



SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE DURANGO

José Gabriel Rodríguez-Rivas

Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico de Durango

Área temática: 9) Sujetos de la educación.

Línea temática: 5. Condiciones institucionales del trabajo docente y trabajo académico.

Tipo de ponencia: Reporte final de investigación.

Resumen:

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de presencia del síndrome de burnout en docentes del Instituto Tecnológico de Durango. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y transversal, descriptiva y correlacional. En la recolección de datos se utilizó el Maslach Burnout Inventory Educator Survey (MBI-ES). Entre los resultados se destaca que un 20% presentó cansancio emocional y un 16% reportó despersonalización, mientras que un 17% no se siente realizado. Tampoco se observó correlación del burnout con las variables género, antigüedad laboral y nivel de estudios.

Palabras clave: Burnout, Desgaste profesional, Educación Superior, MBI

Introducción

Hoy en día, cada vez es más común que la población presente síntomas de estrés. Esto se puede deber a la necesidad de realizar largas jornadas de trabajo para conseguir una posición económica más redituable provocando que las personas tengan menos tiempo para el descanso y el esparcimiento. Si a esto se le agregan otros factores como el hecho de que algunos docentes además de sus funciones de enseñanza ejercen su profesión en otras áreas ya sea en instituciones públicas o privadas.

Para Naranjo (2009), un estrés excesivo producido por estímulos difíciles de manejar conduce a la angustia, es decir, al distrés, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por el contrario, cuando se dispone de una buena salud física y mental, facilita la respuesta del individuo a los estímulos estresantes, esto se conoce como eustrés.

Álvarez y Fernández (1991), mencionan que el burnout, hace referencia a una disfunción psicológica que se presenta con más frecuencia en los trabajadores que desarrollan sus actividades del trabajo con una relación directa con las personas. Mientras que para Kyriacou (2003), lo define como el conjunto de síntomas que resulta de un prolongado padecimiento de estrés, que no ha sido atendido y que produce cansancio físico, emocional y actitudinal.

El término burnout empieza a utilizarse en Estados Unidos a mitad de los setentas. A partir de 1978, la psicóloga Christina Maslach, realizó estudios sobre las emociones en el lugar de trabajo, empleó el concepto de burnout para describir el proceso gradual de disminución de la responsabilidad profesional, en el cual los trabajadores sienten que ya no puede darse a sí mismos a un nivel psicológico, el segundo aspecto habla sobre la despersonalización o desinterés cínico hacia el trabajo, donde se presenta una insensible o incluso deshumanizada percepción hacia los demás, (Ryan, 1971 como se citó en (Maslach, Jackson, & Leiter, 1986) describe que la persona considera a sus clientes como merecedores de sus problemas, la prevalencia de esta actitud negativa hacia los clientes entre los trabajadores de servicios humanos ha sido bien documentada (Wills, 1978 como se citó en (Maslach, Jackson, & Leiter, 1986). El tercer aspecto del síndrome de burnout, se relaciona con bajos sentimientos de satisfacción personal, y se refiere a la tendencia a evaluarse a sí mismo de manera negativa, en particular con respecto al trabajo con los clientes. En este sentido Maslach, Schaufeli, y Leiter (2001), mencionan que el burnout se definió basándose en la experiencia de la gente que trabajaba en servicios humanos y de cuidados de la salud. González, Arias, & Juárez (2013), mencionan que “la profesión docente es considerada como una de las profesiones más estresantes, ya que se ven sometidos a una constante presión por intentar responder a la diversidad de demandas y continuos cambios en las instituciones educativas”.

Maslach y Jackson (1981), realizaron la prueba psicológica más importante y aceptada por toda la comunidad científica para medir el burnout: el Maslach Burnout Inventory (MBI). Este instrumento contiene tres dimensiones que evalúan los tres componentes del síndrome de burnout: Agotamiento emocional,

despersonalización y baja realización personal. Al MBI se le han realizado diferentes adaptaciones, entre las cuales se encuentra el MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), el MBI-Educator Survey (MBI-ES), y MBI-General Survey (MBI-GS).

El MBI-ES, mide las mismas tres dimensiones del instrumento MBI original: el agotamiento emocional, cuando este sentimiento se vuelve crónico, los maestros descubren que ya no pueden entregarse a los estudiantes como antes. El segundo componente, la despersonalización, en la que los maestros pueden mostrar una actitud indiferente y negativa hacia sus estudiantes. Por último, un sentimiento de bajo logro personal en el trabajo.

Ante todos estos señalamientos, es por ello que se tiene especial interés en conocer antecedentes de estudios referentes al síndrome de burnout en especial aquellos que están vinculados a instituciones de educación superior.

En el contexto internacional, en un estudio realizado con docentes de la Facultad Nacional de Salud Pública en Medellín, Colombia Rojas, Zapata, y Grisales (2009) encontraron que en general los profesores presentaron bajos niveles de cansancio emocional y despersonalización (indicadores positivos) mientras que en la variable de realización personal se presentó un nivel bajo (indicador negativo). La prevalencia de los casos probables de burnout fue de 19,1%; mientras que el 49,4% estaba en posible riesgo de sufrirlo.

En la universidad de Málaga, Durán, Extremera, y Rey, (2001), efectuaron un estudio compuesto de 91 profesores de primaria, secundaria y universitarios en donde encontraron niveles bajos del síndrome burnout en una buena parte de la muestra, pero se encontró que el 26% asintió un alto grado de cansancio emocional y un 33% no se sentía realizado profesionalmente.

En el contexto nacional de Chávez, Pando, Aranda, y Almeida (2014), realizaron una investigación con docentes universitarios del Estado de Zacatecas, compuesta por 156 docentes. En este estudio se encontró que el 47.4% presentó agotamiento emocional, mientras que un 26.9% con despersonalización y el 76.9% mostró bajos niveles de realización personal en el trabajo.

Mientras que González, Arias, y Juárez (2013), efectuaron un estudio para detectar los niveles de agotamiento profesional por nivel educativo, en la que participaron 374 trabajadores de 21 instituciones públicas y privadas del estado de Morelos, de los cuales 30.6% fue de nivel universitario. En este estudio no se encontró la presencia alarmante del síndrome de burnout, además no se hallaron diferencias significativas entre el nivel educativo donde se labora y las tres dimensiones.

Del mismo modo Madero, Ulibarri, Pereyra, Paredes, y Briceño (2013), realizaron un estudio con trabajadores administrativos de una Institución de Educación Superior en Yucatán, en la que encontraron bajos niveles en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización; en contraparte, en la dimensión de realización personal presentó un 60.6% en niveles bajos y solamente un 25.8% presentó un nivel alto de realización personal. En términos generales un 83.3% presentó un nivel bajo del síndrome de burnout.

En este sentido Jaik, Villanueva, García, y Tena (2011) realizaron un estudio para valorar el desempeño docente e identificar la presencia de burnout en la que participaron docentes de 27 instituciones de nivel superior del estado de Durango. En él concluyeron que no existe diferencia significativa con las variables: edad, género y antigüedad. Así mismo se detectó un nivel del síndrome de burnout leve.

Cárdenas, Méndez, y González (2014) detectaron una presencia débil y no significativa del síndrome de burnout en un estudio realizado en una facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León. El estudio de tipo correlacional entre el burnout y el desempeño docente, evidenció que la subescala de falta de realización presentaba una correlación significativa con el desempeño docente.

Los docentes del ITD, además de impartir sus clases se enfrentan a 2 periodos de evaluación al desempeño docente en el año. La evaluación, se realiza por parte de los estudiantes y otra adicional por parte del departamento. La evaluación que realizan los estudiantes es a través de un cuestionario compuesto por 10 dimensiones, de las cuales 9 dimensiones se relacionan con las competencias docentes y la última dimensión se relaciona con el grado de satisfacción general que el estudiante manifiesta sobre el docente (TecNM, 2013).

El docente debe capacitarse continuamente, para ello, el TecNM dispone de 2 periodos de actualización en el año, y cada periodo se compone de 2 semanas. Además, el profesor debe realizar la instrumentación didáctica por cada asignatura asignada. En la instrumentación el docente plasma la secuencia de actividades para alcanzar los objetivos de la asignatura. En el semestre se realizan tres seguimientos donde se verifica el cumplimiento de los objetivos y actividades manifestados en la instrumentación.

También, al docente le corresponde realizar asesorías a los alumnos, participar en la revisión de residencias profesionales, participar en los procesos de titulación, participar en actividades de academia, participar en eventos de carácter académico y en algunos casos el docente desempeña funciones de tutoría. Es notorio que cada vez son más las actividades y exigencias que tienen los docentes y además la competencia por captar a los estudiantes entre las diferentes universidades tanto públicas como privadas lleva a los maestros ante un difícil escenario y ante este planteamiento surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de presencia del síndrome de burnout en los docentes del ITD?

Objetivo general

Determinar el nivel de presencia del síndrome de burnout en los docentes del ITD.

Objetivos específicos

- Analizar las diferencias estadísticamente significativas en los niveles de presencia del síndrome de burnout que presentan los docentes del ITD según su género.

- Determinar la relación existente entre los niveles de presencia del síndrome de burnout que presentan los docentes del ITD y su antigüedad laboral.
- Identificar la relación existente entre el nivel de presencia del Síndrome de Burnout en los docentes del ITD, de acuerdo a su nivel de estudios.

Desarrollo

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que en el proceso de la investigación se utilizó el método científico para recolectar la información, y la recolección de datos se fundamenta en la medición de las variables o conceptos del problema o fenómeno a estudiar y se utiliza la estadística para analizarla. El diseño de la investigación es no experimental y de tipo transversal que de acuerdo con Hernández, Fernández, y Baptista (2010) se utilizan para describir y analizar variables en un momento dado y la recolección de datos se realiza en un solo momento y de tipo descriptivo y correlacional; descriptivo para establecer la forma de distribución de una o más variables en el ámbito del colectivo como lo señala Briones (2002).

Para evaluar la presencia del Síndrome de Burnout se eligió el Instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI) compuesto por 22 ítems, el cual está estructurado con respuestas tipo Likert. La escala tiene 7 grados de frecuencia que van desde 0 (nunca) hasta 6 (todos los días). Las puntuaciones de cada escala se obtienen al sumar los valores de cada una de las dimensiones identificando niveles alto, medio y bajo. Para la dimensión de cansancio emocional los valores de 0 a 18 representa un nivel bajo, los niveles de 19 a 26 representan un valor medio y de 27 a 54 indica un nivel alto. En cuanto a la dimensión de despersonalización, los valores de 0 a 5 representa un nivel bajo, los niveles de 6 a 9 representan un valor medio y de 10 a 30 indica un nivel alto. Por último, la dimensión de realización personal los valores de 0 a 33 representa un nivel bajo, los niveles de 34 a 39 representan un valor medio y de 40 a 56 indica un nivel alto.

Cabe señalar que valores altos en la dimensión de cansancio emocional y despersonalización representan presencia del síndrome de burnout y por el contrario los valores bajos en la dimensión de realización personal definen la presencia de burnout.

Para la aplicación del Instrumento se utilizó la herramienta de formularios de google y se validó como obligatorias para evitar respuestas incompletas y se distribuyó usando el correo institucional. Además se utilizó un cuestionario impreso para cubrir aquellos docentes que no dispongan de herramientas tecnológicas. El total de participantes fueron 91 docentes, de los cuales el 63% fueron mujeres y 37% hombres. La edad mínima de los participantes es de 25 y la edad máxima de 68 con una media de 48 años. La mínima de antigüedad laboral son 2 años y la máxima 45 con una media de 18 años. 24 docentes manifestaron tener licenciatura que constituye el 26%, 62 docentes con maestría que representa el 68%, y 5 docentes con doctorado equivalente al 6%.

La confiabilidad que se obtuvo en la presente investigación generó un valor de 0.659 de alfa de Cronbach que representa de acuerdo con Hernández, Fernández, y Baptista (2010) una confianza de regular a aceptable. En el análisis de confiabilidad por dimensión, la de cansancio emocional reportó un índice elevado, mientras que las restantes reportaron un índice de confiabilidad de regular a aceptable, estos valores se muestran en la tabla 1. Los niveles presentados son consistentes con diversas y variadas pruebas de confiabilidad que se han realizado al instrumento como el elaborado por Maslach, Jackson, & Leiter (1996). Por su parte Faúndez y Gil-Monte (2009) mencionan que en algunos estudios principalmente fuera de Estados Unidos y de habla no inglesa, el alfa de Cronbach alcanza niveles bajos.

Tabla 1: Análisis de confiabilidad con SPSS

CUESTIONARIO	DIMENSIÓN	ALFA DE CRONBACH
MBI		0.659
	CANSANCIO EMOCIONAL	0.874
	DESPERSONALIZACIÓN	0.626
	REALIZACIÓN PERSONAL	0.634

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión de cansancio emocional el estudio evidenció que 55 docentes (60%) presentaron un nivel bajo, de los cuales 16, (29%) fueron del género femenino, mientras que el restante 71% (39 docentes) son del género masculino. Los docentes que manifestaron un nivel medio fueron 18 (20%), de los cuales el 28% son mujeres y el 72% son hombres. Mientras que los docentes que presentaron un alto índice fueron 18 docentes que representan el 20%, de los cuales el 72% es del género femenino y el 28% son hombres, ver la tabla 2.

Tabla 2: Cansancio emocional por género

	NIVEL BAJO 60%		NIVEL MEDIO 20%		NIVEL ALTO 20%	
	#	%	#	%	#	%
FEMENINO	16	29%	5	28%	13	72%
MASCULINO	39	71%	13	72%	5	28%
TOTALES	55	100%	18	100%	18	100%

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al nivel de estudios se encontró que de los 55 docentes que forman el 60% de la muestra que presentaron un nivel bajo, 18 tienen estudios de licenciatura representando un 33%, 35 docentes tienen maestría que representa el 63% y solamente 2 docentes (4%) tienen doctorado. De los docentes que presentaron un nivel medio de burnout (20%), el 17% (3 docentes) tiene licenciatura, un 78% (14 docentes) tiene maestría y el 5% (1 docente) tiene doctorado. Por último, el restante 20% manifestó un nivel alto de burnout de los cuales 3 (17%) tiene licenciatura, el 72% (13 docentes) tiene maestría y el 11% (2 docentes) tiene doctorado. Ver la tabla 3.

Tabla 3: Cansancio emocional por grado de estudios

	NIVEL BAJO 60%		NIVEL MEDIO 20%		NIVEL ALTO 20%	
	#	%	#	%	#	%
LICENCIATURA	18	33%	3	17%	3	17%
MAESTRÍA	35	63%	14	78%	13	72%
DOCTORADO	2	4%	1	5%	2	11%
TOTALES	55	100%	18	100%	18	100%

Fuente: Elaboración propia

En lo que respecta a la variable antigüedad los docentes que tiene de 11 a 20 años de antigüedad son los que presentan menor presencia de burnout.

Tabla 4: Cansancio emocional por antigüedad

	NIVEL BAJO 60%		NIVEL MEDIO 20%		NIVEL ALTO 20%	
	#	%	#	%	#	%
I A 10 AÑOS	12	22%	6	33%	6	33.33%
II A 20 AÑOS	24	44%	7	39%	6	33.33%
21 AÑOS O MÁS	19	34%	5	28%	6	33.33%
TOTALES	55	100%	18	100%	18	100%

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la dimensión de despersionalización, la información mostró que solamente un 16% presentan niveles altos, mientras que un 24% presentó un nivel medio y el restante 60% un nivel bajo. En la tabla 5 se presenta la información desglosada por género, antigüedad y nivel de estudios.

Tabla 5: Despersionalización por género, antigüedad y nivel de estudios

	NIVEL BAJO 60%		NIVEL MEDIO 24%		NIVEL ALTO 16%	
	#	%	#	%	#	%
GÉNERO						
FEMENINO	19	35%	10	45%	5	36%
MASCULINO	36	65%	12	55%	9	64%
TOTALES	55	100%	22	100%	14	100%
NIVEL DE ESTUDIOS						
LICENCIATURA	15	27%	4	18%	5	36%
MAESTRÍA	37	67%	16	73%	9	64%
DOCTORADO	3	6%	2	9%	0	0%
TOTALES	55	100%	22	100%	14	100%
ANTIGÜEDAD						
I A 10 AÑOS	15	27%	4	18%	5	36%
II A 20 AÑOS	22	40%	9	41%	6	43%
21 AÑOS O MÁS	18	33%	9	41%	3	21%
TOTALES	55	100%	22	100%	14	100%

Fuente: Elaboración propia

Recordando que los valores altos en la dimensión falta de realización son indicadores positivos, se debe observar que solamente el 17% presento un nivel bajo de realización, ver la tabla 6.

Tabla 6: Falta de realización por género, antigüedad y nivel de estudios

	NIVEL BAJO 17%		NIVEL MEDIO 24%		NIVEL ALTO 59%	
	#	%	#	%	#	%
GÉNERO						
FEMENINO	8	53%	11	50%	14	26%
MASCULINO	7	47%	11	50%	40	74%
TOTALES	15	100%	22	100%	54	100%
NIVEL DE ESTUDIOS						
LICENCIATURA	7	47%	3	14%	14	26%
MAESTRÍA	7	47%	17	77%	38	70%
DOCTORADO	1	6%	2	9%	2	4%
TOTALES	15	100%	22	100%	54	100%
ANTIGÜEDAD						
I A 10 AÑOS	3	20%	6	27%	15	28%
II A 20 AÑOS	6	40%	7	32%	24	44%
21 AÑOS O MAS	6	20%	9	41%	15	28%
TOTALES	15	100%	22	100%	54	100%

Fuente: Elaboración propia

Tomando como referencia el objetivo que implicaba determinar las diferencias significativas en los niveles de presencia del síndrome de burnout en docentes del ITD se realizó un análisis de diferencias de medias lo cual conlleva a realizar un análisis de tipo inferencial bajo la versión no paramétrica utilizando el estadístico U de Mann-Whitney, para lo cual se plantearon las siguientes hipótesis estadísticas:

- Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de presencia del síndrome de burnout en los docentes del ITD en relación con el género.
- H1: Existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de presencia del síndrome de burnout en los docentes del ITD en relación con el género.

Posteriormente se procedió a realizar el análisis estadístico utilizando el programa SPSS, que permitió identificar el nivel de significación obtenida en cada ítem, obteniendo una significación media equivalente a: 0.349, por lo anterior se acepta la hipótesis nula al no encontrar diferencias estadísticamente significativas con respecto al género.

El resultado anterior se puede contrastar con el estudio realizado por Jaik, Villanueva, García, y Tena (2011) y que coincide al establecer que no existe correlación ni diferencia significativa la variable género con el nivel del síndrome de burnout.

En cuanto al segundo y tercer objetivo que implicaban determinar la relación entre el síndrome de burnout y las variables de antigüedad laboral y nivel de estudios se emplearon pruebas no paramétricas y se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman que permitió determinar el grado de asociación existente entre el burnout y el grado de estudios respectivamente.

En la tabla 7 se muestran las correlaciones del burnout y sus dimensiones en relación a la antigüedad laboral y nivel de estudios.

Tabla 7: Correlaciones entre burnout, antigüedad laboral y género

	CANSANCIO EMOCIONAL		DESPERSONALIZACIÓN		REALIZACIÓN PERSONAL		BURNOUT	
	R	P	R	P	R	P	R	P
ANTIGÜEDAD	-0.014	0.556	0.018	0.751	-0.123	0.318	-0.046	0.514
LABORAL								
NIVEL DE	0.152	0.258	0.012	0.461	-0.071	0.330	0.039	0.331
ESTUDIOS								

Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse la mayoría de estas correlaciones son casi nulas a excepción de cansancio emocional en relación al nivel de estudios que reportó un 0.152 que de acuerdo con Hernández, Fernández, y Baptista (2010) presenta una correlación positiva muy débil y el caso de realización personal con respecto a la antigüedad laboral (-0.123) que evidenció una correlación negativa muy débil. Estos resultados coinciden con lo reportado por Jaik, Villanueva, García, y Tena (2011), Barraza (2011).

Conclusiones

Con los resultados obtenidos de esta investigación se obtienen los siguientes datos: el 72% tiene estudios de posgrado, de los cuales el 68% tienen estudios de maestría y el 6% tiene estudios de doctorado, lo cual es un indicador positivo para el perfil deseable. El estudio evidenció un 20% de docentes que presentaron cansancio emocional y un 16% reportó despersonalización, mientras que un 17% no se siente realizado. Los valores reportados son de consideración, más aún si se consideran los docentes que presentaron valores medios, es decir, 20% para cansancio emocional, 24% para despersonalización y 24% de falta de realización, ya que esto pudiera dar lugar en un futuro a que se incrementara el número de docentes con síntomas de burnout. Cabe mencionar que algunos docentes que conocían sobre el burnout, manifestaron que en algunas de las preguntas ellos consideraban que sus niveles de estrés o agotamiento físico y/o emocional se debían al hecho de tener 2 trabajos.

Es importante señalar que en este estudio no se tomó en cuenta el tipo de plaza (tiempo completo, tres cuartos, medio tiempo y horas de asignatura). Tampoco se tomó en cuenta el hecho de que la persona tuviera 2 o más trabajos. Estos 2 factores pudieran ser importantes ya que el docente puede manifestar síntomas de burnout, pero que no estén ligadas directamente con la docencia, sino con el hecho de tener carga excesiva de trabajo y pocas horas de esparcimiento y relajamiento.

Referencias

- Alvarez Gallego, E., & Fernandez Rios, L. (1991). El síndrome de "burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11(39).
- Barraza, A. (2011). Satisfacción Laboral y Síndrome de Burnout en profesores de educación primaria. Análisis de una relación. Barraza & A. Jaik (comp.), *Estrés, Síndrome de Burnout y Bienestar Subjetivo. Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos*, 154-181.
- Barrera, M. A. M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Revista Movimiento Científico*, 8(1), 98-104.
- Briones, G. (2002). *Metodología de la Investigación Cuantitativa en las Ciencias Sociales*. ARFO editores e impresores Ltda.
- Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, L. M., & González Ramírez, M. T. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-22.
- de Chávez Ramírez, D. R., Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C., & Almeida Perales, C. (2014). Burnout y Work Engagement en Docentes Universitarios de Zacatecas. *Ciencia & trabajo*, 16(50), 116-120.
- Durán Durán, M., Extremera Pacheco, N., & Rey Peña, L. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: Un estudio en Educación Primaria, Secundaria y Superior. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 17(1), 45-62.
- Faúndez, V., & Gil-Monte, P. (2009). Análisis de las principales Fortalezas y debilidades del "Maslach burnout inventory" (MBI). *Ciencia & Trabajo*, 11, 160-167.
- González Zermeño, M. E., Arias Galicia, L. F., & Juárez García, A. (2013). Calidad de vida en el trabajo y agotamiento profesional (burnout) en docentes de distintos niveles educativos en Morelos. En M. G. Aldrete Rodríguez, & O. Cruz Pérez, *Estrés laboral y burnout en docentes de educación superior en México* (págs. 133-155).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Jaik Dipp, A., Villanueva Gutiérrez, R., García Salas, M. E., & Tena Flores, J. A. (2011). Valoración del desempeño docente y presencia de burnout en maestros de educación superior. *Revista Electrónica Diálogos Educativos*(21). Recuperado el 20 de 02 de 2019, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3931314>
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Octaedro.
- Lesme, Diana. (2011). Agentes de prevención de comportamientos autodestructivos en la escuela: acerca del malestar docente. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 48-54. Recuperado em 16 de abril de 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-902620110001000006&lng=pt&tlng=es.
- Madero Llanes, J. E., Ulibarri Benítez, H. A., Pereyra Chan, A. M., Paredes Cetina, F. E., & Briceño Gómez, M. A. (2013). Burnout en personal administrativo de una institución de educación superior tecnológica de Yucatán, México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16(3).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1986). Maslach Burnout Inventory. *Consulting Psychologists Press*, 21, 3463-3464.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory (3rd Ed). Palo Alto, CA, *Consulting Psychologists Press*
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 171-190.
- Rojas, M., Zapata, J., & Grisales, H. (2009). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior, Medellín, 2008. *Facultad Nacional de Salud*
- TecNM, (2013). Tecnológico Nacional de México. Obtenido de <https://www.tecnm.mx/docencia/evaluaciondocente>