

Cofinanciado por  
la Unión Europea

### **Autores principales:**

*Prof. Dsc Snezhana Ilieva, Equipo Búlgaro de Apoyo a la Inclusión, Sofía, Bulgaria*

*Kristina Boyadzhieva, Equipo Búlgaro de Apoyo a la Inclusión, Sofía, Bulgaria*

*Andrean Lazarov, Equipo Búlgaro de Apoyo a la Inclusión, Sofía, Bulgaria*

*Stanislav Georgiev, Equipo Búlgaro de Apoyo a la Inclusión, Sofía, Bulgaria*

*Latinka Kovacheva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Nevena Apostolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Penka Nikolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Prof. PhD Pilar Gutiez Cuevas, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

*Prof. Vivana S. Sánchez Bobadilla, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

*José M. Ruiz Rodríguez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

### **Coautores:**

*Petar Kalpakchiev, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Velislava Nikolova, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Violeta Guyzeleva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Vladislava Ubina, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Zlatka Yaneva, 94 SU "Dimitar Strashimirov", Sofía, Bulgaria*

*Prof. Crisálida Rodríguez Serna, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

*Prof. Castellar López Guinea, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

*Javier Alonso Gutiez, Asociación Madrileña De Profesionales De La Atención Temprana, Madrid, España*

*Dr. Delyan Plachkov, Equipo Búlgaro de Apoyo a la Inclusión, Sofía, Bulgaria*

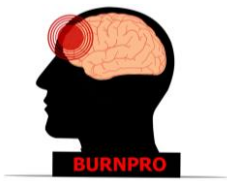
*Figen Sekin, Soluciones Mundiales Innovadoras y Sostenibles, Estambul, Turkiye*



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Tabla de contenido

Introducción .....	4
1. Definición de agotamiento .....	6
2. Burnout, salud mental y bienestar .....	7
2.1. Factores estresantes en el trabajo del profesor .....	9
2.2 Señales de problemas de salud mental entre los docentes .....	11
2.3. Etapas del Burnout – síntomas según sus etapas.....	14
2.4 Autocuidado de la salud mental de los docentes.....	21
2.4.1. Mejora de las habilidades de inteligencia emocional.....	21
2.4.2. Estrategias de afrontamiento del estrés y resiliencia psicológica. ....	23
2.4.3. Actividades y prácticas de autocuidado de la salud mental. ....	25
Conclusión .....	31
Referencias.....	32



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Introducción

La enseñanza es una de las ocupaciones más estresantes del mundo. La mayoría de los profesores se quejan de estrés y agotamiento y también informan de problemas de salud mental. Desde el inicio de la pandemia de COVID-19, muchos estudios han encontrado que ha habido una gran sobrecarga docente. Una de las cargas adicionales ha sido que han tenido que dar clases online. Además, cuando volvieron a clases presenciales, debieron seguir todas las normas de higiene, para que no se propagara el virus COVID-19. Por lo tanto, no sorprende que, durante este período de pandemia, se hayan reportado altos niveles de síntomas psicológicos entre los docentes. Se revisó un total de nueve estudios de ocho países diferentes de África, Asia, Europa y América del Norte y del Sur y la prevalencia combinada de agotamiento entre los docentes fue del 52 %, que es más alta que las tasas de agotamiento informadas entre los profesionales de la salud.<sup>1</sup> La labor preventiva e informativa es fundamental como método de prevención. Por eso creemos que es importante que se implementen buenas prácticas, en diferentes escuelas de diferentes países, para mejorar la salud mental de los docentes.

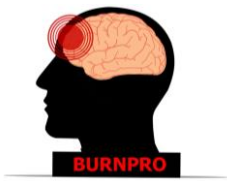
Actualmente, la mayoría de las escuelas carecen de estos recursos, o los recursos que tienen están sobresaturados. Al fin y al cabo, el estado mental de los profesores puede influir en el estado mental de los alumnos y por eso es importante cuidarlo.

Teniendo en cuenta que los síntomas psicológicos suelen empeorar sin ayuda, sería importante evitar que esta situación de Burnout entre los docentes empeore y poner en marcha recursos lo antes posible para que puedan cuidar su salud mental.

---

<sup>1</sup>Prevalencia del agotamiento entre docentes durante la pandemia de COVID-19: un metaanálisis de Naiara Ozamiz-Etxebarria,<sup>1,\*</sup> Idoia Legorburu Fernandez, Darren M. Lipnicki, Nahia Idoiaga Mondragon y Javier Santabárbara, Paul B. Tchounwou, editor académico

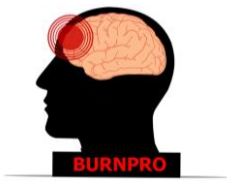
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Consideramos la importancia de las siguientes acciones, que ayudarán a la resiliencia general de los docentes en materia de salud mental en los países socios (Bulgaria, España y Turquía), pero también a nivel de la UE:

- Considerar los procesos de autoevaluación de los profesionales vía [Resultado 2 Herramienta de autoevaluación para el reconocimiento de riesgos del síndrome de Burnout](#).
- Desarrollo de una mejor conciencia sobre los problemas que conlleva la falta de estrategias cognitivo-conductuales, que permitan eliminar o mitigar la fuente del estrés, evitar la experiencia del estrés o neutralizar las consecuencias negativas de esa experiencia.
- Promover la formación de habilidades sociales y apoyo social de los equipos profesionales.
- Eliminar o reducir los factores estresantes del entorno organizacional, que dan lugar al desarrollo del síndrome.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## 1. Definición de agotamiento

**El burnout es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito.** (*definición de la Organización Mundial de la Salud*) 2018.

Se caracteriza por tres dimensiones:

- sentimientos de agotamiento o agotamiento de energía;
- mayor distancia mental del trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo; y
- Reducción de la eficacia profesional.

El estrés psicológico puede ser externo y estar relacionado con el entorno, pero también puede ser causado por percepciones internas que hacen que un individuo experimente ansiedad u otras emociones negativas en torno a una situación, como presión, malestar, etc., que luego considera estresante.

*"Manejar bien el estrés puede ayudarle a sentirse mejor física y psicológicamente y puede afectar su capacidad para rendir al máximo".*

<b>Estrés versus agotamiento</b>	
<b><i>Estrés</i></b>	<b><i>agotamiento</i></b>
Caracterizado por un compromiso excesivo	Caracterizado por la desconexión
Las emociones son exageradas	Las emociones están embotadas
Produce urgencia e hiperactividad.	Produce impotencia y desesperanza.
Pérdida de energía	Pérdida de motivación, ideales y salto.
Conduce a trastornos de ansiedad.	Conduce al desapego y la depresión.
El daño primario es físico.	El daño primario es emocional.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Estrés versus agotamiento

Puede matarte prematuramente

Puede hacer que la vida parezca que no vale  
la pena vivirla

Los profesores necesitan comprender mejor las causas, los síntomas y las consecuencias del estrés y el agotamiento y desarrollar habilidades, para gestionar el estrés en el trabajo. Deben asumir la responsabilidad del autocuidado y de mantener su eficacia laboral así como su salud mental.

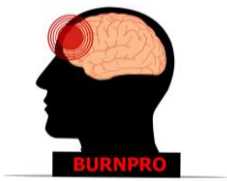
## 2. Burnout, salud mental y bienestar

La salud mental es un nivel de bienestar psicológico o la ausencia de enfermedad mental. Es "el estado psicológico de alguien que funciona a un nivel satisfactorio de ajuste emocional y conductual" (Ilieva, 2023). La salud mental influye en cómo las personas piensan, sienten y reaccionan y determina cómo enfrentan el estrés, se relacionan con los demás y toman decisiones.

La salud mental positiva es más que la ausencia de enfermedades mentales. Desde la perspectiva de la psicología positiva, la salud mental puede incluir la capacidad de un individuo para disfrutar la vida, crear un equilibrio entre actividades y esfuerzos y desarrollar resiliencia psicológica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud mental incluye "el bienestar subjetivo, la autoeficacia percibida, la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la autorrealización del potencial intelectual y emocional, entre otros".

El bienestar mental es una parte integral de la salud y se define como "un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar



Cofinanciado por  
la Unión Europea

el estrés normal, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su propio bienestar". su comunidad" (OMS, 2018),).

La salud mental consta de tres componentes principales: bienestar emocional, psicológico y social.

**El bienestar emocional** incluye afecto positivo y felicidad, interés por la vida y satisfacción.

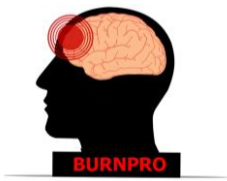
**Bienestar psicológico** incluye autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, dominio personal, autonomía y relación positiva con los demás.

**Bienestar Social** se refiere al funcionamiento positivo e implica tener algo que aportar a la sociedad (contribución social), sentirse parte de una comunidad (integración social), creer que la sociedad se está convirtiendo en un lugar mejor para todas las personas (actualización social) y que la forma en que funciona la sociedad hace que tenga sentido para ellos (coherencia social).

Las personas con buen bienestar mental, pueden afrontar el estrés y las experiencias negativas, gestionarlas las responsabilidades de la vida diaria, tener buenas relaciones con los demás y estar satisfechos con la propia vida. Son propensos a ser más optimistas y tener una afectividad positiva, que a su vez mantiene y aumenta su salud mental. Cuanto mayores sean los niveles de afectividad positiva, más alegre, activa, segura, entusiasta y enérgica será una persona. Las personas con altos niveles de afectividad positiva son más productivos, motivados, satisfechos, orientados a objetivos en su trabajo y tener estilos de afrontamiento más saludables.

Los acontecimientos estresantes, como los cambios de trabajo, se correlacionan con el insomnio, la dificultad para dormir y los problemas de salud. Las investigaciones indican que el tipo de factor estresante (ya sea agudo o crónico) y las características individuales, como la edad y el bienestar físico antes de la aparición del factor estresante, pueden





Cofinanciado por  
la Unión Europea

combinarse para determinar el efecto del estrés en un individuo. Las características de personalidad, la genética y las experiencias infantiles de un individuo con traumas y factores estresantes importantes también pueden dictar su respuesta a los factores estresantes.

Por otro lado, niveles más bajos de afectividad positiva pueden estar relacionados con la tristeza, el letargo y la angustia, que afectan sus percepciones y comportamiento y podrían aumentar ansiedad y depresión.

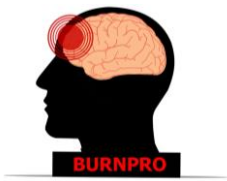
La profesión docente ha sido tradicionalmente asociada a altos niveles de estrés y Burnout, que impactan en la salud de los docentes y empeoran la efectividad de su trabajo.

Los altos niveles de estrés en la profesión docente, están relacionados con las exigencias emocionales del trabajo y la necesidad de interactuar, intensamente, con una amplia gama de personas. Si los profesores no pueden hacer frente al nivel de estrés, esto influirá automáticamente en el rendimiento académico, las emociones y el comportamiento de los estudiantes. Se ha establecido que, los altos niveles de estrés que experimentan los docentes, reducen significativamente su satisfacción con el trabajo y tienen relación directa con problemas de salud.

## 2.1. Factores estresantes en el trabajo del profesor

El manejo del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés en el trabajo. Hay muchos factores típicos (comunes) del estrés laboral:

- Características del trabajo en sí, como responsabilidad, grado de riesgo, autonomía insuficiente en su desempeño.
- Alta exigencia y sobrecarga
- Equilibrio vida-trabajo
- Relaciones con los compañeros y clima laboral sociopsicológico.
- Modelos de gestión y estilos de liderazgo ineficaces



Cofinanciado por  
la Unión Europea

- Falta de apoyo social y retroalimentación de colegas y gerencia.
- Políticas y prácticas organizacionales
- Conflictos en el lugar de trabajo
- Cambios de trabajo frecuentes y continuos.
- Requisitos contradictorios en la realización del trabajo.
- Condiciones pobres de trabajo
- Falta de seguridad
- Remuneración inadecuada

### **Factores específicos**

El estrés laboral de los docentes se puede describir como:

- Comportamiento de los estudiantes y disciplina en el aula.
- Requisitos de administración, documentación y presentación de informes.
- Cambios en el currículum escolar.
- Tamaño y composición de la clase y de la escuela.
- Requisitos de la sociedad y relaciones con los padres.
- Trabajar con cuestiones multiculturales en el aula.
- Dificultades de comunicación y malentendidos debido a problemas verbales y no verbales.
- Necesidad de desarrollar habilidades para trabajar con niños con necesidades especiales (discapacidades, estudiantes gitanos, refugiados, etc.).

La mayor importancia del estrés se atribuye al comportamiento de los estudiantes, que predice la aparición de Burnout y la incapacidad de los profesores para afrontar el estrés. Estos factores de tensión están implícitos en la profesión docente y no pueden evitarse como causas de estrés y Burnout, por lo que requieren enfoques y prácticas específicas para la gestión de recursos humanos en el sector educativo.

Todos estos desafíos requieren que los docentes apliquen habilidades de manejo del estrés, mejoren la sensibilidad cultural y la inteligencia emocional y cuiden su propia salud física y mental. Las personas que experimentan Burnout pueden tener un impacto

---

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

negativo en sus compañeros, tanto provocando mayores conflictos personales, como interrumpiendo las tareas laborales. Por tanto, el Burnout puede ser “contagioso” y perpetuarse a través de interacciones sociales en el trabajo. La importancia crítica de las relaciones sociales para el Burnout se ve subrayada por estudios que muestran que el Burnout aumenta en entornos laborales, caracterizados por la agresión interpersonal. Estos hallazgos sugieren que el Burnout debería considerarse como una característica de los grupos de trabajo y no simplemente como un síndrome individual.

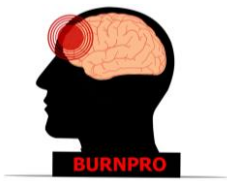
El agotamiento generalmente se correlaciona con síntomas de estrés, como dolores de cabeza, fatiga crónica, trastornos gastrointestinales, tensión muscular, hipertensión, episodios de resfriado/gripe y alteraciones del sueño. Estos síntomas fisiológicos se correlacionan con los encontrados en otros índices de estrés prolongado.

## 2.2 Señales de problemas de salud mental entre los docentes

Hay varios estudios que muestran que los profesores experimentan un mayor estrés en el lugar de trabajo y el riesgo de desarrollar síntomas como el trastorno de estrés postraumático aumenta y se convierte en un riesgo para su salud mental.

Existen algunas señales tempranas de advertencia emocional y conductual que indican un problema de salud mental:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Fumar, beber o consumir drogas más de lo habitual
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse entumecido o como si nada importara
- Sentirse impotente o desesperado
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o asustado.
- Retirarse de las personas y actividades habituales.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

- Conflictos o peleas con familiares y amigos.
- Tener pensamientos y recuerdos persistentes que no puedes sacar de tu cabeza.
- Pensar en hacerse daño a sí mismo o a otros
- Incapacidad para realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir a trabajar
- Experimentar cambios de humor severos, que causan problemas en las relaciones.

Comprender los signos, síntomas y causas de los problemas de salud mental puede ayudar a identificar problemas y prevenir problemas de salud en el futuro. Existen diferentes causas y riesgos de la mala salud mental de los docentes.

La mayoría de ellos están relacionados con el estrés laboral cotidiano y su consecuencia: el Burnout. Otras causas pueden provenir de problemas emocionales, reacciones y traumas de los niños con los que interactúan.

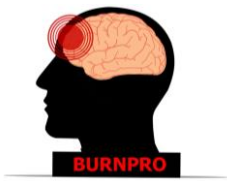
El agotamiento es un proceso gradual. No sucede de la noche a la mañana, pero puede aparecer sigilosamente. Los signos y síntomas son sutiles al principio, pero empeoran con el paso del tiempo. Piense en los primeros síntomas, como señales de alerta de que algo anda mal y debe abordarse. Si prestas atención y reduces activamente tu estrés, puedes evitar una crisis importante. Si los ignoras, eventualmente te agotarás.

### **Signos y síntomas físicos del agotamiento:**

- Sentirse cansado y agotado la mayor parte del tiempo.
- Inmunidad reducida, enfermedades frecuentes.
- Dolores de cabeza o dolores musculares frecuentes.
- Cambio en el apetito o los hábitos de sueño.

### **Signos y síntomas emocionales del Burnout:**

- Sensación de fracaso y dudas sobre uno mismo.
- Sentirse impotente, atrapado y derrotado.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

- Desapego, sentirse solo en el mundo.
- Pérdida de motivación. Perspectiva cada vez más cínica y negativa.
- Disminución de la satisfacción y la sensación de logro.

#### **Signos y síntomas conductuales del Burnout:**

- Retirarse de responsabilidades.
- Aislarse de los demás.
- Procrastinar, tomar más tiempo para hacer las cosas.
- Usar alimentos, drogas o alcohol para afrontar la situación.
- Descargar las frustraciones con los demás.
- Faltar al trabajo o llegar tarde y salir temprano.

**Agotamiento emocional** es la dimensión de tensión central del agotamiento, descrita como sentimientos de estar emocionalmente agotado por el trabajo. El agotamiento emocional incluiría frustración, depresión, falta de interés en la enseñanza, renuencia a probar algo nuevo y culpar a los estudiantes o a la institución por la falta de éxito. Los resultados del agotamiento emocional son la ausencia y la fatiga.

**Despersonalización o cinismo** Es una respuesta negativa o excesivamente distante hacia el trabajo en sí y/o hacia las personas con quienes interactúan mientras realizan su trabajo. Los profesores con cinismo, demuestran malas actitudes hacia los estudiantes, los colegas y la escuela misma, falta de contacto con los demás y un aislamiento creciente. Expresan hostilidad y trato indiferente hacia otras personas.

**Falta de realización personal** se refiere a una disminución en los sentimientos de competencia y de logro exitoso en el trabajo. Los docentes que sufren de agotamiento ven los logros personales de manera negativa: están frustrados, no establecen metas apropiadas y tienen poca confianza en sí mismos y autoeficacia. Tienen poca motivación y bajo rendimiento.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Entre las razones importantes que causan estrés y agotamiento en los profesores, se encuentran el comportamiento de los estudiantes en clase y las violaciones de la disciplina escolar. La actitud irrespetuosa de los estudiantes, aumenta el riesgo de agotamiento emocional en los docentes, y la baja sociabilidad de los estudiantes determina la despersonalización y el desempeño personal de los docentes.

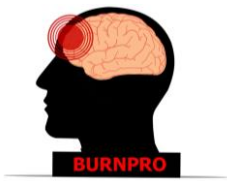
Comprender las causas del agotamiento brinda orientación sobre cómo evitarlo y combatirlo.

Los factores que, con mayor probabilidad, conducen al agotamiento docente, son:

- *Falta de preparación adecuada* para abordar los diferentes tipos de problemas de aprendizaje y conducta a los que se enfrentan los profesores en el aula.
- *Falta de autonomía* en el trabajo.
- *Comportamiento estudiantil difícil*. Este factor está relacionado con las habilidades y motivación de los estudiantes para aprender. El agotamiento se puede evitar, a medida que los docentes desarrollan habilidades de gestión del aula y cuentan con apoyos, cuando se enfrentan a comportamientos difíciles.
- *Falta de apoyo y conflicto interpersonal*. La falta de oportunidades para participar en intercambios significativos de ideas con otros docentes contribuye al agotamiento, al igual que los conflictos con padres, administradores y estudiantes.
- *Aburrimiento*. Muchos profesores descubren que, después de uno o dos años en el aula, cada día es muy parecido al siguiente y hay pocas oportunidades para hacer cosas nuevas e interesantes.

### 2.3. Etapas del Burnout – síntomas según sus etapas

Hay un modelo de 12 etapas desarrollado por el psicólogo Herbert Freudenberger y sus colegas.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





Cofinanciado por  
la Unión Europea

### **Etapa 1: Ambición excesiva**

El agotamiento comienza de una manera aparentemente inofensiva: con entusiasmo por el trabajo. Si bien muchos luchadores sensibles pueden identificar que su ambición es un rasgo positivo que respalda su crecimiento profesional, el impulso interno en exceso puede sofocarlo. Se transforma en una compulsión de demostrarse valor a sí mismo y a los demás. No se siente “lo suficientemente bien”, por lo que asume responsabilidades adicionales y siempre siente que necesita hacer más y más rápido.

### **Etapa 2: Trabajar más duro**

A medida que dice “sí” a más asignaciones y tareas, se da cuenta de que no puede incluir todo en el horario de oficina normal. Como resultado, el trabajo comienza a invadir su vida personal. Puede responder correos electrónicos durante el fin de semana, o dedicar de 10 a 12 horas al día, para mantenerse al tanto de su lista de tareas pendientes. Todavía encuentras tu trabajo gratificante y, de hecho, sientes una gran satisfacción cuando te elogian por tu dedicación. Al mismo tiempo, el trabajo empieza a parecer una adicción y te cuesta desconectar por la noche.

### **Etapa 3: descuidar tus necesidades**

Como luchador sensible, es posible que, por defecto, priorices las necesidades de los demás antes que las tuyas. Pero esto va un paso más allá en la Etapa 3 de Burnout.

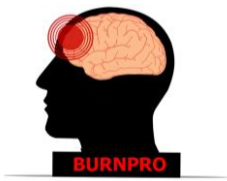
Puedes:

- Dormir erráticamente
- Saltarse las comidas
- Dejar de hacer ejercicio
- Olvídate de pasar tiempo con familiares y amigos

### **Etapa 4: Problemas de desplazamiento**

Tu excesiva concentración en el trabajo te lleva a descartar conflictos y problemas obvios que suceden a tu alrededor. En el fondo, sabes que algo no está bien, pero encontrar una





Cofinanciado por  
la Unión Europea

solución o hacer un cambio parece demasiado abrumador. En cambio, evitas pensar en tus preocupaciones y vuelves a centrar tu atención en tus obligaciones profesionales. Pero reprimir tus sentimientos hace que te sientas más nervioso y con pánico. Te encuentras reaccionando de forma exagerada, ante pequeños contratiempos y desaires.

### **Etapa 5: Revisión de valores**

Empiezas a darte cuenta de que te has desviado de lo que es más importante para ti. Pero, en lugar de encarar esa realidad y enfrentarte a ella, simplemente actualiza su brújula moral para concentrarse únicamente en el trabajo. Los amigos, la familia y los pasatiempos, pasan a un segundo plano. El cuidado personal se descarta, por considerarlo trivial. Toda su autoestima se deriva de su productividad y logros.

### **Etapa 6: Negación de nuevos problemas.**

Ahora que sus valores han cambiado, comienza a chocar con los demás. Es posible que perciba a sus colegas como vagos, o a sus clientes, como demasiado exigentes. Te vuelves cada vez más intolerante, poco empático y cínico. Culpas al tiempo y a la presión laboral por tu estrés, en lugar de reconocer cómo has cambiado.

### **Etapa 7: Retiro**

Durante esta etapa, te alejas de las relaciones. Probablemente, no recuerdes la última vez que tuviste una conversación, que no fuera sobre trabajo. Tu vida social se siente pequeña o inexistente. Te recluyes y puedes escapar a través de placeres culpables.

### **Etapa 8: Impacto en los demás**

Su Burnout ahora afecta a su familia. Se dan cuenta de que te has vuelto impaciente e irritable. Es posible que haga cosas que afecten a los demás, como olvidarse de recoger a su hijo de la guardería o faltar a una reunión.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

### **Etapa 9: Despersonalización**

Te sientes como un caparazón de tu antiguo yo. La despersonalización implica sentirse desapegado de su propio cuerpo, como si ahora fuera un extraño observando su vida. Cada día es un ejercicio para seguir los movimientos. Si antes te sentías entusiasmado con tu trabajo, ahora eres negativo o indiferente hacia él.

### **Etapa 10: Vacío interior**

Ya no te consideras valioso. Empiezas a sentirte inútil, como si todo tu esfuerzo fuera en vano. Ha perdido el impulso y sueña despierto con dejar de fumar, mudarse o dejar su carrera. Es posible que recurra a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como comer en exceso o beber alcohol, para adormecerse aún más.

### **Etapa 11: Depresión**

Todo se vuelve borroso. La vida alguna vez fue technicolor, pero ahora es gris y sombría. Estás emocional y mentalmente agotado. Te sientes perdido e inseguro. El trabajo se siente completamente desprovisto de significado o propósito.

### **Etapa 12: síndrome de agotamiento total**

El síndrome de agotamiento total ocurre cuando se llega a un punto de ruptura. Su cuerpo puede colapsar o tener un colapso mental. En esta etapa es necesaria atención médica. Muchos profesionales descubren que necesitan tomar una licencia prolongada de su trabajo para poder recuperarse.

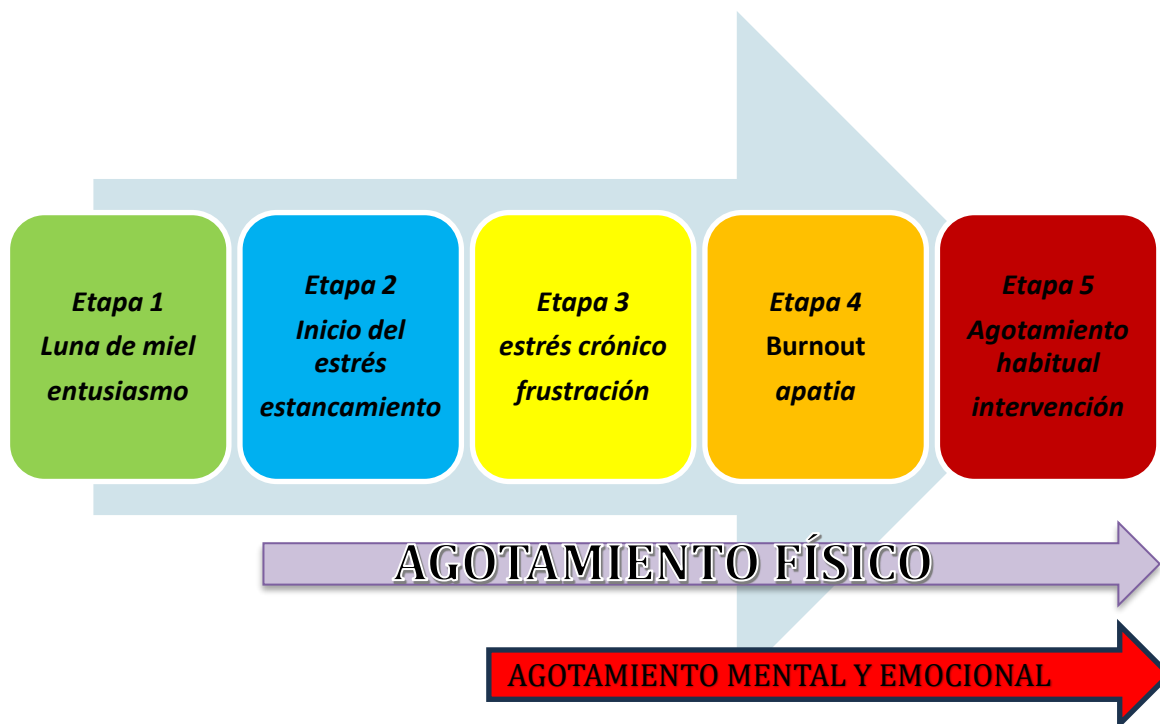
Tómate un momento para reflexionar: ¿En qué etapa te ves? Esta es información importante y una llamada de acción para actuar lo antes posible. Es importante recordar que el Burnout no es un proceso lineal.

No siempre se pasa de una etapa a la siguiente y el tiempo empleado en cada etapa puede variar.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Posteriormente, este modelo se simplificó y, actualmente, se utiliza con mayor frecuencia un modelo de 5 etapas de la siguiente manera:



Este modelo de 5 etapas comienza con la fase de luna de miel y se caracteriza por el entusiasmo. Sin embargo, inevitablemente, con el tiempo esto se asocia con experimentar el estrés del trabajo. Si en esta etapa no se implementan estrategias de afrontamiento positivas, se corre el riesgo de que se inicie el proceso de agotamiento. A esto le sigue una etapa de estancamiento caracterizada por la aparición del estrés. Esta segunda etapa comienza con la conciencia de que, algunos días, son más difíciles que otros. La vida se limita al trabajo y a ocuparse de los negocios, mientras que la familia, la vida social y las prioridades personales se descuidan y sufren y aparecen síntomas comunes de estrés, que afectan a la persona emocionalmente, pero también físicamente. Luego, se desarrolla una etapa de estrés crónico que conduce a la frustración. Los individuos tienen la sensación de fracaso y de impotencia. Los esfuerzos no dan frutos visiblemente y la impresión, o el hecho de no recibir suficiente reconocimiento, hace que uno se sienta incompetente e inadecuado. Esto conduce entonces a la etapa de apatía, donde ocurren la desesperación y la desilusión. La gente no ve una salida a la situación y se resigna y se vuelve indiferente. La etapa final es el Burnout habitual. En la siguiente tabla podrá ver el resumen de las características de cada uno de los modelos de 5 etapas.

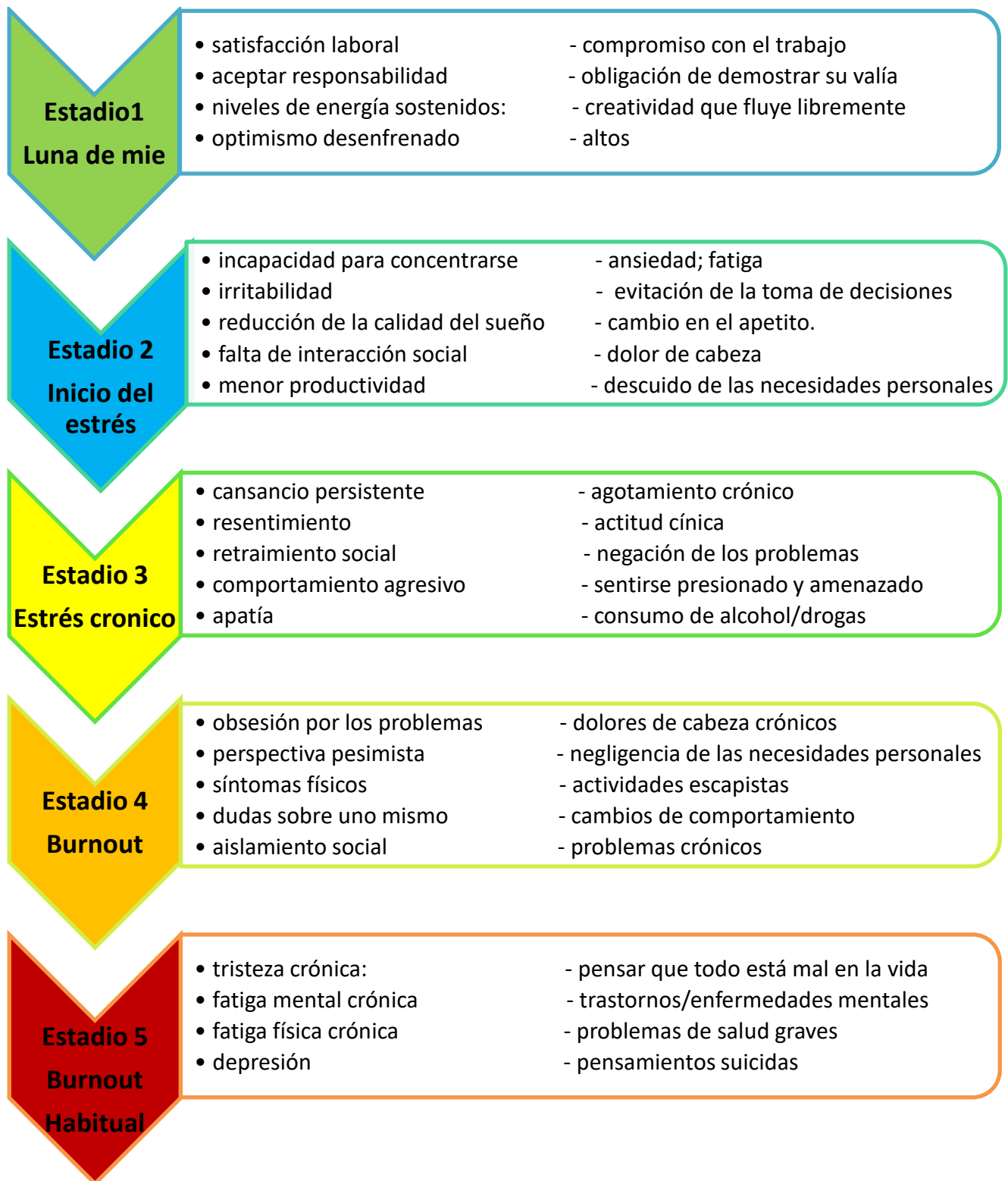
---

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Piensa en ti mismo y descubre qué tan resiliente eres en este proceso.





Cofinanciado por  
la Unión Europea

## 2.4 Autocuidado de la salud mental de los docentes

El autocuidado es clave, para mantenerse saludable en el trabajo con estudiantes que tienen antecedentes de pérdida, duelo, estrés y trauma. El autocuidado de los docentes consiste en cuidar, activamente, de su propia salud mental y bienestar para que puedan apoyar, de manera más eficaz, a los jóvenes con los que trabajan.

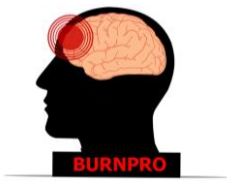
La prevención de efectos adversos para la salud, se puede lograr aprendiendo a afrontar el estrés, en el que los profesores comparten experiencias con colegas, identifican factores específicos del estrés y posibles estrategias de afrontamiento, reemplazan sus percepciones y creencias tradicionales por otras más apropiadas, analizan estrategias para afrontar la disciplina en el aula, aumentar la motivación de los alumnos y practicar técnicas de asertividad y relajación.

La gestión eficaz del estrés, ayuda a los profesores a reducir el nivel de estrés que tienen en su trabajo y en su vida, para que puedan ser más felices, más sanos y más productivos. El objetivo final es una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, las relaciones, la relajación, la diversión y la resiliencia, para resistir la presión y afrontar los desafíos. Existen varios enfoques y técnicas para cuidar la salud mental y gestionar el estrés.

### 2.4.1. Mejora de las habilidades de inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de una persona para comprender las propias emociones, las emociones de los demás y actuar adecuadamente utilizando estas emociones. Incluye un conjunto de habilidades y destrezas emocionales, personales y sociales, que afectan la capacidad general de la persona para hacer frente a los requisitos del entorno que la rodea, gestionar el estrés y mantener una buena salud mental y algunas de ellas son:

- Las habilidades intrapersonales están relacionadas con la autoconciencia emocional, la confianza en uno mismo, el amor propio, la autorrealización y la independencia.



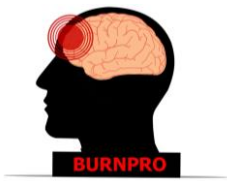
Cofinanciado por  
la Unión Europea

- Las habilidades interpersonales se expresan a través de la empatía, las relaciones interpersonales y el funcionamiento interpersonal.
- Las habilidades de adaptabilidad se manifiestan en la resolución de problemas, la prueba de la realidad y la flexibilidad (adaptabilidad).
- Las habilidades para afrontar el estrés predicen la resiliencia y la tolerancia al estrés y el control sobre el impulso.
- También son componentes esenciales de la inteligencia emocional las habilidades asociadas con el estado de ánimo general y las experiencias positivas de felicidad y optimismo.

La inteligencia emocional es un requisito previo para el desarrollo de la sensibilidad intercultural y la comprensión de otras culturas. También crea tolerancia y reduce el estrés, al interactuar en el trabajo con representantes de otras culturas. Los profesores con alta inteligencia emocional, establecen buenas relaciones con los estudiantes porque están atentos y receptivos a sus inquietudes. Una alta inteligencia emocional, reduce el nivel de estrés profesional percibido, con el resultado de que los profesores pueden gestionar con éxito el estrés y reducir sus efectos nocivos.

Estos son algunos consejos prácticos para mejorar la inteligencia emocional:

- Observe tus emociones y reacciones ante las personas. Intenta comprender cómo piensas e interactúas con otras personas y ponte en su lugar. ¿Eres más abierto y aceptas sus necesidades?
- Aumenta tu autoconocimiento y haz una autoevaluación. ¿Estás listo para aceptar que puedes trabajar en algunas áreas y mejorar tus reacciones emocionales? Presta más atención a tus propias emociones. Analiza cómo respondes en situaciones emocionales. Busca comentarios de personas en quienes confías para reaccionar con cierto grado de respuesta imparcial y sin prejuicios.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

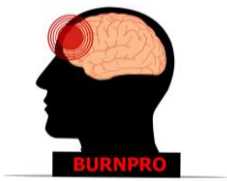
- Desarrolla tu capacidad para mantener la calma y controlar tus emociones en situaciones difíciles y estresantes. ¿Cómo reaccionas bajo estrés? ¿Te enfadas? ¿Culpas a los demás o te enfadas con ellos, incluso cuando no es su culpa?
- Asuma la responsabilidad de sus reacciones y acciones y examine su efecto en los demás. ¿Cómo se sentirán si haces algo?

#### 2.4.2. Estrategias de afrontamiento del estrés y resiliencia psicológica.

Las personas utilizan diferentes enfoques para afrontar el estrés en su trabajo y en su vida. El afrontamiento tiene como objetivo reducir las consecuencias negativas del estrés y mantener el bienestar.

Hay dos enfoques principales para afrontar el estrés:

- **Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema** están dirigidos al problema y a las causas del estrés. Incluyen acciones directas dirigidas a la fuente del estrés: considerar una variedad de planes para manejar la situación; establecer prioridades; retroceda y trate de racionalizar la situación; averiguar más sobre la situación; buscar información adicional para resolver el problema y reducir el estrés. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se relacionan con la buena salud mental, el bienestar y la eficacia laboral.
- **Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones** tienen como objetivo reducir el malestar emocional, que acompaña a una situación estresante. Las estrategias centradas en las emociones incluyen, por ejemplo, alivio emocional, actividades que distraen, obtener apoyo de colegas, familiares y amigos, intentos pasivos de tolerar y prepararse para afrontar la situación (no hacer nada y seguir como de costumbre). Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones tienen un efecto, a corto plazo, en la reducción del estrés y su uso regular está relacionado con quejas psicósomáticas, insatisfacción laboral y bajo bienestar.



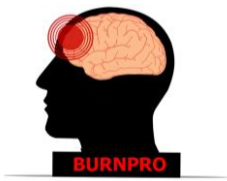
Cofinanciado por  
la Unión Europea

**Resiliencia psicológica** es un factor clave, que afecta el afrontamiento del estrés y la salud mental. Generalmente se piensa que es una adaptación positiva después de una situación estresante o adversa. El optimismo y las emociones positivas son las principales características de los individuos resilientes. La resiliencia no es un rasgo que la gente tenga o no tenga. Implica acciones, pensamientos y comportamientos que se pueden aprender y desarrollar.

### **Sugerimos 11 formas de desarrollar resiliencia:**

1. **Aceptar que el cambio es parte de la vida.** Toda la vida implica cambios. Al aceptar ese hecho, será mejor para usted concentrarse en las cosas que puede cambiar y elaborar un plan para hacerlo.
2. **Haz conexiones.** Las buenas relaciones son importantes: familia, amigos, compañeros de trabajo y otros. Acepte ayuda si la necesita y no tema pedirla.
3. **Evite ver las crisis como problemas insuperables.** No puedes cambiar lo que pasó, pero puedes mirar hacia la solución y actuar en consecuencia.
4. **Tomar acciones decisivas.** Actuar con decisión, incluso durante situaciones estresantes o adversas, ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo y la resiliencia.
5. **Avanza hacia tus objetivos.** Cree objetivos realistas y tome medidas para alcanzarlos. Incluso los pequeños pasos son una señal de progreso. Seguir avanzando.
6. **Busque oportunidades de autodescubrimiento.** A menudo se puede aprender algo bueno de cualquier situación, incluso de las tragedias y las dificultades.
7. **Fomenta una visión positiva de ti mismo.** Desarrollar su confianza y su capacidad para resolver problemas, ayuda a desarrollar la resiliencia.
8. **Mantenga una perspectiva esperanzadora.** Intente visualizar lo que desea, en lugar de preocuparse por cómo lo logrará.
9. **Cuídate.** Preste atención a los aspectos físicos y mentales del cuidado personal. Esto mantiene la mente y el cuerpo preparados y listos para afrontar situaciones que requieren resiliencia.





Cofinanciado por  
la Unión Europea

10. **Mantener las cosas en perspectiva.** Trate de tener una visión más amplia y de largo plazo y evite exagerar las proporciones.
11. **Encuentre formas adicionales de fortalecer la resiliencia.** Estos pueden incluir escribir un diario, meditación o prácticas espirituales.

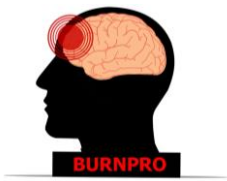
La resiliencia psicológica influye en cómo los profesores perciben los eventos estresantes, cómo evaluar sus propios recursos personales para afrontarlos y qué estrategia elegirán para afrontar el estrés. Las personas resilientes intentan estar orientadas a los problemas y prefieren utilizar un enfoque proactivo para manejar el estrés que les ayude, no sólo a gestionarlo, sino también a prevenirlo en el futuro.

#### 2.4.3. Actividades y prácticas de autocuidado de la salud mental.

El autocuidado consiste en actividades proactivas y regulares a largo plazo que serán diferentes para cada uno. El cuidado personal puede incluir:

- Participar en actividades y prácticas que le den energía, reduzcan su estrés y contribuyan a su bienestar (por ejemplo, hacer ejercicio con regularidad, comer bien y fomentar relaciones positivas).
- Realizar estas actividades con regularidad.
- Notar cuándo su estrés es manejable y su bienestar físico y emocional mejora.
- Comprometernos con su salud y bienestar hoy y en el futuro.

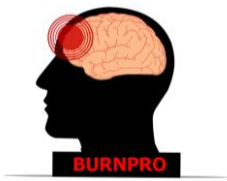
Existen varias actividades y técnicas bien conocidas y aprobadas en la práctica, cuya implementación reducirá el estrés y mantendrá el bienestar y la salud. La mayoría de ellas están relacionados con el control personal sobre hábitos saludables, estilo de vida, relaciones sociales, sentimientos, pensamientos positivos. Utilizarlos es una elección y una motivación personal.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

### ***Mantener hábitos y estilos de vida saludables.***

- **Consuma una dieta saludable.** Los cuerpos bien nutridos están mejor preparados para afrontar el estrés, así que tenga cuidado con lo que come.
- **Reducir la cafeína y el azúcar.** Los "subidones" temporales que proporcionan la cafeína y el azúcar, a menudo terminan en una caída del estado de ánimo y la energía. Al reducir la cantidad de café, refrescos, chocolate te sentirás más relajado y dormirás mejor.
- **Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas.** La automedicación, el alcohol o las drogas, pueden proporcionar un escape fácil del estrés, pero el alivio es sólo temporal. No evite ni enmascare el problema en cuestión, afronte los problemas de frente y con la mente clara.
- **Dormir lo suficiente.** Dormir bien alimenta tu mente y tu cuerpo. Sentirse cansado aumentará su estrés porque puede hacer que piense de manera irracional.
- **Haz ejercicios físicos.** La actividad física es un gran calmante para el estrés. El ejercicio libera endorfinas que te hacen sentir bien y también puede servir como una valiosa distracción de tus preocupaciones diarias. Hay algunas formas sencillas de incorporar el ejercicio a su horario diario: ponga algo de música y baile.; utilizar las escaleras en casa o en el trabajo en lugar del ascensor; estacione su auto en el lugar más alejado del estacionamiento y camine el resto del camino; formen parejas con un compañero de ejercicio y anímense mutuamente mientras hacen ejercicio; caminar hasta la tienda de comestibles. Hacer ejercicio con regularidad reducirá las consecuencias negativas del estrés y mejorará el bienestar.
- **Aplicar técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación como el yoga, la meditación y la respiración profunda, activan la respuesta de relajación del cuerpo, un estado de reposo, que es lo opuesto a la respuesta de lucha o huida o de movilización al estrés. A medida que aprenda y practique estas técnicas, sus niveles de estrés disminuirán.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

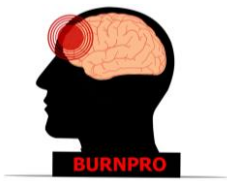
### ***Red de apoyo social***

El apoyo social es el consuelo físico y emocional que nos brindan nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo y otras personas. Construir y mantener redes de apoyo social, es un poderoso amortiguador del estrés y puede mejorar la resiliencia ante los factores estresantes. No hay nada más relajante que pasar tiempo de calidad con otro ser humano que te haga sentir seguro y comprendido.

El apoyo social puede presentarse de muchas formas diferentes: apoyo emocional; apoyo instrumental y ayuda y asistencia práctica; soporte informativo. En situaciones estresantes, las personas necesitan apoyo general y de todas las formas concretas, pero las consecuencias negativas del estrés se reducirán, si reciben la forma adecuada de apoyo, en una situación determinada. Por eso es importante saber e identificar, quién te apoyará y para qué. El apoyo social, por sí solo, no controla el estrés y sus efectos nocivos, sino que es un amortiguador seguro que impide su bienestar y su salud.

### **Hay algunos consejos prácticos para desarrollar y mantener una red de apoyo social:**

- **Crea una red amplia.** Busque diferentes relaciones, para diferentes tipos de apoyo. Pero recuerde buscar personas en las que pueda confiar y con quienes pueda contar, para evitar interacciones negativas y decepcionantes que puedan hacerlo sentir peor.
- **Ser proactivo.** A menudo las personas esperan que otros se acerquen a ellas y luego, se sienten rechazadas, cuando no se esfuerzan por hacerlo. Reserve tiempo para amigos y familiares. Si estás ahí para los demás, será más probable que ellos estén ahí para ti.
- **Aprovecha la tecnología** Cuando la comunicación cara a cara no es posible.. Llama a un amigo o usa scape.
- **Sigue tus intereses** Conéctate con personas a las que les gustan las cosas que te gustan.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

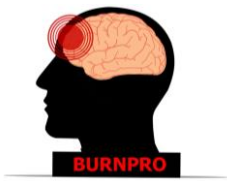
- **Busque apoyo de pares.** Si se está enfrentando a una situación estresante específica, es posible que no encuentre el apoyo que necesita en su red actual. Considere unirse a un grupo de apoyo, para conocer a otras personas que enfrentan desafíos similares.
- **Mejora tus habilidades sociales.** Póngase en contacto con muchas personas e intente encontrar intereses y temas de discusión comunes.
- **Pedir ayuda.** Si carece de una red de apoyo sólida y no está seguro de por dónde empezar, existen recursos que pueden ayudarlo a identificar servicios, grupos de apoyo y otros programas en su comunidad.

### ***Pensamiento positivo y auto-hablar***

Se ha demostrado que el pensamiento positivo es un enfoque poderoso para mantener la salud mental y estar satisfecho con el propio trabajo, la vida y el desarrollo personal. Se relaciona con el optimismo y es muy apropiado en situaciones infelices, emocionalmente agotadoras y estresantes. Las investigaciones han descubierto que el pensamiento positivo, puede ayudar en el manejo del estrés y está vinculado a una amplia gama de consecuencias positivas para la salud y el bienestar general. Por lo tanto, el pensamiento positivo juega un papel importante en la Psicología Positiva, un subcampo dedicado al estudio de lo que hace que las personas sean felices y se sientan realizadas.

Ser un pensador positivo es más que adoptar un enfoque proactivo en su vida. En lugar de sentirse desesperado o abrumado, el pensamiento positivo le permite ver lo mejor de otras personas, desarrollar una perspectiva optimista en situaciones malas y desagradables y verse a sí mismo y a sus habilidades desde una perspectiva positiva. Puede que no sea fácil, pero tendrá un impacto positivo en su salud mental, emocional y física.

El pensamiento positivo es un proceso, paso a paso, para cambiar los pensamientos negativos y hablar con uno mismo por uno positivo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

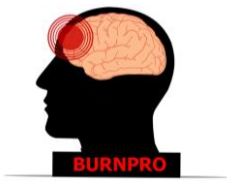
Algunas estrategias comunes implican aprender a identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más positivos.

- Evite el diálogo interno negativo. Es muy difícil aprender a evitar el monólogo interior negativo, pero si lo consigues, das un gran paso importante para mejorar tu salud.
- Utilice el humor para desafiar los pensamientos negativos.
- Cultivar el optimismo. Algunas personas “nacen” optimistas, pero es posible aprender a adoptar un enfoque optimista y controlar su visión pesimista. Intenta cambiar el escenario pesimista con creencias y expectativas optimistas.
- Sigue trabajando en ello. El pensamiento positivo puede requerir esfuerzo frente a situaciones desafiantes.

El monólogo interior y el diálogo interno, brindan la oportunidad de realizar los cambios deseados en su comportamiento, reacciones de estrés y vida. Implica un compromiso de por vida, de mirar dentro de uno mismo y estar dispuesto a desafiar los pensamientos negativos y realizar cambios positivos.

### ***Conciliación vida-trabajo y actividades recreativas***

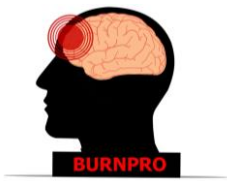
- **Incrementa tu satisfacción laboral y vital.** Descubra el significado de su trabajo. Tu trabajo tiene un alto significado social y contribuyes al desarrollo personal de las generaciones jóvenes. Las personas satisfechas con el trabajo en sí, son más saludables, felices y productivas. Su satisfacción laboral general tiene un efecto indirecto sobre la satisfacción con la vida. Por eso es necesario ver tu trabajo positivamente, disfrutar de los contactos., de trabajar con niños y jóvenes . Los haces crecer y contribuyes a su éxito, felicidad y desarrollo futuros.
- **Mejore el equilibrio entre su vida personal y laboral.** El estrés es una característica común, de un equilibrio deficiente, entre el trabajo y la vida personal. Encuentra tiempo libre para ti, para tus aficiones e intereses personales.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

- **Reserva tiempo libre.** Incluye el descanso y la relajación en tu agenda diaria. No permita que otras obligaciones lo invadan. Este es tu momento de tomarte un descanso de todas las responsabilidades y recargar pilas.
- **Haz algo que disfrutes todos los días.** Dedique tiempo a actividades de ocio que le brinden alegría. Permítete una pequeña alegría.
- **Mantenga su sentido del humor.** Esto incluye la capacidad de reírse de uno mismo. La risa reduce el estrés y alivia la tensión y le ayuda a mantener sus sentimientos positivos, su optimismo y su satisfacción con la vida. Cuando puedes ver la vida desde un ángulo humorístico, es difícil concentrarte en las cosas que causan estrés.

**Estar sano, feliz y satisfecho con su trabajo y su vida, depende principalmente de su voluntad, motivación y esfuerzo. Puedes equilibrar el trabajo y la vida, gestionar tu estrés y contribuir al bienestar de otras personas.**



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Conclusión

Ser docente es una tarea muy difícil, teniendo en cuenta el ritmo de cambios en su trabajo. Existe una amplia gama de factores que afectan principalmente al estrés, la satisfacción laboral, la rotación de los docentes que empeoran su salud. Trabajar con niños y, especialmente, educar y ayudar a niños y jóvenes con una historia personal importante y experiencias traumáticas, es un gran desafío.

La calidad y eficacia de la enseñanza depende de las habilidades para gestionar el estrés y cuidar la salud.

No es posible prescribir una receta adecuada, aconsejar qué hacer para afrontar el estrés y los acontecimientos negativos en el trabajo y en la vida. En algunos casos y, para algunas personas, un enfoque será útil y dará resultados positivos, pero el mismo enfoque podría ser inaplicable en otra situación o incluso más: es posible que tenga un efecto perjudicial.

Podría utilizar una variedad de estrategias y enfoques para controlar su estrés, sus emociones negativas y para mantener su optimismo, pensamientos y sentimientos positivos.

La decisión de cambiarte a ti mismo y estar más satisfecho, saludable y ser más eficaz, es nuestra propia responsabilidad. Podrías encontrar la forma correcta de gestionar tu estrés, sentirte satisfecho y orgulloso del significado de tu trabajo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Referencias

1. Bar-On, (2006). R. El modelo Bar-On de inteligencia emocional-social (ESI). *Psihotema*, 18, 13-25.
2. Chang, M. Una perspectiva de evaluación del agotamiento docente: examen del trabajo emocional de los docentes. *Revista de Psicología Educativa*, 2009, 2, 193-218.
3. Cherris, C. (1995). Más allá del agotamiento. Ayudar a profesores, enfermeras, terapeutas y abogados a recuperarse del estrés y la desilusión. Prensa de Psicología.
4. Reacciones traumáticas infantiles. Autocuidado docente. La Universidad de Queensland, Australia.
5. Figley, CR (Ed.). (1995) *Fatiga por compasión: cómo afrontar el trastorno de estrés traumático secundario en quienes tratan a personas traumatizadas*. Nueva York: Brunner/Mazel.
6. Manual de buenas prácticas de recursos humanos en la profesión docente. Oficina Internacional del Trabajo. – Ginebra: OIT, 2012.
7. Keyes C. (2014). La salud mental como estado completo: cómo la perspectiva salutogénica completa el cuadro. En: Bauer, G., Hämmig, O. (Editores). *Uniendo la salud ocupacional, organizacional y pública*. Dordrecht: Springer, págs. 179-192.
8. Maslach, C. (1999). Progresos en la comprensión del desgaste docente. En: Vanderberghe, R., Huberman, A. (Eds.), *Comprender y prevenir el agotamiento docente*. Prensa de la Universidad de Cambridge, 211-222.
9. Naseem, Z. y Khalid, R. (2010). Pensamiento positivo para afrontar el estrés y los resultados de salud: revisión de la literatura. *Revista de Investigación y Reflexiones en Educación*, 4(1): 42-61.
10. Perry, C., Ball, I. (2007). Afrontar constructivamente situaciones emocionales evaluadas negativamente: La clave para comprender las diferentes reacciones de los docentes con niveles altos y bajos de inteligencia emocional. *Psicología Social de la Educación*, 10, 443-454.
11. Vesely, A., Saklofske, D., Lescheid, A. (2013). Docentes: el recurso vital: la contribución de la inteligencia emocional a la eficacia y el bienestar docente. *Revista Canadiense de Psicología Escolar*, 28, 71-89.
12. Organización Mundial de la Salud. Salud mental de la OMS. [http://www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)
13. Las 12 etapas de Freudenberger. <https://www.burnoutgeese.com/freudenberger-burnout.html>