

## **EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES**

**Pilar Puertas Molero**

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.  
pilarpuertas@correo.ugr.es

**Gabriel González Valero**

Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte (Melilla). Universidad de Granada.  
ggvalero@ugr.es

**Eduardo Melguizo Ibáñez**

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.  
edumeliba@correo.ugr.es

**Marina Valverde Janer**

Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte (Melilla).  
marinavalv95@correo.ugr.es

**Manuel Ortega Caballero**

Facultad de Ciencias de la Educación y del deporte (Melilla).  
manorca@ugr.es

**José Luis Ubago Jiménez**

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.  
jubago@ugr.es

*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**

El síndrome de Burnout está considerada una patología presente en el ámbito docentes de la etapa de educación primaria, la cual se manifiesta por motivos como alta carga de responsabilidades o el estrecho y continuo contacto con el personal implicado en el proceso educativo. Llegados a este punto la inteligencia emocional y la práctica de actividad física están acaparando una gran importancia ya que se asocia con grandes beneficios como alta capacidad de resiliencia, bienestar mental y regulación de sentimientos. Por esta razón, este estudio tuvo como objetivo establecer la evolución de la producción científica y el estado actual de la cuestión del síndrome de Burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad física en docentes. Para ello, se realizó una búsqueda de literatura científica en la web of science durante el periodo 2018-2022 y se utilizaron las palabras claves "Burnout", "emotional intelligence", "physical activity" y "teacher\*". Los resultados de la producción científica han puesto de manifiesto que existe un aumento sustancial de la producción dentro de la comunidad científica, debido a la problemática existente. En este sentido, se ha demostrado que la inteligencia emocional puede actuar

## **EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES**

como un factor predictivo ante la aparición de síntomas de síndrome de Burnout. Asimismo, la práctica de actividad físico-saludable permite la mejora de la capacidad de expresar, regular y comprender las emociones, así como es esencial para el tratamiento y prevención de los indicios del síndrome de Burnout.

**Palabras clave:** burnout; inteligencia emocional; actividad física; docentes; educación primaria

### **ABSTRACT**

**Evolution of the scientific production of burnout syndrome, emotional intelligence and the practice of healthy physical activity in teachers.** Burnout syndrome is considered a pathology present in primary education teachers, which is manifested for reasons such as high load of responsibilities or the close and continuous contact with the staff involved in the educational process. At this point, emotional intelligence and the practice of physical activity are gaining great importance as they are associated with great benefits such as high resilience, mental well-being and regulation of feelings. For this reason, the aim of this study was to establish the evolution of scientific production and the current state of the art of Burnout syndrome, emotional intelligence and physical activity practice in teachers. To do this, a search of scientific literature was carried out in the web of science during the period 2018-2022 and the keywords "Burnout", "emotional intelligence", "physical activity" and "teacher\*" were used. The results of the scientific production have shown that there is a substantial increase in production within the scientific community, due to the existing problems. In this sense, it has been shown that emotional intelligence can act as a predictive factor in the appearance of Burnout syndrome symptoms. Likewise, the practice of healthy physical activity improves the ability to express, regulate and understand emotions, as well as being essential for the treatment and prevention of the signs of Burnout syndrome.

**Keywords:** burnout; emotional intelligence; physical activity; teachers; elementary education; emotional intelligence; physical activity

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, los indicios del síndrome de Burnout se están manifestando claramente en el ámbito docente, pues la alta carga de responsabilidades que estos deben asumir y el estrecho contacto con todo el personal implicado en el proceso educativo, está generando sentimientos de insatisfacción laboral, así como una baja realización personal y despersonalización, lo que puede llevar a dichos profesionales a rechazar su trabajo y a desarrollar otras patologías como ansiedad o depresión (Martínez-Monteagudo et al., 2019; Puertas-Molero et al., 2019; Squillaci, 2021). De hecho, el síndrome de Burnout se caracteriza por un agotamiento físico y psicológico que se asocia con la falta de recursos emocionales, aparecen conductas negativas frías e insensibles y se genera una autoevaluación negativa de las personas (Bauernhofer et al., 2018; Skaalvik y Skaalvik, 2017).

Llegados a este punto, entra en juego un aspecto esencial como son las emociones, concretamente la inteligencia emocional, entendida esta como la habilidad de percibir, valorar y expresar las emociones con eficacia (Meléndez et al., 2019; Salovey y Mayer (1990). De hecho, dentro del contexto educativo la Inteligencia Emocional lleva unos años adquiriendo una especial relevancia, ya que se asocia con grandes beneficios en lo que, a capacidad de resiliencia, toma de decisiones bajo situaciones estresantes, bienestar mental y regulación de sentimientos se refiere (Kamboj y Garg, 2021; Lucas-Mangas et al., 2022).

Si bien, el síndrome de Burnout no solo se relaciona con un agotamiento psicológico relacionado con el estado emocional entre otros factores, sino que también exista la predominancia de un estado físico-saludable en detrimento (Tilga et al., 2021). Por ello, la práctica de actividad física ha de ser una herramienta para tener en cuenta, ya que esta no solo aporta beneficios a nivel orgánico, sino que se encuentra estrechamente ligada con los beneficios cognitivos, psicológicos y socioafectivos (Ha et al., 2022). Concretamente, la realización de actividad física genera sensaciones de bienestar al disminuir la tensión nerviosa, por lo tanto, ayuda a combatir el malestar psicológico y emocional, al igual que permite el desarrollo integral de las personas a través de la interacción social con el resto de iguales (Carpenter et al., 2022; Gökmen y Yılmaz, 2021; Murray et al., 2022).

En relación con lo manifestado, existe una problemática actual que gira en torno a los indicios de Burnout,

la inteligencia emocional y la práctica de actividad física en el ámbito docentes. Por ello, surgen las siguientes preguntas de investigación: ¿se trata de un tema en auge entre la comunidad científica, en cuanto a producción de literatura científica se refiere? ¿existen evidencias científicas que pongan de manifiesto la importancia de la inteligencia emocional y la práctica de actividad física como herramientas de prevención y tratamiento de los indicios del síndrome de Burnout en el ámbito docente?

### OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En base a lo expuesto anteriormente y para dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas, este estudio tuvo como objetivo examinar la evolución de la producción científica del síndrome de Burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad física en docentes de educación primaria, así como establecer un estado de la cuestión actual en base a las relaciones existente entre las variables de estudio.

### METODOLOGÍA

A fin de establecer la evolución de la producción científica, así como un adecuado estado actual de la cuestión en el ámbito docente, se realizó una búsqueda sistemática de literatura científica.

Para ello, se utilizó la Web of Science (WOS) como principal motor de búsqueda. En esta base de datos se realizaron diferentes cribados, si bien, todos coincidieron por hacer una búsqueda por título y con una delimitación del rango temporal a los últimos cinco años de producción científica (2018-2020). Además, se empleó como operador booleano "and" y se seleccionaron aquellos estudios publicados en inglés y español. Finalmente, se refinó la búsqueda en las áreas de investigación "Education, Educational Research" y "Psychology". Se realizaron las siguientes búsquedas en base a las diferentes combinaciones y palabras clave:

Con las palabras clave "Burnout" and "teacher\*" se obtuvieron un total de 387 artículos.

Con las palabras clave "Emotional intelligence" and "teacher\*" se obtuvieron 109 artículos.

Con las palabras clave "Physical activity" and "teacher\*" se obtuvieron 105 artículos.

Con las palabras clave "Burnout"; "emotional intelligence", "teacher\*" se obtuvieron 74 artículos.

Con las palabras clave "Burnout"; "physical activity", "teacher\*" se obtuvieron 14 artículos.

Con las palabras clave "Emotional Intelligence"; "physical activity", "teacher\*" se obtuvieron 4 artículos.

### RESULTADOS ALCANZADOS Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN

Como se aprecia en la tabla 1, se muestra la evolución de la producción científica del síndrome de Burnout en docentes. Se establecieron un total de 387 investigaciones en las que se abordaba el síndrome de Burnout en docentes, destacando el año 2021 el año de mayor producción científica hasta el momento. Hasta la fecha, existe una tendencia de aumento en la temática analizada.

*Tabla 1*  
*Evolución de la producción científica del Síndrome de Burnout en el ámbito docente*

<b>Palabras clave</b>	<b>Año</b>	<b>Artículos totales</b>
"Burnout" and "teacher*"	2018	46
	2019	103
	2020	99
	2021	113
	2022	26
<b>Artículos totales</b>		<b>387</b>

Existe una preocupación manifiesta con el aumento de los casos de indicios de síndrome de Burnout detectados en el plano laboral, concretamente en el ámbito educativo (Blázquez-Manzano et al., 2021; Lawretta et al., 2021; Okechukwu et al., 2020; Ptá ek et al., 2019). Entre las principales causas por las que se reproduce este sín-

## EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES

drome se destacan una alta sobrecarga del trabajo, lo cual hace que la vida privada de los docentes se encuentre condicionada a su labor docente (Chakravorty y Singh, 2022; Santiago-Ribeiro et al., 2020). Además, los estudios ponen de manifiesto que son escasos los mecanismos existentes para afrontar este problema en el trabajo, así como existe una escasa valoración por parte del alumnado y los compañeros del gremio, motivos por los que se presenta una satisfacción profesional baja y desmotivación hacia el trabajo, lo cual, afecta directamente al proceso de enseñanza-aprendizaje (Ptá ek et al., 2019; Sullanmaa et al., 2022).

En relación con lo comentado, los estudios consideran que el síndrome de Burnout puede ser uno de los factores con mayor incidencia en el bienestar y la salud mental de los maestros, ocasionando entre otros aspectos, sentimientos de aversión y desinterés por el trabajo realizado (Chakravorty y Singh, 2022; Mari et al., 2020). Entre los aspectos más resaltados entre la literatura científica, se destaca que el agotamiento emocional es común en la profesión docente debido a las tensiones que se generan durante el desarrollo profesional, así como una escasa libertad para el desarrollo profesional y una baja autoestima (Liu et al., 2021; Wang y Liu, 2017). Además, son diferentes los estudios que se han centrado en esta problemática de estudio, con la intención de crear bienestar psicosocial y disminuir los síntomas de Burnout en los profesionales de la educación (González-Valero et al., 2019a).

En la tabla 2 se muestra la evolución de la producción científica de la inteligencia emocional en los docentes. Se establecieron un total de 109 investigaciones en las que se abordaba la inteligencia emocional en docentes, destacando el 2020 y 2021 como los años de mayor producción científica hasta el momento. Se igual forma, se establece una trayectoria de producción ascendente.

*Tabla 2*  
*Evolución de la producción científica de la Inteligencia Emocional en el ámbito docente*

<b>Palabras clave</b>	<b>Año</b>	<b>Artículos totales</b>
"Emotional intelligence" and "teacher*"	2018	19
	2019	23
	2020	30
	2021	30
	2022	7
<b>Artículos totales</b>		<b>109</b>

Las nuevas actuaciones y tendencias pedagógicas prestan especial atención a la educación afectivo-emocional, ya que se ha demostrado que se asocian positivamente con el rendimiento escolar y el aprendizaje, a través del uso y conocimiento de los sentimientos y emociones propias y de los demás (Mora et al., 2022; Pozo-Rico y Sandoval, 2020; Singh y Ryhal, 2021). Además, son diversas las investigaciones emergentes que se han centrado en trabajar la inteligencia emocional en el ámbito docente, para dotar a los mismos de una mejor salud mental, bienestar y satisfacción por el trabajo (Alam y Ahmad, 2018; Fiorilli et al., 2019).

En la revisión de literatura realizada, los estudios consideran la inteligencia emocional como base de sustentación de las competencias emocionales y sociales, así como un factor predictor de éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje (Shen et al., 2021). Además, cabe destacar que la capacidad de generar un clima adecuado de aula, una mayor relación afectiva con el alumnado, un alto grado de optimismo y la búsqueda eficaz y rápida de soluciones, se asocian con altos niveles de inteligencia emocional (Cece et al., 2022; Valente et al., 2020).

Asimismo, durante el desempeño de la labor docente, aparecen diversas situaciones conflictivas o inesperadas que se han de superar de forma resiliente, momento en el que un uso adecuado de las emociones y un adecuado compromiso afectivo permitirá evadirse de los sentimientos de frustración y abordar con eficacia las soluciones a los problemas (Martínez-Monteagudo et al., 2019; Sha et al., 2021; Singh y Ryhal, 2021).

En términos de género, los niveles de inteligencia emocional en los docentes suelen ser elevada para ambos, si bien y de forma generalizada, son las mujeres las que presentan unos valores más elevados (Valenzuela et al.,

2021). No obstante, cabe destacar que las mujeres tienen una mayor predisposición para enfrentarse a situaciones de presión, mientras que los hombres destacan por su autosatisfacción laboral (Puertas-Molero et al., 2020). Finalmente, es importante resaltar que la inteligencia emocional puede jugar un papel importante en el contexto educativo docente, como medio para afrontar las adversidades, así como preservar una adecuada salud mental y consigo, desarrollar un correcto desempeño laboral (Fu et al., 2021; Romano et al., 2020; Wang, 2021).

En la tabla 3 se estableció la evolución de la producción científica de la práctica de actividad física y los docentes. Se establecieron un total de 105 investigaciones en las que se abordaba la actividad física en el contexto docente, destacando el 2020 como año de mayor producción científica hasta el momento.

*Tabla 3*  
*Evolución de la producción científica de la Inteligencia Emocional en el ámbito docente*

<b>Palabras clave</b>	<b>Año</b>	<b>Artículos totales</b>
"Physical activity" and "teacher*"	2018	16
	2019	26
	2020	35
	2021	26
	2022	2
<b>Artículos totales</b>		<b>105</b>

En líneas generales y para estos resultados de forma concisa, la mayoría de los estudios se centran en cómo afectan las características profesionales del profesorado, y otros aspectos sociodemográficos y psicosociales en la práctica de actividad físico-deportiva de la población estudiantil (Alcántara-Porcuna et al., 2022; Barcelona et al., 2022; Tilga et al., 2021; Zhou et al., 2021). No obstante, son diversos los estudios que abordan intervenciones basadas en la práctica de actividad física con otros factores físico-saludables, ya que se han demostrado los beneficios que esta genera en la eficacia de la labor docente en el aula, así como los propios beneficios a nivel físico y mental que reporta (Aperribai et al., 2021; Berrigan et al., 2022; Hall-López, 2021; Kuhn et al., 2020). En este sentido, los profesores varones presentaron unos mayores niveles de inversión de tiempo en la práctica de actividades físico-deportivas (Kuhn et al., 2021).

Finalmente, en las tablas que se presentan a continuación, se estableció la evolución de la producción científica del síndrome de Burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad física en docentes a través de las diferentes combinaciones que se presentaron en la metodología. Cabe destacar que las relaciones entre el síndrome de Burnout y la inteligencia han estado ampliamente estudiadas como se observa en la tabla 4. Sin embargo, la práctica de actividad física y su asociación con el síndrome de Burnout y la Inteligencia Emocional en docentes (tablas 5 y 6) es un ámbito poco estudiado.

*Tabla 4*  
*Evolución de la producción científica de la Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout en el ámbito docente*

<b>Palabras clave</b>	<b>Año</b>	<b>Artículos totales</b>
"Burnout", "Emotional Intelligence" and "teacher*"	2018	6
	2019	24
	2020	22
	2021	18
	2022	4
<b>Artículos totales</b>		<b>74</b>

## EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES

Tabla 5

*Evolución de la producción científica del Síndrome de Burnout y actividad física en el ámbito docente*

Palabras clave	Año	Artículos totales
“Burnout”, “Physical activity” and “teacher*”	2018	0
	2019	3
	2020	3
	2021	6
	2022	2
<b>Artículos totales</b>		<b>14</b>

Tabla 6

*Evolución de la producción científica de la Inteligencia emocional y actividad física en el ámbito docente*

Palabras clave	Año	Artículos totales
“Emotional Intelligence” “Physical activity” and “teacher*”	2018	0
	2019	1
	2020	2
	2021	1
	2022	0
<b>Artículos totales</b>		<b>4</b>

De los resultados extraídos y de las evidencias científicas encontradas, son diversos los estudios que manifiestan que la inteligencia emocional ejerce como factor de protección ante la aparición de síntomas de Síndrome de Burnout (Lucas-Mangas et al., 2022; Puertas-Molero et al., 2019; Schoeps et al., 2021). Es por ello, que autores como Martínez-Monteaudo et al. (2019) o Suárez-Martel y Martín-Santana (2019), manifiestan que los docentes con una baja inteligencia emocional general se asocian con el agotamiento emocional, despersonalización, estrés, ansiedad, depresión y escasa realización personal. En definitiva, todos los estudios convergen en que la Inteligencia emocional y el síndrome de Burnout presentan una asociación estadística indirecta, o lo que es lo mismo, que a mayor inteligencia emocional menores indicios de síndrome de Burnout, y viceversa (Fiorilli et al., 2019; Gálvez et al., 2020; Puertas-Molero et al., 2018; Romano et al., 2020 Sánchez-Pujalte et al., 2021).

Llegados a este punto, entra en juego la práctica de actividad física, pues en la mayoría de las ocasiones, realizar algún tipo de práctica de actividad física-deportiva se asocia con una mejora en la capacidad de comprender, regular y expresar emociones, así como con unos menores indicios de síndrome de Burnout (Jodra y Domínguez, 2020; Latino et al., 2021; Ramírez et al., 2020). Sin embargo, existen algunos estudios que afirman que no se establecen relaciones entre el nivel de actividad física y la aparición del síndrome de Burnout (Ndongo et al., 2020).

Por ello y atendiendo a diversos autores y múltiples métodos de tratamiento, se puso de manifiesto que para el tratamiento y prevención de los indicios de síndrome de Burnout en el ámbito docente se destaca la práctica actividad física mental como el mindfulness y el yoga, entre otras (González-Valero et al., 2019a; Hwang et al., 2017). Estas técnicas permiten que los usuarios que la practican tengan una atención plena sobre su cuerpo, permitiendo la relajación y la conciencia de sus estados emocionales, lo cual generará un mayor control sobre sus emociones y actos (González-Valero et al., 2019b; Luken y Sammons, 2016).

## CONCLUSIONES

Como principales conclusiones de estudio se destaca que el síndrome de Burnout y la inteligencia emocional en el contexto docente son constructos bastante estudiados y que se encuentran en auge. Sin embargo, la práctica

de actividad físico-saludable en docentes está poco estudiada. De igual forma, son escasos los estudios que estudian las relaciones existentes entre el síndrome de Burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad física de forma conjunta, lo cual abre una vía interesante de estudio.

Las evidencias científicas ponen de manifiesto que la inteligencia emocional ejerce como factor de protección ante la aparición de síntomas de síndrome de Burnout, pues la mayoría de los estudios convergen en que, a mayores niveles de inteligencia emocional, menores indicios de síndrome de Burnout. Con lo cual, se anima a la comunidad científica y a las administraciones educativas a establecer programas de intervención entre el profesorado, basado en el tratamiento y cuidado de la salud emocional.

En este sentido, la práctica de actividad físico-deportiva se asocia con una mejora en la capacidad de comprender, regular y expresar emociones, así como con unos menores indicios de síndrome de Burnout. Por ello, se pone de manifiesto la necesidad de incrementar los niveles de actividad física y actividad física mental, con la finalidad mejorar los niveles de inteligencia emocional y consigo, la prevención y reducción de los indicios de síndrome de Burnout.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alam, A., y Ahmad, M. (2018). The role of teachers' emotional intelligence in enhancing student achievement. *Journal of Asia Business Studies*, 12(1), 31-43.
- Alcántara-Porcuna, V., Sánchez-López, M., Martínez-Andrés, M., Martínez-Vizcaíno, V., Ruiz-Hermosa, A., & Rodríguez-Martín, B. (2022). Teachers' perceptions of barriers and facilitators of the school environment for physical activity in schoolchildren: a qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-25.
- Aperribai, L., Cortabarría, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2673.
- Barcelona, J. M., Centeio, E. E., Hijazi, K., & Pedder, C. (2022). Classroom Teacher Efficacy Toward Implementation of Physical Activity in the D SHINES Intervention. *Journal of School Health*, 1-10.
- Bauernhofer, K., Bassa, D., Canazei, M., Jiménez, P., Paechter, M., Papousek, I., Fink, A., y Weiss, E. M. (2018). Subtypes in clinical burnout patients enrolled in an employee rehabilitation program: differences in burnout profiles, depression, and recovery/resources-stress balance. *BMC psychiatry*, 18(1), 10-23.
- Berrigan, F., Beaudoin, S., Dubuc, M. M., Bernier, P. M., & Turcotte, S. (2022). Benefits of a daily physical activity program supervised by a physical and health education teacher: utility of a mixed methods study using an ecological approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(2), 200-213.
- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-Alonso, M., & Feu, S. (2021). Síndrome de «burnout» y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Estudios sobre educación*, 42, 79-98.
- Carpenter, C. A., Eastman, A., & Ross, K. M. (2022). Consistency With and Disengagement From Self-monitoring of Weight, Dietary Intake, and Physical Activity in a Technology-Based Weight Loss Program: Exploratory Study. *JMIR Formative Research*, 6(2), e33603.
- Cece, V., Guillet Descas, E., & Lentillon Kaestner, V. (2022). The longitudinal trajectories of teacher burnout and vigour across the scholar year: The predictive role of emotional intelligence. *Psychology in the Schools*, 59(3), 589-606.
- Chakravorty, A., & Singh, P. (2022). Correlates of burnout among Indian primary school teachers. *International Journal of Organizational Analysis*, 30(2), 589-605.
- Fiorilli, C., Benevene, P., De Stasio, S., Buonomo, I., Romano, L., Pepe, A., & Addimando, L. (2019). Teachers' burnout: the role of trait emotional intelligence and social support. *Frontiers in psychology*, 10, 2743.
- Fu, W., Wang, C., Tang, W., Lu, S., & Wang, Y. (2021). Emotional Intelligence and Well-Being of Special Education Teachers in China: The Mediating Role of Work-Engagement. *Frontiers in Psychology*, 12, 3595.
- Gálvez, C. A., Gutiérrez, L. R., & Caycho-Rodríguez, T. (2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de

## EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES

- educación inicial de Ayacucho. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 10(2), 30-45.
- Gökmen, B. D., & Yılmaz, G. (2021). Evaluation of Psychological Well-Being Among Adolescents: A Cross-Sectional Study of Correlation Between Food Addiction and Cognitive Behavioral Physical Activity. *Psychiatry And Clinical Psychopharmacology*, 31(4), 379-385.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019) (a). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4394.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Puertas-Molero, P. (2019) (b). Analysis of motivational Climate, Emotional Intelligence, and Healthy Habits in Physical Education Teachers of the future using structural equations. *Sustainability*, 11(13), 3740.
- Ha, A. S., Zeng, T., Wang, L., & Ng, J. Y. (2022). Parental Support, Children's Physical Activity, Dietary Behaviors and Health-Related Quality of Life: Evidence From Three Asian Cities. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1-10.
- Hall-López, J. A. (2021). Educational training program to increase the moderate to vigorous physical activity index in physical education teachers. *Retos*, 39, 192-199.
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., y Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26-42.
- Jodra, P. y Domínguez, R. (2020). Effects of Physical Activity on the Perceived General Health of Teachers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 155-166.
- Kamboj, K. P., & Garg, P. (2021). Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well-being of Indian school teachers. *International Journal of Educational Management*, 35(4), 768-788.
- Kuhn, A. P., Carson, R. L., Beighle, A., & Castelli, D. M. (2020). Changes in psychosocial perspectives among physical activity leaders: Teacher efficacy, work engagement, and affective commitment. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 484-492.
- Kuhn, A. P., Kim, E., Lane, H. G., Wang, Y., Deitch, R., Turner, L., ... & Parker, E. A. (2021). Associations between elementary and middle school teachers' physical activity promoting practices and teacher-and school-level factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1-10.
- Latino, F., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2021). Effects of an 8-Week Yoga-Based Physical Exercise Intervention on Teachers' Burnout. *Sustainability*, 13(4), 2104.
- Lawretta, E., Agbaje, O. S., Ogundu, L., Ononuju, A. H., Umoke, P. C. I., Iweama, C. N., ... & Obute, A. J. (2021). Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. *BMC public health*, 21(1), 1-15.
- Liu, J., Wang, W., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2021). The relationship between phubbing and the depression of primary and secondary school teachers: A moderated mediation model of rumination and job burnout. *Journal of Affective Disorders*, 295, 498-504.
- Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I. M., & Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3514.
- Luken, M., y Sammons, A. (2016). Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(2), 1-10.
- Mari, N., Mandi -Raj evi, S., Maksimovi, N., & Bulat, P. (2020). Factors associated with burnout syndrome in primary and secondary school teachers in the Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina). *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3595.
- Martínez-Monteaigudo, M. C., Inglés, C. J., Granados, L., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Trait



- emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Personality and Individual Differences*, 142, 53-61.
- Meléndez, J. C., Delhom, I., & Satorres, E. (2019). El poder de la inteligencia emocional sobre la resiliencia en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 14-19.
- Mérida-López, S., y Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121- 130.
- Mora, N., Martínez, V., Santander, S., & Gaeta, M. L. (2022). Inteligencia emocional en la formación del profesorado de educación infantil y primaria. *Perspectiva Educativa*, 61(1), 53-77.
- Murray, A., Marenus, M., Cahuas, A., Friedman, K., Ottensoser, H., Kumaravel, V., ... & Chen, W. (2022). The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR Formative Research*, 6(4), e31839.
- Ndongo, J. M., Lélé, C. B., Manga, L. O., Ngalagou, P. M., Ayina, C. A., Tanga, M. L., ... & Ndemba, P. A. (2020). Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and sport. *AIMS Public Health*, 7(2), 319.
- Okechukwu, L., Eze, G. C., Eneh, E. C., Okechukwu, A. E., & Udom, I. E. (2020). Effect of rational-emotive adult education intervention on burnout symptoms among primary school teachers in Southeast Nigeria. *Journal of International Medical Research*, 48(4), 0300060519882204.
- Pozo-Rico, T., & Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency?. *Frontiers in psychology*, 10, 2976.
- Pták, R., Vnukova, M., Raboch, J., Smetackova, I., Sanders, E., Svandova, L., ... & Stefano, G. B. (2019). Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: A Czech representative study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 25, 4974.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacon-Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Ramirez-Granizo, I., & González-Valero, G. G. (2020). Emotional intelligence in the educational field: A meta-analysis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., & González-Valero, G. (2018). An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers. *Journal of clinical medicine*, 7(12), 524.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2019). Influence of emotional intelligence and burnout syndrome on teachers well-being: A systematic review. *Social Sciences*, 8(6), 185.
- Ramírez, J. J., Campos, A. M., & Chacón, M. H. (2020). Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica. *Revista de educación*, 1(30), 129-146.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' burnout during COVID-19 pandemic in Spain: Trait emotional intelligence and socioemotional competencies. *Sustainability*, 13(13), 7259.
- Schoeps, K., Tamarit, A., Peris-Hernández, M., & Montoya-Castilla, I. (2021). Impact of Emotional Intelligence on Burnout among Spanish Teachers: A Mediation Study. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 27(2), 135-143.
- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., & Shen, S. (2021). Emotional Intelligence, Emotional Regulation Strategies, and

## EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN CIENTÍFICA DEL SÍNDROME DE BURNOUT, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-SALUDABLE EN DOCENTES

- Subjective Well-Being Among University Teachers: A Moderated Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 811260-811260.
- Shen, S., Tang, T., Shu, H., Wang, S., Guan, X., Yan, X., ... & Feng, R. (2021). Linking Emotional Intelligence to Mental Health in Chinese High School Teachers: The Mediating Role of Perceived Organizational Justice. *Frontiers in Psychology*, 12, 810727-810727.
- Singh, S., & Ryhal, P. C. (2021). The Influence of Teachers' Emotional Intelligence on Academic Performance With Mediating Effect of Job Satisfaction. *Journal of Education*, 00220574211032314, 1-9.
- Skaalvik, E. M., y Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775-790
- Squillaci, M. (2021). Analysis of the burnout levels of special education teachers in Switzerland in link with a reform implementation. *European Journal of Special Needs Education*, 36(5), 844-853.
- Suárez-Martel, M. J., & Martín-Santana, J. D. (2019). Influencia del perfil sociodemográfico del profesor universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout. *Educación XX1*, 22(2), 93-117.
- Sullanmaa, J., Pietarinen, J., Lipponen, L., Soini, T., & Pyhältö, K. (2022). The interrelationship between pre-primary and early primary school teachers' learning in the professional community and burnout: a person-centered approach. *European Early Childhood Education Research Journal*, 1-19.
- Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Raudsepp, L., & Koka, A. (2021). Perceived Autonomy Support from Peers, Parents, and Physical Education Teachers as Predictors of Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Adolescents—A One-Year Longitudinal Study. *Education Sciences*, 11(9), 457.
- Valente, S., Lourenço, A. A., Alves, P., & Dominguez, S. (2020). The role of the teacher's emotional intelligence for efficacy and classroom management. *CES Psicología*, 13(2), 18-31.
- Valenzuela, B., Álvarez, M., & Salgado, E. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional de profesores/as de la provincia de Concepción, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 20(44), 29-42.
- Wang, L. (2021). Exploring the Relationship Among Teacher Emotional Intelligence, Work Engagement, Teacher Self-Efficacy, and Student Academic Achievement: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychology*, 12, 810559-810559.
- Wang, L., y Liu, G. (2017). Research on Occupational Burnout of Private University Teachers in Hainan. *Advances in Intelligent Systems Research*, 150,159-163
- Zhou, Y., Wang, L., Wang, B., & Chen, R. (2021). Physical activity during physical education in elementary school in China: the role of teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-13.