, 2001)	Significativo: agotamiento emocional, despersonalización y la eficacia. No significativo: logros personales.
de Carvalho et al (2021)	228 profesores de primaria. 96% eran mujeres y el 4% hombres.	Terapia cognitiva grupal basada en Mindfulness Intervención secundaria Nº de sesiones: 10 Duración de las sesiones: 2.5 horas. Seguimiento a los 3 meses con una sesión de 5 horas.	Atención plena: FFM ⁹ (Baer et al., 2006) Regulación emocional: ERQ ²⁴ (Gross & John, 2003; Portuguese version by Vaz & Martins, 2008) Salud Mental: MHC-SF ²⁵ (Keyes, 2006; Portuguese version by Matos et al., 2010) Eficacia: TSES-SF ²³ (Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, 2001; Portuguese versión, Conceição, 2008) Autocompasión: SCS ²⁶ (Neff, 2003; Portuguese version by Castilho & Pinto-Gouveia, 2011). Burnout: MBI ⁴ (Maslach et al., 1996; Portuguese version by Marques Pinto et al., 2005).	Significativo: el bienestar del profesorado, autocompasión, reevaluación cognitiva, supresión, agotamiento, atención plena y autoeficacia No significativo: edad, años de enseñanza y género.
Valosek et al. (2021)	78 profesores y trabajadores. El 67% mujeres	Terapia grupal basada en la meditación Intervención secundaria Nº de sesiones: 5 Duración sesiones: 1 hora.	Burnout: MBI ⁴ (Maslach et al., 2010) Resiliencia: se midió a través de The Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993) Estrés percibido: se utilizó la escala	Significativos: disminución del agotamiento emocional, estrés percibido, fatiga y depresión. Aumento de la resiliencia. No significativo: localización escolar,

PSS²⁷ (Cohen et al., 1983)
Fatiga y depresión: se midieron a
través del NIH PROMIS²⁸

despersonalización, logros personales

¹BJSQ = Brief Job Stress Questionnaire. ²JSS = Job Stress Scale. ³PWCQ = Psychosocial Working Conditions Questionnaire. ⁴MBI = Maslach Burnout Inventory. ⁵DASS-21 = Anxiety Stress Scale. ⁶HPLP-II = Health-Promoting Lifestyle Profile II. ⁷DAS-A: Escala de Actitudes Disfuncionales. ⁸OSI-R = Occupational Stress Inventory. ⁹FFM = Five Factors Mindfulness Questionnaire. ¹⁰CARD = The Classroom Appraisal of Resources and Demands Inventory. ¹¹STAI = State-Trait Anxiety Inventory. ¹²BDI = Beck Depression Inventory. ¹³SF-36 = Cuestionario de Salud SF-36. ¹⁴AVEM = Work-related Behavior and Experience Patterns Test. (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster). ¹⁵IRE = Índice de Reactividad al Estrés. ¹⁶BEEGC-20 = Batería de Escalas Generalizadas de Control. ¹⁷AI = Assertion Inventory. ¹⁸GHQ-12 = General Health Questionnaire. ¹⁹MAAS = Mindful Attention Awareness Scale. ²⁰CPSS = Chinese Perceived Stress Scale. ²¹MBI- ES = Maslach Burnout Inventory: Educators Survey. ²²SMS = State Mindfulness Scale. ²³TSES-SF= Teachers' Sense of efficacy Scale-Short. ²⁴ERQ = Emotion Regulation Questionnaire. ²⁵MHC-SF = Mental Health Continuum—Short Form. ²⁶SCS = Self- Compassion Scale. ²⁷PSS= The Perceived Stress Scale. ²⁸NIH PROMIS = The National Institutes of Health Patient-Reported Outcomes Measurement Information System.



5. Discusión.

Al inicio de esta revisión se ha destacado la creciente prevalencia del estrés laboral y Burnout en profesionales, mostrando el colectivo de los profesores como uno con los mayores índices, incluso en comparación con otros profesionales (de Heus y Diekstra, 1999). A través de los estudios abordados hemos podido confirmar los altos niveles de estrés y burnout en este colectivo.

El objetivo de la presente revisión es analizar y estudiar los diferentes programas de intervención sobre el estrés y/o burnout en profesores no universitarios, basándonos en la literatura (Richardson y Rothstein, 2008), encontramos que las intervenciones cognitivo-conductuales obtienen mejores resultados que aquellas basadas en mindfulness, sin embargo, en nuestra revisión hemos visto que tanto las intervenciones cognitivo-conductuales como las terapias cognitivas basadas en mindfulness obtienen resultados positivos en su aplicación, también ocurre así con aquellas que incluyen ejercicio físico como el yoga. Asimismo, en consonancia con lo descrito por Latino, Cataldi y Fischetti (2021) podemos observar que los artículos pues se muestran una mayoría de resultados significativos en los programas de relajación, incluso no destacando resultados no significativos aunque hay que destacar que en términos generales se midieron menos variables que en aquellas intervenciones cognitivo-conductuales, las cuales también mostraron mejores resultados significativos cuando las variables a medir eran menos, lo que se encuentra de acuerdo con la literatura (Richardson y Rothstein, 2008).

Por su parte, Rodríguez Carvajal y de Rivas Herмосilla (2011) ponen de manifiesto la importancia del apoyo social de familiares, amigos y compañeros en la intervención del estrés y burnout sobre profesores, sin embargo, los programas que se trabajaron en este estudio no obtuvieron resultados significativos para esta variable en referencia a amigos, familiares y compañeros (*Żołnierczyk-Zreda, 2005). En adición a ello, *Shimazu (2003) mantiene esos resultados no significativos en relación con amigos y familiares, pero sí se hallan resultados con el apoyo percibido de los compañeros.

6. Conclusiones y líneas futuras.

Para concluir este estudio es necesario poner de manifiesto las principales dificultades encontradas, pues, aunque se conoce que el colectivo del profesorado

tiene unos altos niveles de estrés laboral, se han encontrado pocas publicaciones que incluyan explicaciones de las intervenciones teniendo que ampliar los años de búsqueda. De igual forma, aunque todas las investigaciones incluían una medida pre y post-test, únicamente dos de los estudios volvía a evaluar a los profesores transcurridos unos meses, por lo que convendría hacer un seguimiento para confirmar si realmente el programa de intervención ha tenido un efecto positivo. Atendiendo a la naturaleza de las intervenciones, la terapia cognitivo-conductual junto con la relajación es beneficiosa, pero también sería interesante a líneas futuras trabajar sobre la organización para hacer dicho cambio más efectivo, incorporando ejercicio físico como el yoga, que también ha mostrado efectos beneficiosos. Finalmente, volvemos a hacer hincapié en la necesidad de seguir trabajando en intervenciones que prevengan la aparición del estrés laboral y/o burnout en profesores.

7. Bibliografía.

*Ansley, B. M., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98, Article 103251

Asociación Española Directores de Recursos Humanos (2023). *El estrés laboral afecta a la salud mental del 45% de los trabajadores españoles*. AEDRH. Recuperado de <https://aedrh.org/el-estres-laboral-afecta-a-la-salud-mental-del-45-de-los-trabajadores-espanoles/>

Atalaya P., M. (2001). El Estrés Laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 4(2), 25–36

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342. doi:10.1177/1073191107313003

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory–II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 84, 822–848.

Bullinger M. (1995). German translation and psychometric testing of the SF-36 Health Survey: preliminary results from the IQOLA Project. *International Quality of Life Assessment*, 41: 1359–66.

- Carlson, L. E., and Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *J. Psychosom. Res.* 58, 29–33
- Castilho, P. & Pinto-Gouveia, J. (2011). Auto-compaixão: Estudo da validação da versão Portuguesa da Escala de Auto-Compaixão [Self-compassion: Validation study of the Portuguese version of the Self-Compassion Scale]. *Psychological*, 54, 203–229. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_8
- Chen, S., Cui, H., Zhou, R., and Jia, Y. (2012). Revision of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Chin. J. Clin. Psychol.* 20, 148–151.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *J. Health Soc. Behav.* 24, 385–396.
- Cohen, S., Kessler, R. C., and Gordon, L. U. (1997). Measuring stress? a guide for health and social scientists. *Oxford Univ. Press Demand*, 41, 186.
- Conceição, A. C. (2008). *Auto-eficácia, mal-estar e comportamento interpessoal dos professores* [Teachers' self-efficacy, discomfort and interpersonal behavior]. Tese de mestrado não publicada (Unpublished master thesis), Universidade Nova de Lisboa.
- *de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- De Heus, P. y Diekstra, R.F.W. (1999). Do teachers burn out more easily? A comparison of teacher with other social professions on work stress and *burnout* symptoms. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 269-284). Cambridge: Cambridge University Press.
- *Figl-Hertlein, A., Horsak, B., Dean, E., Schöny, W., & Stamm, T. (2014). A physiotherapy-directed occupational health programme for Austrian school teachers: a cluster randomised pilot study. *Physiotherapy*, 100(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2013.03.003>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S. & Sepúlveda Zapata, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad CES]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad CES.
- Goldberg, D. Williams, P. Lobo, A. & Muñoz, P. E. (1996). *Ghq: (general health questionnaire): cuestionario de salud general: guía para el usuario de las distintas versiones*. Barcelona: Masson.
- González de Rivera, J. & Morera, A. (1984). Reactividad al estrés en pacientes ingresados en un hospital general. *Actas Luso-Esp. Neurol. Psiquiatr*, 12(3), 207-213

- González de Rivera, J. (1989) Factores de estrés y enfermedad. *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología y Psicósomática*, 10(1), 11-20.
- González de Rivera, J. (1990). *El índice de reactividad al estrés*. Madrid: Inteva.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Huang, L., Yang, T., and Ji, Z. (2003). Applicability of the Positive and Negative Affect Scale in Chinese. *Chin. Ment. Health J.* 17, 54–56.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2022). *Problemas o efectos adversos para la salud y el bienestar relacionados con el trabajo: análisis a partir de los datos del módulo especial de la EPA 2022 “Accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo”*. Ministerio de Trabajo y Economía Social. Recuperado de: <https://www.insst.es/documents/94886/376820/Problemas+o+efectos+adversos+para+la+salud+y+el+bienestar+relacionados+con+el+trabajo.+M%C3%B3dulo.pdf/dca01965-dc84-340c-167e-98f28ba996b0?t=1663925177773>
- Kendall, P. C., Finch, A. J., Auerbach, S. M., Hooke, J. F., & Mikulka, P. J. (1976). The State–Trait Anxiety Inventory: A systematic evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 406 – 412.
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: Is America’s youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395-402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- Koniarek J. (1992) *Psychospołeczne uwarunkowanie częstości występowania i poziomu wypalenia się w populacji pielęgniarek zatrudnionych w szpitalach w Łodzi [Psychosocial conditions of burnout frequency and level in hospital’s nurses working in Łódź]* [unpublished manuscript]. Łódź, Poland: Instytut Medycyny Pracy.
- Lambert, R. G., McCarthy, C. J., & Abbott-Shim, M. (2001). *Classroom Appraisal of Resources and Demands: School-age version*. Atlanta, GA: Head Start Quality Research Center.
- LaMontagne, A. D., Louie, A. M., Ostry, A., & Landsbergis, P. A. (2007). A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1990–2005. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 13, 268–280.
- *Latino, F., Cataldi, S. y Fischetti, F. (2021) Effects of an 8-Week Yoga-Based Physical Exercise Intervention on Teachers’ Burnout. *Sustainability* 13, 2104. <https://doi.org/10.3390/su13042104>
- *Leung, S. S., Chiang, V. C., Chui, Y. Y., Mak, Y. W., & Wong, D. F. (2011). A brief cognitive-behavioral stress management program for secondary school teachers. *Journal of occupational health*, 53(1), 23–35.

- Marques Pinto, A., Lima, M. L., & Lopes da Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses [Stress, burnout and coping strategies in portuguese teachers]. *Revista de Psicologia del Trabajo y las Organizaciones*, 21, 125–143. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039008.pdf>
- *Marredo Rosa, J. (2016). *Variables implicadas en la prevención y en el control del estrés: un programa de tratamiento en el profesorado*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Extremadura]. Dehesa. Repositorio Institucional de la Universidad de Extremadura
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. L. (1986). Maslach burnout inventory- educators survey (MBI-ES). In C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *MBI manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S., and Leiter, M. P. (2010). *Maslach burnout inventory manual*. 4th Edn. Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- *Matajudios Carmona, J.F. y Muñoz Muñoz, C.F. (2021). Diagnosis and Intervention Program for Burnout Syndrome in Primary and Secondary Teachers at a School in Pereira. *Universal Journal of Public Health*, 9(2), 75 - 82.
- Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Preliminary psychometric study of the Mental Health Continuum – Short Form – for youth, in a sample of Portuguese adolescents. *Psychologica*, 53, 131–156. https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_7
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. OMS. Recuperado de [pps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf](https://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf)
- Palenzuela, D.L., prieto, G., Baros, A. M. & Almeida, L. S. (1997). Una versión española de una batería de escalas de expectativas generalizadas de control (BBEGC). *Revista portuguesa de educação*, 10(1), 75-96.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: a meta-analysis. *Journal of occupational health psychology*, 13(1), 69–93.

- Rodríguez Carabajal, R & Rivas Hermosilla, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med. segur. trab.*57(1), 72-88.
- Roeser, R. W., & Midgley, C. (1997). Teachers' views of issues involving students' mental health. *The Elementary School Journal*, 98(2), 115–133. <https://doi.org/10.1086/461887>
- *Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Schaarschmidt U, Fischer A. (1996). AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster, Frankfurt am Main: Swets Test Service.
- *Shimazu, A., Okada, Y., Sakamoto, M. & Miura, M. (2003). Effects of Stress Management Program for Teachers in Japan: A Pilot Study. *J. Occup. Health*, 45, 202-208.
- Sociedad Española de Salud y Seguridad en el Trabajo (2019). *El Síndrome del quemado, es registrado por la OMS como enfermedad laboral*. SESST. Recuperado de <https://www.sesst.org/el-sindrome-del-quemado-es-registrado-por-la-oms-como-enfermedad-laboral/>
- *Song, X., Zheng, M., Zhao, H., Yang, T., Ge, X., Li, H. & Lou, T. (2020). Effects of a Four-Day Mindfulness Intervention on Teachers' Stress and Affect: A Pilot Study in Eastern China. *Frontiers Psychol*, 11:1298.
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2003). Stress in organizations. En W. C. Borman, D. R. Ilgen, & R. J. Klimoski (Eds.), *Handbook of psychology: Industrial and organizational psychology*, Vol. 12, pp. 453–491. John Wiley & Sons, Inc.
- Tetrick, L. E., & Winslow, C. J. (2015). Workplace Stress Management Interventions and Health Promotion. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2(1), 583–603.
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783–805. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- *Valosek, L., Wendt, S., Link, J., Abrams, A., Hipps, J., Grant, J., Nidich, R., Loiselle, M., & Nidich, S. (2021). Meditation Effective in Reducing Teacher Burnout and Improving Resilience: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Education*, 6, [627923]. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.627923>
- Vaz, F., & Martins, C. (2008). Diferenciação e regulação emocional na idade adulta. [Differentiation and emotional regulation in adulthood]. En A. P. Noronha, C. Machado, L. S. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII 13 1732 Mindfulness (2021)* 12, 1719–1732

Conferência Internacional Avaliação Psicológica [Proceedings of the XIII International Conference on Psychological Assessment]. Psiquilíbrios.

Wagnild, G., and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *J. Nurs. Meas.* 1, 165–178.

Watson, D., Clark, L. A., and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 1063.

Widerszal-Bazyl, M., & Cieślak, R. (2000). Monitoring psychosocial stress at work: development of the Psychosocial Working Conditions Questionnaire. *International journal of occupational safety and ergonomics: JOSE, Spec No*, 59–70. <https://doi.org/10.1080/10803548.2000.11105108>

Yang, T. Z., and Huang, H. T. (2003). An epidemiological study on stress among urban residents in social transition period. *Chin. J. Epidemiol.* 24, 760.

*Żołnierczyk-Zreda, D. (2005) An Intervention to Reduce Work-Related Burnout in Teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 11(4), 423-430.

