

Artículo

## Factores Asociados al Bienestar Psicológico de los Docentes e Implicaciones Futuras: Una Revisión Sistemática

Vanesa Redondo-Trujillo<sup>1</sup>, Ángel de Juanas Oliva<sup>1</sup>  y Ana Eva Rodríguez-Bravo<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Educación a Distancia, España

### INFORMACIÓN

Recibido: Noviembre 12, 2022  
Aceptado: Abril 19, 2023

#### Palabras clave:

Bienestar Psicológico  
Docentes  
Revisión Sistemática  
Calidad de Vida Profesional

### RESUMEN

**Antecedentes:** Las transformaciones sociales, legislativas e incluso sanitarias están provocando nuevos escenarios que exigen diferentes retos y responsabilidades a los docentes que afectan directamente a su bienestar y calidad de vida. En este estudio se analizó el bienestar psicológico de las y los docentes para conocer los factores asociados y encontrar líneas de actuación mediante una revisión sistemática de las publicaciones científicas correspondientes a los últimos 10 años. **Método:** Se utilizó el método PRISMA mediante la consulta de las bases de datos ERIC, SCOPUS, Web of Science y Dialnet. Se seleccionaron únicamente investigaciones con resultados empíricos que habían sido realizados con docentes que estaban realizando su formación inicial, así como con profesionales que se encontraban en el ejercicio de su ocupación. **Resultados:** se realizó una selección final de veinte publicaciones que cumplían los criterios establecidos para el estudio. Las evidencias sugieren una mayor producción científica sobre la temática en los últimos cinco años. Asimismo, se identificaron variables sociodemográficas (sexo, experiencia docente y edad) y personales (eficacia, satisfacción y bienestar subjetivo) fueron identificadas como factores asociados. **Conclusiones:** Se recolectaron propuestas de mejora como: el desarrollo personal, la formación psicoeducativa, el fomento de políticas y los cambios organizacionales.

## Factors Associated to Adolescents' Psychological Wellbeing and Future Implications: A Systematic Review

### ABSTRACT

**Background:** Social, legislative, and even health transformations are producing new scenarios that demand different challenges and responsibilities from the teachers, which directly affect their well-being and quality of life. This study analyzed teachers' psychological well-being to determine the associated factors and identify courses of action through a systematic review of the scientific publications corresponding to the last 10 years. **Method:** The PRISMA method was used, consulting the ERIC, SCOPUS, Web of Science, and Dialnet databases. Only research with empirical results carried out with teachers undergoing their initial training and professionals practicing their occupation was selected. **Results:** a final selection of twenty publications met the criteria established for the study. The evidence suggests a greater scientific production on the subject in the last five years. Likewise, sociodemographic variables (gender, teaching experience, and age) and personal variables (efficacy, satisfaction, and subjective well-being) were identified as associated factors. **Conclusions:** Proposals for improvement were collected, such as personal development, psychoeducational training, policy promotion, and organizational changes.

#### Keywords:

Psychological Well-being  
Teachers  
Systematic Review  
Professional Quality of Life

## Introducción

El bienestar se vincula con la salud mental. Tal y como indica la [Organización Mundial de la Salud \(2021\)](#), la salud mental es un “estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”.

Por su parte, el [Consejo de la Unión Europea \(2020\)](#), subraya entre sus conclusiones sobre el personal docente y formador del futuro, la incidencia del bienestar de este colectivo en su satisfacción laboral y entusiasmo por su trabajo, así como un factor en la calidad y rendimiento, correlacionado con la propia motivación, así como la del alumnado. De este modo, se señalan diferentes variables (expectativas, carga de trabajo, entornos y condiciones laborales, apoyo entre iguales, relaciones sociales) que pueden estar vinculadas con el bienestar. Dicho bienestar se ha visto afectado por diferentes situaciones.

Por un lado, en un informe reciente, la [Organización Mundial de la Salud \(2022\)](#) valora la huella que ha tenido la pandemia. Se reconoce esta afectación en la salud física, así como en la salud mental y el bienestar de la población general; este impacto psicológico es señalado en diferentes referencias en la literatura científica ([Byrne et al., 2021](#); [Fiorillo y Gorwood, 2020](#); [Ramírez-Ortiz et al., 2020](#)). Asimismo, se describe la necesidad de colaborar en una intervención temprana para prevenir dichas consecuencias; así como redirigir un cambio social hacia una intervención socioeducativa hacia las personas adultas ([Brooks et al., 2020](#); [Mendizábal et al., 2021](#)).

Por otro lado, en la investigación sobre estrés laboral, en las últimas décadas, se ha puesto de manifiesto que el sector docente puede ser uno de los colectivos ocupacionales más afectados por este problema ([Bermejo Toro y Prieto Ursúa, 2015](#)). Incluso, se recoge la labor profesional en el profesorado novel, es especialmente estresante ([Harmsen et al., 2019](#)) y se confirma la caracterización de la profesión docente de riesgo tanto físico como mental ([Gallardo-López et al., 2019](#)). Teniendo en cuenta que como afirma [Marchesi \(2012\)](#) “el hecho de que los docentes asuman su responsabilidad con ilusión sigue siendo un factor de primer orden para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los alumnos” y continúa “por ello que es preciso cuidarse y buscar el mayor equilibrio emocional posible que facilite el bienestar profesional” (p. 12).

En otro orden, para poder establecer los parámetros que hasta ahora ha reflejado la literatura científica en el bienestar psicológico, se hace necesario profundizar en la fundamentación teórica relacionada con el concepto de bienestar. Al respecto, el cambio de paradigma de una psicología centrada en un modelo patógeno a un modelo centrado en la salud como la mejora de su bienestar, se puede encontrar en las aportaciones de la psicología humanista y positiva ([Fredrickson, 2001](#)). La psicología humanista considera el bienestar como un estado emocional que implica a toda la persona desde diferentes niveles: físico, mental, emocional y espiritual ([Voli, 2010](#)). Por su parte, la psicología positiva propone el concepto de salud positiva como un estado más allá de la ausencia de enfermedad ([Seligman, 2017](#)). Dicho modelo se ha complementado especificando cinco elementos que definen

el bienestar: emoción positiva, compromiso, relaciones positivas, propósito y logro ([Seligman, 2019](#)).

En el desarrollo teórico sobre el bienestar se establecen dos visiones la hedónica y la eudaimónica. El punto de vista hedónico considera el bienestar en función del disfrute o placer que genera ([Sirgy, 2021](#)). En cuanto a la perspectiva eudaimónica se refiere al desarrollo personal como una función de las habilidades individuales y la realización del potencial de uno mismo ([Mayordomo et al., 2016](#)). Estas dos acepciones responden, respectivamente, a los constructos teóricos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico ([Keyes et al., 2002](#)).

El bienestar subjetivo se refiere al grado en que una persona siente o cree que su vida va bien; refleja una evaluación general de la calidad de vida de una persona desde su propia perspectiva ([Campos et al., 2018](#)).

Respecto al bienestar psicológico, se considera como la voluntad del ser humano para que perfeccione y cumpla su potencial, ofreciendo un significado a la vida ([Ryff y Keyes, 1995](#)). Desde esta perspectiva, [Ryff y Singer \(2006\)](#) proponen un constructo multidimensional con gran desarrollo internacional que se compone por seis dimensiones integradas por perspectivas teóricas previas, a saber: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. La primera dimensión que se describe es la autoaceptación entendida como una actitud positiva hacia uno mismo, con lo que se asume que cada persona conoce y acepta múltiples aspectos del sí mismo, incluyendo buenas y malas cualidades y aceptando el pasado. La segunda, las relaciones interpersonales, recoge la capacidad de trato afectuoso, así como de mantener relaciones cercanas y de confianza con los demás, mostrando empatía y afecto por el otro; siendo capaz de dar y recibir en cada relación personal. La tercera, la autonomía, se define como la capacidad de resistir las presiones sociales, teniendo una manera propia de pensamiento y actuación, regulando el comportamiento desde uno mismo y desde sus estándares personales. La cuarta, dominio ambiental es la capacidad de manejar y controlar los desafíos y el entorno, eligiendo en función de las necesidades y valores personales, y haciendo un uso óptimo de las oportunidades externas. La quinta, propósito en la vida, se refiere a las metas en durante nuestra existencia junto con la creencia de que la vida tiene un sentido; así, dentro de los indicadores de esta dimensión se encuentran las creencias en un mundo justo, controlable, predecible y benevolente. Por último, crecimiento personal que se define como la capacidad de desarrollo interno continuo, potenciando el propio autoconocimiento.

Este modelo posee un gran reconocimiento en la investigación empírica con el desarrollo de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada y traducida a más de 30 idiomas diferentes, a partir de las que se han generado más de 750 publicaciones siendo una referencia internacional ([Ryff, 2018](#)). Se trata de un instrumento que valora el buen funcionamiento psicológico sobre las seis dimensiones expuestas anteriormente. La investigación científica ha relacionado este modelo con seis áreas temáticas agrupadas por dicha autora: envejecimiento, personalidad, familia, trabajo, salud y estudios clínicos ([Ryff, 2014](#)).

Específicamente, el bienestar docente tiene una especial relevancia, ya que conlleva consecuencias significativas en el entorno educativo y específicamente en la capacidad del aprendizaje del estudiantado (De Cordova et al., 2019). Asimismo, numerosa literatura científica también ha indagado en las relaciones del bienestar con otros factores encontrando relación con el liderazgo (Suleman et al., 2021), con la cultura escolar positiva (Cheung et al., 2021), los roles de apoyo y el manejo del estrés (Brown et al., 2019), con la práctica de la atención plena (Beshai et al., 2016), con factores económicos (Diener y Seligman, 2018) o incluso con la edad (Laaksonen, 2018).

De esta manera, teniendo en cuenta la importancia de la salud mental en adultos, y específicamente el bienestar psicológico en el profesorado, resulta ineludible indagar sobre dicho constructo para describir la muestra docente y poder obtener conclusiones sobre los factores que puedan optimizar una mejora en su calidad de vida. A tener en cuenta, que se han desarrollado otras revisiones sistemáticas que tratan el bienestar docente desde una manera indirecta en el estudio del síndrome de burnout (Tabares-Díaz et al., 2020), en las claves de una formación inicial (Palomino et al., 2022), en el desarrollo de la inteligencia emocional en la formación y desempeño docente (Puertas Molero et al., 2018), o en el estudio sobre el capital psicológico en el profesorado (Vizoso-Gómez, 2020). De la misma manera se han realizado revisiones sistemáticas sobre el bienestar psicológico en otros sectores profesionales (Gameró, 2022) o poblacionales (Díaz-Esterri et al., 2022).

Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue analizar el bienestar psicológico de los docentes desde una perspectiva eudaimónica siguiendo el paradigma expuesto por Ryff, para conocer los factores asociados y encontrar líneas de actuación mediante una revisión sistemática de las publicaciones científicas correspondientes a los últimos 10 años.

## Método

### Estrategia de Búsqueda y Fuentes de Información

Este trabajo incluye una revisión sistemática de la literatura científica (Urrútia y Bonfill, 2010) relacionada con el bienestar psicológico en los docentes desde una perspectiva eudaimónica. Se han seguido las directrices de la metodología PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses); así como el desarrollo de esta metodología en educación como consecuencia del desarrollo internacional de la práctica basada en la evidencia (Martín et al., 2022; Page et al., 2021; Yepes-Nunez et al., 2021).

Para lograr el objetivo señalado se plantearon una serie de preguntas que guiaron la investigación y definieron el ámbito de estudio: ¿Cuántos estudios han sido publicados sobre bienestar psicológico a lo largo de los últimos 10 años? ¿Existen mayor número de publicaciones en función de variables sociodemográficas? ¿Cuáles son los factores más frecuentemente asociados al bienestar psicológico? ¿Qué propuestas existen en función de los resultados obtenidos?

La selección electrónica de las publicaciones se realizó en bases de datos multidisciplinares como Web of Science (WOS),

SCOPUS, y Dialnet, y otra específica del ámbito educativo ERIC. Concretamente, se empleó la siguiente fórmula en inglés y en español: (“well-being” AND “psychological”) AND teacher) y (“bienestar” y “psicológico”) y docente). Los filtros de búsqueda empleados fueron, “contiene las palabras” o “título, resumen y palabras clave”.

### Criterios de Selección de los Estudios

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión, teniendo en cuenta el objetivo de este estudio: (1) se estimaron los artículos en revistas científicas que fuesen investigaciones empíricas usando metodología cuantitativa transversal; (2) la muestra seleccionada fueron docentes en los diferentes niveles educativos y docentes en formación; (3) artículos publicados desde 2012 hasta 2021; (4) estudios desarrollados de forma empírica sobre el bienestar psicológico según la teoría de Ryff y las dimensiones desarrolladas; (5) los textos debían de estar disponibles en inglés y/o español. Asimismo, los criterios de exclusión fueron: (1) no incluir aquellos trabajos publicados en forma de capítulo de libro, acta de congreso y/o resumen; (2) no considerar los artículos sobre bienestar evaluados bajo otros constructos teóricos; (3) no considerar aquellas investigaciones con diseños cualitativos y estudios de caso; (4) estudios anteriores al 2012; y (5) excluir aquellos manuscritos referidos a población adulta no docente.

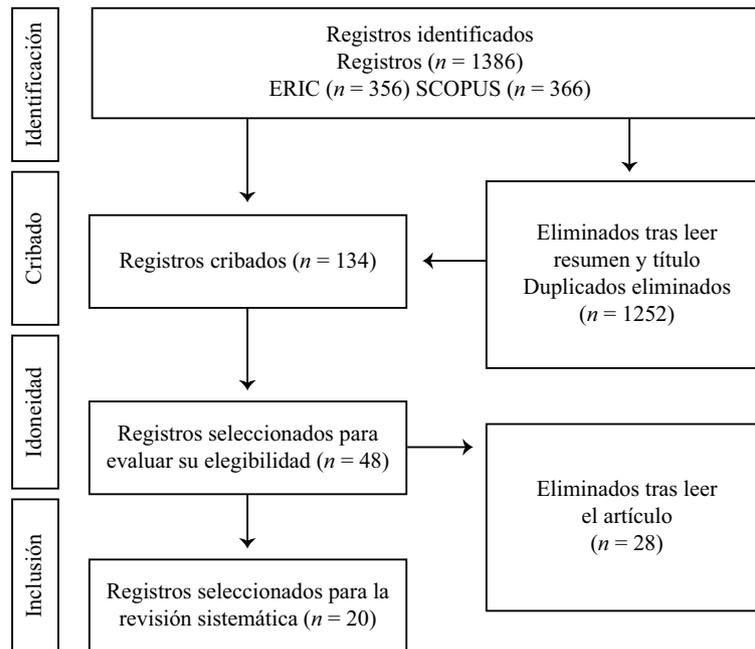
### Extracción y Codificación de Datos

El diagrama de flujo que se presenta en la Figura 1, describe las fases de la revisión realizada. En una primera búsqueda, se identificaron un total de 1386 artículos, después de realizar un primer cribado con la lectura del título, y posteriormente del resumen se eliminaron 1252 artículos. Entonces se analizaron al de-talle 48 trabajos, de los que se eliminaron inicialmente 18 debido a que no incluían investigaciones empíricas sobre el bienestar psicológico en las dimensiones establecidas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal). Finalmente, se seleccionaron y evaluaron un total de 20 artículos recogidos en 20 revistas diferentes. Se realizó la codificación y registro de la información siguiendo lo indicado en el protocolo para la planificación, preparación y publicación de la declaración PRISMA 2020 (Martín et al., 2022; Page et al., 2021; Yepes-Nunez et al., 2021). Asimismo, para recopilar, almacenar y dar formato a la información ofrecida en los resultados se utilizó el gestor bibliográfico EndNote web (Muñoz-Alonso López, 2015).

Se pudo tener acceso a todos los textos tanto de manera online a través de las suscripciones de la biblioteca, como con el préstamo interbibliotecario. Para ello, se llevó a cabo una tabla de recogida de información, en la que se incluyó la siguiente información de cada artículo: autor, año de publicación, muestra que participó en el estudio (tamaño y nivel educativo), metodología, diseño, escala de bienestar psicológico utilizada, resultados (variables relacionadas), conclusiones e implicaciones obtenidas. En dicha selección, en un primer momento se intentó recopilar los estadísticos descriptivos, sin embargo, se eliminó dicha información de la tabla final, debido a que no todos los manuscritos incluían dicha información.

**Figura 1**

Diagrama de Selección de los Trabajos.



## Resultados

Se realizó un análisis de los veinte artículos seleccionados, especificando los autores, año de publicación, la muestra evaluada, así como las variables relacionadas, los principales resultados de cada investigación y las implicaciones futuras señaladas (Tabla 1). En este resumen de la información, se eliminó la metodología, el diseño y la escala utilizada. En todos los manuscritos incluidos, la metodología fue cuantitativa y diseño transversal, únicamente un artículo utilizó diseño transversal y longitudinal (Burns y Machin, 2012).

Tras la búsqueda realizada bajo los criterios determinados para este estudio, se evidenció que los artículos seleccionados para los últimos 5 años representaron un 67% del total, siendo tres del 2021, cinco del 2020, dos del 2019, tres del 2018, y otros tres del 2017.

Por otra parte, se puede observar en la Figura 2 que la población docente turca ha sido respecto al resto de poblaciones estudiadas, la que mayor número de investigaciones sobre bienestar psicológico se ha realizado, seguido de Pakistán, India y España. Respecto al resto de población en función de su país de procedencia, se recogió exclusivamente un estudio.

En cuanto a la muestra utilizada para los estudios analizados, se confirma una mayor producción y análisis científico relacionado con los docentes de educación primaria y secundaria. (Figura 3).

De manera concreta, en el análisis del contenido de bienestar psicológico en las dimensiones evaluadas siguiendo la teoría de Ryff; exclusivamente, cuatro artículos relacionaron dicho constructo con factores negativos, dos de ellos con burnout (Martel y Santana, 2021; Verma, 2020), uno con estrés percibido (Poormahmood et al., 2017), y uno con agotamiento profesional

(Glavinska et al., 2020). Por tanto, el 85% de los artículos seleccionados evaluaron el bienestar psicológico en relación con variables positivas, como son, el bienestar subjetivo, proyectos personales, el clima organizacional, características personales, actitud profesional, autoeficacia, liderazgo, satisfacción con la vida, espiritualidad, significado de la vida, y un nuevo concepto en la población docente, el capital psicológico.

Respecto a las variables con las que se ha relacionado el bienestar psicológico, se establecieron las siguientes categorías, ordenadas por la frecuencia en los estudios analizados:

Variables sociodemográficas: Sexo, edad, estado civil, titularidad, experiencia, desarrollo de otras tareas, país, ingresos mensuales, tiempo de viaje, número de hijos, posición universitaria, etapa educativa, tareas educativas (Akram, 2019; Albuquerque et al., 2014; Burns y Machin, 2012; Campos et al., 2018; Fedorov et al., 2020; Glavinska et al., 2020; Liang et al., 2017; Ozu et al., 2017; Rajesh et al., 2020; Verma, 2020).

Variables alrededor de diferentes acepciones de bienestar: Satisfacción laboral o vital, bienestar subjetivo, felicidad (Albuquerque et al., 2014; Burns y Machin, 2012; Glavinska et al., 2020; Kurt y Demirbolat, 2019; Lipinska-Grobely y Narska, 2021; Poormahmood et al., 2017).

Variables personales e individuales: Personalidad, autoestima, regulación cognitiva, proyectos personales, contrato psicológico, emociones, eficacia, significado de la vida, burnout, capital psicológico, espiritualidad laboral, nivel de esperanza, agotamiento profesional, autorrealización profesional, equilibrio trabajo-vida, intención de cambiar de trabajo (Akfirat, 2020; Burns y Machin, 2012; Kosker, 2018; Kurt y Demirbolat, 2019; Li, 2018; Liang et al., 2017; Martel y Santana, 2021; Verma, 2020).

**Tabla 1**

Resumen de los Artículos Incluidos en la Revisión Sistemática.

Autor y año de publicación	Participantes	Variables	Resultados	Implicaciones futuras señaladas
Akfirat (2020)	N=403 Futuros docentes (Turquía)	Autoestima Autoeficacia Nivel de esperanza Estrategias de regulación cognitiva	Se confirmó que la autoestima, la autoeficacia, el nivel de esperanza y la reevaluación positiva fueron predictores del BP.	Programas psicoeducativos individuales y grupales que apoyen las habilidades de afrontamiento
Akram (2019)	N=437 Docentes universitarios (Pakistán)	Sexo Estado civil Titularidad Experiencia Posición universitaria	Se recogió que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en relaciones positivas y autoaceptación; en los casados, mayores puntuaciones en autonomía y crecimiento personal; y en los solteros en propósito en la vida.	Actuaciones de las instituciones para involucrar a los docentes en actividades que puedan producir un efecto positivo. Mejora del desempeño a través del desarrollo social, académico y ajuste emocional.
Albuquerque et al. (2014)	N=398 Docentes de primaria y secundaria (Portugal)	Bienestar subjetivo Personalidad Proyectos personales Edad Sexo Estado civil Experiencia	Se encontró correlación significativa en todas las variables, a excepción de la correlación entre el esfuerzo de logro y el afecto negativo. La competencia y los proyectos personales fueron predictores en las relaciones positivas con los demás, el propósito de vida y el dominio del entorno. El sexo predijo inversamente el dominio del entorno.	Trabajo de la acción personal para desarrollar proyectos de trabajo y aumentar el sentido de competencia de los docentes.
Burns y Machin (2012)	N=679 Docentes de primaria (Noruega, Australia y trabajadores escuelas internacionales)	Personalidad Clima organizacional Bienestar subjetivo Edad Experiencia Tamaño de la escuela	El BP fue el predictor más fuerte del afecto positivo de los docentes.	Mejora del clima organizacional por parte de empleados y organizaciones por sus implicaciones.
Fedorov et al. (2020)	N=192 Docentes de secundaria (Rusia)	Edad Titularidad Experiencia Tipo de tareas educativas	El tipo de organización educativa influyó en el BP de los docentes. Se relacionó la dimensión de autoaceptación con su actitud profesional y características personales. Los docentes que tienen además de tareas pedagógicas, tareas administrativas obtuvieron niveles más altos de BP. Los indicadores promedio de bienestar profesional disminuyeron con el aumento de la edad de los docentes (relación inversa, excepto en autonomía y autoaceptación).	Apoyo eficaz de las instituciones para producir un apoyo eficaz. Desarrollo de soluciones sistémicas. Necesidad de otros estudios hacia la identificación de crisis profesionales.
Glavinska et al. (2020)	N=161 Docentes de secundaria y superiores (Ucrania)	Agotamiento profesional Autorrealización profesional Satisfacción en el trabajo Equilibrio trabajo-vida Edad Experiencia	El BP disminuyó a mayor edad y experiencia laboral. La eficacia personal y la autorrealización tienen signos opuestos. La profesión determinó la autorrealización y el BP. La autoaceptación y competencia se relacionan más con el bienestar psicológico.	Necesidad de cambios organizacionales: desarrollo de capacidades profesionales, equilibrio carga de trabajo, creación de sistema retributivo, reflexión recursos internos, cultura de autocuidado y figura profesional "proveedor de bienestar".
Inozu y Sahinkarakas (2016)	N=157 Futuros docentes (Turquía)	Bienestar social Ambiente del aula	El BP tuvo una relación significativa con las percepciones del ambiente en el aula.	Programas de formación que integren cursos de formación que promuevan el BP. Mayor investigación.
Kosker (2018)	N=118 Docentes en primaria (Turquía)	Contrato psicológico Intención de irse	El BP se correlacionó positivamente con el contrato psicológico y negativamente con la intención de irse. El BP tuvo un efecto moderador en las relaciones entre el componente de relaciones a corto plazo de los contratos psicológicos y la intención de abandonar la escuela.	Desarrollo de políticas que consideren contratos psicológicos y BP, con formación previa, en el transcurso del servicio y en la selección de docentes. Programas para la mejora del BP.
Kurt y Demirbolat (2019)	N=12.714 Docentes en secundaria (Turquía)	Capital psicológico Satisfacción laboral	El capital psicológico afectó positivamente y predice significativamente el BP.	Incremento de políticas para aumentar el capital psicológico de los docentes.

Tabla 1

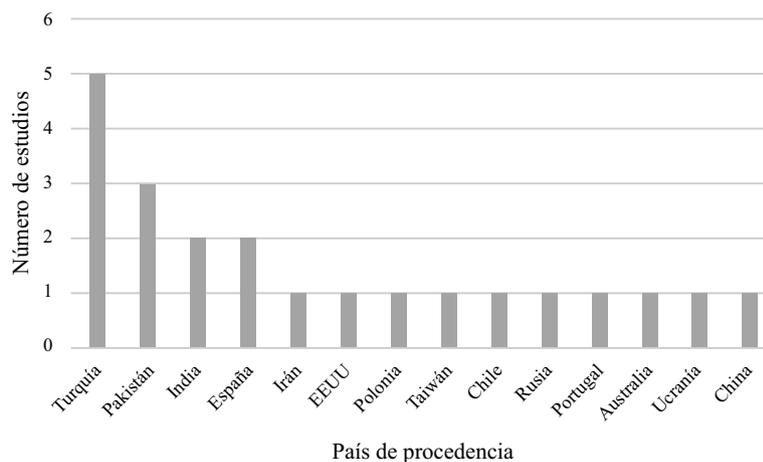
Resumen de los Artículos Incluidos en la Revisión Sistemática (Continuación).

Leal-Soto et al. (2014)	N=46 Docentes de secundaria (Chile)	Clima motivacional Efectos motivacionales orientados hacia el aprendizaje	El BP correlacionó significativamente con los efectos motivacionales orientados al aprendizaje, no así con el clima motivacional. Las dimensiones que puntuaron más altos los docentes fue crecimiento personal, y propósito en la vida. Las más bajas, dominio del entorno y autonomía.	Aumento de las competencias motivacionales a partir de las dimensiones de BP.
Li (2018)	N=412 Docentes universitarios (China)	Capital psicológico Significado de la vida	Se relacionó BP con capital psicológico, y significado de la vida. Se confirmó que las tres variables correlacionan entre sí de manera positiva.	Avance de los líderes educativos para mejorar las variables señaladas.
Liang et al. (2017)	N=610 Docentes de primaria y secundaria (Taiwan)	Sexo Estado civil Experiencia Espiritualidad laboral Significado de la vida	El sexo y los años de experiencia se correlacionaron de manera significativa con BP. Mayor significado de la vida, y mayor espiritualidad laboral, significó mayor BP.	Mejora individual de los docentes del espíritu comunitario.
Lipinska-Grobelny y Narska (2021)	N=100 Docentes de primaria y secundaria (Polonia)	Autoeficacia Satisfacción con la vida Bienestar subjetivo	Existió una correlación significativa entre la autoeficacia docente y el bienestar psicológico.	Desarrollo de las competencias detectadas a través de la formación del futuro profesorado.
Campos et al. (2018)	N=180 Docentes diferentes niveles (España)	Satisfacción con la vida Edad Sexo Años de experiencia Etapa educativa Titularidad	Existió mayor BP en los hombres, en la franja de edad de 61 años, en etapa universitaria, titularidad pública y experiencia docente entre 11 y 21 años. La edad y los años de experiencia docente correlacionaron de manera positiva con las dimensiones de autoaceptación y autonomía. Se recogió una correlación significativa entre BP y satisfacción vital.	Aumento de investigación sobre programas de educación social y emocional; y el BP de los docentes.
Ozu et al. (2017)	N=2108 Docentes de primaria y secundaria (EEUU,	País de procedencia Edad Sexo Estado civil Etapa educativa Materia	Los docentes de EEUU obtuvieron medias más altas en BP seguidas por Turquía y Pakistán. En Turquía hubo una correlación significativa de BP con la edad, a medida que la edad aumenta, su nivel de BP disminuye.	Mayor inversión gubernamental en la educación y formación continua de los docentes.
Poormahmood et al. (2017)	N=330 Docentes de primaria (Irán)	Felicidad Estrés percibido	Se demostró una correlación negativa significativa del estrés con la satisfacción con la vida, espiritualidad, alegría y optimismo, desarrollo individual, relaciones positivas y autonomía, así como en BP general.	Construcción de recursos personales sostenibles para la mejora del BP.
Rajesh et al. (2020)	N=460 Docentes de secundaria (India)	Edad Sexo Número y edad hijos Ingreso mensual Tiempo de viaje	La edad del docente surgió como predictor de la autonomía. Para el dominio del entorno el predictor fue el número de hijos. Para autoaceptación: el sexo, el ingreso mensual y el tiempo de viaje.	Empoderamiento de las autoridades, directores y docentes en el aumento del BP.
Martel y Santana (2021)	N=304 Docentes universitarios (España)	Emociones Burnout Eficacia profesional	A mayor regulación emocional, mayor BP. Cuanto mayor es el BP menor es el burnout y mayor el nivel de eficacia profesional.	Desarrollo de programas para promover la inteligencia emocional y el BP.
Suleman et al. (2021)	N=511 Docentes de secundaria (Pakistán)	Comportamiento de empoderamiento de liderazgo	Los comportamientos de empoderamiento del liderazgo predijeron positivamente el BP. Se encontró una correlación entre la responsabilidad por los resultados y el bienestar psicológico de los docentes. Se encontró una relación positiva significativa entre el desarrollo personal y el BP.	Creación de entornos de trabajo propicios. Cambio de liderazgo.
Verma (2020)	N=311 Docentes de secundaria (India)	Mindfulness Burnout Sexo Experiencia	Se obtuvo una relación significativa entre el bienestar psicológico con atención plena. Existió una correlación negativa e inversa entre BP y burnout.	Introducción de prácticas conscientes para la mejora del BP.

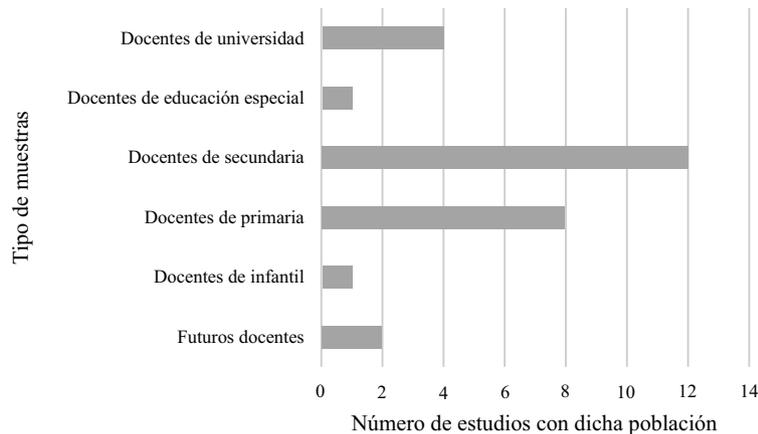
Nota: BP: Bienestar Profesional

**Figura 2**

Población en la que se Realizan los Estudios.

**Figura 3**

Estudios Según el Tipo de Muestra.



VARIABLES DEL CONTEXTO: Relaciones sociales, clima aula, clima motivacional (Burns y Machin, 2012; Inozu y Sahinkarakas, 2016; Leal-Soto et al., 2014; Suleman et al., 2021).

En los artículos seleccionados, se recogen posibles factores de intervención que se establecen en diferentes niveles. Desde un nivel macro, en el que se destacaron como implicaciones futuras el fomento de una mayor inversión económica en educación por parte de los gobiernos (Kosker, 2018; Kurt y Demirbolat, 2019) y un aumento del valor nacional de los docentes (Ozu et al., 2017), así como la necesidad de aumentar la investigación referente a esta temática (Campos et al., 2018; Inozu y Sahinkarakas, 2016). Hasta un nivel micro, en el que se señalan las claves para que los docentes mejoren su bienestar psicológico (Albuquerque et al., 2014; Leal-Soto et al., 2014; Liang et al., 2017; Poormahmood et al., 2017; Verma, 2020). Asimismo, se recogieron programas psicoeducativos y formación del futuro profesorado como un marco para la implementación de las mejoras señaladas (Akfirat, 2020; Inozu y Sahinkarakas, 2016; Lipinska-Grobelny y Narska, 2021; Martel y Santana, 2021). De la misma forma, se responsabilizó a las instituciones de favorecer un cambio del clima organizacional (Burns y Machin, 2012; Glavinska et al.,

2020; Kosker, 2018), producir un apoyo eficaz para el desarrollo profesional de los docentes (Akram, 2019; Fedorov et al., 2020) y mostrar a los líderes y autoridades su responsabilidad al respecto (Li, 2018; Rajesh et al., 2020; Suleman et al., 2021).

## Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar el bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimónica para identificar las principales características de las muestras utilizadas en los estudios seleccionados, las variables asociadas y las propuestas de mejora. En los resultados obtenidos (véase Figura 1) se encontraron un total de 134 artículos cribados, de los que se eliminaron 86, la mayor parte de estos debido a que enmarcaban el bienestar desde variables como el estrés, síntomas percibidos de salud, agotamiento, desmoralización, ansiedad, entre otros (Atabek et al., 2019; Carnicer y Calderón, 2014; De Stasio et al., 2017; Elliott y Blithe, 2021; Ford et al., 2019; Gu et al., 2020; Gustems y Calderon, 2014; Hinds et al., 2015; Jeon et al., 2018; Martínez et al., 2020; Olagunju et al., 2021). De los últimos 48 artículos seleccionados, 28 estudios fueron eliminados porque justificaban

el bienestar docente usando otros constructos teóricos diferentes al elegido por este estudio. Por tanto, veinte manuscritos recogían una valoración cuantitativa del bienestar psicológico bajo el modelo teórico de Ryff.

De los resultados obtenidos se recoge una producción científica positiva en los últimos años hacia el bienestar docente que se señala en otras revisiones sistemáticas que estudian el burnout (Tabares-Díaz et al., 2020) y la inteligencia emocional (Puertas Molero et al., 2018) en el profesorado.

De otra parte, se observa unanimidad en el conjunto de los resultados al señalar posibles factores de intervención que se pueden establecer en diferentes niveles, entre otros una mejora en la formación de competencias profesionales como se señala en otras revisiones sistemáticas sobre la población docente (Palomino et al., 2022; Vizoso-Gómez, 2020). En este sentido, se indican las claves para la mejora del bienestar psicológico docente, así como el desarrollo de posibles prácticas futuras en los centros educativos. Se reconoce el contexto actual como un tiempo convulso repleto de transformaciones que se reciben sin una posible previsión como la pandemia COVID-19 (Holguín, 2021), en una de las profesiones más afectadas por el estrés y la ansiedad (Puertas Molero et al., 2018). Por tanto, es una oportunidad de cambio para realizar un análisis y una evaluación de los sistemas, tal y como se conocían hasta el momento actual, y poder encauzar hacia mejoras de desarrollo. Por ello, debería considerarse de referencia futura la Agenda 2030, en concreto, el ODS 3 que recoge como meta garantizar una vida sana y promover el bienestar a todas las edades; y se reconoce la influencia de éste en otros objetivos como parte del desarrollo sostenible (OMS, 2018).

En la actualidad, los diferentes desarrollos legislativos sobre educación, en específico en el preámbulo de la reciente Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, se señala la importancia de la educación como base para el desarrollo del bienestar individual y colectivo. Dentro de un enfoque global en el que se deba promover dicha mejora, es fundamental conocer y analizar todos los factores que influyen y se interrelacionan entre sí y producen cambios en el propio sistema, así como estudiar los beneficios que reporta el bienestar docente en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Puertas Molero et al., 2018).

En definitiva, dentro del sistema educativo, sería necesario en primer lugar, un mayor desarrollo científico que extraiga las necesidades de los docentes ampliando aquellos estudios en poblaciones más desconocidas como el profesorado de infantil (Puertas Molero et al., 2018) y especial, y en segundo lugar, comenzar a diseñar tanto líneas de actuación en las autoridades educativas, así como en los programas de formación inicial y continua del profesorado (Palomino et al., 2022; Vizoso-Gómez, 2020), que hagan mejorar el impacto que están teniendo las transformaciones comentadas, aumentando el bienestar, y por ende, la calidad de vida de los docentes.

En cuanto a lo obtenido en esta revisión sistemática teniendo en cuenta el constructo teórico elegido, Ryff (2014) recogió los avances científicos sobre el bienestar psicológico desarrollado en más de 350 publicaciones que organizó en seis áreas temáticas entre las que se señalan cuatro que confluyen con los artículos seleccionados en este estudio, a saber: desarrollo y envejecimiento, correlatos de personalidad, experiencias familiares, y trabajo y otros compromisos de la vida.

Respecto a la primera dimensión, se concluyeron correlaciones entre el desarrollo de la vida adulta y el bienestar psicológico. Específicamente, en los docentes indios y españoles la edad surgió como predictor de autonomía (Campos et al., 2018; Rajesh et al., 2020), correlación positiva en las puntuaciones globales de bienestar psicológico en los varones españoles y taiwaneses (Liang et al., 2017). En cuanto a las mujeres, las pakistanís, obtuvieron puntuaciones más altas en relaciones positivas y autoaceptación (Akram, 2019), resultado que coincide con el obtenido con los profesionales rusos (Fedorov et al., 2020). Sin embargo, se recogieron diferencias respecto al contexto cultural. En este estudio, se halló una disminución del bienestar psicológico a mayor edad en los docentes turcos y ucranianos (Glavinska et al., 2020; Ozu et al., 2017). De tal modo, en esta revisión hay un 35% de estudios que recogieron la relación con el bienestar con las variables sexo, experiencia docente y edad.

Con relación a la dimensión de correlatos de personalidad, los estudios analizados con docentes se encontraron similitudes en comparación con el manuscrito de Ryff (2014). Se obtuvieron relaciones positivas y significativas del bienestar psicológico con la autoestima, la regulación cognitiva, el desarrollo personal, la felicidad, así como la satisfacción (Akfirat, 2020; Campos et al., 2018; Glavinska et al., 2020; Martel y Santana, 2021; Poormahmood et al., 2017; Verma, 2020).

A propósito de las experiencias familiares, las investigaciones seleccionadas permitieron identificar que los docentes casados obtienen mayor autonomía y crecimiento personal, y los solteros mayor propósito en la vida (Akram, 2019); y se señaló la relación entre el número de hijos y el dominio del entorno (Rajesh et al., 2020). En este aspecto, no se pudo relacionar con el estudio de Ryff (2014) debido a que se diferencia el sexo en el estado civil siendo distintas las relaciones obtenidas.

Finalmente, en cuanto al trabajo y otros compromisos de la vida; en esta dimensión no confluyeron los resultados debido a la incidencia que tienen los tipos de trabajo que se realizan. En lo recogido en los estudios revisados, se observó que dentro de la población docente el bienestar psicológico se modifica en función del tipo de tareas que tengan encomendadas (Fedorov et al., 2020).

Por otra parte, analizando la Figura 3 que se presentó previamente, se puede observar, que la mayor parte de los estudios han seleccionado una muestra docente vinculada a las etapas de primaria y secundaria. Por ello, las conclusiones son limitadas acerca de otros colectivos de profesorado con una menor investigación como pueden ser los de infantil y educación especial, siendo muestras poblacionales con características específicas sobre las que se conoce poco (Jeon et al., 2018; Olagunju et al., 2021).

La revisión realizada siguió la metodología PRISMA 2020, sin embargo, es preciso indicar ciertas limitaciones a tener en consideración. Primero, se tuvieron en cuenta las bases de datos que se consideraron de mayor impacto en el ámbito educativo, pero existen otros recursos para el análisis de las publicaciones científicas que en este trabajo no se han tenido en cuenta. Asimismo, los mismos criterios de elección de artículos que fueron estimados han excluido otras investigaciones que podrían estar publicadas en congresos, o capítulos de libros; y se ha podido obviar información relevante de otros manuscritos respecto al bienestar psicológico docente. Al mismo tiempo, se destaca que no se han podido comparar los estadísticos descriptivos de las investigaciones seleccionadas y esto puede provocar que la comparación entre los

estudios sea limitada. A su vez, es fundamental tener en cuenta la discrepancia muestral es bastante amplia, siendo el estudio con mayor población de 12.714 participantes, y el de menor de 46.

### Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

### Referencias

*Nota.* Estudios incluidos en la revisión sistemática\*

- \*Akfirat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *Online Submission*, 7(9), 286-306. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- \*Akram, M. (2019). Psychological wellbeing of University Teachers in Pakistan. *Journal of Education and Educational Development*, 6(2), 235-253. <https://doi.org/10.22555/joeeed.v6i2.2473>
- \*Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., y Figueiredo, C. (2014). Work matters: work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being. *Social Indicators Research*, 115(3), 885-906. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0238-6>
- Atabek, O., Orhon, G., y Burak, S. (2019). Psychological well-being of prospective teachers: the case of pedagogical formation students. *International Online Journal of Education and Teaching*, 6(4), 799-814. <http://www.iojet.org/index.php/IOJET/article/view/543>
- Bermejo Toro, L., y Prieto Ursúa, M. (2015). *Bienestar docente: del síndrome de burnout al engagement en profesores*. Publicia.
- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., y Kuyken, W. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198-208. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0436-1>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, C. S. N., Gibbs, S., y Reid, A. (2019). The psychological environment and teachers' collective-efficacy beliefs. *Educational Psychology in Practice*, 35(2), 147-164. <https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1547685>
- \*Burns, R. A., y Machin, M. A. (2012). Moving beyond the pleasure principle: within and between-occasion effects of employee eudaimonia within a school organizational climate context. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 118-128. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.007>
- Byrne, A., Barber, R., y Lim, C. H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic—a mental health service perspective. *Progress in Neurology and Psychiatry*, 25(2), 27-33b. <https://doi.org/10.1002/pnp.708>
- \*Campos, E. M. M., Gonzalez, A. F., y Jacott, L. (2018). Teachers' subjective well-being and satisfaction with life. *Reice-Revista Iberoamericana Sobre Calidad Eficacia Y Cambio En Educacion*, 16(1), 105-117. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>
- Carnicer, J. G., y Calderón, C. (2014). Empathy and coping strategies as predictors of well-being in Spanish university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(1), 129-146. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Cheung, A. C. K., Chao, G. C. N., Lau, E., Leung, A. N. M., y Chui, H. (2021). Cultivating the psychological well-being of early-childhood education teachers: the importance of quality work life. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1533-1553. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09959-x>
- Consejo de la Unión Europea (2020). "Conclusiones del Consejo sobre el personal docente y formador del futuro" *Diario oficial de la Unión Europea* (2020/C 193/04). Recuperado el 29 de marzo de 2023, de [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=uriserv:OJ.C\\_.2020.193.01.0011.01.SPA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=uriserv:OJ.C_.2020.193.01.0011.01.SPA)
- De Cordova, F., Berlanda, S., Pedrazza, M., y Fraizzoli, M. (2019). Violence at school and the well-being of teachers. the importance of positive relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01807>
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-Malmivaara, L., y Chiacchio, C. D. (2017). Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*, 54(5), 472-486. <https://doi.org/10.1002/pits.22013>
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., y Goig-Martínez, R. M. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social: revisión sistemática. *Revista Internacional de Cultura Visual*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3777>
- Diener, E., y Seligman, M. E. P. (2018). Beyond money: Progress on an economy of well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 171-175. <https://doi.org/10.1177/1745691616689467>
- Elliott, M., y Blithe, S. J. (2021). Gender inequality, stress exposure, and well-being among academic faculty. *International Journal of Higher Education*, 10(2), 240-252. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p240>
- \*Fedorov, A., Ilaltdinova, E., y Frolova, S. (2020). Teachers' professional well-being: State and factors. *Universal Journal of Educational Research*, 8(5), 1698-1710. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080506>
- Fiorillo, A., y Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Ford, T. G., Olsen, J., Khojasteh, J., Ware, J., y Urick, A. (2019). The effects of leader support for teacher psychological needs on teacher burnout, commitment, and intent to leave. *Journal of Educational Administration*. 57(6), 615-634. <https://doi.org/10.1108/JEA-09-2018-0185>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., y Gallardo-Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista electrónica educare*, 23(2), 324-343. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
- Gamero, M. (2022). Salud mental y bienestar psicológico en trabajadores mineros: una revisión sistemática. *Psicología UNEMI*, 6(11), 192-207. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp192-207p>
- \*Glavinska, O. D., Ovdienko, I. M., Brukhovetska, O. V., Chausova, T. V., y Didenko, M. S. (2020). Professional self-realization as a factor in the psychological well-being of specialists of caring professions. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(3), 548-559. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.32>
- Gu, Y., Wang, R., y You, X. (2020). Recovery experiences moderate the impact of work stressors on well-being: a two-wave study of preschool teachers. *Early Childhood Education Journal*, 48(2), 189-202. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00994-w>
- Gustems, J., y Calderon, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>

- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., y Van Veen, K. (2019). The longitudinal effects of induction on beginning teachers' stress. *British journal of educational psychology*, 89(2), 259-287. <https://doi.org/10.1111/bjep.12238>
- Hinds, E., Jones, L. B., Gau, J. M., Forrester, K. K., y Biglan, A. (2015). Teacher distress and the role of experiential avoidance. *Psychology in the Schools*, 52(3), 284-297. <https://doi.org/10.1002/pits.21821>
- Holguín, E. C. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática. *Temas sociológicos*(28), 113-142. <https://doi.org/10.29344/07196458.28.279>
- \*Inozu, J., y Sahinkarakas, S. (2016). Exploring relations between pre-service english teachers' psychological and social well-being and their perceptions of positive classroom environment. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 2(2), 79-93. <https://doi.org/10.32601/ejal.461020>.
- Jeon, L., Buettner, C. K., y Grant, A. A. (2018). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early education and development*, 29(1), 53-69. <https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- \*Kosker, E. (2018). Moderating role of well-being on the relation between psychological contract and intention to leave. *European Journal of Educational Management*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.12973/eujem.1.1.1>
- \*Kurt, N., y Demirbolat, A. O. (2019). Investigation of the relationship between psychological capital perception, psychological well-being and job satisfaction of teachers. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 87-99. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p87>
- Laaksonen, S. (2018). A research note: Happiness by age is more complex than U-shaped. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 471-482. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9830-1>
- \*Leal-Soto, F., Ramirez, J. D., y Valdivia, Y. (2014). Psychological well-being and learning-oriented motivational teaching practices. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1037-1046. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.bppd>
- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación. Boletín Oficial del Estado, núm. 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- \*Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: the roles of psychological capital and meaning in life. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(5), 594-602. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1496909>
- \*Liang, J.-l., Peng, L.-x., Zhao, S.-j., y Wu, H.-t. (2017). Relationship among workplace spirituality, meaning in life, and psychological well-being of teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008-1013. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050613>
- \*Lipinska-Grobely, A., y Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-Mentor*(3), 4-10. <https://doi.org/10.15219/em90.1517>
- Marchesi, A. (2012). El bienestar de los docentes en tiempos de crisis. *Revista Fuentes*, (12), 9-12. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-bienestar-de-los-docentes-en-tiempos-de-crisis/docview/2555641797/se-2>
- \*Martel, M. J. S., y Santana, J. D. M. (2021). The mediating effect of university teaching staff's psychological well-being between emotional intelligence and burnout. *Psicología Educativa*, 27(2), 145-153. <https://doi.org/10.5093/psed2021a12>
- Martín, M. S., Mateu, F. N., y Meca, J. S. (2022). Las revisiones sistemáticas y la educación basada en evidencias. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 15(30), 108-120.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., y García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in psychology*, 591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00591>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
- Mendizábal Limón, M. R., De-Juanas, Á., y Rodríguez-Bravo, A. E. (2021). Educación social de personas adultas y mayores: desafíos ante la covid-19. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa* (78)125-144. <https://doi.org/10.34810/EducacioSocialn78id384812>
- Muñoz-Alonso López, G. (2015). Hacia una nueva manera de investigar en Humanidades: recopilar, organizar y dar formato a través de un gestor bibliográfico. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 33, 111-141.
- Olagunju, A. T., Akinola, M. A., Fadipe, B., Jagun, O. O., Olagunju, T. O., Akinola, O. O., y Chaimowitz, G. A. (2021). Psychosocial wellbeing of nigerian teachers in special education schools. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(4), 1131-1141. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04606-0>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs, sustainable development goals*. Ginebra: OMS. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206498/1/9789241565264\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206498/1/9789241565264_eng.pdf?ua=1)
- Organización Mundial de la Salud (2021). Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030. <https://www.who.int/es/publications/item/9789240031029>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Recuperado el 29 de marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/publications/item/9789240050860>
- \*Ozu, O., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., y Akram, M. (2017). Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in USA, Turkey and Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(3), 144-158. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., y Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Plos Medicine*, 18(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>
- Palomino, M. d. C. P., García, A. B., y Valdivida, E. M. (2022). Educación para el desarrollo sostenible y responsabilidad social: claves en la formación inicial del docente desde una revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 421-437. <https://doi.org/10.6018/rie.458301>
- \*Poomahmood, A., Moayed, F., y Alizadeh, K. H. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(4), 504-510.
- Puertas Molero, P., Ubago Jiménez, J. L., Moreno Arrebola, R., Padial Ruz, R., Martínez Martínez, M. A., y González Valero, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 29 (2), 128-142. <https://orcid.org/0000-0001-7472-5694>
- \*Rajesh, C., Ashok, L., Rao, C. R., Kamath, V. G., Kamath, A., y Sekaran, V. C. (2020). Predictors of psychological well-being among high school teachers:

- A cross-sectional study from Southern India. *Indian Journal of Community Health*, 32(4), 722. <https://doi.org/10.47203/IJCH.2020.v32i04.019>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., y Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e301. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Seligman, M. E. P. (2017). *La auténtica felicidad*. B de books.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: a personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Sirgy, M. J. (2021). *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health* (Vol. 83). Springer Nature.
- \*Suleman, Q., Syed, M. A., Shehzad, S., Hussain, I., Khattak, A. Z., Khan, I. U., y Khan, I. (2021). Leadership empowering behaviour as a predictor of employees' psychological well-being: Evidence from a cross-sectional study among secondary school teachers in Kohat Division, Pakistan. *Plos One*, 16(7), 23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254576>
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., y Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- \*Verma, N. (2020). Psychological wellbeing among secondary teachers: role of mindfulness and burnout. *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 13(10), 13-18.
- Vizoso-Gómez, C. (2020). Caracterización del capital psicológico en el profesorado: una revisión sistemática. *Estudios sobre Educación*, 39, 267-295. <https://doi.org/10.15581/004.39.267-295>
- Voli, F. (2010). *El derecho a sentirse bien: Herramientas para el bienestar y la convivencia*. Musivisual.
- Yepes-Nunez, J. J., Urrutia, G., Romero-Garcia, M., y Alonso-Fernandez, S. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Espanola De Cardiologia*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>