

Intervenciones que abordan el *burnout* docente en educación inclusiva y especial. Una revisión de alcance

Interventions addressing teacher burnout in inclusive and special education. A scoping review

Yanara Pedreros-Paredes¹  <https://orcid.org/0009-0002-6701-1911>

Ruvistay Gutiérrez-Arias^{2,3,4}  <https://orcid.org/0000-0003-1881-9316>

María Elena Lagos-Garrido^{5*}  <https://orcid.org/0000-0002-7279-1193>

Sandra Valenzuela-Suazo⁶  <https://orcid.org/0000-0002-1308-4835>

¹Universidad de Concepción, Facultad de Enfermería. Bío Bío, Chile.

²Instituto Nacional del Tórax, Departamento de Apoyo Integral a la Rehabilitación Cardiopulmonar. Santiago, Chile.

³Instituto Nacional del Tórax, INTRRehab Research Group. Santiago, Chile.

⁴Universidad Andres Bello, Faculty of Rehabilitation Sciences, Exercise and Rehabilitation Sciences Institute, Faculty of Rehabilitation Sciences. Santiago, Chile.

⁵Universidad de Concepción, Facultad de Enfermería, Departamento de Fundamentos y Salud Pública. Bío Bío, Chile.

⁶Universidad de Concepción, Facultad de Enfermería, Departamento de Adultos y Adultos Mayores. Bío Bío, Chile.

*Autor para la correspondencia: mariaelagos@udec.cl

RESUMEN

Introducción: El síndrome de *burnout*, originado por estresores laborales crónicos, afecta a profesionales con alta interacción social, especialmente al profesorado. En entornos inclusivos y de educación especial, se ha evidenciado una mayor prevalencia debido a las altas demandas emocionales y la falta de apoyo institucional, lo que intensifica su impacto en el bienestar mental.

Objetivo: Explorar las intervenciones utilizadas para manejar el *burnout* de docentes que enseñan a estudiantes con necesidades educativas especiales ya sea en educación especial o regular.



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

Métodos: Se realizó una revisión de alcance, siguiendo las recomendaciones del *Joanna Briggs Institute (JBI)*. La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo las bases de datos *PubMed*, *CINAHL*, *Web of Science* y *Scopus*, mediante lenguaje controlado y natural. Se incluyeron estudios primarios con diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos, publicados en los últimos diez años en inglés o español. La selección de los estudios se hizo por duplicado, y las discrepancias fueron resueltas por una tercera investigadora.

Resultados: Doce estudios cumplieron los criterios de elegibilidad. Predominaron diseños experimentales y escalas como el *Maslach Burnout Inventory*. Se evidenciaron intervenciones psicosociales enfocadas en atención plena, la regulación emocional y fortalecimiento del bienestar psicológico, así como formativas, como el coaching racional-emotivo, análisis conductual y formación en reflexión.

Conclusión: Las intervenciones más utilizadas para reducir el *burnout* del profesorado fueron las psicosociales, las cuales fortalecen los recursos personales y equilibran las demandas laborales percibidas.

Palabras clave: agotamiento psicológico; educación especial; integración escolar; maestros; salud laboral

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome, caused by chronic work-related stressors, affects professionals with high social interaction, particularly teachers. In inclusive and special education settings, there is a higher prevalence due to high emotional demands and a lack of institutional support, which intensifies its impact on mental well-being.

Objective: To explore interventions used to manage burnout in teachers who teach students with special educational needs in either special or regular education.

Methods: Following the Joanna Briggs Institute (JBI) recommendations, a scoping review was performed. The bibliographic search was done using controlled and natural language using PubMed, CINAHL, Web of Science, and Scopus databases. Primary studies with quantitative, qualitative and mixed designs, published in the last 10 years in English or Spanish, were included. The studies were selected in duplicate, and a third researcher resolved discrepancies.

Results: Twelve studies met our eligibility criteria. Experimental designs and scales such as the Maslach Burnout Inventory predominated. There was evidence of psychosocial interventions focused on mindfulness, emotional regulation, and strengthening psychological well-being, as well as training, such as rational-emotive coaching, behavioural analysis, and reflection training.

Conclusion: Psychosocial interventions, which strengthen personal resources and balance perceived job demands, were the most commonly used interventions to reduce teacher burnout.



Keywords: burnout psychological; education special; mainstreaming education; school teachers, occupational health

Recibido: 28 de mayo de 2025

Aceptado: 12 de julio de 2025

Editor a cargo: MSc. Belkis Lidia Fernández Lafargue

Introducción

El síndrome de *burnout* es un fenómeno psicosocial que emerge como respuesta a estresores crónicos en el trabajo, especialmente entre profesionales cuya labor implica una relación constante con otras personas.⁽¹⁾ Una de las profesiones que demanda mayor interacción emocional y social es la docencia, lo que expone al profesorado a un riesgo mayor de desarrollar este síndrome. La presencia de *burnout* no solo afecta el bienestar físico y psicológico, sino también el desempeño profesional y la calidad de la educación impartida.⁽²⁾ Asimismo, estudios previos han asociado el *burnout* docente a un mayor riesgo de desarrollar depresión, enfermedades cardiovasculares y migraña.^(3,4,5,6,7)

A nivel mundial, se estima que la prevalencia del síndrome de *burnout* entre los profesores oscila entre el 25,1 y el 74 % dependiendo del contexto educativo y las metodologías de investigación utilizadas. Estas cifras no solo evidencian las disparidades en las condiciones laborales y culturales de los sistemas educativos, sino que también subrayan la magnitud del problema dentro de esta profesión.⁽⁸⁾ Una revisión de alcance publicada en 2023, identificó diversos factores claves que contribuyen al desarrollo del *burnout* en los profesores. Entre los más relevantes se encuentran la sobrecarga laboral, las condiciones laborales deficientes, la falta de autonomía en la toma de decisiones, los conflictos interpersonales con colegas o padres de los estudiantes y el insuficiente apoyo institucional.⁽⁹⁾

En las escuelas especiales, los profesores trabajan con estudiantes que presentan necesidades educativas diferenciadas, lo que los expone a demandas emocionales adicionales y al manejo frecuente de comportamientos desafiantes. Estos factores no solo aumentan el riesgo de *burnout*, sino que también están asociados con tasas elevadas de deserción laboral.^(10,11,12) La situación en las escuelas inclusivas es aún más compleja. Según una revisión sistemática reciente, los profesores en escuelas regulares inclusivas reportan niveles significativamente más altos de estrés y *burnout* en comparación con las escuelas especiales. Esto se



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

atribuye a la falta de recursos y apoyo especializado, además de las mayores demandas pedagógicas que conlleva trabajar en entornos inclusivos, como la adaptación curricular y el manejo de una creciente diversidad en las aulas.^(13,14)

Pese a los avances en la comprensión de esta problemática, persisten brechas significativas con respecto a aquellas intervenciones específicas orientadas a manejar el síndrome de *burnout*, especialmente en entornos inclusivos. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo explorar las intervenciones estudiadas para manejar el *burnout* de docentes que enseñan a estudiantes con necesidades educativas diferenciadas, ya sea en educación especial o regular. A través de este enfoque, se busca tender un puente entre la evidencia existente y las demandas emergentes en educación inclusiva, posicionando el bienestar de los profesores como un elemento central en el cuidado de esta población.

Métodos

Se realizó una revisión de alcance siguiendo las recomendaciones del *Joanna Briggs Institute (JBI)*.⁽¹⁵⁾ El reporte de esta revisión adhirió a la extensión *PRISMA* para revisiones de alcance.⁽¹⁶⁾¹

Preguntas de revisión

Las preguntas que guiaron esta revisión fueron: a) ¿Qué intervenciones para manejar el *burnout* de docentes que enseñan a estudiantes con necesidades educativas especiales, ya sea en educación especial o regular, se han estudiado? b) ¿Cómo se ha evaluado el *burnout* en docentes que enseñan a estudiantes con necesidades educativas especiales?

Criterios de elegibilidad

Para establecer los criterios de elegibilidad se utilizó el acrónimo población, concepto y contexto (PCC). Además, el tipo de estudio también fue considerado un criterio de selección:

Población: Se incluyeron estudios que involucraron a docentes que enseñan a estudiantes con necesidades educativas especiales.

¹ El protocolo de la revisión fue inscrito en la plataforma de registros OSF (osf.io/zgvf2).



Concepto: Se incluyeron estudios que analizaron intervenciones destinadas a manejar en el *burnout*. Se excluyeron estudios que evaluaron barreras y facilitadores relacionados con la implementación de intervenciones o con el afrontamiento del *burnout*, sin describir una intervención concreta.

Contexto: Se incluyeron estudios desarrollados en entornos educativos que implementaron modelos de educación especial o inclusiva.

Tipos de estudios: Se incluyeron estudios primarios con diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos. El idioma y la fecha de publicación se limitó a estudios publicados en español e inglés durante los últimos diez años.

Estrategia de búsqueda

Se llevó a cabo una búsqueda inicial el 21 de octubre del 2024 en *PubMed* con el propósito de identificar artículos relacionados con la temática de interés. Se seleccionaron palabras clave a partir de los títulos, resúmenes y términos de indexación de los artículos relevantes, utilizando además un lenguaje controlado mediante descriptores *MeSH*. Utilizamos palabras relacionadas con *burnout* y docencia. Estas palabras clave y términos controlados se utilizaron para desarrollar una estrategia de búsqueda completa en *PubMed*, empleando operadores booleanos “AND” y “OR”. Posteriormente, la estrategia fue revisada por el equipo investigador para asegurar su validez y adaptabilidad a otras bases de datos, extendiendo la búsqueda a CINAHL (*EBSCOhost*), *Web of Science* y *Scopus*.

Selección de estudios

Tras la búsqueda en las bases de datos, todos los registros identificados se cargaron en el programa web Rayyan (v. 1.5.3 *Rayyan Systems, Inc. MA, EE.UU*) y se procedió a eliminar los duplicados.⁽¹⁷⁾ Posteriormente, se llevó a cabo una prueba piloto en la que participaron dos revisores independientes. Esta prueba incluyó la evaluación de títulos y resúmenes en relación con los criterios de inclusión de la revisión. En la selección de estudios se utilizó un enfoque progresivo, comenzando con una revisión de títulos y resúmenes para identificar estudios potencialmente relevantes. Este proceso fue realizado por dos revisores. Una vez seleccionado los artículos por título/resumen, los dos revisores independientes analizaron detalladamente el texto completo de las citas seleccionadas, aplicando los criterios de selección establecidos. En caso de desacuerdos durante esta etapa, un tercer revisor intervino para resolverlos.

Proceso de recopilación de datos



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

La extracción de información se realizó según recomendaciones *JBI* con el fin de garantizar la exhaustividad y precisión de la revisión de alcance. Dos revisores independientes realizaron la extracción de datos de los artículos incluidos, utilizando una herramienta de extracción de datos desarrollada específicamente para este propósito diseñada en una hoja de cálculo de *Microsoft Excel*® versión 2020.⁽¹⁸⁾ Los datos extraídos incluyeron: apellido del primer autor, año de publicación, idioma, país, objetivos, diseño metodológico, instrumentos utilizados, tamaño de la muestra, participantes, sexo o género de los sujetos, criterios de selección, resultados obtenidos y conclusiones principales. En caso de discrepancias, estas fueron resueltas mediante consenso entre los revisores. Cuando no se logró alcanzar un acuerdo, se recurrió a la intervención de un tercer evaluador.

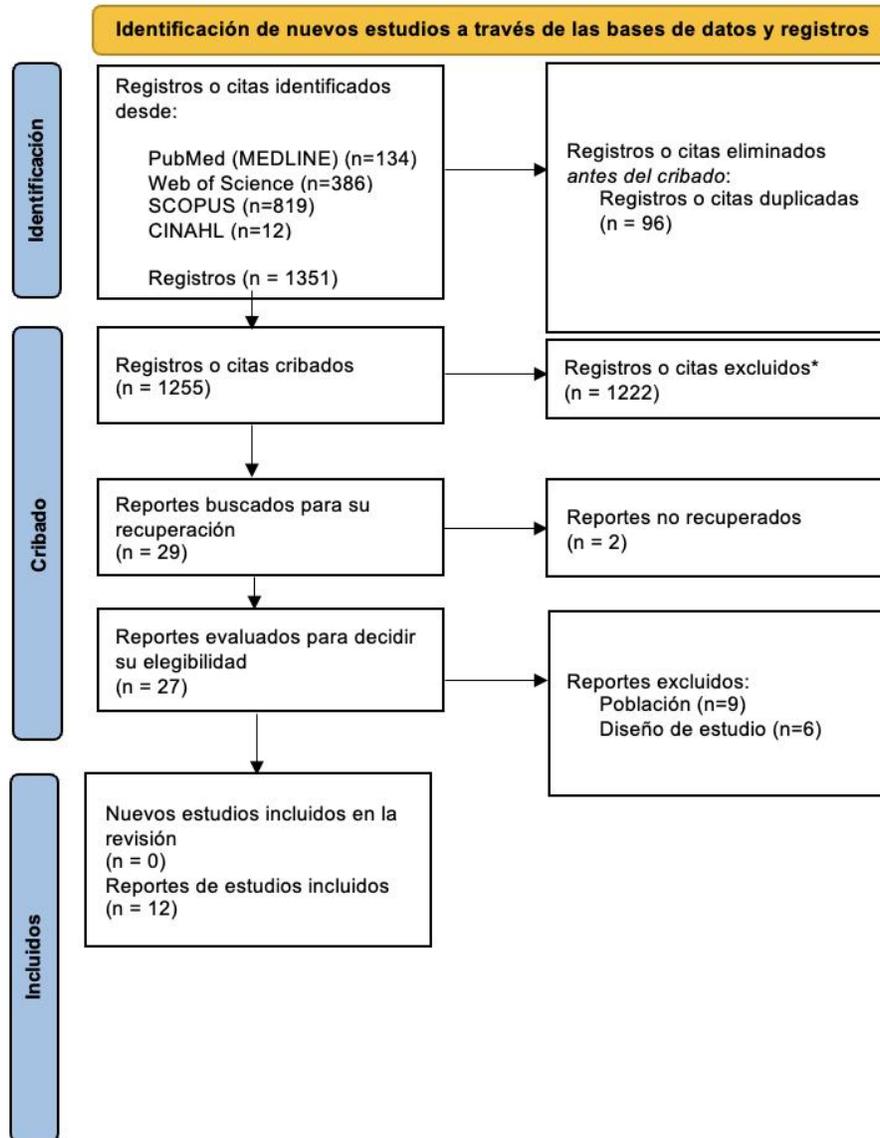
Síntesis de los resultados

El proceso de selección de los estudios se describió mediante un diagrama de flujo elaborado según las directrices *PRISMA*.⁽¹⁶⁾ Los resultados de los estudios se presentaron de forma narrativa y se complementaron con una tabla que resumió la información extraída.

Resultados

Se identificaron un total de 1.351 estudios, los cuales fueron evaluados a través de la lectura de sus títulos y resúmenes, eliminándose los duplicados y aquellos que no cumplían con restricción de idioma y fecha. Una vez recuperados en texto completo, se incluyeron 27 artículos para decidir su elegibilidad, los cuales fueron evaluados según relevancia, quedando un total de 12 estudios (figura 1).





Fuente: Adaptado de Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, *et al.* The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. PLoS Med. 2020;18(3):e1003583. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>

Fig. 1. Flujoograma PRISMA de búsqueda sobre *burnout* docente en educación inclusiva y especial.

Caracterización de los estudios

La revisión incluyó 12 estudios centrados en intervenciones destinadas a reducir el *burnout* en docentes, con un enfoque particular en contextos de educación especial. La mayoría de estos estudios se llevaron a cabo en países de Europa (Portugal, Alemania, Irlanda), América (EE.UU., El Salvador) y África (Nigeria), lo que evidencia un creciente interés internacional por la salud mental docente (tabla 1).^(19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30)



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

El diseño más utilizado fue el ensayo controlado aleatorizado (ECA), empleado en siete estudios, mientras que los demás utilizaron diseños cuasi-experimentales, cualitativos y de métodos mixtos (tabla 1).

Tabla 1. Caracterización de los estudios seleccionados

Autor	Año	Título	Tipo de estudio	Idioma	País
Wagner <i>et al.</i> ⁽¹⁹⁾	2024	Moderating personal factors for the effectiveness of a self-care- and mindfulness-based intervention for teachers	Cuasi-experimental	Inglés	Alemania
Soares <i>et al.</i> ⁽²⁰⁾	2024	The effects of adding social-emotional learning to a comprehensive education intervention in El Salvador on teacher well-being: a mixed methods evaluation	Mixto	Inglés	El Salvador
Rusell <i>et al.</i> ⁽²¹⁾	2022	Using a ten-days mindfulness-based app intervention to reduce burnout in special educators	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Irlanda
Uzodinma <i>et al.</i> ⁽²²⁾	2022	Effectiveness of rational emotive occupational health coaching in reducing burnout symptoms among teachers of children with autism	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Nigeria
Dike <i>et al.</i> ⁽²³⁾	2021	Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Nigeria
Matos <i>et al.</i> ⁽²⁴⁾	2021	Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Portugal



		effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers			
Molchanova <i>et al.</i> ⁽²⁵⁾	2020	Overcoming teacher burnout at special needs educational institutions: Resources for reflection and on the meaning of life	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Rusia
Ansley <i>et al.</i> ⁽²⁶⁾	2020	The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy	Cuasi-experimental	Inglés	EE.UU
Ibigbami <i>et al.</i> ⁽²⁷⁾	2020	The effect of training on functional behavioural analysis on teacher self-efficacy among special education teachers in Osun State, Southwestern Nigeria	Cuasi-experimental	Inglés	Nigeria
Sharp <i>et al.</i> ⁽²⁸⁾	2018	Addressing compassion fatigue and stress of special education teachers and professional staff using mindfulness and prayer	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	EE.UU
Ugwoke <i>et al.</i> ⁽²⁹⁾	2018	A rational-emotive stress management intervention for reducing job burnout and dysfunctional distress among special education teachers	Ensayo controlado aleatorizado	Inglés	Nigeria
Schnaider <i>et al.</i> ⁽⁰⁾	2017	Inquiry-based stress reduction meditation technique for teacher burnout:a qualitative study	Cualitativo	Inglés	Israel

Fuente: Elaboración propia.



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

Estrategias de intervención

Las estrategias de intervención identificadas se clasifican en dos categorías principales: psicosociales y formativas, según sus objetivos, contenidos y métodos de implementación. Las muestras variaron entre 11 y 398 participantes, predominando las mujeres en la mayoría de los casos. La edad de los participantes osciló entre los 22 y los 65 años, y los contextos educativos incluyeron tanto escuelas regulares como instituciones educativas especiales (tabla 2).^(19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30)

Intervenciones psicosociales

Las intervenciones psicosociales incluyeron actividades enfocadas en la atención plena, la regulación emocional y fortalecimiento del bienestar psicológico. Entre las actividades relacionadas con la atención plena, se incluyeron: un seminario de autocuidado combinado con una intervención basada en atención plena; la incorporación de prácticas de atención plena a través de una aplicación móvil; el uso de la atención plena y la oración como terapias complementarias empleadas por profesionales de enfermería; y una técnica de meditación para la reducción del estrés llamada *Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)*.^(19,21,28,30) Por otra parte, para fomentar la regulación emocional, se desarrollaron enfoques que combinaban diversos elementos terapéuticos, como la integración del yoga con la terapia cognitivo-conductual (TCC-Y) y el Entrenamiento de la Mente Compasiva para Profesores (*CMT-T*, por sus siglas en inglés).^(23,24) Finalmente, para fortalecer el bienestar psicológico, se implementaron intervenciones de manejo del estrés, como un programa en línea y uno enfocado en el manejo del estrés racional-emotivo (tabla 2).^(26,29)

Intervenciones formativas

Estas intervenciones tenían como objetivo principal fortalecer los recursos y competencias profesionales a través de la capacitación. Se desarrolló, por ejemplo, una intervención de aprendizaje socioemocional como parte de una intervención educativa integral y de larga duración en El Salvador, en el contexto del Sistema Integrado de Escuelas Inclusivas de Tiempo Completo.⁽²⁰⁾ También, un *coaching* en salud ocupacional racional-emotivo (*REOHC*, por sus siglas en inglés), el cual integró aspectos formativos con elementos de acompañamiento personalizado.⁽²²⁾ Asimismo, destaca un programa de formación reflexiva y significativa, además de una capacitación en Análisis Funcional del Comportamiento (*FBA*, por sus siglas en inglés) dirigida a docentes de educación especial (tabla 2).^(25,27)



Tabla 2. Objetivo y características de las intervenciones de los estudios seleccionados

Autor	Objetivo	Tipo de intervención	N° semanas	Muestra
Wagner <i>et al.</i> ⁽¹⁹⁾	Investigar si la experiencia laboral de los docentes y su nivel inicial de <i>mindfulness</i> , autocuidado, estrés y agotamiento emocional moderaron los efectos de un seminario basado en autocuidado y <i>mindfulness</i> sobre su estrés y agotamiento emocional.	Seminario autocuidado “¡Vivir mejor!”	5	N = 196 51, 53 % mujeres. Edades entre los 25 a 63 años
Soares <i>et al.</i> ⁽²⁰⁾	Estimar los efectos de la participación en Sistema Integrado de Escuelas Inclusivas de Tiempo Completo en cinco constructos claves del bienestar docente.	Talleres de aprendizaje socioemocional.	56	N = 398 50 % mujeres. Edades entre los 22 a 62 años
Russell <i>et al.</i> ⁽²¹⁾	Evaluar la eficacia de una intervención basada en la atención plena a través de una aplicación para teléfonos inteligentes para reducir el agotamiento en educadores especiales.	Atención plena mediante aplicación móvil.	1,4	N = 29 100 % mujeres Edad media de 36,67 años
Uzodinma <i>et al.</i> ⁽²²⁾	Evaluar la eficacia del <i>Coaching</i> Racional Emotiva en Salud Ocupacional (<i>REOHC</i> , por sus siglas en inglés) para minimizar el síndrome de burnout en el profesorado de niños con autismo en el estado de Anambra, Nigeria.	<i>Coaching</i> de salud ocupacional racional-emotivo.	12	N = 86 68,60 % mujeres Edad media de 43,1 años
Dike <i>et al.</i> ⁽²³⁾	Investigar la eficacia de la terapia cognitivo conductual basada en yoga (TCC-Y) para reducir el <i>burnout</i>	Terapia cognitivo conductual basada en yoga.	12	N = 58 72,41 % mujeres Edad media de 28,9



	ocupacional entre los maestros de niños con autismo en el estado de Lagos, Nigeria.			años
Matos <i>et al.</i> ⁽²⁴⁾	Investigar la viabilidad y eficacia de un programa de 8 semanas de Entrenamiento de la Mente Compasiva para Profesores (CMT-T, por sus siglas en inglés) sobre indicadores de bienestar psicológico y fisiológico.	Programa de entrenamiento mental compasivo para docentes.	8	N = 155 92,9 % mujeres. Edad media de 32,31 años
Molchanova <i>et al.</i> ⁽²⁵⁾	Estudiar la regulación reflexiva y significativa del <i>burnout</i> docente en un centro de educación especial y evaluar su eficacia.	Programa de formación reflexiva y significativa.	24	N = 20 90 % mujeres Edad media de 32,12 años
Ansley <i>et al.</i> ⁽²⁶⁾	Examinar el impacto de una intervención en línea contra el estrés sobre el agotamiento y la eficacia de los profesores.	Programa en línea sobre el estrés en el <i>burnout</i> y la eficacia docente.	4	N = 59 69,5 % mujeres Edades entre los 25 a 65 años
Ibigbami <i>et al.</i> ⁽²⁷⁾	Determinar el efecto de una capacitación basada en (<i>FDA</i> , por sus siglas en inglés) para profesores de necesidades educativas especiales en la selección y calidad de los profesores.	Capacitación en análisis funcional del comportamiento.	6	N = 20 60 % mujeres Edades entre los 22 a 57 años
Sharp <i>et al.</i> ⁽²⁸⁾	Evaluar el beneficio de la atención plena y la oración.	Terapias alternativas de enfermería: atención plena y oración.	4 – 6	N = 67 No especifica sexo/género Edad media de 45,6 años



Ugwoke <i>et al.</i> ⁽²⁹⁾	Investigar el efecto de un programa de manejo del estrés racional-emocional sobre el agotamiento y la angustia disfuncional relacionados con el trabajo entre los profesores de educación especial en Nigeria.	Intervención de manejo del estrés racional – emocional (<i>CMT-T</i> , por sus siglas en inglés).	12	$N = 54$ 55,56 % mujeres No especifica edad
Schneider <i>et al.</i> ⁽⁰⁾	Evaluar estadística y cualitativamente los efectos de la (<i>IBSR</i> , por sus siglas en inglés) sobre los niveles de <i>burnout</i> y bienestar entre los profesores.	Intervenciones basadas en la atención plena (<i>IBSR</i> , por sus siglas en inglés).	12	$N = 11$ 81,82 % mujeres Edad > 40 años.

Fuente: Elaboración propia.



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

Modelos y teorías para abordar el *burnout*

La mayoría de los estudios incorporaron un marco teórico, aunque no siempre de manera explícita. En las intervenciones psicosociales, se observaron diversas aproximaciones teóricas según el enfoque de la intervención. En aquellas intervenciones centradas en la atención plena, se emplearon la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, así como la Teoría del Cambio, desarrollada por Roeser y otros en 2022. Por otro lado, en la intervención de técnica de meditación para la reducción del estrés, se aplicó el Marco Teórico del Bienestar Psicológico.^(19,21,28,30) En las intervenciones que abordaron la regulación emocional, una de ellas especificó la aplicación del Modelo de Comportamiento Racional Emotivo.⁽²³⁾ En cuanto a las intervenciones psicosociales orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico, se utilizaron la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, y el modelo cognitivo del malestar de Albert Ellis.^(26,29) Por otro lado, en las intervenciones formativas se puede mencionar que en el taller de aprendizaje socioemocional en El Salvador, se aplicó el Modelo del Aula Prosocial, mientras que en la intervención de *coaching* en salud ocupacional racional-emotivo se utilizó el Modelo ABCDE.^(20,22) Por último, en la capacitación en Análisis Funcional del Comportamiento se implementó el Modelo de Demandas y Recursos Laborales (tabla 3).⁽²⁷⁾

Instrumentos utilizados para evaluar el *burnout*

Se emplearon diversas escalas estandarizadas para medir el *burnout*, evidenciando así la heterogeneidad en la evaluación de este fenómeno. Entre los instrumentos más utilizados, destaca el *Maslach Burnout Inventory – Educators Survey* (MBI-ED), aplicado en 5 estudios.^(20,22,23,25,26) También se utilizó la *Shirom-Melamed Burnout Measure* (SMBM) y el *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) los cuales fueron aplicados en los estudios europeos.^(19, 21, 24, 29) Por último, la Escala de Calidad de Vida Profesional (*ProQOL*, por su siglas en inglés) fue utilizada en dos estudios, centrándose exclusivamente en la dimensión de agotamiento (tabla 3).^(27,28)

Relación de intervenciones y el *burnout*

Entre las intervenciones psicosociales centradas en la atención plena, la que incorporó prácticas de autocuidado demostró una reducción estadísticamente significativa en una de las dimensiones del *burnout*, el agotamiento emocional, desde el inicio hasta el seguimiento final. La reducción fue más pronunciada durante la fase activa del seminario, con una leve mejora posterior. Los participantes con niveles de conocimiento iniciales bajos en atención plena y autocuidado, experimentaron las mayores reducciones, aunque aquellos con niveles moderados o altos también mostraron mejorías. De manera similar, quienes presentaban altos niveles de estrés y agotamiento emocional al inicio del estudio, experimentaron las mayores disminuciones.⁽¹⁹⁾ Asimismo, la intervención de atención plena por aplicación móvil mostró una reducción significativa en el *burnout* personal, pero no tuvo efectos relevantes sobre el *burnout* relacionado con el trabajo y los estudiantes.⁽²¹⁾ La intervención

de atención plena realizada por profesionales de enfermería, que incluía prácticas de oración, no logró reducir los niveles de *burnout*.⁽²⁸⁾ Sin embargo, se encontró que una mayor práctica de atención plena se asociaba con niveles más bajos de estrés percibido, sugiriendo un efecto indirecto beneficioso. Asimismo, la intervención basada en la técnica de meditación *Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)* reveló mediante las entrevistas semi-estructuradas, una mayor capacidad para enfrentar las exigencias de su entorno laboral, reportando que se sintieron más conectados consigo mismos, lo que apunta a beneficios emocionales en la reducción del *burnout*.⁽³⁰⁾ En lo que respecta a las intervenciones enfocadas en la regulación emocional, la combinación de yoga y terapia cognitivo-conductual logró reducciones significativas en las tres dimensiones del *burnout*: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Estos efectos se mantuvieron en el grupo experimental durante el periodo de seguimiento.⁽²³⁾ De manera similar, el programa de Entrenamiento Mental Compasivo para Docentes evidenció una disminución significativa del *burnout* tras la intervención, y aunque no se observaron mejoras adicionales, los efectos se mantuvieron estables durante los tres meses posteriores.⁽²⁴⁾ En cuanto a las intervenciones orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico, el programa en línea sobre el estrés en el *burnout* y la eficacia docente no encontró una reducción significativa del *burnout* en ninguna de sus tres dimensiones, no obstante, el agotamiento emocional presentó un valor de $p = 0,051$, muy cercano al umbral de significancia ($p < 0,05$).⁽²⁶⁾ En contraste, un programa de manejo del estrés basado en la terapia racional emotiva conductual mostró resultados estadísticamente significativos en la reducción del *burnout*, debido a que el grupo de tratamiento experimentó mejoras en todas sus dimensiones (fatiga física, agotamiento emocional y cansancio cognitivo), así como en el puntaje global del *burnout*, en comparación con el grupo control (tabla 3).⁽²⁹⁾

En las intervenciones formativas los resultados fueron variados. En los talleres de aprendizaje socioemocional, no solo no se logró la reducción en el nivel de *burnout*, sino que incluso se registraron puntuaciones más altas, sugiriendo un incremento en el agotamiento y el estrés. Durante las entrevistas semi-estructuradas, los participantes mencionaron que las actividades de desarrollo profesional añadían una carga adicional a sus tareas habituales, intensificando su estrés y *burnout*.⁽²⁰⁾ Por otro lado, el *coaching* racional-emotivo fue efectivo para disminuir el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal en docentes que trabajaban con niños con autismo, con efectos sostenidos a los tres y seis meses posteriores.⁽²²⁾ De manera similar, el programa de formación reflexiva y significativa no solo redujo las tres dimensiones del *burnout*, sino que también estableció vínculos con variables como el proceso vital, el *locus* de control-vida y la reflexión comunicativa.⁽²⁵⁾ Finalmente, la capacitación en Análisis Funcional del Comportamiento mostró una reducción significativa del *burnout*, tanto dentro del grupo como al comparar con otros grupos tras la intervención (tabla 3).⁽²⁷⁾

Tabla 3. Modelos teóricos, instrumentos y resultados de los estudios seleccionados

Autor	Modelos teóricos	Instrumento para evaluar <i>burnout</i>	Resultados
Wagner <i>et al.</i> ⁽¹⁹⁾	Teoría del Cambio	<i>Copenhagen Burnout Inventory (CBI)</i>	Los resultados mostraron que la dimensión de agotamiento emocional del <i>burnout</i> mejoró significativamente en el grupo de tratamiento desde el inicio hasta el seguimiento final, con una reducción más notable durante la fase activa del seminario ($p < 0.001$). Los participantes con habilidades bajas de <i>mindfulness</i> y autocuidado iniciales experimentaron las mayores reducciones en agotamiento emocional, aunque quienes tenían niveles moderados o altos también mejoraron. Similarmente, quienes comenzaron con altos niveles de estrés y agotamiento emocional mostraron disminuciones significativas ($p < 0.001$).
Soares <i>et al.</i> ⁽²⁰⁾	Modelo Teórico del Aula Prosocial	<i>Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ED)</i> y entrevistas semi - estructuradas	No hubo reducciones significativas en el agotamiento emocional ni en otras variables relacionadas con el bienestar emocional (estrés percibido, manejo del aula, regulación emocional), en comparación con el grupo control. Incluso se evidenciaron puntuaciones más altas de <i>burnout</i> , indicando mayor agotamiento y estrés tras la intervención. Los participantes expresaron en las entrevistas semi estructuradas que se sentían mayormente estresados y agotados debido a la cantidad excesiva de actividades de desarrollo profesional que se sumaban a sus tareas regulares.
Russell <i>et al.</i> ⁽²¹⁾	Teoría Transaccional del Estrés	<i>Copenhagen Burnout Inventory (CBI)</i>	Los resultados mostraron una disminución estadísticamente significativa en la dimensión de agotamiento personal en el grupo intervención, en

			comparación con el grupo control tras la intervención ($p < 0.05$). No hubo diferencias estadísticamente significativas para la dimensión de agotamiento relacionado con el trabajo y con los estudiantes.
Uzodinma <i>et al.</i> ⁽²²⁾	Modelo ABCDE	<i>Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ED)</i>	La intervención (<i>REOHC</i> , por sus siglas en inglés) produjo reducciones significativas en las tres dimensiones del burnout en los tiempos posteriores al tratamiento ($p < 0.001$). En agotamiento emocional, el grupo (<i>REOHC</i> , por sus siglas en inglés) mostró puntuaciones significativamente más bajas que el grupo control en los tiempos 2, 3 y 4. De manera similar, la despersonalización disminuyó significativamente en el tiempo 2 y en los seguimientos 1 y 2. En la baja realización personal, también se observaron mejoras significativas en el grupo de intervención en los mismos tiempos. Y finalmente, la puntuación global del <i>burnout</i> fue significativamente menor en el grupo (<i>REOHC</i> , por sus siglas en inglés), especialmente en los tiempos 2, 3 y 4
Dike <i>et al.</i> ⁽²³⁾	Modelo del Comportamiento Racional Emotivo sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida personal	<i>Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ED)</i>	Los resultados muestran que el grupo que recibió la intervención TCC-Y tuvo una reducción significativa en el <i>burnout</i> y en todas sus dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal), tanto después de la intervención como en el seguimiento ($p < 0.001$).
Matos <i>et al.</i> ⁽²⁴⁾	No especifica	<i>Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)</i>	Se redujo el nivel de <i>burnout</i> significativamente tras la intervención ($p < 0.001$). Además, se observó que se mantuvo este resultado por tres meses, aunque sin mejorías adicionales.

Molchanova <i>et al.</i> ⁽²⁵⁾	No especifica	<i>Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ED)</i>	En el grupo experimental, hubo una disminución significativa en las dimensiones de agotamiento: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal ($p < 0.05$). Además, se evidenció una relación estadísticamente significativa entre el <i>burnout</i> y las variables: proceso de la vida, <i>locus</i> de control-vida y la reflexión comunicativa.
Ansley <i>et al.</i> ⁽²⁶⁾	Teoría Transaccional del Estrés	<i>Maslach Burnout Inventory: Educators Survey (MBI-ED)</i>	No hubo una reducción significativa en los niveles de <i>burnout</i> entre los grupos, en ninguna de las tres dimensiones del <i>burnout</i> . Sin embargo, en el caso del agotamiento emocional, el valor de $p = 0.051$ se aproximó al umbral de significancia ($p < 0.05$).
Ibigbami <i>et al.</i> ⁽²⁷⁾	Modelo de Demandas y Recursos Laborales	Escala de Calidad de Vida Profesional, subdimensión de agotamiento (<i>ProQOL</i> , por sus siglas en inglés)	La intervención demostró ser estadísticamente significativa en la reducción del <i>burnout</i> . Esto se evidenció tanto en la comparación dentro del grupo de intervención como en la comparación entre grupos después de la intervención ($p < 0.05$).
Sharp <i>et al.</i> ⁽²⁸⁾	No especifica	Escala de Calidad de Vida Profesional, subdimensión de agotamiento (<i>ProQOL</i> , por sus siglas en inglés)	No hubo una reducción significativa en los niveles de <i>burnout</i> en la práctica de atención plena y la oración. Asimismo, se observó un aumento en el nivel de <i>burnout</i> en el post test tras estas intervenciones ($p < 0,001$).
Ugwoke <i>et al.</i> ⁽²⁹⁾	Modelo teórico del bienestar psicológico	<i>Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)</i>	El programa de intervención de manejo del estrés basado en la terapia racional emotiva conductual (TREC) demostró estadísticamente significativo en reducir el <i>burnout</i> . Esto se observó en el grupo de tratamiento en comparación con el grupo de control en

			<p>todas sus dimensiones (fatiga física, agotamiento emocional y cansancio cognitivo) y en el puntaje global del burnout ($p < .001$).</p>
<p>Schnaider <i>et al.</i>⁽³⁰⁾</p>	<p>Modelo teórico del bienestar psicológico</p>	<p>Entrevistas semi estructuradas</p>	<p>Antes de la intervención, el cuerpo docente expresó sentirse emocionalmente sobrecargado. Tras la intervención, reportaron una sensación de mayor equilibrio y una mejor capacidad para aceptar la realidad. Experimentaron mejoras en el establecimiento de límites, la flexibilidad mental y la autoconciencia. Estos efectos positivos indican que la técnica <i>IBSR</i> es eficaz para reducir el agotamiento emocional de los profesores y promover su bienestar mental.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los estudios analizados en esta revisión de alcance evidencian una creciente preocupación internacional por el síndrome de *burnout* en el profesorado, especialmente en el contexto de la educación inclusiva y la atención a poblaciones con necesidades educativas especiales.

En términos geográficos, se observa una distribución diversa de las investigaciones, incluyendo países como Portugal, Rusia, Nigeria, Israel, Estados Unidos, Irlanda, Alemania y El Salvador. Esta amplitud geográfica subraya la naturaleza global del fenómeno del *burnout* en el profesorado y la necesidad de soluciones adaptadas a diferentes contextos culturales y educativos, aunque también sugiere la variabilidad en las condiciones laborales y los sistemas educativos que pueden influir en la implementación y efectividad de las intervenciones. Es relevante destacar que, salvo una experiencia en América Latina (El Salvador), existe una escasa representación de estudios en países del sur global, especialmente en contextos hispanohablantes como Chile. Esta carencia acentúa la necesidad de investigaciones que consideren las realidades locales y los marcos institucionales y culturales específicos de esta región.

Respecto a las características sociodemográficas, se observa una clara tendencia hacia una predominancia femenina en la mayoría de las muestras de estudio. Esta composición demográfica refleja la feminización de la profesión docente en varios países, subrayando la importancia de considerar la perspectiva de género en el diseño e implementación de intervenciones.^(19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30) Esto es especialmente relevante en relación con fenómenos como la "doble presencia", que pueden intensificar las demandas laborales y aumentar el riesgo de *burnout*. Además, las edades de las personas participantes muestran una considerable variabilidad, con rangos amplios que van desde los 22 hasta los 65 años. Esta diversidad etaria sugiere que el *burnout* es un problema que afecta al personal docente en diferentes etapas de su carrera profesional, desde quienes inician hasta quienes están próximos a la jubilación. Por lo tanto, es crucial desarrollar intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo de edad.

En relación con las estrategias de intervención, para efectos de esta revisión fueron agrupadas en intervenciones psicosociales y las formativas. En las intervenciones psicosociales, se evidencia un claro enfoque en la persona y su capacidad de autorregulación emocional, utilizando prácticas como la atención plena, la meditación, la compasión y la regulación del estrés.^(19,21,23,24,26,28,29,30) Las intervenciones formativas, por su parte, se enfocaron en el fortalecimiento de competencias profesionales y personales mediante procesos formativos estructurados para responder a las necesidades de los estudiantes.^(20,22,25,27) En base a esto, se identificó que mientras las intervenciones psicosociales buscaron mitigar los efectos del *burnout*, las formativas se orientaron en prevenir su aparición mediante el desarrollo de recursos profesionales. No obstante, la dicotomía entre ambas categorías no siempre fue clara, ya que algunas estrategias integraron elementos de ambas dimensiones.

En cuanto a los modelos teóricos, es importante destacar que algunos estudios optaron por marcos más generales, como el bienestar psicológico, o no especificaron el modelo teórico utilizado, lo que sugiere una diversidad en las aproximaciones teóricas que enriquecen el campo de estudio. Destacan marcos consolidados como la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, el Modelo ABCDE y el enfoque racional-emotivo, así como modelos integrados en el ámbito educativo, como el Modelo de Demandas y Recursos Laborales o el Aula Prosocial.^(19,20,21,22,23,26,27,28,29,30,31) Este panorama evidencia la necesidad de avanzar hacia marcos conceptuales integradores que articulen los factores individuales, relacionales y estructurales que inciden en el burnout docente, permitiendo así un abordaje más comprensivo y efectivo desde la intervención y la política pública.

En base a los instrumentos utilizados, se evidencia una importante heterogeneidad en las herramientas de medición. Si bien el *Maslach Burnout Inventory (MBI)* sigue siendo el más utilizado, también se aplican otras escalas como el *Copenhagen Burnout Inventory*, la *Shirom-Melamed Burnout Measure* y la Escala de Calidad de Vida Profesional (*ProQOL*, por sus siglas en inglés). Esta variedad aporta riqueza a los enfoques, pero también plantea desafíos en términos de comparabilidad y generalización de los resultados, ya que mientras que el *Maslach Burnout Inventory (MBI)* aborda el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, la *Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)* y el *Copenhagen Burnout Inventory (CBI)* se centran en la fatiga física, el agotamiento emocional y el cansancio cognitivo junto con el *burnout* personal, así como el relacionado con el trabajo y con los estudiantes, respectivamente. Incluso, la Escala de Calidad de Vida Profesional (*ProQOL*, por sus siglas en inglés) utilizada en algunos estudios evaluó exclusivamente la dimensión de agotamiento emocional, dejando fuera otros componentes clave del *burnout*. Es importante destacar que no todos los estudios se basaron exclusivamente en metodologías cuantitativas. Uno de ellos adoptó un enfoque cualitativo mediante entrevistas semiestructuradas, lo que facilitó el acceso a narrativas profundas sobre las experiencias subjetivas del *burnout* y el impacto percibido de la intervención en la vida laboral y personal del profesorado. Además, otro estudio utilizó un diseño mixto, combinando el uso del *MBI* con entrevistas semiestructuradas posteriores a la intervención, lo que enriqueció la interpretación de los resultados cuantitativos y permitió una comprensión más completa de los cambios reportados.^(19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30)

En general, la mayoría de los estudios (9 de 12) reportaron efectos positivos en al menos una dimensión del *burnout*, con el agotamiento emocional siendo el componente más sensible a la mejora. Dentro de las intervenciones psicosociales, aquellas centradas en la atención plena mostraron resultados prometedores: el autocuidado combinado con *mindfulness* redujo significativamente el agotamiento emocional, especialmente en participantes con altos niveles iniciales de estrés.⁽¹⁹⁾ Sin embargo, la atención plena por aplicación móvil solo

impactó el agotamiento personal, y la intervención de enfermería con oración no redujo los niveles de *burnout* directamente, aunque sí el estrés percibido.^(21,28) La técnica *Inquiry-Based Stress Reduction* mejoró la capacidad de afrontamiento y el sentido de centrado personal.⁽³⁰⁾ En la clasificación de regulación emocional, la combinación de yoga y TCC fue particularmente efectiva, logrando reducciones significativas en las tres dimensiones del *burnout*.⁽²³⁾ De manera relevante, el Entrenamiento de la Mente Compasiva para Docentes (*CMT-T*, por sus siglas en inglés), evaluado en uno de los estudios, demostró una disminución significativa del *burnout* que se mantuvo estable durante tres meses, lo que confirma su viabilidad y aceptabilidad previamente descritas.⁽²⁴⁾ Respecto al fortalecimiento del bienestar psicológico, un programa en línea no evidenció reducción significativa del *burnout*, mientras que un programa basado en terapia racional emotiva conductual sí mostró mejoras significativas en todas las dimensiones.^(26,29) En cuanto a las intervenciones formativas, los resultados fueron más dispares. Sorprendentemente, los talleres de aprendizaje socioemocional no solo no redujeron el *burnout*, sino que lo aumentaron, debido a la percepción de carga adicional.⁽²⁰⁾ En contraste, el *coaching* racional-emotivo, un programa de formación reflexiva y la capacitación en Análisis Funcional del Comportamiento sí lograron reducciones significativas en el *burnout*.^(22,25,27) En conjunto, estos resultados ofrecen una visión integral de las estrategias más prometedoras, las cuales deben ser evaluadas mediante una revisión sistemática de intervención, y las áreas que requieren mayor atención para optimizar la prevención y el manejo del *burnout* en diferentes contextos.

La importancia de estos hallazgos para la salud pública es relevante. El *burnout* en el profesorado, intensificado por las crecientes demandas laborales y las condiciones deficientes, está directamente relacionado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 y 8 de las Naciones Unidas, que busca promover la salud y bienestar de todos, el trabajo decente, los ambientes laborales saludables.⁽³²⁾ En Chile, la falta de atención a la salud laboral del profesorado se refleja en una alta prevalencia de problemas de salud mental y en un déficit crítico proyectado de docentes.⁽³³⁾ La identificación de intervenciones efectivas, como el *CMT-T* y otras estrategias psicosociales exitosas, ofrece herramientas valiosas para diseñar programas de promoción y prevención de la salud mental en el profesorado, lo cual es esencial tanto para el bienestar de los docentes como para la sostenibilidad del sistema educativo. Es crucial que las políticas públicas, como el Plan Nacional Docente, vayan más allá del tratamiento de los síntomas y se enfoquen en abordar las causas estructurales, implementando intervenciones basadas en la evidencia.⁽³⁴⁾

Limitaciones

Esta revisión de alcance presenta algunas limitaciones importantes. Uno de ellos es que los estudios incluidos fueron identificados exclusivamente mediante búsqueda en bases de datos electrónicas (PubMed, CINAHL,

Web of Science y *Scopus*), lo que implica que podrían haberse omitido investigaciones que forman parte de la literatura gris. Además, decidimos incluir estudios en inglés y español, y publicados en los últimos diez años, aspectos que podrían introducir sesgo idiomático y relacionado con la temporalidad de la publicación. Esta decisión pudo haber incurrido en la no identificación de estudios útiles para nuestra revisión.

Conclusiones

Esta revisión de alcance permitió explorar las intervenciones destinadas a abordar el *burnout* en el profesorado, analizando sus fundamentos teóricos, metodologías, instrumentos de evaluación y resultados obtenidos.

Dentro de los resultados, las estrategias psicosociales emergen como las más consistentes en cuanto a su potencial impacto positivo, especialmente en el manejo del agotamiento emocional, mientras que las intervenciones formativas presentan resultados más variables, lo que sugiere la necesidad de un diseño sensible a las demandas laborales y al contexto institucional. Sin embargo, estos resultados deben ser valorados mediante una revisión sistemática de intervención.

Se evidencian, además, importantes vacíos en la literatura regional, lo que subraya la urgencia de generar conocimiento situado que responda a las realidades educativas y sociales de América Latina.

Referencias bibliográficas

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001;52(1):397–422. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
2. Nilsson M, Ejlertsson G, Andersson I, Blomqvist K. Caring as a salutogenic aspect in teachers' lives. *Teach Teach Educ.* 2015 [acceso 17/12/2024];46:51–61. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0742051X14001358>
3. Méndez I, Martínez-Ramón JP, Ruiz-Esteban C, García-Fernández JM. Latent profiles of burnout, self-esteem and depressive symptomatology among teachers. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 [acceso 17/12/2024];17(18):6760. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6760>
4. Kamal AM, Ahmed WSE, Wassif GOM, Greda MHAA. Work Related Stress, Anxiety and Depression among School Teachers in general education. *QJM.* 2021 [acceso 17/12/2024]. Disponible en: https://academic.oup.com/qjmed/article/114/Supplement_1/hcab118.003/6379129
5. Nil R, Jacobshagen N, Schächinger H, Baumann P, Höck P, Hättenschwiler J, Holsboer-Trachsler E. Burnout—An analysis of the status quo. *Schweiz. Arch. Neurol. Und Psychiatr.* 2010 [acceso

17/12/2024];161:72-7. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/288595680_Burnout_-_An_analysis_of_the_status_quo

6. Madigan DJ, Kim LE, Glandorf HL, Kavanagh O. Teacher burnout and physical health: A systematic review. *Int J Educ Res.* 2023 [acceso 17/12/2024];119(102173):102173. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088303552300037X>
7. Salinas-Falquez S, Roman-Lorente C, Buzica M, Álvarez J, Gutiérrez N, Trigueros R. Teachers' mental health and their involvement in educational inclusion. *Behav Sci (Basel).* 2022;12(8):261. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/bs12080261>
8. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 [acceso 17/12/2024];19(17):10706. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10706>
9. Sohail MM, Baghdady A, Choi J, Huynh HV, Whetten K, Proeschold-Bell RJ. Factors influencing teacher wellbeing and burnout in schools: A scoping review. *Work.* 2023;76(4):1317–31. DOI: <http://dx.doi.org/10.3233/WOR-220234>
10. Park E-Y, Shin M. A meta-analysis of special education teachers' burnout. *SAGE Open.* 2020;10(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/2158244020918297>
11. Braun AC, Carlotto MS. Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular. *Psicol Esc Educ.* 2014 [acceso 17/12/2024];18(1):125–32. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pee/a/Bzqxn4F8yrXXRggn3RgTnwF/>
12. Boujut E, Dean A, Grouselle A, Cappe E. Comparative study of teachers in regular schools and teachers in specialized schools in France, working with students with an autism spectrum disorder: Stress, social support, coping strategies and burnout. *J Autism Dev Disord.* 2016;46(9):2874–89. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10803-016-2833-2>
13. Vélez-Miranda MJ, San Andrés Laz EM, Pazmiño-Campuzano MF. Inclusión y su importancia en las instituciones educativas desde los mecanismos de integración del alumnado. *Rev Arbitr Interdiscip Koin.* 2020 [acceso 17/12/2024];5(9):e554. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/554>
14. Cavalcante Neto JL, Santos SDG, Calheiros D dos S. Mental health outcomes in teachers of students with disabilities: A systematic review. *Intl J Disabil Dev Educ.* 2024:1–18. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/1034912x.2024.234401>

15. Pollock D, Peters MDJ, Khalil H, McInerney P, Alexander L, Tricco AC. Recommendations for the extraction, analysis, and presentation of results in scoping reviews. *JBI Evid Synth.* 2022. DOI: <https://doi.org/10.11124/JBIES-22-00123>
16. Tricco, AC, Lillie, E, Zarin, W, O'Brien, KK, Colquhoun, H, Levac, D, Moher, D, Peters, MD, Horsley, T, Weeks, L, Hempel, S *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Ann Intern Med.* 2018;169(7):467-73. DOI: <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
17. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev.* 2016;5(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
18. Microsoft Corporation. Microsoft Excel. 2018 [acceso 10/01/2025]. Disponible en: <https://office.microsoft.com/excel>
19. Wagner I, Noichl T, Cramer M, Dlugosch GE, Hosenfeld I. Moderating personal factors for the effectiveness of a self-care- and mindfulness-based intervention for teachers. *Teach Teach Educ.* 2024;144(104576):104576. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2024.104576>
20. Soares F, Cunha N. The effects of adding social-emotional learning to a comprehensive education intervention in El Salvador on teacher well-being: a mixed methods evaluation. *Educ Res Eval [Internet].* 2024;29(3–4):201–29. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13803611.2024.2339830>
21. Russell A, Smyth S. Using a 10-day mindfulness-based app intervention to reduce burnout in special educators. *J Res Spec Educ Needs.* 2023;23(4):278–89. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1471-3802.12599>
22. Uzodinma UE, N Onyishi C, Ngwoke AN, Ugwu JI, Okorie CO, A Amujiri B, et al. Effectiveness of rational emotive occupational health coaching in reducing burnout symptoms among teachers of children with autism. *Sci Prog.* 2022;105(2):368504221100907. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/00368504221100907>
23. Dike IC, Onyishi CN, Adimora DE, Ugodulunwa CA, Adama GN, Ugwu GC, et al. Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders. *Medicine (Baltimore).* 2021;100(22):e25801. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000025801>
24. Matos M, Albuquerque I, Galhardo A, Cunha M, Pedroso Lima M, Palmeira L, et al. Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One.* 2022;17(3):e0263480. DOI: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
25. Molchanova L, Kuznetsova A, Nikitina E. Overcoming teacher burnout at special needs educational institutions: resources for reflection and on the meaning of life. *E3S Web Conf.* 2020;210:18055. DOI: <http://dx.doi.org/10.1051/e3sconf/202021018055>

26. Ansley BM, Houchins DE, Varjas K, Roach A, Patterson D, Hendrick R. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teach Teach Educ.* 2021;98(103251):103251. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
27. Ibigbami O, Adeniyi Y, Omigbodun O, Ani C. The effect of training on functional behavioural analysis on teacher Self-Efficacy among special education teachers in Osun state, southwestern Nigeria. *Int J Spec Educ.* 2021;35(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.52291/ijse.2020.35.15>
28. Sharp Donahoo LM, Siegrist B, Garrett-Wright D. Addressing compassion fatigue and stress of special education teachers and professional staff using mindfulness and prayer. *J Sch Nurs.* 2018;34(6):442–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1059840517725789>
29. Ugwoke SC, Eseadi C, Onuigbo LN, Aye EN, Akaneme IN, Oboegbulem AI, et al. A rational-emotive stress management intervention for reducing job burnout and dysfunctional distress among special education teachers: An effect study. *Medicine (Baltimore).* 2018;97(17):e0475. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000010475>
30. Schnaider-Levi L, Mitnik I, Zafrani K, Goldman Z, Lev-Ari S. Inquiry-based stress reduction meditation technique for teacher burnout: A qualitative study: IBSR meditation for burnout among teachers. *Mind Brain Educ.* 2017 ;11(2):75–84. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/mbe.12137>
31. Granziera H, Collie R, Martin A. Understanding teacher wellbeing through job demands-resources theory. En: *Cultivating Teacher Resilience.* Singapore: Springer Singapore. 2021:229-44. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1>
32. Organización de las Naciones Unidas. Objetivo 8: Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todos. 2015 [acceso 25/03/2025]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/economic-growth/>
33. Colegio de Profesoras y Profesores de Chile. El abandono a la salud laboral del profesorado [Internet]. Santiago: Colegio de Profesoras y Profesores de Chile. 2022 [acceso 25/03/2025]. Disponible en: <https://www.colegiodeprofesores.cl/2022/11/09/datos-el-abandono-a-la-salud-laboral-del-profesorado/>
34. Ministerio de Educación (CL). Plan Nacional Docente. Santiago: Ministerio de Educación Chile; 2024 [acceso 25/03/2025]. Disponible en: https://plannacionaldocente.mineduc.cl/custom/pdf/Plan_Nacional_Docente_240517.pdf

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Yanara Pedreros Paredes, Ruvistay Gutiérrez Arias, María Elena Lagos Garrido, Sandra Valenzuela Suazo.

Análisis formal: Yanara Pedreros Paredes, Ruvistay Gutiérrez Arias, María Elena Lagos Garrido, Sandra Valenzuela Suazo.

Metodología: Yanara Pedreros Paredes, Ruvistay Gutiérrez Arias, María Elena Lagos Garrido, Sandra Valenzuela Suazo.

Redacción - borrador original: Yanara Pedreros Paredes, Ruvistay Gutiérrez Arias, María Elena Lagos Garrido, Sandra Valenzuela Suazo.

Redacción - revisión y edición: Yanara Pedreros Paredes, Ruvistay Gutiérrez Arias, María Elena Lagos Garrido, Sandra Valenzuela Suazo.