

# EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL MALESTAR DOCENTE: REVISIÓN SISTEMÁTICA

## EMOTIONAL SELF-CARE AND ITS RELATIONSHIP WITH TEACHER DISTRESS: A SYSTEMATIC REVIEW

Patricia Yasmin Velandia Pérez<sup>1</sup>

Zuleima Cogollo Milanés<sup>2</sup>

Universidad de Cartagena, Colombia

1 1 5

### Resumen

La docencia implica alta demanda emocional y exposición constante a estresores laborales. Este estudio sintetiza evidencia sobre estrategias de autocuidado emocional en docentes de educación básica y media y su relación con el malestar docente. Se realizó una revisión sistemática siguiendo PRISMA 2020 en bases

de datos internacionales, incluyendo estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos. Se analizaron 32 investigaciones publicadas entre 2013 y 2025. Las estrategias identificadas incluyeron autorregulación individual (*mindfulness* y autocompasión), afrontamiento cognitivo, apoyo social e intervenciones institucionales. Los resultados muestran que estas actuaciones se asocian con menor estrés y agotamiento emocional, y mayor bienestar y autoeficacia. El autocuidado emocional emerge como factor protector clave, especialmente cuando se complementa con apoyo organizacional.

**Palabras clave:** Autocuidado, inteligencia

<sup>1</sup> Doctoranda en ciencias de la educación, Universidad de Cartagena, Magister en educación, currículo y comunidad educativa, licenciada en inglés, directivo docente rector colegio Ofelia Uribe de Acosta, secretaria de educación de Bogotá. [pvelandia@educacionbogota.edu.co](mailto:pvelandia@educacionbogota.edu.co), <https://orcid.org/0000-0001-5313-7754> tel 573134598620

<sup>2</sup> Enfermera. Maestra en salud pública. PhD en salud pública. Profesora titular, Facultad de Enfermería, Universidad de Cartagena. Grupo Cuidado a la Salud de los Colectivos, Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia [zcogollom@unicartagena.edu.co](mailto:zcogollom@unicartagena.edu.co), <https://orcid.org/0000-0003-3310-4052>, tel 315 7455205

emocional, docentes, agotamiento profesional, estrés laboral, revisión sistemática.

### Abstract

Teaching involves high emotional demands and constant exposure to occupational stressors. This study synthesizes evidence on emotional self-care strategies among primary and secondary education teachers and their relationship with teacher distress. This systematic review was conducted following PRISMA 2020 guidelines across international databases, including quantitative, qualitative, and mixed-methods studies. Thirty-two research papers published between 2013 and 2025 were analyzed. The identified strategies included individual self-regulation (mindfulness and self-compassion), cognitive coping, social support, and institutional interventions. The results show that these strategies are associated with lower levels of stress and emotional exhaustion, and higher levels of well-being and self-efficacy. Emotional self-care emerges as a key protective factor, especially when complemented by organizational support.

**Keywords:** Self-care, emotional intelligence, teachers, professional burnout, occupational stress, systematic review.

### Resumo

A docência envolve uma alta demanda emocional e exposição constante a estressores laborais. Este estudo sintetiza evidências sobre estratégias de autocuidado emocional em docentes da educação básica e média e sua relação com o malestar docente. Foi realizada uma revisão sistemática seguindo as diretrizes PRISMA 2020 em bases de dados internacionais, incluindo estudos quantitativos, qualitativos e mistos. Foram analisadas 32 pesquisas publicadas entre 2013 e 2025. As estratégias identificadas incluíram autorregulação individual (mindfulness e autocompaixão), enfrentamento

cognitivo, apoio social e intervenções institucionais. Os resultados mostram que estas ações se associam a menor estresse e esgotamento emocional, e a maior bem-estar e autoeficácia. O autocuidado emocional emerge como um fator protetor fundamental, especialmente quando complementado por apoio organizacional.

**Palavras-chave:** Autocuidado, inteligência emocional, docentes, esgotamento profissional, estresse ocupacional, revisão sistemática.

### Introducción

La profesión docente constituye una de las ocupaciones con mayor carga emocional dentro del ámbito laboral contemporáneo. Además de la transmisión de conocimientos, los docentes asumen funciones de acompañamiento socioemocional, orientación y mediación en contextos educativos cada vez más complejos. Esta multiplicidad de responsabilidades implica demandas cognitivas, relacionales y afectivas que pueden incrementar el riesgo de desgaste profesional (Morris et al., 2025; Zhou et al., 2024).

A nivel global, el profesorado es reconocido como actor clave para el desarrollo sostenible. No obstante, el informe *Global Report on Teachers* publicado por la (UNESCO, 2024) advierte sobre una escasez creciente de docentes, asociada a sobrecarga laboral, aumento del número de estudiantes por aula, insuficiente apoyo institucional y desmotivación profesional. Estas condiciones estructurales favorecen la aparición de fatiga emocional y estrés crónico, así como mecanismos de distanciamiento afectivo como respuesta adaptativa ante demandas laborales persistentes (Ortíz & Pérez, 2023).

La literatura reciente identifica al profesorado como grupo ocupacional particularmente vulnerable al malestar psicológico debido a la presión curricular, la diversidad de necesidades

educativas, las demandas administrativas y la interacción constante con estudiantes y familias (Blázquez-Manzano et al., 2021)

En este contexto, el síndrome de burnout caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional se ha consolidado como uno de los principales desafíos de los sistemas educativos.

Diversos estudios han señalado que recursos personales como los valores individuales, el soporte familiar, el capital psicológico y la satisfacción laboral pueden actuar como factores protectores frente al desgaste profesional (Freire et al., 2023; Peterson, 2021).

Asimismo, variables como la autoeficacia y la satisfacción laboral han mostrado relaciones inversas con el agotamiento emocional, funcionando como amortiguadores del estrés ocupacional docente (Skaalvik & Skaalvik, 2017). De igual manera, investigaciones destacan que el fortalecimiento de competencias socioemocionales y la promoción de prácticas de autorregulación emocional, como el *mindfulness*, constituyen estrategias efectivas para prevenir el *burnout*. En este sentido, se ha encontrado que el capital psicológico y la regulación emocional predicen menores niveles de agotamiento en docentes, lo que respalda el papel del autocuidado emocional como un recurso preventivo clave en contextos educativos (Liu & Du, 2024)

Estudios poblacionales han evidenciado niveles elevados de estrés laboral en docentes, reportando incluso una mayor probabilidad de experimentar síntomas de estrés en comparación con otros grupos ocupacionales (Doan et al., 2023). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de identificar estrategias efectivas que promuevan el bienestar profesional y reduzcan la vulnerabilidad al malestar psicológico.

En este marco, el autocuidado emocional emerge como un componente central del bienestar docente, entendido como un conjunto de acciones conscientes e intencionadas orientadas al mantenimiento del equilibrio psicoafectivo. Desde una perspectiva teórica, el concepto de autocuidado puede vincularse con la propuesta de Dorothea Orem (1997), quien plantea la responsabilidad individual en la promoción y mantenimiento de la salud. Aunque originalmente formulado en el campo de la enfermería, este marco ha sido progresivamente transferido a otros contextos profesionales, incluyendo el educativo, donde el cuidado de sí adquiere especial relevancia frente a demandas laborales sostenidas.

Tras el periodo postpandemia, el autocuidado ha adquirido mayor centralidad en los discursos de salud y prevención, consolidándose como estrategia relevante para la sostenibilidad profesional (Pay, 2023). No obstante, la evidencia empírica disponible presenta enfoques conceptuales y metodológicos heterogéneos, lo que dificulta establecer conclusiones integradas sobre su alcance e impacto.

Si bien existen revisiones previas centradas en bienestar docente y competencias socioemocionales, la mayoría se ha enfocado en intervenciones institucionales o programas formales de capacitación. Resulta necesario profundizar en el rol activo del docente en su propio proceso de autocuidado emocional y en su asociación con indicadores de malestar profesional.

Por ello, la presente revisión sistemática tiene como objetivo identificar, evaluar críticamente y sintetizar la evidencia científica publicada entre 2013 y 2025 acerca de las estrategias de autocuidado emocional implementadas por docentes de educación básica y media, y analizar su asociación con indicadores de

malestar docente, particularmente estrés laboral y síndrome de *burnout*.

### Método

Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica disponible sobre el autocuidado emocional en docentes como estrategia para mitigar el malestar docente. El proceso se desarrolló siguiendo los lineamientos de la Declaración PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), (Bossuyt et al., 2021), con el fin de garantizar transparencia y rigor metodológico. El protocolo de esta revisión no fue registrado prospectivamente en ninguna plataforma.

### Fuentes de información y recolección de datos

La búsqueda de información se llevó a cabo en las bases de datos Scopus, SciELO, Sage, PubMed y ERIC, seleccionadas por su especificidad y cobertura en los campos de la educación, la salud y las ciencias sociales. La estrategia se ejecutó en español e inglés, empleando combinaciones de términos clave y operadores booleanos en los campos de título, resumen y palabras clave. Para asegurar una perspectiva amplia y actualizada del fenómeno, se estableció un horizonte temporal comprendido entre 2013 y 2025, permitiendo capturar la producción científica de la última década y las publicaciones más recientes del año en curso

### Criterios de inclusión

- Estudios cuantitativos o cualitativos sobre autocuidado emocional en docentes.

Investigaciones que analizaron su relación con malestar docente, estrés laboral o *burnout*.

Población: docentes de educación básica y media de instituciones públicas o privadas.

Artículos con texto completo disponible.

### Criterios de exclusión

Editoriales, documentos sin acceso a texto completo.

### Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda de estudios se realizó entre octubre y noviembre de 2025 en 5 bases de datos electrónicas. La estrategia de búsqueda combinó términos controlados (como MeSH en PubMed y descriptores en ERIC) y palabras clave en texto libre relacionadas con el autocuidado emocional, la población docente y el malestar laboral. Las ecuaciones de búsqueda se adaptaron a la sintaxis de cada base de datos, tal como se detalla en la Tabla 1. Adicionalmente, se revisaron las listas de referencias de los estudios incluidos para identificar posibles estudios relevantes no capturados en la búsqueda inicial. Véase la Tabla 1.

**Tabla 1. Estrategia de búsqueda**

Base de datos	Campos de búsqueda	Ecuación de búsqueda (solo inglés)	Filtros aplicados
Scopus	TITLE-ABS-KEY	TITLE-ABS-KEY ( "emotional self-care" OR "self-care" ) AND TITLE-ABS-KEY ( teacher* OR "school teacher*" OR educator* ) AND TITLE-ABS-KEY ( burnout OR stress OR distress OR "teacher distress" OR "occupational stress" )	Tipo de documento: artículo; Áreas: Educación, Psicología, Ciencias Sociales, Enfermería
PubMed	Title/Abstract + MeSH	( "emotional self-care"[Title/Abstract] OR "self care"[Title/Abstract] ) AND ( teachers[Title/Abstract] OR school teachers[Title/Abstract] OR "school teacher"[Title/Abstract] ) AND ( burnout[Title/Abstract] OR stress[Title/Abstract] OR distress[Title/Abstract] OR "occupational stress"[Title/Abstract] ) OR ( "Burnout, Professional"[MeSH] AND "School Teachers"[MeSH] )	Humanos; Tipo de artículo: Journal Article
ERIC	Abstract / Descriptors	( "emotional self-care" OR "self care" ) AND ( teachers OR "teaching staff" OR educators ) AND ( burnout OR "teacher stress" OR "teacher well-being" OR distress )	Peer-reviewed only
SAGE Journals	Title / Abstract / Keywords	( "emotional self-care" OR "teacher self-care" OR "self-care" ) AND ( teachers OR educators ) AND ( burnout OR stress OR "teacher well-being" OR distress )	Research Article
SciELO	Todos los índices	( "emotional self-care" OR "self-care" ) AND ( teachers OR educators OR "school teachers" ) AND ( burnout OR stress OR "teacher distress" OR "occupational stress" )	Tipo de documento: Artículo

**Elaboración propia 2026.**

### Proceso de selección de los estudios

Los registros obtenidos de las búsquedas se exportaron a una hoja de cálculo para la eliminación de documentos duplicados. Posteriormente, dos revisores realizaron de forma independiente un primer cribado basado en la lectura de títulos y resúmenes, aplicando los criterios de elegibilidad previamente definidos. Los artículos preseleccionados en esta fase fueron recuperados a texto completo para su evaluación en profundidad. Los mismos dos revisores examinaron de forma independiente los textos completos para confirmar su elegibilidad. Las discrepancias en cualquiera de las fases del proceso (cribado o elegibilidad) se resolvieron mediante discusión y consenso, y cuando no fue posible, se consultó a un tercer revisor. Las razones para la exclusión de estudios en la fase de texto completo se registraron y se reportan en el diagrama de flujo PRISMA.

### Proceso de extracción de datos

Se diseñó y pilotó un formulario estandarizado en una hoja de cálculo para la extracción de datos. Un revisor extrajo la información de los estudios incluidos y un segundo revisor verificó la exactitud e integridad de los datos extraídos. Los datos recogidos para cada estudio incluyeron:

- Información general: Autores, año de publicación y país donde se realizó el estudio.
- Características metodológicas: Objetivo del estudio, diseño de investigación (cualitativo, cuantitativo transversal, cuantitativo longitudinal, mixto) y características de la población (tamaño de la muestra, nivel educativo en el que enseñaban los docentes).
- Detalles de la intervención o fenómeno de interés: Tipo(s) de estrategia(s) de autocuidado emocional investigada(s) (ej. mindfulness, formación, apoyo social).
- Mediciones e instrumentos: Instrumentos de medición utilizados para

evaluar el autocuidado y el malestar docente (ej. MBI, cuestionarios ad hoc).

- Resultados: Principales hallazgos relacionados con la asociación o el impacto de las estrategias de autocuidado sobre el malestar docente, estrés o burnout.
- Conclusiones: Conclusiones reportadas por los autores del estudio.

### Evaluación de la calidad metodológica y riesgo de sesgo

La calidad metodológica de los estudios incluidos se evaluó mediante la herramienta Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), versión 2018 (Hong et al., 2018), garantizando una valoración técnica homogénea.

El proceso fue realizado de forma independiente por dos revisores, quienes verificaron el cumplimiento de los criterios de calidad para cada categoría de estudio. Siguiendo las recomendaciones de los autores del MMAT, no se calculó una métrica o puntuación numérica global, ya que esto puede enmascarar deficiencias metodológicas específicas; en su lugar, se realizó una valoración crítica de cada ítem. Las discrepancias entre revisores se resolvieron mediante consenso. Aunque no se excluyeron artículos con base en su calidad metodológica, los hallazgos de la evaluación se integraron en la síntesis de resultados para ponderar la solidez de la evidencia y las conclusiones derivadas.

### Síntesis de los resultados

Dada la previsible heterogeneidad en los diseños de estudio, las poblaciones, las intervenciones (o fenómenos de interés) y las medidas de resultado, no fue apropiado realizar un metaanálisis. En su lugar, se realizó una síntesis narrativa y un análisis temático de los hallazgos. Los resultados de los estudios se

agruparon en categorías temáticas emergentes, basadas en el tipo de estrategia de autocuidado identificada: 1) Prácticas de nivel individual, 2) Estrategias de nivel institucional y 3) Estrategias de nivel social/relacional. Dentro de cada categoría, se analizó la dirección y consistencia de los hallazgos en relación con la mitigación del malestar docente (estrés, *burnout*, satisfacción laboral).

## Resultados

### Resultados de la búsqueda

En la fase inicial de identificación, se localizaron 1,635 registros en las bases de datos seleccionadas. Tras la eliminación de duplicados (n=550) y la aplicación de filtros automatizados por año de publicación, tipo de documento y área temática (n = 450), se obtuvieron 635 registros para el cribado manual.

Durante la fase de cribado de título y resumen, se excluyeron 510 registros que no cumplieran con la temática u objetivos de la revisión. De los 125 informes resultantes, se buscó la recuperación del texto completo, logrando acceder a 33 artículos. Los 92 informes restantes no pudieron ser recuperados tras agotar los recursos de acceso institucional y repositorios de acceso abierto. Finalmente, tras la evaluación de elegibilidad de los 33 textos completos, se excluyó 1 estudio por no cumplir con el diseño metodológico, resultando en una muestra final de 32 estudios incluidos para la síntesis narrativa y la evaluación de la calidad.

### Características de los estudios

Se incluyeron un total de 32 estudios publicados entre 2013 y 2025, tras aplicar los criterios de elegibilidad establecidos. Los estudios proceden de diversos contextos geográficos, evidenciando una amplia distribución internacional de la investigación sobre bienestar, autocuidado

y reducción del estrés docente. La mayoría se desarrollaron en América del Norte, principalmente en Estados Unidos (Bergin et al., 2024; Brunsting et al., 2014; Coccia et al., 2020; Collie, 2021; Emerson et al., 2017; Heilman, 2022; Kendrick et al., 2024; McMakin et al., 2023; Roeser et al., 2013) y Canadá (FitzGerald et al., 2023; Santiago et al., 2023; Sokal et al., 2024). En Europa, se identificaron investigaciones en Alemania (Heckendorf & Lehr, 2025; Lensen et al., 2024), Portugal (Matos et al., 2022; Oliveira et al., 2021) y otros países europeos (Bonde et al., 2022; Cavioni et al., 2024; Hayes et al., 2020; Kidger et al., 2016; Nygren et al., 2019; O'Hara-Gregan, 2023; Pikić Jugović et al., 2025). Asimismo, se incluyeron estudios realizados en Asia, particularmente en China (He et al., 2025; Hsieh et al., 2025; Ismail et al., 2023; Tian & Guo, 2024; Tsang et al., 2021) Japón (Tsubono & Mitoku, 2025) y Corea del Sur (Lee & Chae, 2025), así como en África, incluyendo Nigeria (Ogbuanya & Yekinni, 2022; Uzodinma et al., 2022).

### Diseños metodológicos

En términos metodológicos, predominan los estudios cuantitativos, particularmente aquellos con diseños experimentales o cuasi-experimentales. Se identificaron seis ensayos controlados aleatorizados (RCT) que evaluaron intervenciones orientadas a la reducción del estrés y el *burnout* docente. Estas intervenciones incluyeron programas basados en *mindfulness*, terapia cognitivo-conductual (CBT), *coaching* racional emotivo, e intervenciones digitales de manejo del estrés (Coccia et al., 2020; Heckendorf & Lehr, 2025; Uzodinma et al., 2022).

Adicionalmente, se incluyeron estudios cuasi-experimentales que analizaron programas de formación socioemocional y estrategias de autocuidado estructurado, así como estudios correlacionales que exploraron

asociaciones entre regulación emocional, autoeficacia docente, identidad profesional y bienestar psicológico. Finalmente, los estudios cualitativos aportaron comprensión contextual sobre experiencias de autocuidado, liderazgo basado en la ética del cuidado y necesidades emocionales de docentes en diferentes etapas de la carrera profesional.

### Tipos de intervenciones

Las intervenciones identificadas pueden agruparse en cuatro categorías principales:

1. Intervenciones basadas en *mindfulness* y compasión, orientadas a fortalecer la regulación emocional y reducir la sintomatología asociada al *burnout*.
2. Programas basados en terapia cognitivo-conductual, incluyendo modalidades presenciales y digitales.
3. *Coaching* racional emotivo y programas de autorregulación emocional, enfocados en la reestructuración cognitiva.
4. Programas de desarrollo profesional socioemocional y autocuidado estructurado, implementados tanto en docentes en servicio como en formación inicial.

En conjunto, los estudios muestran una tendencia creciente hacia intervenciones estructuradas y basadas en evidencia, con resultados consistentes en la reducción del estrés percibido, agotamiento emocional y sintomatología asociada al *burnout*, así como en el fortalecimiento de la autoeficacia docente y el bienestar psicológico.

### Evaluación de riesgo de sesgo y calidad metodológica

La calidad metodológica de los estudios incluidos fue evaluada mediante la herramienta (MMAT), versión 2018, y los resultados indican que la mayoría de los estudios presentan riesgo de sesgo bajo, evidenciando adecuada consistencia metodológica y solidez analítica. No obstante, algunos estudios principalmente aquellos con diseños cuantitativos no aleatorizados y ciertos ensayos controlados aleatorizados fueron clasificados con riesgo de sesgo moderado, debido a limitaciones relacionadas con el control parcial de variables confusoras, ausencia de cegamiento o descripción incompleta de los procedimientos de asignación aleatoria. Véase la Tabla 2.

**Tabla 2. Evaluación de riesgo de sesgo de los artículos mediante la herramienta MMTA**

<i>Autor, Año</i>	<i>Diseño</i>	<i>Evaluación MMAT (5 criterios)</i>	<i>Riesgo de sesgo</i>
Coccia et al., 2020	Cuantitativo no aleatorizado	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
McMakin et al., 2022	Mixto	Cualitativa: Sí; Cuantitativa: Sí; Integración: Sí; Interpretación: Sí; Conclusiones: Sí	Moderado
Kendrick et al., 2024	Cuasi-experimental	Rep: Parcial; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Lee & Chae, 2025	Cualitativo	Enfoque: Sí; Muestreo: Sí; Análisis: Sí; Interpretación: Sí; Reflexividad: Sí	Bajo
Heilman, 2022	Cualitativo	Enfoque: Sí; Muestreo: Sí; Análisis: Sí; Interpretación: Sí; Reflexividad: Sí	Bajo
Sokal et al., 2024	Transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Heckendorf & Lehr, 2025	RCT	Aleatorización: Sí; Grupos: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Pikić Jugović et al., 2025	Transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Tian & Guo, 2024	Longitudinal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
He et al., 2025	Transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Ogbuanya et al., 2022	Cuantitativo no aleatorizado	Rep: Parcial; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Uzodinma et al., 2022	RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Bergin et al., 2024	Cuasi-experimental	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Sí; Datos: Sí; Análisis: Sí	Bajo
Ogba et al., 2020	Ensayo waitlist	Grupo: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
O'Hara-Gregan, 2023	Cualitativo	Enfoque: Sí; Muestreo: Sí; Análisis: Sí; Interpretación: Sí; Reflexividad: Sí	Bajo
Cavioni et al., 2024	Mixto	Cualitativa: Sí; Cuantitativa: Sí; Integración: Sí; Interpretación: Sí; Conclusiones: Sí	Bajo
Lensen et al., 2024	RCT factorial	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Tsubono & Mitoku, 2025	RCT	Rep: Sí; Aleatorización: Sí; Comparabilidad: Sí; Datos: Parcial; Medición: Sí	Moderado

<i>Autor, Año</i>	<i>Diseño</i>	<i>Evaluación MMAT (5 criterios)</i>	<i>Riesgo de sesgo</i>
Emerson et al., 2017	RCT piloto	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Roeser et al., 2013	RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Hayes et al., 2020	RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Matos et al., 2022	RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Kidger et al., 2016	Cluster RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Parcial; Cegamiento: No; Análisis: Sí	Moderado
Nygren et al., 2019	Controlled trial	Grupo: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Brunsting et al., 2014	Longitudinal correlacional	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Ismail et al., 2023	SEM correlacional	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
FitzGerald et al., 2023	Cualitativo	Enfoque: Sí; Muestreo: Sí; Análisis: Sí; Interpretación: Sí; Reflexividad: Sí	Bajo
Collie, 2021	Transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Hsieh et al., 2025	SEM transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Santiago et al., 2023	Transversal	Rep: Sí; Medición: Sí; Confusores: Parcial; Datos: Sí; Análisis: Sí	Moderado
Bonde et al., 2022	Cluster RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado
Tsang et al., 2021	RCT	Aleatorización: Sí; Control: Sí; Datos: Sí; Cegamiento: Parcial; Análisis: Sí	Moderado

**Fuente elaboración propia 2026.**

**Estrategias de autocuidado emocional para la disminución del malestar docente**

El análisis de los estudios incluidos permitió identificar cuatro categorías principales: (1) prácticas individuales de autorregulación, (2) prácticas cognitivas y de afrontamiento, (3) estrategias de apoyo social y relacional, y (4) intervenciones estructuradas de carácter institucional. En términos generales, se observa

una tendencia creciente hacia la implementación de intervenciones estructuradas, tanto presenciales como digitales, que integran componentes cognitivo-conductuales y técnicas de regulación emocional. Los resultados sugieren que estas estrategias muestran mayor efectividad cuando se combinan con apoyo organizacional y políticas institucionales orientadas al bienestar docente.

### Prácticas de autorregulación individual

La evidencia indica que los docentes recurren frecuentemente a prácticas de autorregulación emocional como mecanismo de afrontamiento ante demandas laborales elevadas. Entre las actividades más reportadas se encuentran el *mindfulness*, la meditación, la respiración consciente, la actividad física regular y la autocompasión. Estas prácticas se asocian consistentemente con reducciones significativas en estrés percibido, agotamiento emocional y síntomas de burnout, así como con incrementos en bienestar psicológico y compromiso laboral (Coccia et al., 2020)). Asimismo, intervenciones como la escritura reflexiva y el entrenamiento en regulación emocional favorecen el desarrollo de autoconciencia y estrategias de afrontamiento adaptativo frente a demandas emocionales persistentes (Lee & Chae, 2025). En conjunto, estas prácticas promueven procesos de autorregulación que actúan como factores protectores frente al desgaste profesional.

### Prácticas cognitivas y de afrontamiento

Los programas basados en terapia cognitivo-conductual (CBT), reestructuración cognitiva y entrenamiento en resolución de problemas han demostrado eficacia en la reducción del estrés psicológico y el burnout docente. Estas estrategias permiten reinterpretar situaciones estresantes, establecer límites laborales y priorizar tareas, fortaleciendo la percepción de control y competencia profesional. La autoeficacia docente emerge como un mecanismo mediador clave, ya que niveles más altos de autoeficacia se asocian con menor agotamiento emocional y mayor resiliencia ante el estrés laboral (Pikić Jugović et al., 2025; Uzodinma et al., 2022). De esta manera, las intervenciones cognitivas no solo reducen síntomas, sino que potencian recursos psicológicos internos.

### Estrategias de apoyo social y relacional

El apoyo social constituye un factor protector central frente al malestar docente. La evidencia muestra que docentes que cuentan con redes de apoyo entre colegas, liderazgo escolar colaborativo y relaciones positivas con la comunidad educativa presentan menores niveles de desgaste emocional y mayor bienestar general (McMakin et al., 2023; Tian & Guo, 2024). La supervisión académica, la mentoría y los espacios de colaboración profesional contribuyen a reducir el aislamiento laboral y favorecen la regulación emocional compartida, reforzando la resiliencia colectiva en entornos educativos.

### Intervenciones estructuradas e institucionales

Las intervenciones formales implementadas a nivel institucional desempeñan un papel determinante en la promoción del bienestar docente. Estas incluyen programas de aprendizaje socioemocional (SEL), formación en autocuidado profesional, talleres de manejo del estrés e intervenciones digitales estructuradas. La evidencia sugiere que dichas intervenciones generan mejoras sostenidas en el bienestar psicológico y reducciones significativas en el agotamiento emocional (Heckendorf & Lehr, 2025; Oliveira et al., 2021). Los estudios coinciden en que los resultados más robustos se observan cuando estas estrategias se implementan dentro de un enfoque integral que articule componentes individuales, relacionales y organizacionales. En este sentido, el bienestar docente no depende exclusivamente de prácticas individuales, sino de la interacción entre recursos personales y condiciones institucionales favorables. Véase la Tabla 3.

**Tabla 3. Características de los estudios incluidos**

Estudio	País/ Contexto	Diseño	Muestra	Intervención/ Enfoque	Variables principales	Resultados clave	Limitaciones
Coccia et al., 2020	EE.UU.	No aleatorizado	Docentes	Programa bienestar	Estrés, regulación emocional	↓ estrés	No RCT
McMakin et al., 2022	EE.UU.	Mixto	Docentes	Intervención SEL	Burnout, clima	Mejora bienestar	Sin aleatorización
Kendrick et al., 2024	EE.UU.	Cuasi-exp.	Estudiantes educación	Autocuidado	Bienestar	Mejora hábitos	Muestra limitada
Lee & Chae, 2025	Corea	Cualitativo	10 docentes	Escritura CBT	Bienestar, estrés	↑ autoconocimiento	Muestra pequeña
Heilman, 2022	Reino Unido	Cualitativo	Docentes noveles	Apoyo emocional	Bienestar	Necesidad apoyo	No intervención
Sokal et al., 2024	Canadá	Transversal	Docentes	Contexto COVID	Burnout	↑ burnout	No causal
Heckendorf & Lehr, 2025	Alemania	RCT	Docentes	CBT online	Estrés	↓ estrés	Seguimiento corto
Pikić Jugović et al., 2025	Europa	Transversal	Docentes	Demandas laborales	Bienestar	Demandas ↑ estrés	No causal
Tian & Guo, 2024	China	Longitudinal	Docentes	Recursos laborales	Autoeficacia	↑ bienestar	Confusores
He et al., 2025	China	Transversal	Docentes	Variables psicosociales	Burnout	Asociación significativa	No causal
Ogbuanya et al., 2022	África	No aleatorizado	Docentes	Intervención laboral	Estrés	Mejora parcial	Sesgo selección
Uzodinma et al., 2022	Nigeria	RCT	Docentes	REOHC	Burnout	↓ burnout	Muestra limitada
Bergin et al., 2024	EE.UU.	Cuasi-exp.	Escuelas	Leader in Me	Clima	Mejora clima	No RCT
Ogba et al., 2020	Nigeria	Ensayo waitlist	Docentes TEA	REOHC	Burnout	↓ burnout	Datos incompletos
O'Hara-Gregan, 2023	Nueva Zelanda	Cualitativo	12 docentes	MSC	Bienestar	↑ regulación	Muestra pequeña
Cavioni et al., 2024	Italia	Mixto	31 staff	SEL	Competencias	Necesidad formación	No experimental
Lensen et al., 2024	Alemania	RCT factorial	Docentes	Mindfulness	Estrés	↓ burnout	Sin seguimiento
Tsubono & Mitoku, 2025	Japón	RCT	375 docentes	Mindfulness breve	Depresión, ansiedad, estrés	↓ síntomas	Sin cegamiento
Emerson et al., 2017	EE.UU.	RCT piloto	Docentes	MBSR	Estrés	↓ estrés	Muestra pequeña
Roeser et al., 2013	EE.UU.	RCT	Docentes	Mindfulness	Estrés	↓ síntomas	Seguimiento limitado
Hayes et al., 2020	Reino Unido	RCT	Primaria	TCM	Estrés	↓ estrés	Contexto específico

Estudio	País/ Contexto	Diseño	Muestra	Intervención/ Enfoque	Variables principales	Resultados clave	Limitaciones
Matos et al., 2022	Portugal	RCT	Docentes	Compassion	Burnout	↓ burnout	Seguimiento corto
Kidger et al., 2016	Reino Unido	Cluster RCT	Secundaria	WISE	Bienestar	Resultados preliminares	Protocolo
Nygren et al., 2019	Suecia	Controlled trial	Docentes	Rehabilitación	Retorno laboral	↑ retorno	Contexto clínico
Brunsting et al., 201	EE.UU.	Longitudinal	Educación especial	Demandas	Burnout	↑ abandono	Autorreporte
Ismail et al., 2023	Asia	SEM correlacional	Docentes	Regulación emocional	Bienestar	Predicción significativa	No causal
FitzGerald et al., 2023	Canadá	Cualitativo	Directivos	Liderazgo	Bienestar	Liderazgo protector	Sin cuantificación
Collie, 2021	EE.UU.	Transversal	454 docentes	Recursos	Autoeficacia	↑ autoeficacia	Autorreporte
Hsieh et al., 2025	Taiwán	SEM transversal	542 docentes	Demandas/ recursos	Autoeficacia	↑ autoeficacia	No causal
Santiago et al., 2023	Canadá	Transversal	818 docentes	COVID	Ansiedad	↓ distrés	No causal
Bonde et al., 2022	Dinamarca	Cluster RCT	191 docentes	MBSR	Estrés, bienestar	↓ estrés, ↑ bienestar	Sin cegamiento
Tsang et al., 2021	Hong Kong	RCT	186 docentes	Mindfulness	Bienestar, regulación emocional	↑ bienestar	Autorreporte

Nota. RCT = Randomized Controlled Trial (ensayo controlado aleatorizado); SEM = Structural Equation Modeling (modelamiento de ecuaciones estructurales); CBT = Cognitive Behavioral Therapy (terapia cognitivo-conductual); MSC = Mindful Self-Compassion; MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction; TCM = Teacher Classroom Management; WISE = Wellbeing in Secondary Education. Las flechas (↑/↓) indican aumento o disminución de la variable evaluada. “No causal” se refiere a diseños observacionales que no permiten inferir relaciones causales. “No RCT” indica ausencia de asignación aleatoria. Las limitaciones corresponden a las reportadas por los autores en cada estudio.

Elaboración propia 2026.

**Discusión**

Los resultados de la presente revisión sistemática indican que el autocuidado emocional se asocia de manera consistente con menores niveles de estrés laboral, agotamiento emocional y *burnout* en docentes de educación básica y media. Estos hallazgos son congruentes con la evidencia internacional reciente, la cual sugiere que las intervenciones orientadas a la regulación emocional, el *mindfulness* y el fortalecimiento de recursos personales contribuyen

significativamente al bienestar docente, aunque persiste una notable heterogeneidad conceptual y metodológica en el campo (Hascher & Waber, 2021; Zhou et al., 2024). En esta línea, estudios experimentales han demostrado que intervenciones basadas en enfoques cognitivo-emocionales pueden reducir significativamente el estrés percibido en docentes, reforzando el papel de la autorregulación emocional como componente central del autocuidado (Ogba et al., 2020).

En coherencia con estos hallazgos, la evidencia secundaria también respalda estos efectos. Revisiones sistemáticas y metaanálisis han mostrado que las intervenciones basadas en *mindfulness* y en enfoques socioemocionales generan reducciones significativas en el estrés y el *burnout* docente, aunque con variabilidad en los tamaños de efecto y en la calidad metodológica de los estudios (Hwang et al., 2023; Lomas et al., 2017; Oliveira et al., 2021).

Asimismo, metaanálisis recientes han evidenciado que las intervenciones psicológicas dirigidas al profesorado generan mejoras significativas en bienestar y reducción del *burnout*, aunque estos efectos dependen de factores como la duración del programa, el tipo de intervención y la calidad metodológica (Madigan & Kim, 2021a; Pan et al., 2022). Estos hallazgos respaldan la idea de que las estrategias de autocuidado emocional son más efectivas cuando se integran en intervenciones estructuradas y sostenidas en el tiempo.

Además, estos hallazgos son coherentes con la evidencia que muestra que las intervenciones dirigidas al bienestar docente presentan efectos positivos de magnitud pequeña a moderada, especialmente cuando integran múltiples componentes y se sostienen en el tiempo (Carroll et al., 2022; Gray et al., 17d. C.; Iancu et al., 2018). Estos estudios señalan que la efectividad de las intervenciones depende de factores como la duración, el tipo de estrategia implementada y el contexto organizacional. En este sentido, los resultados de la presente revisión refuerzan que las estrategias de autocuidado emocional tienden a ser más efectivas cuando se integran en enfoques amplios y sistemáticos, en lugar de aplicarse como prácticas individuales aisladas.

Por otra parte, estos resultados convergen con otras revisiones que han abordado el malestar docente desde una perspectiva más amplia. (Carroll et al., 2022), en una revisión

de alcance sobre estrés, *burnout*, ansiedad y depresión en docentes, concluyeron que el malestar psicológico del profesorado está influido por factores personales, laborales y organizacionales. Esta perspectiva coincide claramente con esta **síntesis: aunque el autocuidado emocional aparece como un factor protector relevante, su efecto no puede comprenderse de forma aislada del contexto institucional**. Las estrategias de apoyo social y las intervenciones estructuradas a nivel escolar mostraron resultados especialmente robustos, lo que sugiere que el bienestar docente depende de la interacción entre recursos personales y condiciones de trabajo favorables.

En este punto, la comparación con el informe mundial de UNESCO (2024) resulta particularmente pertinente. Dicho informe advierte que la profesión docente enfrenta una crisis global marcada por sobrecarga laboral, problemas de retención y pérdida de atractivo profesional, en un contexto de déficit proyectado de 44 millones de docentes para 2030. Aunque UNESCO no se centra exclusivamente en autocuidado emocional, sus conclusiones permiten contextualizar los hallazgos: el malestar docente no es solo una cuestión de vulnerabilidad individual, sino una expresión de tensiones estructurales del sistema educativo. Desde esta perspectiva, los resultados sugieren que las prácticas de autocuidado emocional pueden reducir el impacto del estrés y del *burnout*, pero su alcance será necesariamente limitado si no van acompañadas de mejoras en el clima institucional, el liderazgo escolar, la carga administrativa y el apoyo organizacional.

Otro aspecto en el que los hallazgos convergen con la literatura reciente es el papel de la autoeficacia y de las estrategias cognitivas de afrontamiento. Las intervenciones basadas en reestructuración cognitiva, resolución de problemas y regulación emocional se han asociado con una menor sintomatología

de *burnout* y con una mayor sensación de competencia profesional. Este patrón es consistente con la evidencia que indica que los programas psicológicos dirigidos al profesorado no solo reducen el malestar emocional, sino que también fortalecen recursos personales como la autoeficacia, la resiliencia y la percepción de control (Iancu et al., 2018; Madigan & Kim, 2021b). Es así como, los resultados de la presente revisión sugieren que el autocuidado emocional no debe entenderse únicamente como “descanso” o “desconexión”, sino como un conjunto de procesos activos de autorregulación y afrontamiento adaptativo.

Sin embargo, la revisión también presenta diferencias con algunos estudios previos, especialmente en el modo de conceptualizar el autocuidado. Mientras varias revisiones recientes se han centrado en intervenciones psicológicas formales o programas manualizados, los resultados muestran una noción más amplia que incluye prácticas cotidianas, recursos relacionales y estrategias institucionales. Esta diferencia es importante porque amplía la comprensión del fenómeno: el autocuidado emocional docente no se reduce a participar en un programa de *mindfulness* o en una intervención cognitivo-conductual, sino que también incluye formas de regulación emocional cotidiana, apoyo entre colegas y condiciones escolares que permitan sostener el bienestar.

En conjunto, la comparación con estudios previos permite concluir que los resultados no son aislados, sino que se insertan en una tendencia robusta de la investigación actual: el bienestar docente mejora cuando se fortalecen las capacidades de autorregulación emocional y, al mismo tiempo, se ofrecen recursos organizacionales que reducen la exposición sostenida a demandas laborales crónicas.

A pesar de estas coincidencias con la literatura, los resultados deben interpretarse con prudencia.

Al igual que en revisiones sistemáticas previas incluyendo (Oliveira et al., 2021; Wang et al., 2025), se evidenció heterogeneidad en los diseños, en los instrumentos y en la definición misma de “autocuidado emocional”. Esta diversidad limita la comparación directa entre estudios y dificulta establecer conclusiones causales firmes. En conjunto, la evidencia converge en una idea central: existe respaldo suficiente para considerar el autocuidado emocional como un recurso protector relevante, pero aún no suficiente para precisar qué componentes son más eficaces, en qué condiciones producen mayores beneficios y cuánto tiempo se sostienen sus efectos.

La presente revisión sistemática presenta varias fortalezas relevantes. En primer lugar, se realizó una búsqueda exhaustiva en múltiples bases de datos internacionales especializadas en educación, psicología y salud, lo que permitió integrar evidencia proveniente de diversos contextos geográficos y enfoques metodológicos. Asimismo, el proceso de selección y evaluación de los estudios se llevó a cabo siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020 y mediante la aplicación de la herramienta (MMAT), lo que contribuye a fortalecer la transparencia y el rigor metodológico del análisis. Además, la inclusión de estudios con diferentes diseños (cuantitativos, cualitativos y mixtos) permitió obtener una comprensión más amplia y contextualizada del fenómeno del autocuidado emocional docente. No obstante, esta revisión también presenta algunas limitaciones.

En primer lugar, la heterogeneidad de los diseños metodológicos, las intervenciones evaluadas y los instrumentos de medición dificultó la comparación directa entre estudios e impidió la realización de un metaanálisis. En segundo lugar, varios estudios presentaron diseños observacionales o cuasi-experimentales, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales robustas entre

las estrategias de autocuidado emocional y la reducción del malestar docente. Finalmente, la restricción temporal a publicaciones recientes y la disponibilidad de textos completos pudo haber excluido investigaciones potencialmente relevantes.

## Conclusiones

Los resultados de esta revisión sistemática sugieren que el autocuidado emocional constituye un recurso relevante para la prevención y mitigación del malestar docente, particularmente en relación con el estrés laboral y el síndrome de *burnout*. Las estrategias más reportadas en la literatura incluyen prácticas de autorregulación emocional como *mindfulness*, autocompasión y meditación, así como intervenciones cognitivas orientadas a la reestructuración del pensamiento y al fortalecimiento de la autoeficacia docente. En esa misma línea, la evidencia indica que los efectos más consistentes se observan cuando estas prácticas individuales se integran con estrategias de apoyo social y con intervenciones institucionales orientadas al bienestar profesional.

El autocuidado emocional no debe entenderse únicamente como una responsabilidad individual del docente, sino como parte de un enfoque integral de bienestar que involucre también condiciones organizacionales favorables y políticas educativas que promuevan ambientes laborales saludables. Futuras investigaciones deberían priorizar diseños longitudinales y ensayos controlados aleatorizados con seguimientos a largo plazo, con el fin de fortalecer la evidencia sobre la efectividad y sostenibilidad de las estrategias de autocuidado emocional en el contexto educativo.

## Referencias

- Bergin, C., Tsai, C.-L., Prewett, S., Jones, E., Bergin, D. A., & Murphy, B. (2024). Effectiveness of a Social-Emotional Learning Program for Both Teachers and Students. *AERA Open*, *10*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/23328584241281284>
- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patiño-Alonso, M.-C., & Feu, S. (2021). Síndrome de burnout y apoyo social en maestros de educación primaria. *Estudios sobre Educación*, *42*, 79–98. <https://doi.org/10.15581/004.42.004>
- Bonde, E. H., Fjorback, L. O., Frydenberg, M., & Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial. *European Journal of Public Health*, *32*(2), 246–253. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab223>
- Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., McKenzie, J. E., Mulrow, C. D., & Page, M. J. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *PLOS Medicine*, *18*(3), e1003583. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>
- Brunsting, N. C., Sreckovic, M. A., & Lane, K. L. (2014). Special Education Teacher Burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, *37*(4), 681–711. <https://doi.org/10.1353/etc.2014.0032>
- Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Forrest, K., & Ziaei, M. (2022). The downstream effects of teacher well-being programs: A scoping review. *Educational Research Review*, *37*, 100472. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100472>

- Cavioni, V., Conte, E., & Ornaghi, V. (2024). Promoting teachers' wellbeing through a serious game intervention: A qualitative exploration of teachers' experiences. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1339242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1339242>
- Coccia, M. A., Frank, J. L., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., & Snowberg, K. E. (2020). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, *35*(3), 326–336. <https://doi.org/10.1037/spq0000362>
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and teachers' somatic burden, stress, and emotional exhaustion: Examining the role of principal leadership and workplace buoyancy. *Teaching and Teacher Education*, *106*, 103461. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103461>
- Doan, S., Steiner, E. D., Pandey, R., & Woo, A. (2023). Teacher Well-Being and Intentions to Leave: Findings from the 2023 State of the American Teacher Survey. *Teacher Well-Being and Intentions to Leave: Findings from the 2023 State of the American Teacher Survey*, June. <https://doi.org/10.7249/rra1108-8>
- Emerson, L., Hanley, P., Hudson, K., Hugh-Jones, S., Leyland, A., & Rowse, G. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, *8*(5), 1136–1147. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0699-8>
- FitzGerald, C., O'Grady, E., & O'Sullivan, K. (2023). Perspectives of school leaders on supporting learners with special education needs during the COVID-19 pandemic: An ethic of care analysis. *Educational Management Administration & Leadership*. <https://doi.org/10.1177/17411432231178105>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Romero, V., & Núñez, J. C. (2023). Funcionamiento psicológico adaptativo y burnout en docentes: implicaciones sobre los procesos instruccionales. *Psychology, Society & Education*, *15*(1), 1–10. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i1.15345>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (17d. C.). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology*, *38*(3), 203–210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review. *Educational Research Review*, *34*, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Hayes, R., Titheradge, D., Allen, K., Allwood, M., Byford, S., Edwards, V., Hansford, L., Longdon, B., Norman, S., Norwich, B., Russell, A. E., Price, A., Ukoumunne, O. C., & Ford, T. (2020). The Incredible Years® teacher classroom management programme: Results of the stars randomized controlled trial. *British Journal of Educational Psychology*, *90*(2), 533–555. <https://doi.org/10.1111/bjep.12326>
- He, L., Huang, L., Huang, Y., Li, H., Zhang, Z., Li, J., Lin, S., Wu, K., Huang, D., & Wu, F. (2025). Prevalence and influencing factors of anxiety, depression, and burnout among teachers in China: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567553>
- Heckendorf, H., & Lehr, D. (2025). *Gelassen im Referendariat: Ein Online-Training zur Förderung von*

*Wohlbefinden und Stressbewältigung bei Lehramtsanwärter\*innen.* <https://www.leuphana.de/institute/psychologie/gesundheitspsychologie/gelassen-im-referendariat.html>

- Heilman, E. (2022). Anger is all the rage: A theoretical analysis within emotional ecology to foster emotional growth and political change. *Teachers College Record*, 124(4), 205–234. <https://doi.org/10.1177/01614681221086023>
- Hsieh, C.-C., Khau, A. H., & Li, H.-C. (2025). Impacts of bilingual teaching job demands and resources on teacher self-efficacy: A Taiwanese example. *SAGE Open*, 15(3), 21582440251358984. <https://doi.org/10.1177/21582440251358982>
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2023). A systematic review of mindfulness interventions for teachers. *Teaching and Teacher Education*, 122, 103944. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103944>
- Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(2), 373–396. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>
- Ismail, S. M., Patra, I., Yang, H., & Ajanil, B. (2023). Language teacher psychological well-being: an insight into the impacts of emotion regulation, reflective teaching, self-efficacy, and identity in an EFL context. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40862-023-00215-3>
- Kendrick, A. H., Kapoyannis, T., & Pagaling, R. (2024). Striking and self-care planning: The influence of integrating a well-being initiative in one teacher education program. *Teaching Education*, 35(4), 402–423. <https://doi.org/10.1080/10476210.2023.2246620>
- Kidger, J., Evans, R., Tilling, K., Hollingworth, W., Campbell, R., Ford, T., Murphy, S., & Gunnell, D. (2016). Protocol for a cluster randomized controlled trial of the wise intervention to support secondary school teachers' mental health and well-being. *BMC Public Health*, 16, 123. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2773-5>
- Lensen, J. H., Stoltz, S. E. M. J., Kleinjan, M., Kraiss, J. T., Scholte, R. H. J., & Speckens, A. E. M. (2024). Mindfulness-based stress reduction for elementary school teachers: A randomized controlled trial. *Frontiers in Education*, 9, 1385375. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1385375>
- Liu, D., & Du, R. (2024). Psychological capital, mindfulness, and teacher burnout: Insights from Chinese EFL educators through structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 15, 1351912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351912>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021a). Does teacher burnout affect students? A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33, 1–55. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09575-4>

- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021b). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, *105*, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedrosa Lima, M., Palmeira, L., Barbosa, V., & Ferreira, C. (2022). Nurturing compassion in schools: Results from a randomized controlled trial of compassionate mind training for teachers. *Mindfulness*, *13*(5), 1201–1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01845-3>
- McMakin, D., Ballin, A., & Fullerton, D. (2023). Secondary trauma, burnout, and teacher self-care during COVID19: A mixed-methods case study. *Psychology in the Schools*, *60*(5), 1442–1458. <https://doi.org/10.1002/pits.22764>
- Morris, R. W., Kim, L. E., Milton, A., & Glozier, N. (2025). The growing effect of job demands on teacher mental health: Results from a longitudinal national household panel survey. *BMC Public Health*, *25*(1), 1810. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22372-5>
- Nygren, Å., Löfman, B., Näsman, P., Ekerlund, L., & Kjellström, B. (2019). Internatbehandling hjälper lärare med utmattningssyndrom tillbaka i arbete: En kontrollerad studie av rehabilitering i internatform. *Läkartidningen*, *116*, F13P.
- O'Hara-Gregan, J. (2023). Supporting early childhood teacher well-being through the practice of mindful self-compassion. *Australasian Journal of Early Childhood*, *48*(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/18369391231202833>
- Ogba, F. N., Onyishi, C. N., Victor-Aigbodion, V., Abada, I. M., Eze, U. N., Obiweluzo, P. E., Ugodulunwa, C. N., Igu, N. C. N., Okorie, C. O., Onu, J. C., Eze, A., Ezeani, E. O., Ebizie, E. N., & Onwu, A. O. (2020). Managing job stress in teachers of children with autism. *Medicine*, *99*(36), e21651. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021651>
- Ogbuanya, T. C., & Yekinni, S. A. (2022). Predictive Influence of Career Growth on Work Stress of Electrical/Electronic Trade Teachers. *Journal of Education*, *202*(3), 263–286. <https://doi.org/10.1177/0022057420966764>
- Oliveira, S., Roberto, M. S., Pereira, N. S., Marques-Pinto, A., & Veiga-Simão, A. M. (2021). Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, 677217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.677217>
- Ortíz, M., & Pérez, A. (2023). *El profesorado en España 2023*. [https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/Comunicación/FundacionSM/educobarometro/El-profesorado-en-España-2023\\_OES-FSM.pdf](https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/Comunicación/FundacionSM/educobarometro/El-profesorado-en-España-2023_OES-FSM.pdf)
- Pan, Y., Ke, F., & Xu, X. (2022). A systematic review of the role of learning games in fostering mathematics education in K-12 settings. *Educational Research Review*, *36*, 100448. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100448>
- Pay, J. (2023). Farmanatur. *Hablar de autocuidado es hablar también de farmacia*, 42–44.

- Peterson, M. (2021). *Effect of transcendental meditation on the social emotional well-being of bilingual Teacher Leaders* [University of San Francisco]. [https://repository.usfca.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1627&context=diss#:~:text=Sixth%2C the quantitative data showed,as compared with the control.](https://repository.usfca.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1627&context=diss#:~:text=Sixth%2C%20the%20quantitative%20data%20showed,as%20compared%20with%20the%20control.)
- Pikić Jugović, I., Marušić, I., & Matić Bojić, J. (2025). Early career teachers' social and emotional competencies, self-efficacy and burnout: A mediation model. *BMC Psychology*, *13*(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-01787-3>
- 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>
- Santiago, I. S. D., dos Santos, E. P., da Silva, J. A., de Sousa Cavalcante, Y., Gonçalves Júnior, J., de Souza Costa, A. R., & Cândido, E. L. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*, 1747. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031747>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and burnout: The role of self-efficacy and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, *67*, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Uzelmann, K. (2024). Logistic regression of post-pandemic organizational commitment in teachers, principals, and educational assistants: Separate but together. *Social Sciences & Humanities Open*, *10*, 101198. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101198>
- Tian, L., & Guo, X. (2024). Job resources, demands, and teacher burnout in China: A longitudinal study. *BMC Health Services Research*, *24*(724). <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11724-3>
- Tsang, K. K. Y., Shum, K. K., Chan, W. W. L., Li, S. X., Kwan, H. W., Su, M. R., Wong, B. P. H., & Lam, S. (2021). Effectiveness and mechanisms of mindfulness training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, *12*(11), 2820–2831. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01750-1>
- Tsubono, K., & Mitoku, S. (2025). Brief mindfulness meditation via video streaming improves depression, anxiety, and perceived stress among schoolteachers: A randomized controlled trial. *Psychology in the Schools*, *62*(11), 4814–4825. <https://doi.org/10.1002/pits.70040>
- UNESCO. (2024). *Global Report on Teachers Addressing Teacher Shortages and Transforming the Profession* (Vol. 1). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://teachertaskforce.org/knowledge-hub/global-report-teachers-addressing-teacher-shortages-and-transforming-profession>
- Uzodinma, U. E., Onyishi, C. N., Ngwoke, A. N., Ugwu, J. I., Okorie, C. O., Amujiri, B. A., Ani, C. K., Ngwu, C. N., Nwankwo, F. M., Okoli, C. N., Eze, H. O., Orabueze, F. O., Ogbu, E. O., Okoro, K. N., Solomon,

K. C., Okeke, I. J., Nwamuo, B. E., Ani, U., Moguluwa, S. C., & Akanaeme, I. N. (2022). Effectiveness of rational emotive occupational health coaching in reducing burnout symptoms among teachers of children with autism. *Scientific Progress*, 105(2), 368504221100907. <https://doi.org/10.1177/00368504221100907>

Wang, Y., Zai, F., & Zhou, X. (2025). The impact of emotion regulation strategies on teachers' well-being and positive emotions: A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 15(3), 342. <https://doi.org/10.3390/bs15030342>

Zhou, S., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors associated with teacher wellbeing: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, 63. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x>