

Capítulo 6 El síndrome de *Burnout* y su relación con la personalidad resistente en docentes de licenciatura del Benemérito Instituto Normal del estado de Puebla

Chapter 6 *Burnout* syndrome and its relationship with resilient personality in undergraduate teachers of the Instituto Normal del Estado de Puebla

GUTIÉRREZ-AGUILAR, Graciela*†, SOLANO-ROMÁN, Arturo y BELLO-DEL ÁNGEL, Erika Guadalupe

Benemérito Instituto Normal del Estado de Puebla

ID 1^{er} Autor: *Graciela, Gutiérrez-Aguilar* / **ORC ID:** 0000-0003-4816-4066

ID 1^{er} Coautor: *Arturo, Solano-Román* / **ORC ID:** 0000-0001-9521-4260

ID 2^{do} Coautor: *Erika Guadalupe, Bello-Del Ángel* / **ORC ID:** 0000-0002-3461-0670

DOI: 10.35429/H.2021.9.43.51

G. Gutiérrez, A. Solano y E. Bello

*gutierrez.aguilar.g@bine.mx

V. Monroy & I. Melitón (AA. VV.) Desafíos Contemporáneos en la Formación Docente. Handbooks-TI-©ECORFAN-Mexico, Estado de México, 2021.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo identificar y analizar la relación que existe entre el síndrome de *Burnout* y la personalidad Resistente en los docentes de las seis licenciaturas del BINE. La muestra estuvo integrada por 78 docentes: 55 mujeres y 23 hombres, con edades entre los 25 y 67 años. El diseño de investigación fue mixto: la primera etapa fue con un enfoque cuantitativo en donde se aplicaron cuestionarios para evaluar el síndrome de *Burnout* y la personalidad Resistente en los docentes. Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para procesar la información. Los docentes presentaron niveles medios del síndrome de *Burnout* y de personalidad Resistente. Se encontró una correlación proporcional positiva en ambas variables (entre 0.5 y 1.0). Se identificaron 9 docentes con altos niveles del síndrome de *Burnout* y 22 con personalidad Resistente. La segunda etapa fue con un enfoque cualitativo donde se aplicaron entrevistas de profundidad a 6 docentes identificados con altos niveles del síndrome de *Burnout* y a 6 docentes con altos niveles de personalidad Resistente. Para procesar la información se utilizó el método de comparación constante. Se encontró que lo que origina el síndrome de *Burnout* en los docentes fue la carga laboral diversificada, excesiva y administrativa, la falta de planeación y organización institucional, la falta de espacios para el trabajo y definición de funciones. Lo que caracterizó a los docentes con personalidad Resistente fue la satisfacción laboral, la responsabilidad, la organización personal, las expectativas laborales satisfechas y amor por lo que se hace.

Síndrome de *Burnout*, Personalidad Resistente, Docentes normalistas

Abstract

The objective of this research is to identify and analyze the relationship between the Burnout syndrome and the Resistant personality in the teachers of the six degrees from BINE. The sampling consisted of 78 teachers: 55 women and 23 men, aged between 25 and 67 years. The research design was mixed: the first stage was with a quantitative approach where questionnaires were applied to evaluate the Burnout syndrome and the Resistant personality in teachers. Descriptive and inferential statistics were used to process the information. The teachers presented medium levels of Burnout syndrome and Resistant personality. A positive proportional correlation was found in both variables (between 0.5 and 1.0). Nine teachers with high levels of Burnout syndrome and 22 with Resistant personality were identified. The second stage was with a qualitative approach where in-depth interviews were applied to 6 teachers identified with high levels of Burnout syndrome and 6 teachers with high levels of Resistant personality. To process the information, the constant comparison method was used. It was found that what causes the Burnout syndrome in teachers was the diversified, excessive and administrative workload, the lack of planning and institutional organization, the lack of work spaces and definition of functions. The main characteristic for teachers with Resistant personality was job satisfaction, responsibility, personal organization, satisfied job expectations and love for what they done.

Burnout syndrome, Resistant personality, Normal school teachers

Introducción

Actualmente, el síndrome de *Burnout* es una enfermedad descrita en el índice internacional de la Organización Mundial para la Salud ICD-10 dentro de la categoría más amplia de problemas vinculados con las dificultades para afrontar la vida Z73.0: Problemas relacionados con el desgaste profesional (sensación de agotamiento vital), lo que llegó a denotar la importancia de este padecimiento a nivel mundial (Álvarez, 2011).

De acuerdo con Becerril (2014), este síndrome es considerado un problema de salud pública en México, pues se estima que afecta a más del 40% de los trabajadores en nuestro país, por lo que la población económicamente activa está inmersa en un ambiente laboral propenso a enfermedades físicas y mentales. Actualmente la investigación sobre los procesos de estrés ha abandonado los modelos reactivos en donde el individuo es vulnerable a los estresores ambientales para considerar la relación interactiva individuo-medio, donde el individuo no es pasivo, sino que presenta capacidades que le permiten reaccionar ante el medio. Este cambio de perspectiva permite reconocer la relevancia de las diferencias individuales y la importancia que tiene la personalidad del individuo como un sistema de conductas adaptativas ante las condiciones estresantes.

Bandura (1978) aseveró que la estructura psicológica y los procesos personales individuales proporcionaban al sujeto un perfil de resistencia o vulnerabilidad a los factores ambientales y a las fuentes de estrés, que capacita a la persona para desarrollar conductas activas de adaptación. Este planteamiento supone que las situaciones estresantes determinadas por los contextos laborales pueden generar en los individuos conductas adaptativas para atenuar sus efectos.

Esta concepción activa del organismo y de la capacidad adaptativa del individuo ante los procesos de estrés permite suponer que las personas actúan de manera diferente ante un mismo estresor, por lo que no pueden establecerse patrones o formas estereotipadas de actuar, lo que lleva a determinar la existencia de rasgos de resistencia en la personalidad y formas de reaccionar de las personas ante los mismos estresores. Dentro de esta perspectiva, surge el modelo de Kobasa (1982), como una aproximación teórica a la Psicología Social del estrés y la salud, aplicando un enfoque salutogénico orientado a determinar los indicadores del sujeto y del contexto social que favorecen los procesos de salud física y mental.

Con base a estos antecedentes, es como resulta de gran importancia realizar un estudio de los efectos del *Burnout* en el profesional de la docencia quien, al brindar un servicio al público, las relaciones interpersonales juegan un papel central y la salud mental es un aspecto de orden básico.

En México, y en específico en Puebla, ha sido escasa la investigación realizada sobre el síndrome de *Burnout* y las características de personalidad resistente de los docentes de licenciatura de Educación Normal, por lo que resulta pertinente y relevante llevar a cabo un estudio de esta naturaleza.

Actualmente la eficacia, la efectividad y la calidad son conceptos claves en la Educación Normal y se estructuran a partir del pilar fundamental que es el trabajo de los formadores de docentes, por lo que su salud física y mental deben ser preocupación esencial de ellos mismos, de las autoridades educativas y de la sociedad en general, dada la relevancia de su trabajo en la formación de los futuros docentes.

En las Escuelas Normales los docentes se encuentran atendiendo una gama de exigencias. En primer lugar, son los responsables del desarrollo y consolidación de las competencias profesionales, genéricas y disciplinares de los estudiantes, por lo que la institución les exige se actualicen en las nuevas reformas educativas. En segundo lugar, los alumnos les demandan dominio de la materia y experiencia en el manejo didáctico de las estrategias de enseñanza y aprendizaje. Y, en tercer lugar, los estudiantes demandan también un trato cálido y humanizado, manifestando la necesidad de sentirse escuchados, de recibir sugerencias profesionales y consejos personales.

Expertos en materia laboral y sanitaria de España y México han reclamado el reconocimiento de este síndrome como una dolencia profesional (Becerril, 2014). Por esta razón, la necesidad de contar con estudios científicos en nuestro entorno sobre este padecimiento resulta ser imprescindible para discutir con fundamentos esta problemática, en aras de su reconocimiento y pronta atención como enfermedad laboral.

Poseer un mayor conocimiento y comprensión del síndrome de *Burnout* y de los efectos negativos que presenta sobre la salud física y emocional de los docentes es de gran relevancia, así como el reconocimiento de las características de la personalidad como un recurso personal para atenuar los efectos del síndrome, permitirá identificar las directrices para realizar intervenciones de prevención y atención en la institución, que contribuyan a fortalecer la personalidad de los docentes, mejorando su desempeño laboral y su grado de satisfacción profesional.

Con base en lo anterior, se planteó la siguiente problemática: ¿Qué tipo de relación existe entre el síndrome de *Burnout* y la personalidad Resistente de los docentes de las seis licenciaturas del Benemérito Instituto Normal del Estado de Puebla y qué factores la determinan?

Desde una perspectiva psicosocial, el síndrome de *Burnout* se percibe como un proceso que se desarrolla a partir de la interacción de las características personales con el entorno laboral, con manifestaciones bien diferenciadas en cada una de sus etapas. Bajo este enfoque, el síndrome puede ser entendido como una respuesta personal al estrés laboral crónico que se da cuando fallan las estrategias utilizadas habitualmente por el sujeto para hacerle frente, actuando algunos rasgos de la personalidad como variable mediadora entre la relación del estrés percibido y sus consecuencias.

Fue Cristina Maslach quien en 1976 estudió lo que denominaba pérdida de responsabilidad profesional y definió el síndrome sin estigmatizar psiquiátricamente a la persona. Para Maslach, el síndrome de *Burnout* se podía dar exclusivamente en las profesiones de ayuda y lo describió como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir en individuos que trabajan con personas" (p. 16).

Más tarde, Maslach y Jackson (1986) lo volvieron a definir como una respuesta al estrés laboral crónico que conlleva la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que trabaja, y la aparición de procesos de devaluación del propio rol profesional. Con base a esta definición, se estableció un síndrome tridimensional caracterizado por: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

Son varias las teorías que explican su origen. La Teoría Sociocognitiva del Yo expone que la cognición de los sujetos influye en la forma de cómo éstos perciben el ambiente y la carga de trabajo en su medio laboral, percepción que a su vez se ve modificada por los efectos de sus acciones y por las consecuencias observadas en los demás (Balseiro, 2010).

Por otra parte, la Teoría del estrés laboral proveniente de la Psicología Organizacional, considera al síndrome como una respuesta al estrés laboral crónico, dando una especial importancia al contexto donde se desarrolla el trabajo. La organización y su estructura, el clima laboral, los roles e incluso el apoyo social, actúan como estresores a la hora de desarrollarse el síndrome (Martínez, 2010).

Aunque el origen del síndrome de *Burnout* se sitúa preferentemente en las variables organizacionales, parece claro que las variables personales ejercen una influencia decisiva en todo el proceso. En este sentido, diversos autores (Gil-Monte y Peiró, 1997; Moreno-Jiménez, Rodríguez-Muñoz, Garrosa y Morante, 2005) han señalado que no todas las personas se ven afectadas de igual forma por los factores organizacionales, ni responden del mismo modo ante las situaciones de estrés, existiendo una gran variabilidad individual al respecto.

Dentro de esta perspectiva, Kobasa (1982) fundamentó la orientación de sus investigaciones e identificó los indicadores del sujeto y del contexto social que favorecen los procesos de salud. Para ello, estableció el concepto de personalidad Resistente como un constructo integrado por tres dimensiones: compromiso, control y reto, rasgos específicos de personalidad que se hacen presentes ante una situación específica de demanda.

Existen algunas teorías que fundamentan esta postura. De acuerdo con la Teoría Humanista, el sentido que cada persona le da a su propia existencia está íntimamente vinculado con la comprensión de lo que es ella misma. La intención y la elección no se consideran productos de fuerzas externas, sino de las decisiones internas que va tomando cada quien ante la vida (Rogers, 1980).

Por otra parte, la Teoría de la personalidad de Gordon Allport (1970) resaltó la importancia de los factores individuales en la determinación de la personalidad y señaló que existe una continuidad motivacional en la vida de la persona. El componente básico del concepto de personalidad es el rasgo, el cual define como "una estructura neuropsíquica que tiene la capacidad de hacer funcionalmente equivalentes a muchos estímulos y de iniciar y dirigir formas equivalentes (significativamente congruentes) de conducta adaptativa y expresiva" (p. 250).

Método

En el presente estudio se implementó un método mixto, un diseño explicativo secuencial que de acuerdo con Hernández (2010), se caracterizó por dos etapas: en la primera se recabaron y sistematizaron los datos cuantitativos, y en la segunda se recogió y analizó la información cualitativa. La segunda etapa se construyó con base a los resultados de la primera.

La población de estudio estuvo conformada por 170 docentes adscritos a las seis licenciaturas del Benemérito Instituto Normal del Estado (Licenciatura en Educación: Inicial, Preescolar, Primaria, Física, Especial y Telesecundaria).

La primera etapa tuvo un enfoque cuantitativo que se caracterizó por un estudio descriptivo para identificar los niveles de las dimensiones del síndrome de *Burnout* y de la personalidad Resistente en los docentes. En esta etapa se implementó un diseño transversal, el cual consistió en la obtención de la información del fenómeno tal y como se da en su contexto natural, en un tiempo único. Se seleccionó la muestra de manera no probabilística o propositiva, la cual estuvo conformada por 78 docentes que aceptaron voluntariamente participar en el estudio: 55 mujeres y 23 hombres, con edades entre los 25 y 67 años. Se empleó la técnica de la encuesta, en donde se aplicaron de manera simultánea tres cuestionarios estructurados: un cuestionario de datos personales, el Cuestionario de *Burnout* de Maslach para docentes (MBI-Ed), y la Escala para Evaluar la Personalidad Resistente del Cuestionario de Desgaste Profesional de Enfermería (CDPE).

En la segunda etapa se aplicó un enfoque cualitativo en el cual se entrevistaron a los docentes que obtuvieron altos niveles del síndrome de *Burnout* y de personalidad Resistente. El diseño que se empleó fue narrativo en donde se recolectó información mediante la técnica de entrevistas de profundidad para conocer las percepciones y las vivencias de los docentes enfocados a las causas y manifestaciones de ambas variables. Para esto se elaboró una guía semiestructurada de 30 preguntas que incluyó temas relacionados con la problemática de estudio. Se conformó un subgrupo de la muestra en la que se seleccionaron a los sujetos a partir de sus resultados, quedando integrada por 12 docentes: 6 que obtuvieron altos niveles del síndrome de *Burnout* y 6 que obtuvieron altos niveles de personalidad Resistente: 8 mujeres y 4 hombres, con edades entre los 38 y 60 años, los cuales participaron voluntariamente durante las entrevistas.

Resultados

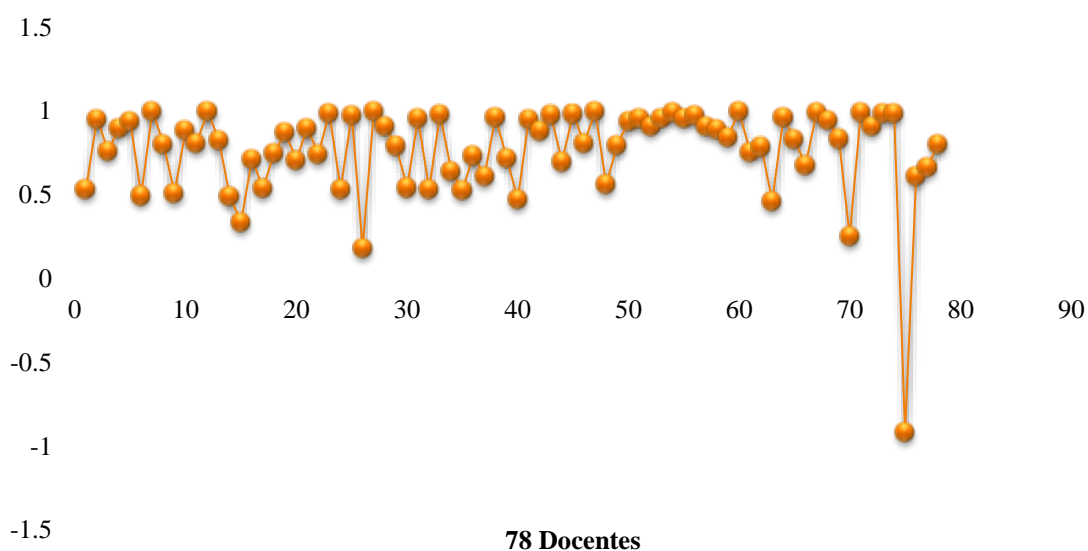
De la evaluación del síndrome de *Burnout* aplicada a 78 docentes, 27 presentaron niveles bajos, 42 se ubicaron en niveles medios, y 9 obtuvieron niveles altos. De manera específica en cada una de sus dimensiones, se obtuvo que 39 presentaron niveles medios de agotamiento emocional, 68 mostraron niveles bajos de despersonalización y 58 exhibieron altos niveles de realización personal.

Con respecto a la evaluación de la personalidad Resistente, de los 78 docentes, 56 se ubicaron en el nivel medio, 22 en el nivel alto y ninguno de los docentes encuestados presentó bajos niveles de personalidad Resistente.

De manera específica en cada una de sus dimensiones, se encontró que 44 docentes presentaron altos niveles de compromiso, 50 mostraron bajos niveles de control y 65 exhibieron altos niveles de reto.

Finalmente, al correlacionar las medias obtenidas de cada dimensión del síndrome de *Burnout* y de la personalidad Resistente, se obtuvo una correlación positiva proporcional, situándose entre 0.5 y 1.0, de un nivel medio a alto, solo se identificaron 7 casos en un nivel bajo, y uno fue inversamente proporcional, como se muestra en la Gráfico 6.1.

Gráfico 6.1 Correlación entre las dimensiones del síndrome de Burnout y de la personalidad Resistente



Nota. El gráfico muestra la correlación positiva proporcional obtenida en 70 docentes de las seis licenciaturas del BINE.

De los resultados de la primera etapa del diseño de investigación se identificaron 9 docentes con altos niveles del síndrome de *Burnout* y 22 docentes con altos niveles de personalidad Resistente, de los cuales 12 aceptaron participar en la segunda etapa de la investigación: entrevistas de profundidad (6 docentes para cada variable de estudio).

De la información proporcionada por los docentes con altos niveles de síndrome de *Burnout* se identificaron siete Temas de gran relevancia:

1. Carga laboral administrativa.
2. Satisfacción en la enseñanza.
3. Buen desempeño docente.
4. Desgaste físico y emocional.
5. Insatisfacción de las condiciones laborales.
6. Expectativas laborales insatisfechas.
7. Falta tiempo para la familia y lo social.

Y diez categorías:

1. Relación cordial con los alumnos.
2. Relaciones distantes con el directivo.
3. Relaciones conflictivas con los compañeros.
4. Falta de práctica de hábitos saludables.
5. Falta de organización institucional.
6. Falta de planeación.
7. Problemas de salud.
8. Falta de espacios físicos.
9. Cambio de trabajo.
10. Falta de definición de funciones.

Después de analizar la información proporcionada por los docentes con altos niveles de Personalidad Resistente, se identificaron cinco Temas de gran relevancia:

1. Carga laboral administrativa.
2. Desgaste físico y emocional.
3. Satisfacción laboral.
4. Buena relación con los compañeros.
5. Satisfactorio desempeño docente.

Y diez categorías:

1. Buena relación con los alumnos.
2. Relación cordial con el directivo.
3. Responsabilidad.
4. Superación profesional.
5. Organización personal.
6. Práctica de hábitos saludables.
7. Expectativas laborales satisfechas.
8. Falta de espacios físicos.
9. Tiempo para la familia y lo social.
10. Amor a lo que se hace.

Discusión

Los resultados mostraron finalmente que el síndrome de *Burnout* está presente en un nivel medio en la muestra de docentes de las licenciaturas del BINE, lo cual indica que están en el primer paso para desarrollar el síndrome, de acuerdo con las investigaciones realizadas por Noyola (2008), situación que pone en vulnerabilidad a los docentes y a la institución.

Aunque los resultados no son alarmantes, es importante poner atención en el hecho de que existen docentes con altos niveles del síndrome, por lo que resulta conveniente atender esta problemática puesto que la presencia de docentes agotados emocionalmente puede influir en el estado de ánimo de los demás compañeros y continuar contaminando el ambiente laboral para favorecer aún más el desarrollo del *Burnout*.

El agotamiento emocional identificado en la mayoría de los docentes se manifestó mediante estados emocionales negativos (desagrado, decepción, enojo, molestia, entre otros.) suscitados de la carga laboral diversificada, excesiva y administrativa, que les provoca insatisfacción laboral.

La insatisfacción laboral experimentada por los docentes se derivó de varios factores de barrera: la carga laboral (excesiva, diversificada y administrativa), falta de planeación institucional, falta de definición de funciones, falta de espacios suficientes para el trabajo y falta de apoyo social (Cox, Kuk y Leiter, 1993).

Los docentes con agotamiento emocional van perdiendo interés por lo que hacen y se sienten cada vez más desmotivados y sin ánimo de continuar superándose profesionalmente. Esta condición que surge en el medio laboral de la institución va abarcando cada vez más ámbitos de su vida personal, por lo que empiezan a mostrar una actitud irritable y de enfado que los lleva a aislarse de su ambiente familiar y social.

El agotamiento emocional es percibido por los docentes como una consecuencia a sus condiciones laborales (locus de control externo), por lo que sólo se limitan a quejarse y a reaccionar de manera reactiva ante lo que están viviendo. La mayoría de ellos tienen la percepción de no tener el suficiente control sobre las condiciones laborales, lo que los lleva a experimentar estados de frustración e incertidumbre ante lo que no pueden cambiar.

Sin embargo, los altos niveles obtenidos en las dimensiones de compromiso y realización personal de ambas variables se manifestaron en la capacidad de los docentes para decidir continuar estudiando y actualizarse.

Los altos niveles en la dimensión de reto (tolerancia a la ambigüedad) y bajos niveles en la despersonalización (manifestación de sentimientos y actitudes negativos) de ambas variables, se mostraron en actitudes flexibles y de apertura a los cambios, así como en emociones positivas y de satisfacción hacia el trabajo con los alumnos.

A partir de este análisis, se concluye que al correlacionar las dimensiones del síndrome de *Burnout* y de la personalidad Resistente, se encontró que existe una dependencia directa entre ellas: cuando una aumenta, la otra también lo hará en proporción constante, situación que se manifestó en casi todos los casos investigados, al presentar una correlación proporcional positiva. Esta correlación no indica que exista una causalidad entre las variables, sólo es una forma de observar cómo se relacionan, por lo que, al incrementarse los niveles del síndrome de *Burnout* en los docentes, también lo hará la personalidad Resistente.

La existencia de una relación positiva proporcional entre las dimensiones del síndrome de *Burnout* y de la personalidad Resistente en los docentes hace suponer que mientras más experimentan agotamiento emocionalmente, más se implican en el trabajo como una forma de responder de manera más adaptativa a las exigencias laborales. Esta correlación positiva entre las variables tiene sentido ante la postura de Bandura (1978) al aseverar que la estructura psicológica y los procesos personales individuales proporcionan al sujeto un perfil de resistencia o vulnerabilidad a los factores estresantes, que los capacita para desarrollar conductas activas de adaptación.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Cox, Kuk y Leiter (1993) al considerar que la sobrecarga de trabajo está vinculada con la aparición del Burnout. La forma de cómo se relacionan las variables organizacionales con las individuales pone de manifiesto cómo la sobrecarga laboral, además de la falta de organización institucional, la falta de definición de funciones y de espacios de trabajo explican ser una parte importante en la experiencia del agotamiento emocional de los docentes.

Por otra parte, los resultados evidenciados en la personalidad Resistente muestran que los docentes han desarrollado las dimensiones de compromiso y reto en el ámbito laboral, sin embargo, la dimensión de control no se posee de manera suficiente al no tener la convicción de poder intervenir en el curso de los acontecimientos en su ámbito laboral y esto es lo que los hace presa de la incertidumbre, la frustración y la desesperanza, condiciones intersubjetivas que los predispone al agotamiento emocional.

Las variables individuales como la personalidad y su resistencia ante situaciones de estrés laboral crónico, son modelos que contemplan una serie de rasgos que favorecen cambios en la persona hacia determinados estilos de vida saludables, como el hacer ejercicio para relajarse, disponer de tiempo para la familia y visitar las amistades.

La investigación realizada permitió descubrir en los docentes con mayor resistencia otro tipo de características como el asumir una actitud positiva, responsable y organizada ante el trabajo, además de las dimensiones propuestas por Kobasa de compromiso y reto, lo que explican su capacidad para atenuar los efectos del síndrome de *Burnout*.

De esta manera, se puede concluir que el objetivo de la investigación se logró, al identificar y analizar el tipo de relación que existe entre el síndrome de *Burnout* y la personalidad Resistente en los docentes de las licenciaturas del Benemérito Instituto Normal del Estado.

Las bondades de utilizar un diseño mixto en la investigación permitieron conocer, por una parte, los resultados de la aplicación de instrumentos estandarizados sobre ciertos constructos específicos para obtener un diagnóstico de la situación, y por otra parte, para conocer las vivencias de los participantes, analizar el discurso, tal y como ellos las expresaron. Esto propicia una mayor aproximación al objeto de estudio.

Sin embargo, el estudio de fenómenos como la personalidad Resistente y el síndrome de *Burnout* resultó ser compleja para su explicación y comprensión por ser constructos multicausales. Por lo que se recomienda que la medición y valoración de ambas variables no solo sea abordada a través de instrumentos estandarizados, sino que se realice una valoración más amplia, más profunda, que contemple todas las miradas que permitan tener una mayor apreciación de los hechos.

Referencias

- Álvarez, F. R. (2011). El síndrome de burnout: Síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Cegesti. Éxito Empresarial*. (160), 1-4
https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- Allport, G. (1970). *Psicología de la personalidad*. (3ª. ed.) Paidós.
- Becerril, S. (2014). ¿Flojera o síndrome de Burnout? *Salud de Hoy*, 1(1), 14-16.
- Bandura, A. (1978). *The self-system in reciprocal determinism*. (M. Sánchez, trad.). *American Psychologist*. (Original work published 1978).
- Balseiro, A. L. (2010). *El síndrome de Burnout*. Trillas.
- Cox, T., Kuk, G. y Leiter, M. (1993). Burnout, Health, Work Stress and Organizational Healthiness. En Moreno J. B., González, J. L. y Garrosa E. (Eds.) *Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud percibida*. (pp. 59-83). <http://www.colmed5.org.ar/files/sitio/Desgaste%20profesional-personalidad-y-saludpercibida.pdf>

- Gil Monte, P. R. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Síntesis.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. M. P (2010). *Metodología de investigación*. (6ª. Ed.) McGraw-Hill.
- Kobasa, S.C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. En G.S. Sanders y J. Sals (Eds.). *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Martínez, P. A. (2010). *El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. Vivat Academia. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. Human Behavior. En Moreno J. B. y Rodríguez, C. R. (Eds.) *La evaluación del Burnout profesional. Factorización del MBI-GS. Un análisis preliminar*. (pp. 69-78). <http://www.integraorg.com/wp-content/docs/La%20Evaluacion%20del%20Burnout%20Profesional.pdf>
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). Maslach Burnout Inventory. En Gil Monte R. P y Peiró J. M. (Eds.). *Validez factorial del Maslach burnout Inventory en una muestra multiocupacional*. *Psicothema*. (pp. 679-689). <http://www.psicothema.com/pdf/319.pdf>
- Moreno, J. B., Garrosa, E y González, J. L. (2005). *El desgaste profesional de enfermería. Desarrollo y validación factorial del CDPE*. Archivos prevención de riesgos laborales. https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=1023
- Noyola, C. V. S. y Padilla G. L. E. (2008). *Desgaste profesional (síndrome Burnout) en profesores de escuelas primarias públicas del municipio de Aguascalientes*. X Congreso Nacional de Investigación Educativa. www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/.../0314-F.pdf
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. (1ª. Ed.) Manual Moderno.