

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Mario Ramos González**

Universidad Pontificia de Salamanca  
mramosgo.mag@upsa.es

**Francisco Ramos Campos**

Universidad de Salamanca

**Florencio Vicente Castro**

Investigador INFAD y Proyector BSport.

*Recepción Artículo: 22 abril 2022*

*Admisión Evaluación: 22 abril 2022*

*Informe Evaluador 1: 24 abril 2022*

*Informe Evaluador 2: 26 abril 2022*

*Aprobación Publicación: 27 abril 2022*

### RESUMEN

En este trabajo se presenta una revisión selectiva sobre el Estrés y el Burnout en los profesores de educación física. La mayoría de los estudios llevados a cabo siguen el modelo tridimensional de Maslach y utilizan como instrumento de evaluación el Maslach Burnout Inventory (MBI) original o la versión para educadores (MBI-ES).

El Burnout es un proceso progresivo que se desarrolla a lo largo del tiempo y tiene un efecto muy negativo en los profesores de educación física, llegando incluso al abandono de la actividad docente. La prevalencia del Síndrome de Burnout en los profesores de educación física es similar al de otras especialidades escolares (oscila del 10 al 30 %) o incluso más baja.

En los profesores de Educación Física el proceso de quemarse es el resultado de la interacción conjunta de variables biológicas, psicológicas, sociales, organizacionales y las relacionadas con el contexto educativo.

**Palabras clave:** burnout; estrés docente; profesor de educación física; evaluación; metaanálisis; inventario de burnout de Maslach

### ABSTRACT

**The burnout syndrome in physical education teachers.** This paper presents a selective review of Burnout Syndrome in Physical education teachers. Most of the studies carried out follow Maslach's three-dimensional model and use the original Maslach Burnout Inventory (MBI) or the version for educators (MBI-ES) as an evaluation instrument. Burnout is a progressive process that develops over time and has a very negative effect on physical education teachers, even leading to the abandonment of teaching activity. The prevalence of BS in physical education teachers is similar to that of other school specialties (ranging from 10 to 30%) or even lower. In

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Physical Education teachers the burnout is the result of the joint interaction of biological, psychological, social, organizational variables and those related to the educational context.

**Keywords:** burnout; teacher stress; physical education teacher; evaluation; meta-analysis; Maslach Burnout Inventory

### INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchas profesiones. Es motivo de preocupación creciente en los países en desarrollo, debido a cambios importantes en el mundo moderno; dos de los más significativos son el proceso de globalización y la naturaleza cambiante del trabajo, como hemos podido comprobar tras la pandemia por COVID-19.

Los efectos negativos del estrés se manifiestan de diversas formas y pueden incluir enfermedades físicas, trastornos psicósomáticos y trastornos mentales. Cuando el estrés se vuelve crónico puede dar lugar al Síndrome de Burnout (SB). Este síndrome con mucha frecuencia afecta a las personas que trabajan en los servicios humanos, entre los que se encuentran los profesores de todos los niveles académicos (Alarcon, 2009; Apellaniz y Pascual, 2005; Maslach, 2003; Sandín, 2020).

El SB se define como “un estado de agotamiento psicológico y fisiológico y desconexión del trabajo”, aunque actualmente no existe consenso ni con su denominación ni con respecto a sus características definitorias (Schaufeli, 2021). Unos lo denominan desgaste profesional (Maslach y Jackson, 1986), otros, síndrome de quemarse en el trabajo (Gil-Monte y Peiró, 1999), síndrome de Tomás, síndrome de la quemazón o simplemente *burnout*.

Ha sido muy estudiado en profesionales de la sanidad (médicos, psicólogos clínicos, enfermeras, técnicos de cuidados de enfermería, terapeutas ocupacionales, etc.), de la educación (maestros y profesores), servicios asistenciales (trabajadores sociales, cuidadores) y en colectivos profesionales muy diversos.

El modelo más utilizado en la descripción del SB es el modelo de Maslach (Maslach, 2009), un modelo multidimensional definido por tres factores o dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización (o cinismo) y falta de realización personal (o autoeficacia).

El SB es el resultado de la combinación de las tres dimensiones citadas: Agotamiento Emocional (AE), Despersonalización (DP) y Realización Personal (RP).

El modelo del burnout de Maslach se ha construido fundamentalmente con los estudios empíricos llevados a cabo con el *Maslach Burnout Inventory* (MBI, Maslach y Jackson, 1981, 1986), un cuestionario de autoinforme que consta de 22 ítems sobre pensamientos, sentimientos y actitudes personales que se experimentan en el trabajo. El MBI permite evaluar las tres dimensiones del Burnout: AE, DP y RP.

Se acepta que el SB en su nivel extremo es una combinación de alto AE, Alta DP y baja RP. Cuando se da esta combinación la persona indudablemente está “quemada” y su rendimiento profesional decae mucho, así mismo, sufre las consecuencias negativas del SB, llegando incluso en algunos casos al abandono y/o cambio de profesión (Maslach, 2003; Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009)

Tampoco hay unanimidad en los datos epidemiológicos del SB, aunque existe un considerable número de estudios, estos son muy heterogéneos y no siempre es posible sacar conclusiones válidas para todas las profesiones. Una búsqueda realizada el 26 de enero de 2022 utilizando la base de datos PsycInfo con la palabra clave “burnout” identificó un total de 16.715 publicaciones, siguiendo una trayectoria ascendente: a) 8 publicaciones en la década de 1970; b) 1046 en la década de 1980; c) 1607 en la década de 1990; d) 3463 en la década de 2000; e) 8211 en la década de 2010; y f) 2380 desde 2020 (Nadon, De Beer & Morin, 2022).

La mayoría de los factores de riesgo del burnout relacionados con el trabajo se pueden agrupar en seis categorías principales: a) carga de trabajo o demandas laborales excesivas; b) falta de control o autonomía en el trabajo; c) recompensas extrínsecas e intrínsecas inconsistentes con las expectativas, o falta de recompensas o reconocimiento en el trabajo; d) falta de integración social en el trabajo (es decir, apoyo, cercanía, trabajo en equi-

po); e) falta de trato justo y respetuoso en el trabajo; f) falta de adecuación entre los valores personales y los del lugar de trabajo .

Por otra parte, aunque el modelo de burnout de Maslach no es el único que existe, sin embargo, se reconoce que ha tenido una influencia decisiva en la formulación y desarrollo del concepto de burnout.

En 2019 la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye oficialmente el SB en su “Clasificación Internacional de Enfermedades” (CIE-11). Lo describe como “un síndrome que es conceptualizado como el resultado de estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido manejado con éxito. Está caracterizado por tres dimensiones: 1) sentimientos de agotamiento de energía o cansancio; 2) mayor distancia mental del trabajo o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados al trabajo; y 3) eficiencia profesional reducida.”

La definición de SB adoptada por la OMS en la CIE-11 es plenamente coincidente con la de Maslach (2003, 2009), tal como hemos expuesto anteriormente.

También es importante señalar que la CIE-11, desde enero de 2022 ya está en vigor y puede aplicarse en los países que así lo decidan. En cambio, la American Psychiatric Association (APA) no incluye el SB en la revisión del DSM-5-TR (APA, 2022).

Hay unanimidad en reconocer que el SB suele tener consecuencias muy negativas, tanto para el sujeto que lo padece como para la organización en la que desempeña su trabajo profesional. Para el sujeto le afecta en su salud física y mental, dando lugar a alteraciones psicosomáticas (alteraciones cardio-respiratorias, jaquecas, gastritis, úlcera, insomnio, etc.) y también a estados ansiosos, estados depresivos, alcoholismo, etc. Para la organización puede dar lugar a un grave deterioro del rendimiento profesional del sujeto, y por tanto, deterioro de la calidad del trabajo, ausentismo, absentismo laboral, rotaciones excesivas, incluso el abandono del puesto de trabajo y el cambio de profesión (Ramos y Buendía, 2001).

### **Estrés y burnout en el ámbito docente**

Los docentes se encuentran entre los profesionales más vulnerables al SB. El ejercicio de la docencia puede llegar a ser tan duro que algunos profesores deciden abandonar la profesión, *quemados* por la labor diaria.

El SB en el ámbito docente provoca un gran malestar físico, psicológico y social. El burnout de los docentes repercute negativamente sobre los objetivos del proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos y altera el contexto educativo. De hecho, se han descrito malos resultados en el rendimiento de los profesores quemados, todo tipo de problemas de salud y otras consecuencias organizativas (todas negativas), como el absentismo, la rotación excesiva y el abandono del puesto de trabajo, lo que contribuye a una menor productividad y eficacia institucional (Maslach, 2009; Li et al., 2020).

Las fuentes de estrés que afectan a los profesores pueden ser muy variadas. En 2016 la Organización Internacional de Trabajo (OIT), apoyándose en la evidencia empírica disponible, establecieron las principales dificultades que encuentran muchos docentes en la mayoría de los países del mundo:

Deterioro en las condiciones de trabajo, con escenarios precarios para el desempeño laboral.

Aumento en la rotación docente.

Desigualdad de las condiciones de trabajo según los distintos niveles educativos.

Disminución de posibilidades de desarrollo profesional.

Vinculación del ascenso profesional, sólo tomando en consideración la evaluación realizada por los estudiantes y no contemplando otros indicadores.

Debilitamiento de los sindicatos de profesores.

Poca formación profesional.

Escaso tiempo de compartir espacios de diálogo entre compañeros.

Escasas posibilidades de dar apoyo a los estudiantes con necesidades educativas especiales y contar con la colaboración de los padres de los alumnos.

Bajos salarios y prestaciones sociales que obligan a los profesores al pluriempleo.

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

La OIT señala que las variables antes señaladas se encuentran también relacionadas con las características personales de cada profesor, es decir, con su manera de sentir, pensar y actuar día a día en su trabajo con los alumnos. No obstante, reconoce la OIT, “que no siempre el docente cuenta con las herramientas emocionales necesarias para saber afrontar todas las circunstancias educativas cotidianas, lo que le lleva a padecer el desgaste en su profesión o trabajo; es lo que se conoce como *burnout*”.

García-Carmona, Marín & Aguayo (2019) realizan una revisión sistemática y un metanálisis sobre el SB los docentes de secundaria. El estudio aborda la prevalencia del SB en profesores de secundaria, en sus tres dimensiones (AE, DP y RP), e investiga posibles diferencias en la prevalencia que es evaluada con diferentes instrumentos de medida.

Utilizando las bases de datos electrónicas Proquest y Eric, se obtuvieron 45 artículos y 49 muestras independientes ( $N=14.410$  profesores). Los resultados muestran que efectivamente el profesorado de secundaria es uno de los grupos profesionales que presenta mayores niveles de bajas por estrés laboral y confirma que tienen un alto riesgo de sufrir SB. Además, existen diferencias estadísticamente significativas entre los distintos instrumentos de medida utilizados en los estudios revisados, entre los que predominaba el MBI.

Los estresores que con mayor frecuencia afectan a los profesores son: la carga de trabajo, los objetivos y el desempeño del puesto, las condiciones de trabajo, la enseñanza en el aula, el trabajo administrativo, las relaciones con los alumnos y sus padres, las relaciones con los compañeros, la identidad y el desarrollo profesional, los cambios continuos en los procesos de enseñanza-aprendizaje, el uso y el manejo de las TIC s, la enseñanza *on line* y el teletrabajo, etc. (Esteras Pena, Chorot y Sandín, 2018).

Dentro del contexto docente el Profesor de Educación Física (PEF) tiene una situación peculiar que le diferencia de los otros profesores (tiene estresores específicos) y que le hace vulnerable a experimentar altos niveles de estrés. Sin embargo, el SB de los PEF no es muy conocido. En este trabajo intentaremos responder a las siguientes preguntas:

¿Cuál es la prevalencia del SB en los PEF?

¿Qué variables favorecen el desarrollo del proceso de burnout en los PEF?

El propósito final de la presente revisión es proporcionar una actualización sobre este tema con el fin de valorar el estado actual del conocimiento y valorar sus consecuencias.

## MÉTODO

### Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda para realizar la revisión bibliográfica estuvo determinada por las preguntas planteadas. El protocolo de búsqueda fue previamente determinado por un experto en documentación e investigadores expertos en el campo del burnout.

Asimismo, se utilizaron los criterios PICOS para formular preguntas de investigación que contribuyesen a su vez a identificar los estudios que debían ser seleccionados. En nuestro caso según los criterios PICOS cada letra de esta sigla hace referencia a uno de los siguientes componentes: P (población: profesores de educación física); I (Intervención: expuesto a factores estresantes y reportando estrés/síndrome de burnout); C (comparaciones: cualquier tipo de comparación, basada en edad, género, estado civil, nivel educativo, grado, carga de trabajo, etc.); O (Outcomes o resultados: la tasa de prevalencia del síndrome de burnout y sus determinantes); y S (tipo de estudio: cualquier tipo, ya sea cuantitativo, cualitativo, transversal, longitudinal, etc.).

Los criterios de inclusión y exclusión de los estudios fueron elaborados también a partir de los criterios PICOS.

Para esta revisión, se seleccionaron los artículos científicos que cumplieran los criterios de inclusión siguientes: 1) trabajos con acceso a texto completo, publicados en inglés o español, 2) publicaciones en las que se emplearon pruebas de evaluación sobre el estrés docente, el SB y las variables que lo determinan 4) trabajos en los que se describían las propiedades psicométricas de las herramientas de valoración. Asimismo, se excluyeron:

1) los artículos duplicados, 2) los estudios de caso único, 3) las investigaciones desarrolladas en otras profesiones.

### Procedimiento

Las palabras clave o tesauros empleados fueron: *burnout*, *teacher stress*, *physical education teacher*, *evaluation*, *meta-analysis*, *Maslach Burnout Inventory*.

También se emplearon los operadores booleanos *AND*, *OR*.

Los estudios debían de estar publicados en inglés y castellano, en el periodo comprendido entre los años 2000-2022.

Las bases de datos utilizadas fueron las siguientes: *Dialnet*, *Psicodoc*, *PsychoINFO*, *Scopus*, *Scielo*, *ScienceDirect*. Se utilizó también Google Scholar, sobre todo para recuperar el texto completo de los artículos seleccionados.

Para esta revisión, se han seleccionado un total de 46 publicaciones científicas, a texto completo, como unidades finales de análisis. En las referencias bibliográficas vienen señaladas con un asterisco (\*).

### Análisis de la información

En una primera fase, se examinó la información general (títulos y resúmenes) de las publicaciones obtenidas de las bases de datos con el fin de lograr un acercamiento al tema. A continuación, se efectuó un análisis más detallado considerando los objetivos de la revisión y se escogieron los artículos que cumplían los criterios de inclusión previamente descritos. Finalmente, tras la lectura y análisis del texto completo, se redactó una síntesis narrativa, estructurada y selectiva, para presentar los hallazgos más significativos relacionados con el estrés y el SB en los PEF.

### RESULTADOS

A pesar de que hay un elevado número de estudios sobre el SB en diversas profesiones de los servicios humanos, el número de estudios sobre el SB en los PEF es limitado. Cuando se compara con el resto de las especialidades docentes se puede decir que el SB de los PEF ha sido poco estudiado. Además, los trabajos son muy heterogéneos, y en ocasiones, tienen graves deficiencias conceptuales (p.ej. carecen de un modelo teórico de referencia) y metodológicas (p.ej. muestras sesgadas, uso de instrumentos de medida muy diferentes, etc.), por ello, las conclusiones son provisionales.

Entre los trabajos analizados hay revisiones sistemáticas generales, que incluyen todo tipo de estudios (Ghanizadeh and Jahedizadeh, 2015; von Haaren-Mack, Schaefer, Pels & Kleinert, 2020), tanto cuantitativos como cualitativos; aunque abundan más las revisiones que se orientan a analizar los estudios cuantitativos (Edú-Valsania, Laguía & Moriano, 2022), incluyendo el reciente metaanálisis de Alsalhe, Chalghaf, Guelmami, Azaiez & Bragazzi (2021). Este metaanálisis analiza el burnout de los PEF, revisando estudios realizados en seis idiomas. La diversidad temática es muy amplia y abarca desde el estudio de las situaciones estresantes que favorecen el desarrollo del SB en los PEF (Abós, Sevil, Sanz-Remacha, Corral, & Estrada, 2019; Asebo, Lovoll, Krumsvik & Rune, 2020), las estrategias de afrontamiento que ayudan a minimizarlo (Schäfer, Pels, & Kleinert, 2020) o el estudio de los abandonos y cambios de trabajo que el burnout produce en el contexto profesional docente (Eirín Nemiña, Sanmiguel-Rodríguez & Rodríguez-Rodríguez, 2021).

También merece la pena destacar los estudios cualitativos (Carson, Richards, Hemphill & Templin, 2016; Fraile-García, Tejero-González & López-Rodríguez, 2018; Ramsey-Tolliver, 2020) que permiten profundizar en el proceso de burnout de los PEF y hacen posible desarrollar estrategias eficaces de prevención y tratamiento.

### Prevalencia

Los datos de prevalencia del *burnout docente* son muy variados, debido a que, como hemos dicho, los estudios son muy heterogéneos. Sin especificar las especialidades a las que pertenecen los profesores, la prevalencia

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

general del SB en los docentes se sitúa entre el 10 y el 30% (Esteras Pena, Chorot & Sandín, 2014 ; Lee et al., 2017; Li et al., 2020; Molero, Pérez-Fuentes, Atria, Oropesa & Gázquez, 2019).

Se considera que la prevalencia del SB en los PEF es similar a la del resto de los docentes o incluso más baja (en torno al 10 %), todo depende del instrumento de medida utilizado. Sin embargo, en los estudios con el MBI en los que se ofrecen porcentajes, se considera que el 10%-30% de los PEF padece altos niveles de burnout (Alsalhe, Chalghaf, Guelmami, Azaiez & Bragazzi, 2021).

### Evaluación del estrés docente y del burnout

La mayoría de los estudios revisados para evaluar el Burnout de los PEF utilizaron el *Maslach Burnout Inventory* (MBI, Maslach y Jackson, 1986) o la versión adaptada para personal docente (MBI-ES). Existen, no obstante, otras medidas alternativas de burnout, como por ejemplo el *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI), que a pesar de su consistencia psicométrica no se utiliza todo lo que se debiera.

Habitualmente en los estudios del SB para evaluar los factores estresantes relacionados con el trabajo se utilizan también escalas o cuestionarios que miden el estrés docente como la escala de Estrés Docente de Travers y Cooper (1997) o la Escala Estrés Docente ED-6 de Gutiérrez, Moran y Sanz, (2005).

Por otra parte, al igual de lo que sucede en la mayoría de las revisiones sobre el SB, no hemos encontrados estudios donde se citen medidas distintas a los autoinformes. Hasta el momento no se han incluido medidas de biomarcadores como el cortisol, la coceptina o la inmunoglobulina IgA de la saliva. Dado que las medidas de autoinforme tienen muchas limitaciones, para medir adecuadamente el SB, resulta indispensable contar también con datos objetivos procedentes de fuentes distintas de las medidas de autoinforme, bien utilizando la observación directa de la conducta del PEF, o solicitando referencias de terceras personas (compañeros, fisioterapeutas, etc.) que conozcan bien al profesor. También, en la medida de lo posible es necesario incluir la medida de biomarcadores como los mencionados anteriormente.

### Variables que influyen en el Burnout de los PEF

“Quemarse” es un proceso que puede afectar de manera diferente a los PEF, según su edad, sexo, estado civil, atributos de personalidad, formación, años de experiencia profesional, centro educativo, contexto en el que desarrollan su trabajo, etc.

Hay muchos aspectos que influyen en el SB de los PEF, generalmente se identifican los antecedentes (los estresores laborales) y los consecuentes (las dimensiones del burnout).

También es muy habitual clasificar las variables que influyen en el SB en variables individuales (biológicas y psicológicas), sociales y organizacionales, en las que cobran mucha importancia las relacionadas con el contexto educativo

### Fuentes de estrés docente

Los modelos del estrés laboral habitualmente distinguen entre estresores personales y estresores profesionales, estos últimos son estresores situacionales, ligados al contexto en el que se desarrolla la profesión.

Las fuentes de estrés más relevantes para los PEF están vinculadas con la enseñanza de la Educación Física (EF) y el desarrollo curricular de los alumnos (Lee et al., 2017; Sánchez-Oliva et al., 2014).

Según la revisión de von Haaren-Mack et al. (2020) los principales estresores de los PEF se relacionan con el currículum (plan de estudios, organización curricular de la educación física), las instalaciones/equipos inadecuados, el bajo estatus de la educación física en la enseñanza (“la gimnasia”) y los problemas de disciplina de los estudiantes.

También se destacan los problemas de la voz (sobre todo disfonías funcionales), debido a las exigencias situacionales que conlleva dar clases de educación física a grupos numerosos de alumnos en gimnasios, polideportivos o instalaciones deportivas al aire libre.

### **Variables sociodemográficas**

En relación a la edad, sexo, estado civil y nivel de instrucción los resultados son controvertidos y varían mucho de unos estudios a otros (Alsashe et al., 2021; Von Haaren-Mack et al., 2020). En algunos estudios (Graene, 2017; Guedes y Gaspar 2016) se pone de manifiesto que a medida que aumenta la edad, disminuye la probabilidad de sufrir burnout.

Algo similar sucede en relación al estado civil, los casados suelen tener menor riesgo de experimentar burnout que los solteros y separados. Sin embargo, en relación con el sexo, los varones tienen mayores niveles de DP y falta de RP, mientras que las mujeres tienen mayor AE (Bremm et al., 2017).

### **Variables individuales (biológicas y psicológicas)**

Las variables psicológicas han sido las más investigadas y han aportado un volumen de información considerable. Debido a los modelos mediacionales sobre el estrés y el estrés laboral se ha dado mucha importancia a los atributos de personalidad y a las estrategias de afrontamiento del estrés (Edu-Valsania, Laguía & Moriano, 2022). En cambio, sobre el papel de las variables biológicas, aunque se reconoce su importancia, la información disponible es muy limitada.

### **Personalidad**

Farsani, Aroufzad & Farsani (2012), utilizando el cuestionario NEO-FFI y el MBI, estudiaron en los PEF las relaciones entre el burnout y los Cinco Grandes rasgos de personalidad (apertura, responsabilidad, extraversión, amabilidad y estabilidad emocional). Los resultados obtenidos indican que el AE correlaciona positivamente con el Neuroticismo (o falta de estabilidad emocional), negativamente con la Extraversión, la Apertura a la experiencia y la Amabilidad.

La DP se relaciona positivamente con el Neuroticismo, negativamente con la Amabilidad. La RP se relaciona positivamente con la Amabilidad, negativamente con el Neuroticismo. La Salud general estaba negativamente correlacionada con el AE, la DP y la baja RP.

Kim, Jörg, & Klassen (2019) realizan un meta-análisis de 25 estudios (N total = 6294) en el que informan de las relaciones entre los Cinco Grandes rasgos de personalidad y los resultados relacionados con el trabajo del profesor (es decir, la eficacia y el burnout). Además, se evaluó la influencia de tres variables moderadoras, a saber, el tipo de medida de eficacia docente (es decir, evaluaciones de la enseñanza, autoeficacia en el desempeño de los estudiantes, observación en el aula, y logros académicos), fuente del informe de personalidad (es decir, autoinforme versus otro informe) y el nivel educativo en el que enseñan (es decir, primaria, secundaria y terciaria). En general, los Cinco Grandes rasgos de la personalidad (excepto la amabilidad) se asociaron positivamente con la eficacia docente especialmente para las evaluaciones de la enseñanza. Además, la extroversión y la responsabilidad se asociaron negativamente con el burnout, en cambio la falta de estabilidad emocional (neuroticismo) lo hizo positivamente.

Los PEF más extrovertidos, abiertos, agradables y responsables son los que tiene menos probabilidad de experimentar burnout, en cambio los PEF con alto neuroticismo tienen más probabilidad de experimentar burnout (Graene, 2017).

### **Autoeficacia**

La autoeficacia hace referencia a la percepción de éxito o de fracaso que tenemos con nuestra propia actividad. A mayores niveles de autoeficacia profesional, menor probabilidad habrá de que el burnout aparezca, mientras que si contamos con unas expectativas muy bajas de autoeficacia con nuestro trabajo es más probable que el burnout aparezca.

Según el estudio longitudinal de Brouwers & Tomic (2000) la autoeficacia percibida juega un papel fundamental en el desarrollo del burnout de los profesores. Este estudio examinó la dirección y el marco temporal de las relaciones entre la autoeficacia percibida en la gestión del aula y las tres dimensiones del burnout entre 243

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

profesores de secundaria. Los análisis de modelos de ecuaciones estructurales (SEM) indicaron que la autoeficacia percibida tenía un efecto longitudinal en la DP y un efecto sincrónico en la RP. Sin embargo, la dirección se invirtió para la relación entre la autoeficacia percibida y el AE; el marco de tiempo fue sincrónico. Se concluyó que la autoeficacia percibida en la gestión del aula debe tenerse en cuenta al diseñar intervenciones tanto para prevenir como para tratar el burnout en los profesores de secundaria.

Por otra parte, el objetivo del estudio de Molero, Pérez-Fuentes, Atria Oropesa & Gázquez (2019) fue examinar las relaciones del burnout con el contexto educativo percibido, la eficacia docente percibida (personal y colectiva) y la satisfacción y el compromiso laboral.

Se administró una batería de diferentes instrumentos de evaluación a 500 profesores de secundaria en diferentes escuelas de varias provincias italianas.

El análisis de conglomerados encontró que un tercio de los maestros de secundaria tenían un alto grado de burnout. También se encontró evidencia que asociaba un burnout elevado con puntuaciones bajas en eficacia percibida (personal y colectiva), baja satisfacción laboral y bajo compromiso profesional. Además, la percepción del contexto educativo es menos positiva cuando los docentes experimentan altos niveles de burnout. Finalmente, los resultados mostraron el efecto mediador de la eficacia personal percibida sobre la relación entre el burnout y la satisfacción laboral.

### AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

*Autoconcepto y autoestima son variables muy relacionadas con la autoeficacia. En personas donde el autoconcepto y la autoestima sean bajas, habrá más probabilidades de que se desarrolle el SB (Esteras Pena, Chorot y Sandín, 2018).*

#### *Locus de control*

Para Brouwers, Tomic & Boluijt (2011) el locus de control externo se relaciona positivamente con el desarrollo del SB. Los sujetos en los que predomina el locus de control interno actuarán con mayor eficacia ante el burnout que aquellos en los que predomine el locus de control externo.

### Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un factor primordial en el desarrollo del SB. Las estrategias de afrontamiento eficaces disminuyen el desgaste profesional y hacen que la satisfacción en el trabajo aumente. Si se utilizan estrategias de escape o evitación las probabilidades de desarrollo del burnout aumentan, mientras que si el afrontamiento se produce con estrategias de control las probabilidades disminuyen (Martínez Ramón, 2015).

Schäfer, Pels & Kleinert (2020) investigan en los PEF si las diferentes estrategias de afrontamiento (centradas en el afrontamiento positivo, de apoyo, afrontamiento activo y afrontamiento evasivo) median la relación entre la regulación emocional (es decir, habilidades de aceptación de emociones, habilidades de resiliencia emocional y habilidades de regulación emocional) y el estrés percibido. La muestra estuvo compuesta por 457 futuros PEF. Los resultados muestran que las estrategias pasivas de afrontamiento median negativamente la relación entre las habilidades de resiliencia emocional y la regulación emocional y el estrés percibido. Por lo tanto, la regulación emocional podría proteger contra el uso de estrategias de afrontamiento pasivas, que en estudios previos se han relacionado con un mayor estrés y burnout.

Variables sociales, organizacionales y relacionadas con el contexto docente.

Se reconoce que las variables sociales y organizacionales juegan también un papel decisivo en el desarrollo del SB de los PEF.

### Apoyo social

Ha, King & Ha, (2021), en un estudio realizado en Corea del Sur, examinan el efecto moderador del apoyo social en la relación entre tres estrategias de trabajo emocional (actuación superficial, actuación profunda y expresión genuina) y el burnout. Se recopilaron datos de 259 PEF que trabajaban en escuelas secundarias. Los

resultados indicaron que las tres estrategias de trabajo emocional influían significativamente en cada una de las tres dimensiones del burnout (AE, DP, RP). Con respecto al efecto moderador, el apoyo social moderó significativamente la relación entre la actuación superficial y el burnout global. Específicamente, el efecto positivo de la actuación superficial sobre el burnout fue más débil para los PEF con un alto nivel de apoyo social que para aquellos con un bajo nivel de apoyo social.

### **Estrés de rol**

El estrés de rol agrupa variables como la sobrecarga de rol, claridad/ambigüedad de rol y conflicto de rol. Estas variables se consideran estresores laborales muy potentes y generalmente se asocian con el SB y sus dimensiones (Alsalhe et al. 2021, Brouwers, Tomic & Boluijt, 2011; Iannucci & MacPhail, 2018).

Los resultados del estudio de Carlotto y Camara (2019) llevado a cabo en una muestra aleatoria de 679 profesores brasileños de 37 escuelas primarias públicas, apuntan como predictores de las dimensiones del burnout las variables siguientes: falta de autonomía, sobrecarga de rol (horas de trabajo/carga de trabajo  $\geq 41$  h/ semana), conflicto de rol, ambigüedad de rol, falta de apoyo social y presencia conflictos interpersonales. Los resultados apuntan modelos predictores de las dimensiones del burnout compuestos por riesgos psicosociales derivados del tipo de actividad y de riesgos interpersonales, destacando las variables de apoyo social y sobrecarga laboral (sobrecarga de rol), presentes en todas las dimensiones.

Washburn, Richards, & Sinelnikov (2020) analizan las relaciones entre la importancia percibida, el estrés del rol y la satisfacción de las necesidades psicológicas de los PEF. Los participantes fueron 472 PEF en activo (232 hombres y 240 mujeres) de los Estados Unidos que completaron una encuesta *on line*. Se utilizó un modelo de ecuaciones estructurales para evaluar un modelo conceptual que detalla las relaciones entre las variables de estudio. En general, la importancia percibida influyó en la ambigüedad de rol y la satisfacción de la relación de necesidades. La sobrecarga y la ambigüedad de rol se asocian negativamente con la satisfacción de competencias, y el conflicto de rol se asocia negativamente con la satisfacción de autonomía. Los hallazgos indican que elevar la importancia percibida de los PEF puede reducir el estrés del rol y aumentar la satisfacción de las necesidades psicológicas.

### **Satisfacción laboral**

Hay abundante literatura que respalda la suposición de que la insatisfacción laboral y el burnout mantienen una estrecha relación entre sí (Molero, Pérez-Fuentes, Atria, Oropesa & Gázquez, 2019). La insatisfacción laboral de los docentes está directamente relacionada con el AE y la disminución de la RP. Por el contrario, la mayor satisfacción laboral docente se relaciona con la satisfacción de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia del profesorado y relaciones con motivación autodeterminada (intrínseca), con autorregulación cognitiva y con mayor apoyo social. Además, se ha demostrado empíricamente que la satisfacción laboral tiene un papel positivo en el bienestar subjetivo y en el autoconcepto del profesor (Esteras Pena, Chorot y Sandin 2018; Rodríguez-Mantilla, & Fernández-Díaz, 2017).

Ciris, Baskonus, Samar, Beyleroglu & Abanoz (2019) encontraron una correlación negativa significativa entre la satisfacción laboral y el burnout. La satisfacción laboral correlaciona negativamente con las dimensiones AE y DP y positivamente con RP.

Sanz Remacha (2015) analiza en los PEF las variables motivacionales que se relacionan con el burnout y la satisfacción laboral, concretamente, la motivación autodeterminada (intrínseca), las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) y la percepción del clima generado en el aula por el profesor. Utiliza una muestra de 31 PEF de secundaria, quienes respondieron a diversos cuestionarios y la Teacher Job Satisfaction Scale. Los resultados muestran que los profesores que generan un clima de trabajo positivo y utilizan estrategias de apoyo a las NPB de sus alumnos satisfacen más y mejor sus propias NPB, y además están más motivados, teniendo bajos niveles de burnout e insatisfacción laboral.

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Generar un clima orientado a la tarea y el uso de estrategias que satisfacen las NPB de los alumnos, favorece también la satisfacción de las NPB de los docentes, lo que promueve que los alumnos se sientan más competentes y autónomos, estén más motivados y se consiga como consecuencia una mayor adherencia a la práctica deportiva en su tiempo libre, además gracias a la utilización de estas estrategias se evitarán los comportamientos disruptivos de los alumnos. Así pues, los docentes que simpatizan con los discentes y muestran consideración hacia ellos aumentan su satisfacción laboral y obtienen bajos niveles de burnout.

Kroupis, Kourtessis, Kouli, Tzetzis, Derri & Mavrommatis (2017) realizaron un estudio con PEF cuyo objetivo fue examinar las relaciones entre la satisfacción laboral y el burnout en relación con el sector de la educación en el que trabajaban (privado versus público), nivel educativo (primaria versus secundaria) y género. Participaron en el estudio 282 PEF, con edades entre 24 y 65 años ( $M = 43.6$ ,  $SD = 5.45$ ), de escuelas de primaria y secundaria, siendo 100 de las escuelas privadas y 182 de las públicas. Su experiencia docente variaba de uno a 37 años ( $M = 14.5$ ,  $SD = 7.23$ ). Para la evaluación de la satisfacción laboral se empleó un Inventario de Satisfacción del Empleado (ESI) y para la medición del burnout se utilizó el Inventario Maslach Burnout (MBI) en versión validada para la población griega. Los resultados revelan una relación positiva entre la satisfacción laboral y RP del MBI, y negativa con AE y DP. Los PEF que trabajan en las escuelas privadas experimentan mayor satisfacción en el trabajo y menor burnout que sus colegas del sector público. Además, los PEF que trabajan al mismo tiempo en primaria y secundaria experimentan mayor satisfacción laboral que los que solo trabajan en primaria o secundaria. Los PEF de secundaria experimentan menor grado de burnout que los de primaria. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación con el género, tanto para la satisfacción como para el burnout.

En un estudio posterior Kroupis, Kouli, & Kourtessis (2019) se plantearon como objetivos (a) evaluar la satisfacción laboral y el burnout de los PEF y (b) investigar cómo las instalaciones deportivas escolares afectan su satisfacción laboral y los niveles de burnout. Doscientos ochenta y dos PEF, con edades comprendidas entre los 24 y los 65 años, participaron en el estudio. Su experiencia laboral oscilaba entre 1 y 37 años. Se empleó un Inventario de Satisfacción de los Empleados para evaluar la satisfacción laboral y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) para la medición del burnout. Los resultados revelaron que los PEF experimentan un burnout medio o bajo, están satisfechos con el trabajo en sí y la supervisión, e insatisfechos con la promoción y sobre todo con el salario. Es más, los PEF que trabajan en escuelas con instalaciones deportivas muy bien dotadas están más satisfechos que los que trabajan en instalaciones deportivas deficientes. Los PEF que trabajan en escuelas con instalaciones deportivas muy bien dotadas experimentan niveles más bajos de burnout. Los autores recomiendan que las escuelas deben tener el mejor equipamiento deportivo posible para contar con PEF más satisfechos y menos quemados.

### **Variables relacionadas con la docencia, el perfil docente y el contexto docente**

Son numerosas las variables ligadas al contexto docente que favorecen el desarrollo del SB en los PEF. Se ha obtenido evidencia positiva que las siguientes variables predicen el burnout: el tamaño de la escuela, las condiciones de trabajo del PEF, la falta de recursos humanos y materiales, la falta de apoyo administrativo e institucional, el bajo estatus del PEF, la falta de oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional, el bajo salario, la falta de material deportivo, la falta de instalaciones deportivas, la mala gestión de los centros escolares, los desafíos didácticos y/o educativos (Alsalhe et al., 2021; Guedes y Gaspar, 2016; Kroupis et al., 2019).

Por otra parte, variables relacionadas con el perfil docente como los años de experiencia docente, lugar de trabajo, categoría profesional, horas de clase a la semana, número de alumnos por clase, asistencia a congresos y el nivel educativo no tenían relación con el nivel o grado de burnout (Alsalhe et al., 2021; Von Haaren-Mack et al., 2020)

Sin embargo, en el estudio de Guedes, y Gaspar (2016), ser diplomado en lugar de graduado, años de experiencia docente, actividad en la enseñanza primaria, jornada de trabajo (41 horas/semana), pluriempleo y menor ingreso económico aumentaba significativamente las posibilidades de padecer burnout.

La etapa educativa es otra variable que se ha encontrado asociada al burnout. Los profesores de secundaria padecen más desgaste profesional o burnout que los de primaria (León, León, y Cantero, 2013), aunque otros estudios afirman lo contrario (Kroupis, Kourtessis, Kouli, Tzetzis, Derri & Mavrommatis, 2017). También existe más SB (sobre todo CE) en la escuela pública que en la privada (Kroupis et al., 2017).

El comportamiento indisciplinado de los alumnos (hablar sin permiso durante las clases, no tener el equipo necesario para seguir la clase de educación física, no realizar una tarea determinada, no escuchar al profesor, etc.), trabajar con grupos de alumnos muy grandes, la falta de interés y de motivación de los alumnos, no dando la importancia adecuada a las clases de Educación Física eran predictores del burnout de los PEF (Aisalhe et al., 2021).

En relación a la conducta violenta y agresiva de algunos alumnos, hecho cada vez más frecuente, hay que destacar el estudio de Gråstén & Kokkonen (2020). En este trabajo, realizado en Finlandia, los autores investigaron las relaciones entre la violencia física y sexual (acoso sexual verbal y no verbal) y el estrés laboral. Los participantes fueron 175 PEF (122 mujeres, 53 hombres) con edades comprendidas entre 27 y 62 años. Los hallazgos mostraron que: 1) una mayor percepción de violencia física se asoció positivamente con una mayor percepción de acoso sexual no verbal y estrés relacionado con el trabajo; 2) los PEF experimentan mayor estrés laboral mediado por violencia física que el resto de docentes; 3) los PEF con más años de servicio informaron menos acoso sexual verbal que los PEF con menos experiencia docente; y 4) las PEF mujeres reportaron mayor estrés relacionado con el trabajo que los profesores varones. El estudio recomienda que las autoridades escolares deben alentar a los profesores a denunciar las amenazas de los estudiantes como una estrategia de prevención de la violencia en las escuelas (incluido el bullying escolar o cualquier tipo de acoso) y brindar el apoyo adecuado a los docentes que han sido víctimas de la violencia.

### **Cambio y abandono de la profesión**

Eirín, Sanmiguel y Rodríguez (2021) analizan el desgaste profesional que sufren los PEF en la Comunidad Autónoma de Galicia. Tal desgaste profesional a menudo provoca cambios de colegio o instituto, e incluso abandono profesional de los docentes. Para ello, los autores llevan a cabo un estudio descriptivo en el que participan un total de 120 PEF que ejercen en la Educación Primaria y Secundaria de Colegios Públicos (84%), Concertados y Privados (16 %) de la Comunidad Gallega.

Las preguntas que el estudio pretende responder se centran en el análisis del desgaste que sufren los PEF en activo, concretamente en las razones que manifiestan a la hora de buscar un cambio en su desempeño profesional. Para ello los profesores cumplimentaron un cuestionario elaborado a partir del Teacher Follow-up Survey.

Los resultados obtenidos revelan que los PEF están en general satisfechos con su profesión. El hecho de poder transmitir valores de respeto, esfuerzo, compañerismo, empatía, solidaridad, superación, hábitos saludables y alternativas de ocio, conforman un conjunto de factores que inciden positivamente en la motivación y satisfacción de los PEF con su trabajo.

No obstante, el 5% de los docentes estudiados afirman estar insatisfechos con su trabajo actual. Estos profesores son mayoritariamente hombres, con una media de edad de 43,2 años y una experiencia profesional promedio de 18 años.

Por otra parte, las personas que se han planteado en algún momento cambiar de empleo o de puesto de trabajo suponen más de un tercio de la población estudiada (37%) y cuentan con unas características semejantes a las de las personas insatisfechas con su trabajo (45,8 años de media de edad y 18 años de experiencia profesional). Son también en su mayoría hombres en la mitad de su carrera profesional que están considerando cambios de especialidad o puestos gerenciales como una opción profesional. Los docentes de centros públicos y los que tienen otras responsabilidades, además de la docencia en EF, parecen más dispuestos a cambiar de puesto de trabajo. En esta decisión influye mucho la escasa valoración hacia la Educación Física por parte de la administración y por parte de las familias de los alumnos.

### DISCUSIÓN

El burnout en los PEF está muy relacionado con variables personales y contextuales, especialmente la satisfacción y el compromiso laboral, la percepción de la eficacia docente y las variables relacionadas con el contexto educativo.

Sin embargo, los estudios revisados son muy heterogéneos, algunos tienen limitaciones conceptuales (p.e. no tienen un modelo teórico de estrés laboral de referencia como “el modelo de las demandas y los recursos laborales” desarrollado por Bakker & Demerouti, 2017) y metodológicas (muestras sesgadas, mucha variedad en los instrumentos de medidas utilizados, contextos educativos y culturales muy diversos, etc.) que limitan la validez de sus hallazgos. Además, mucha de la información disponible se basa en estudios transversales y se considera necesario realizar estudios longitudinales para tener una comprensión más global y completa del SB. A pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos en los PEF están en la línea de los estudios realizados sobre el burnout de los docentes (Esteras Pena, Chorot, & Sandín, 2018; Figueiredo-Ferraz, Gil-Monte & Grau, 2009; Martínez et al., 2020). Así la prevalencia del SB (oscila del 10 al 30 %) es similar al obtenido en otros grupos docentes, aunque se apunta que puede ser más baja, sin que se den explicaciones de ello (Alsálhe et al., 2021).

Por lo tanto, podemos responder a la primera pregunta que nos planteamos en esta revisión (¿cuál es la prevalencia del SB en los PEF?), destacando que la prevalencia del SB en los PEF alcanza unos valores preocupantes, lo que constituye un grave riesgo para la salud de los profesores que lo padecen.

En relación a la segunda pregunta (¿Qué variables favorecen el desarrollo del proceso de burnout en los PEF?) la conclusión que podemos extraer de los estudios realizados en los PEF es que las variables individuales (edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, años de experiencia docente, baja motivación, etc.) y ciertos atributos de personalidad (alto neuroticismo, falta de confianza en sí mismo, falta de autocontrol, baja autoeficacia, baja autoestima, expectativas y atribuciones inadecuadas, etc.) favorecen el desarrollo del burnout, pero en cambio las variables ligadas al desempeño del trabajo docente (estresores docentes, sobrecarga, conflicto de rol, ambigüedad de rol, estancamiento profesional, insatisfacción laboral, etc.) son las que lo desencadenan, al igual de lo que pasa en la mayoría de las profesiones (Edú-Valsania, Laguna & Moriano, 2022).

Entre las variables personales los hallazgos obtenidos en los PEF refrendan los resultados de estudios previos en profesores al confirmar que existe una relación negativa significativa de la autoeficacia, la autoestima, el locus de control interno con el AE y la DP, en cambio es positiva con la RP. El neuroticismo tiene una relación positiva significativa con el AE y la DP, en cambio es negativa con la RP. Estas asociaciones parecen mantenerse longitudinalmente (Alarcon, Eschleman & Bowling, 2009). Alarcón et al. (2009) también confirman la existencia de relaciones significativas entre el burnout y bajos niveles de autoestima, autoeficacia, optimismo disposicional y resistencia (es decir, la capacidad de tolerar factores estresantes), así como con un locus de control externo.

En la misma línea variables organizacionales como el estrés de rol (sobrecarga, conflicto y ambigüedad) se relaciona positivamente con el AE y la DP, negativamente con la RP, la satisfacción profesional y el compromiso laboral. La RP se relaciona positivamente con la satisfacción profesional y el compromiso laboral (Alarcon, 2011; Molero et al. 2019)

Por otra parte, se ha obtenido evidencia positiva que las siguientes variables relacionadas con la docencia, el perfil docente y el contexto educativo favorecen el desarrollo del SB en los PEF: el tamaño de la escuela, las condiciones de trabajo (p.ej. alta carga de trabajo, conflicto y ambigüedad de roles, presión de tiempo, etc.), falta de recursos humanos, la falta de apoyo administrativo e institucional, el bajo estatus del PEF, la falta de oportunidades de crecimiento y desarrollo profesional, el bajo salario, la falta de material deportivo, la falta de instalaciones deportivas adecuadas y/o la mala calidad de las mismas, la mala gestión de los centros escolares, los desafíos didácticos y/o educativos (Alsálhe et al., 2021; Kim, Jörg, & Klassen, 2019; Von Haaren-Mack et al., 2020;)

A ello hay que añadir también el comportamiento indisciplinado de los alumnos (no escuchar al profesor, no tener el equipo necesario para seguir la clase de educación física, no realizar una tarea determinada, etc.), la falta

de interés y de motivación de los alumnos, las críticas de los padres (“más matemáticas y menos gimnasia”) no dando la importancia adecuada a las clases de Educación Física (Alsashe et al., 2021; Coterón & Franco, 2019; Guedes y Gaspar, 2016; Kroupis et al., 2019).

También hay que señalar que debido a las exigencias laborales y a las condiciones de las instalaciones donde se realizan las sesiones de Educación Física muchos profesores tienen con excesiva frecuencia problemas y alteraciones de la voz (sobre todo disfonías funcionales).

Por otra parte, resulta muy preocupante el incremento en los últimos años de la conducta violenta y agresiva de algunos alumnos contra los profesores, tal como se recoge en el estudio de Grastén & Kokkonen (2020). También son preocupantes las razones del cambio (incluso abandono) en los PEF, ya que históricamente no se le ha dado la suficiente importancia a la Educación Física en el contexto educativo (Eirín, Sanmiguel y Rodríguez, 2021).

Prevenir la aparición y desarrollo de SB en los PEF es algo necesario y saludable. Para ello es necesario llevar a cabo acciones eficaces. Lo primero es reconocer que el SB existe, negar su existencia es la estrategia más ineficaz de todas; después es necesario enseñar a los PEF técnicas físicas, psicológicas y sociales para prevenir el estrés y el burnout, promoviendo una actitud resiliente (Menezes de Lucena, Fernandez-Calvo, Hernández, Ramos y Contador, 2006; Schoeps, Tamarit, De la Barrera & González Barrón, 2019).

## CONFLICTOS DE INTERESES

Loa autores declaran no tener conflictos de intereses

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- \*Abós, Á.; Sevil, J.; Sanz-Remacha, M.; Corral, A. and Estrada, S. (2019). How do sources of teachers' stress affect the development of burnout? An analysis among Physical Education teachers. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 3(1): 107-117. doi: <http://hdl.handle.net/10481/53932>
- \*Alsashe, T. A., Chalghaf, N., Guelmami, N., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2021). Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (5th TR)*. American Psychiatric Association.
- Alarcon, G.M. (2011) A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *J. Vocat. Behav.* 79, 549–562.
- Alarcon, G.M.; Eschleman, K.J.; Bowling, N.A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work Stress*, 23, 244–263.
- Apellaniz, A. y Pascual, A. (2005). Enfermedades laborales emergentes: el burnout. *Revista Técnica de Seguridad y Salud Laborales*, 172, 26-34.
- \*Asebo, Eli-Karin S., Løvoll, H. S., Krumsvik Rune J. (2020). Perceptions of Contextual Stressors in Physical Education. A Qualitative Case Study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2:528979. DOI=10.3389/fspor.2020.528979
- Bakker, A. B., and Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal Occupational Health Psychology*. 22, 273–285. doi: 10.1037/ocp0000056
- \*Bremm, L. T., Dorneles, C. I. R., and Krug, M. M. (2017). Síndrome de Burnout em professores de educação física. *Biomotriz*, 11:2. doi: 10.5216/rpp.v15i4.15654
- Brouwers A & Tomic W. (2000) A longitudinal study of teacher burnout and perceived self efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16 (2):239-253.
- \*Brouwers, A., Tomic, W., and Boluijt, H. (2011). Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe J. Psychol.* 7, 17–39. doi: 10.5964/ejop. v7i1.103

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Buendía, J. y Ramos, F. (Eds.) (2002). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Piramide.

\*Carlotto, M. S., and Cámara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Anal. Psicol.* 2, 135–146. doi: 10.14417/ap.1471

\*Carson, R. L., Richards, K. A. R., Hemphill, M. A. and Templin, T. J. (2016). Exploring the job satisfaction of late career secondary physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 284–289. <http://dx.doi.org/10.1123/jtpe.2015-0131>

Chang, M.-L. (2013). Toward a theoretical model to understand teacher emotions and teacher burnout in the context of student misbehavior: Appraisal, regulation and coping. *Motivation and Emotion*, 37(4), 799–817. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9335-0>

\*Ciri V., Baskonus T., Samar E., Beyleroglu M., Abanoz H. (2019). Multivariate analysis of physical education teachers burnout and job satisfaction levels. *Acta Kinesiologica*, 13, (1), 62-72

\*Coterón, J., & Franco, E. (2019). Relación entre la motivación y el compromiso del alumnado en educación física y el burnout del docente. *Sportis*, 5, 101–117. doi: 10.17979/sportis.2019.5.1.3634

\*Edu-Valsania, S., Laguía, A., and Moriano, J.A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19 (3),1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

\*Eirín Nemiña, R., Sanmiguel-Rodríguez, A., & Rodríguez Rodríguez, J. (2021). Las razones del cambio de desempeño laboral en los docentes de Educación Física en el contexto gallego. *Retos. Nuevas tendencias en Deporte, Educación Física y Recreación*, 41, 153-161. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.81815>

El Sahili, L. (2015). *Burnout. Consecuencias y soluciones*. México: Manual Moderno.

Esteras Pena, J., Chorot, P. & Sandín, B. (2018). *El síndrome de burnout en los docentes*. Madrid: Pirámide.

\*Esteras Pena, J., Chorot, P. & Sandín, B. (2014). Predicción del burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19, 79-92.

\*Esteras Pena, J., Chorot, P. & Sandín, B. (2019). Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 29-37.

\*Farsani, M., Aroufzad, S., and Farsani, F. (2012). Relationship between burnout with mental health and personality traits among physical education teachers. *European Journal of Experimental Biology*, 2, 2140–2144.

Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., and Grau, E. (2009). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en una muestra de maestros portugueses. *Aletheia* 29, 6–15.

\*Fraile-García, J., Tejero-González, C. M., & López-Rodríguez, M. Á. (2018). El estrés laboral del profesorado de educación física: Un estudio cualitativo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13(39), 253-265. <https://doi.org/10.12800/ccd.v1i1.1147>

Freudenberger, H. J. (1989). Burnout: past, present, and future concerns. *Loss Grief Care* 3, 1–10.

\*Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Gallardo-Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento (Analysis of burnout syndrome in teachers of preschool, middle school and high school for prevention and treatment). *Educ. Electron. Journal*. 2, 1–20. doi: 10.15359/ree.23-2.17

\*García-Carmona, M., Marín, M.D. & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychol Educ*. 22, 189–208 <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>

Gázquez, J. J., Cangas, A. J., Pérez-Fuentes, M.C., Padilla, D. & Cano, A. (2007). Percepción de la violencia escolar por parte de los familiares: un estudio comparativo en cuatro países europeos. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 93–105.

Gil Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268.

\*Ghanizadeh, A., and Jahedizadeh, S. (2015). Teacher of burnout: a review sources and ramifications. *Br. J. Educ.*

- Soc. Behav. Sci.* 6, 24–39. doi: 10.9734/BJESBS/2015/15162
- \*Greene, A. M. (2017). The Big Five as Predictors of Behavioral Health Professional Burnout (2017). *Walden Dissertations and Doctoral Studies*. 3348. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/3348>
- \*Gråstén, A., & Kokkonen, M. (2020). Physical education teachers perceived sexual and physical violence and work-related stress. *Journal of School Violence*. <https://doi.org/10.1080/15388220.2020.1833736>
- \*Guedes, D. P. y Gaspar, E. J. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista Psicología del Deporte*, 25, 253–260.
- Gutiérrez, P., Moran, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE (Revista Electrónica de Investigación y Evaluación)*, 11, 47–61.
- \*Ha, J.-P., King, K. M., & Naeger, D. J. (2011). The impact of burnout on work outcomes among South Korean physical education teachers. *J. Sport Behav.* 34, 343–357.
- \*Ha, J.-P., King, K. M., & Ha, J. (2021). Relationship between Emotional Labor and Burnout among Sports Coaches in South Korea: Moderating Role of Social Support. *Sustainability*, 13(10):5754
- \*Iannucci, C., & MacPhail, A. (2018). One teacher's experience of teaching physical education and another school subject: an inter-role conflict? *Res. Q. Exerc. Sport* 89, 235–245. doi: 10.1080/02701367.2018.1446069
- \*Kim, L. E., Jörg, V., & Klassen, R. M. (2019). A meta-analysis of the effects of teacher personality on teacher effectiveness and burnout. *Educational Psychology Review*, 31(1), 163–195.
- \*Koustelios, A., and Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11, 189–203. doi: 10.1177/1356336X05052896
- \*Kroupis, I., Kourtessis, T., Kouli, O., Tzetzis, G., Derri, V., & Mavrommatis, G. (2017). Job satisfaction and burnout among Greek PE teachers. A comparison of educational sectors, level and gender. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 5–14. <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.827>
- \*Kroupis, I., Kouli, O., and Kourtessis, T. (2019). Physical education teacher's job satisfaction and burnout levels in relation to school's sport facilities. *Int. J. Instruction* 12:12437. doi: 10.29333/iji.2019.12437<sup>a</sup>
- Krug, M. de R., Krug, H. N., Garces, S. B. B., & Nunes, V. (2021). Síndrome de Burnout: un estudio con profesores de escuela primaria. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(273), 58–70. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i273.2181>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- \*Lee, Y. H. (2019). Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1):236–253. doi:10.1177/1356336X17719559
- \*Lee, A. (2004). Occupational stress and burnout among Korean secondary physical education teachers: Testing the job demands-control-support model (Korean text) *ProQuest Information & Learning*. (2004-99017-098; Números 3-A). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2004-99017-098&site=ehost-live>
- León, J., León, J., y Cantero, F. (2013). Prevalencia y factores predictivos del burnout en docentes de la enseñanza pública: el papel del género. *Estrés y ansiedad*, 19 (1), 11–25.
- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., et al. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health* 20:160. doi: 10.1186/s12889-020-8287-7
- McCrae, R. R. (1992). The five factor model: Issues and applications [Special issue]. *Journal of Personality*, 60(2). Retrieved from [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1467-6494](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1467-6494)
- \*Martínez Ramón, J. P. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), 1–9. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- Martínez, J.P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A. & García-Fernández, J.M. (2020) Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers. Psychology*. 11:591. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00591

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11, 32, 37-43.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Manual, 2nd edn. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory: Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Schwab, R.L. (1996). Maslach burnout inventory educators survey (MBI-ES). In C. Maslach, S.E., Jackson, & M.P. Leiter (Eds.), *MBI manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: CPP, Inc.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191–218). Scarecrow Education.
- Maslach, C., and Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. *Profess. Burnout*, 12, 1–16. doi: 10.4324/9781315227979-1
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., and Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512. doi:10.1036/0021-9010.93.3.498
- Maslach, C., Leiter, M.P., & Schaufeli, W. (2008). Measuring burnout. In C.L. Cooper & S. Cartwright (Eds.), *The Oxford handbook of organizational well-being* (pp. 86–108). Oxford: Oxford University Press.
- Menezes de Lucena, V. A., Fernandez, B., Hernandez, L., Ramos, F. y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo Burnout-Engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*, 18 (4), 791-796.
- \*Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Atria, L., Oropesa, N. F., and Gázquez, J. J. (2019). Burnout, perceived efficacy, and job satisfaction: perception of the educational context in high school teachers. *Hindawi. BioMed Res. Int.* 1021408. doi: 10.1155/2019/1021408
- Nadon, L., De Beer, L.T., Morin, A.J.S. (2022). Should Burnout Be Conceptualized as a Mental Disorder? *Behav. Sci.* 12, 82. <https://doi.org/10.3390/>
- \*Olmez, E., Cakmak, U. & Kepoglu, A. (2018). The relationship between occupational burnout levels of job satisfaction of Physical Education Teachers in the case of Mugla Province. *Int. J. Phys. Ed. Fit. Sports* 6:7. doi: 10.26524/ijpefs1812
- Organización Internacional del Trabajo (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH). Ginebra: OIT.
- Ramos, F. (2001). *El síndrome de burnout*. Madrid: Klinik.
- Ramos, F. y Buendía, J. (2001). El síndrome de burnout: concepto, evaluación y tratamiento. En J. Buendía y F. Ramos (dirs.). *Empleo, estrés y salud* (pp. 33-57). Piramide: Madrid.
- Ramos González, M. (2021). *El síndrome de burnout en deportistas*. Trabajo Fin de Grado. Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Ramos Ramírez, M. C. y Veloz Suárez, E.C. (2017). Determinación de cortisol en profesores de la Carrera de Laboratorio Clínico y su relación con el Síndrome de Burnout. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25965>
- Ramsey-Tolliver, J. R. (2020). *Teacher stress and coping: A qualitative case study* (2020-04055-276; Números 5-B) [ProQuest Information & Learning]. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2020-04055-276&site=ehost-live>
- Rodríguez-Mantilla, J.M. & Fernández-Díaz M.J., (2017) The effect of interpersonal relationships on burnout syndrome in secondary education teachers. *Psicothema*, 29 (3), 370–377.
- Sandín, B. (2020): El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos. *Manual de Psicopatología* (Capítulo 12, pp. 371-412). Madrid: McGraw Hill.

- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39-53.
- \*Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido González, J. J., López Chamorro, J. M., y Cuevas Campos, R. (2014). Motivación y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos Psicología del Deporte*, 3 (14), 75-82. doi: 10.4321/S1578-84232014000300009
- \*Sanz Remacha, M. (2015). *Estilo docente y motivación como factores influyentes en el burnout y la satisfacción laboral del profesorado de Educación Física*. Trabajo Fin de Master. Máster Universitario en Profesorado. Especialidad de Educación Física. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación- Huesca. Universidad de Zaragoza.
- Schoeps, K., Tamarit, A., De la Barrera, U., & González Barrón, R. (2019). Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in school teachers. *Ansiedad y Estrés*, 1, 7-13. doi: 10.1016/j.anyes.2019.01.002
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., and Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *IEEE Eng. Manage. Rev.* 14, 204-220. doi: 10.1108/13620430910966406
- Schaufeli, W. (2021). The burnout enigma solved? *Scand. J. Work. Environ. Health*, 47, 169-170.
- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *The International Journal of Emotional Education*, 12, 35-47. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2020-66286-003&site=ehost-live>
- \*Sinott, E. C., da Rosa Afonso, M., Ribeiro, J. A. B., and Farias, G. O. (2014). Síndrome de Burnout: um estudo com professores de Educação Física. *Movimento*, 20, 519-539. doi: 10.22456/1982-8918.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2009). "Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction," *Teaching and Teacher Education*, 25, (3) 518-524.
- \*Smith, D., & Leng, G. W. (2003). Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22 (2), 203-218. doi: 10.1123/jtpe.22.2.203
- \*Spittle, M., Kremer, P., and Sullivan, S. (2015). Burnout in secondary school physical education teaching. *Facta Universitatis Series: Phys. Educ. Sport*, 13, 33-43.
- \*Stockus, A., and Adaškevičienė, E. (2013). Peculiarities of stressors experienced by physical education teachers at work. *Baltic J. Sport Health Sci.* 3:90. doi: 10.33607/bjshs.v3i90.170
- Travers, Ch. J. & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- \*Tsigilis, N., Zournatzi, E., and Koustelios, A. (2011). Burnout among physical education teachers in primary and secondary schools. *Int. J. Human. Soc. Sci.* 1, 53-58.
- Unda, S., Sandoval, J. I., and Gil-Monte, P. R. (2008). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (burnout) en maestros mexicanos. *Inf Psicol.* 92, 53-63.
- \*Usán, P., Salavera, C., Merino, A. y Jarie, L. (2018). Satisfacción de necesidades psicológicas y orientaciones de meta en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 50-53.
- \*Vilorio, H., Paredes, M., and Paredes, L. (2003). Burnout en profesores de educación física. *Revista Psicología del Deporte* 12, 133-146.
- \*Von Haaren-Mack, B., Schäfer, A., Pels, F., and Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91 (2), 279-297.
- \*Vousoiopoulos, S., Kouli, O., Kourtessis, T., Tsitskari, E., and Tsitskari, D. (2019). Job satisfaction and burnout among greek teachers and physical education teachers. A comparison in minority and public sector schools in thrace. *Ann. Appl. Sport Sci.* 7, 52-60. doi: 10.29252/aassjournal.786
- \*Washburn, N. S., Richards, K. A. & Sinelnikov, O. A. (2020). Investigating the relationships between perceived

## ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- matter, role stress, and psychological need satisfaction in physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 48-58. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0342>
- WHO (2020). Burn-Out An Occupational Phenomenon: International Classification of Diseases. Available online at: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/) (accessed February 15, 2022).
- Yilmaz, A. (2018). Burnout, job satisfaction, and anxiety-depression among family physicians: A cross-sectional study. *Journal Family Medical Primary Care*, 7:952.
- \*Zurita, F., Rojas, M., Linares, D., López, C. J. Martínez, A. y Castro, M. (2015). Satisfacción laboral en el profesor de educación física de Cienfuegos (Cuba). *Revista de Ciencias Sociales*, 21(2), 261-274.