



Síndrome de Burnout e Inteligencia Emocional en el contexto de la Educación Física

Burnout Syndrome and Emotional Intelligence in the context of Physical Education

Richard Antonio Viloría Marín; José Rafael Prado Pérez

Universidad de Los Andes: Venezuela

*Email de correspondencia: richardviloria97@gmail.com; jose.prado078@gmail.com

Recibido: 25-11-2020

Aceptado: 30-3-2021

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Viloría, R y Prado, J. (2021). Síndrome de Burnout e Inteligencia Emocional en el contexto de la Educación Física. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 3(1), 53-68. Recuperado de <http://revistas.unellez.edu.ve/revista/>



Resumen

El síndrome de burnout es la respuesta a la cúspide del estrés crónico laboral, que se refleja con un cansancio físico y emocional, desarrollándose de manera paulatina y con la intervención determinante de diferentes agentes personales y socioambientales a las cuales es sometida la persona. Por otro lado, la inteligencia emocional surge como una herramienta, de especial importancia, en el proceso de prevención y tratamiento del burnout en el sector educacional. Este artículo tiene como objetivo presentar una revisión bibliográfica sobre el síndrome de burnout, inteligencia emocional en el contexto de la educación física. La metodología consistió en seleccionar diferentes estudios empíricos nacionales e internacionales utilizando algunos buscadores en online, se consideraron estudios de naturaleza empírica; investigaciones con resultados estadísticos; artículos publicados en español o inglés y tesis doctorales que estudian el síndrome de burnout, inteligencia emocional y la actividad física. Se concluye que existe una relación positiva en la práctica de la actividad física regular y la empatía, la relación interpersonal y la responsabilidad social, por lo tanto, la actividad física contribuye al desarrollo de las habilidades emocionales y, este a su vez favorece la prevención del síndrome de burnout. Por último, resulta útil reflexionar y estructurar proyectos en pro del bienestar de los docentes en general y, en particular los profesores de educación física, desde una perspectiva académica y humana.

Palabras clave: inteligencia emocional, síndrome de burnout y docentes.



Abstract

Burnout syndrome is the response to the peak of chronic work stress, which is reflected with physical and emotional fatigue, developing gradually and with the decisive intervention of different personal and socio-environmental agents to which the person is subjected. On the other hand, emotional intelligence emerges as a tool of special importance in the process of prevention and treatment of burnout in the educational sector. This article aims to present a bibliographic review on burnout syndrome, emotional intelligence in the context of physical education. The methodology consisted of selecting different national and international empirical studies using some online search engines, studies of an empirical nature were considered; investigations with statistical results; articles published in Spanish or English and doctoral theses that study burnout syndrome, emotional intelligence and physical activity. It is concluded that there is a positive relationship in the practice of regular physical activity and empathy, interpersonal relationship and social responsibility, therefore, physical activity contributes to the development of emotional skills and, this in turn favors prevention burnout syndrome. . Finally, it is useful to reflect and structure projects for the well-being of teachers in general and, in particular, physical education teachers, from an academic and human perspective.

Keywords: emotional intelligence, burnout syndrome and teachers.

Introducción

La sociedad durante la última década ha sido objeto de múltiples y acelerados cambios en los aspectos económicos, culturales, sociales, educativos y tecnológicos, que han afectado al ser humano sometiéndolo de manera cotidiana a situaciones de estrés, haciendo de éste un proceso habitual en la vida de las personas. Dicho de otro modo, el estrés es un fenómeno al que el ser humano se enfrenta de manera continua y de diferente intensidad independientemente del estatus, sexo o nivel profesional que se tenga.

El estrés es una reacción natural del cuerpo humano ante condiciones externas que representan un desafío, lo cual implica la movilización de recursos físicos, mentales y conductuales. (Ávila, 2015) lo interesante es cuando la persona se somete a situaciones o experiencias de estrés que sobrepasan sus recursos provocando un desequilibrio emocional y conductual.

En cuanto al estrés en el ámbito laboral, Leka, Griffiths y Cox, (2004) lo definen como una reacción que la persona demuestra ante presiones y exigencias laborales que sobrepasan los recursos cognitivos, emocionales y físicos, en el que además, ponen a prueba la capacidad del trabajador para enfrentar la situación. Es evidente entonces que, el estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para manejar y controlar las situaciones de estrés.

El estrés laboral constituye un riesgo psicosocial, debido a que representa un aspecto negativo que interfiere en el desempeño, calidad, salud y bienestar laboral de trabajador. (Gil-Monte, 2012). El estrés en el ámbito laboral puede provocar en el trabajador crisis nerviosas recurrentes, irritabilidad, agotamiento físico y/o mental, asma, alteraciones gastrointestinales e inmunológicas, depresión, ansiedad, problemas conductuales e incluso la muerte por un ataque al corazón. La Organización Mundial de la Salud, admite al estrés laboral como una epidemia mundial, según los datos estadísticos, que muestran que éste tipo de estrés será la epidemia del siglo XXI. (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

La literatura nos indica que el estrés laboral tiene repercusiones negativas para la sociedad, por cuanto representa la base para el desarrollo del síndrome de burnout y, en el caso de la comunidad educativa, consecuencias irreparables en la acción docente. Es notorio cómo en la sociedad venezolana, específicamente en el campo educativo existe una llamativa deserción, por el hecho de que sus expectativas de vida y profesionales se ven, cada vez más restringidas y, en permanente decadencia. Éste contexto laboral favorece la aparición y permanencia de factores de riesgo psicosocial que facilitan la manifestación del síndrome de burnout.

El síndrome de burnout en los docentes se considera como una reacción extrema al estrés acumulado y prolongado, que afecta al bienestar físico y psicológico de los profesores, así como negativamente a su relación con los estudiantes, a la calidad de la enseñanza y se asocia a fenómenos como el absentismo o la tendencia al abandono de la profesión. (Pinto, Lima y Da Silva, 2005). Estas situaciones a la que se enfrentan los profesores, ha originado la terminología de profesores quemados como aquellos que desean cambiar de profesión y/o realizar tareas distintas a las de estar en contacto con los alumnos, debido a la presión en la que se encuentran por tratar de cumplir con las exigencias Ministeriales. (Vicente, 1999)

Por otro lado, el aspecto emocional a lo largo de las tres últimas décadas ha sido objeto de interés por numerosos investigadores quienes se han dedicado a estudiar la función que desempeña en la vida del ser humano y, por qué en muchas situaciones juegan un papel determinante aún más que la razón misma. Se puede afirmar que la especie humana ha transcendido al darle a las emociones el valor que se merece, pues las emociones guían las acciones humanas tanto en momentos de alegrías como de tristeza o de estrés. Por ello, surge la inteligencia emocional como una herramienta, de especial importancia, para todas aquellas personas que de una u otra forma se encuentran emocionalmente inestables debido a las presiones sociales y/o laborales.

Antecedentes

El síndrome de burnout es una enfermedad ocupacional que se origina debido a una exposición continua de estrés crónico y una sobrecarga psicológica que muchas veces no es diagnosticada o en el peor de los casos no se toman medidas preventivas para evitarlo.

Maslach y Jackson (1981) afirman que el síndrome de quemarse por el trabajo debe ser conceptualizado como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo. Por agotamiento emocional, se entiende como la situación en la que los trabajadores sienten que ya no pueden dar más de sí mismo a nivel afectivo. Es una situación de agotamiento de la energía de los recursos emocionales propios, una experiencia de estar emocionalmente agotado debido al contacto diario y mantenido con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo. La despersonalización puede ser definida como el desarrollo de sentimientos negativos y de actitudes de cinismos hacia las personas destinatarias de trabajo. La falta de realización personal, se define como la tendencia de definirse negativamente, y de forma especial, esa evaluación negativa afecta la habilidad en la realización del trabajo y la relación con las personas a las que atiende.

El síndrome de burnout es catalogado como estrés crónico laboral, que afecta principalmente a las profesiones que están frente al público. Para Vicente (1999):

Es un estado de agotamiento tanto físico como socio afectivo, que se presenta en aquellos trabajadores que tienen contacto directo con otras personas como: médicos, enfermeras, policías, docentes, profesionales de la información, entre otros. También, puede considerarse como una respuesta o mecanismo de defensa a fuentes de estrés crónico que surgen de las relaciones interpersonales dadas en profesiones que ameriten de manera recurrente la atención a otros individuos (p.14).

El burnout aparece frecuentemente en los profesionales que se muestran más comprometidos, en los que trabajan más intensamente ante las presiones y

demandas laborales, colocando en segundo término sus intereses. El síndrome de burnout es una enfermedad ocupacional que se origina debido a una exposición continua de estrés crónico y una sobrecarga psicológica que muchas veces no es diagnosticada o en el peor de los casos no se toman medidas preventivas para evitarlo.

Por otro lado, es importante acotar que la Organización Mundial de la Salud (1994) hace referencia a la salud ocupacional, la cual la define como la actividad que promueve la salud de las personas en sus ámbitos laborales, tiene que ver tanto con las condiciones físicas como las psicológicas del trabajador.

El reconocimiento del burnout como un grave problema de salud pública motivó su inserción en el grupo de enfermedades relacionadas con el ambiente laboral (Shirom, 2003). Indudablemente, esta iniciativa demuestra la preocupación por las repercusiones físicas, emocionales y sociales provocadas por el estrés laboral crónico y alerta sobre la necesidad de estudios que investiguen su prevalencia y los factores asociados en diferentes profesiones (Guedes y Gaspar, 2016).

La carrera docente en cualquiera de sus niveles y modalidades se caracteriza por la cotidianidad en las interacciones interpersonales (docente-docente; docente-estudiantes; docentes-directivos; docente-personal de apoyo; docente-comunidad...) que hacen que esta profesión implique entrega, ciertos niveles de idealismo y un indudable servicio a los demás, una actividad a la larga agotadora emocionalmente y estresante. Por lo tanto, los profesionales de la educación representan parte de esa población afectada y vulnerable a padecer dicho síndrome, pues las políticas en la educación se han dirigido a transformar las prácticas académicas, reorganizar el trabajo docente, modificar las pautas de formación profesional y del estudiantado, cambios idealistas que ocurren en forma acelerada y hacen que los maestros se vean y sientan presionados.

En cuanto a los profesionales de la docencia en educación física afectados por el burnout está documentada la problemática en trabajos como los de Vilorio, Paredes y Paredes (2003), quienes señalan como diferentes variables sociodemográficas se relacionan con la prevalencia del síndrome en este colectivo. En su trabajo estudiaron la incidencia del síndrome de burnout en una muestra de profesores de Educación Física de la ciudad de Mérida (Venezuela). Para su evaluación se utilizó el MBI (Maslach y Jackson, 1981a). Los resultados arrojaron la presencia del síndrome en este colectivo en los siguientes porcentajes: nivel bajo de burnout (41,4%), nivel medio (48,6%) y nivel alto (10%). La edad, el grado académico, las horas de ocio y el trabajo del cónyuge se relacionan con la despersonalización y de esta forma con el grado de burnout, de manera que esta dimensión del síndrome, se encuentra presente en este colectivo.

Más recientemente Guedes y Gaspar (2016), estudiaron el síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños, encontrando que las puntuaciones equivalentes al agotamiento emocional y despersonalización fueron significativamente más elevadas en profesionales con más edad. Con relación a las características laborales, mayor experiencia profesional, calificación académica inferior, actividad en la enseñanza básica, jornada de trabajo ≥ 41 horas/semana, pluriempleo y menor ingreso económico aumentaron significativamente las posibilidades de padecer burnout.

El burnout es un problema social porque tiene repercusiones negativas en la socialización y eficacia laboral, pues afecta tanto a los docentes que lo padece disminuyendo su calidad de vida, como también a las personas que lo rodean (compañeros de trabajo y/o estudiantes), reflejándose en la poca eficiencia y efectividad de su trabajo.

Por otro lado, en los últimos años se han incrementado las investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional, en 1990 aparece la expresión inteligencia emocional en la literatura psicológica con un escrito de los psicólogos americanos

Mayer y Salovey, quienes mostraron interés por las emociones y su efecto en los procesos cognitivos memoria, atención, concentración, toma de decisiones, etc. El término inteligencia emocional tiene mayor aceptación con los postulados de Goleman en 1995, uno de los más destacados estudiosos de la inteligencia emocional, la cual define como la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la emoción o sentir el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. La inteligencia emocional representa un gran logro para la humanidad, por el hecho de explicar que el ser humano es más complejo de lo que se concebía, ratificando que no es solo razonamiento lógico, sino también aspectos emocionales y, que en muchas situaciones cobran mayor importancia que lo lógico.

Aplicar la inteligencia emocional no implica estar siempre contentos o evitar las situaciones problemáticas, sino mantener el equilibrio: saber reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin perjudicarse ni lastimar a los demás (Paiva y Sanabria, 2003). Al respecto, se establecen dos tipos, una relacionada a la inteligencia interpersonal, esta tiene que ver con la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas y, la inteligencia intrapersonal con la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios (Paredes, Vilorio y Vilorio, 2014).

Entonces poseer inteligencia emocional es tener la cualidad de entender los propios sentimientos y regularlos, además de anticipar y evaluar las emociones de las demás personas y, buscar la manera de influir en ellos para lograr respuestas adecuadas, que posibiliten un ambiente armónico. (Padrón y Sánchez, 2010). De allí, la necesidad que tienen algunos profesionales de la educación de trabajar en el desarrollo de las competencias emocionales (intrapersonal e interpersonal), que propone la inteligencia emocional.

Desarrollar las competencias emocionales, que propone la teoría de la inteligencia emocional, es poseer la cualidad de entender los propios sentimientos y

regularlos, además de anticipar y evaluar las emociones de las demás personas y, buscar la manera de influir en ellos para lograr respuestas adecuadas, que posibiliten un ambiente armónico. (Padrón y Sánchez, 2010)

Manejar las competencias emocionales permitirá no solo un bienestar psicoafectivo, sino además, rendimiento óptimo laboral, y un clima interpersonal armónico los cuales influirán indiscutiblemente en el mejoramiento de la calidad de vida de los docentes, repercutiendo en la calidad educativa de los estudiantes e instituciones. Por su parte, Bar-On (1997), afirma que la teoría de inteligencia emocional se estructura en dos grandes áreas:

1. Inteligencia intrapersonal: capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guía de conducta.
2. Inteligencia interpersonal: capacidad de comprender a los demás, qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el mal humor.

Existen estudios que confirman la importancia del deporte en el desarrollo de habilidades emocionales, al respecto, Romero, García y Brustad (2009) encontraron que los estudiantes universitarios que realizaban Actividad Física de forma regular, tenían mayores niveles de Inteligencia Emocional en comparación con los estudiantes que tenían niveles más bajos de Actividad Física o no hacían Deporte. De igual manera, Smith (2000) realizó un estudio en el que llegó a la conclusión de que cuanto más actividad física realizaba un estudiante universitario, mayor es su calificación de la empatía, la relación interpersonal y la responsabilidad social, remarca los beneficios que tiene sobre las emociones, la práctica deportiva o la realización de Actividad Física. Corroborando los estudios descritos se encuentra Martín (2013), el cual confirma una relación positiva entre actividad física regular y beneficios emocionales, por cuanto verifica que existe una relación significativa entre los niveles de Inteligencia Emocional y los niveles del índice de satisfacción de necesidades, es decir, que los

alumnos que tienen más inteligencia emocional, tienen mayores niveles de satisfacción deportiva y/o viceversa.

Por su parte, Aguayo (2017) realizó un estudio titulado el bienestar y el burnout en docentes, desde el modelo de demandas y recursos laborales. Las conclusiones verificaron que la inteligencia emocional contrarrestan los síntomas generados por el estrés y el síndrome de burnout, provocando problemas de salud, bajas laborales y absentismo laboral. Por ello es necesario potenciar programas de intervención y técnicas que aumenten la inteligencia emocional como medida de prevención. Un docente que posea altos niveles de inteligencia emocional y de afecto positivo (recursos personales), estará mejor preparado para hacer frente a las exigencias (demandas laborales), que aparecen en su profesión.

Al respecto, Sastre (2017) realizó un estudio titulado El Desgaste Profesional y la Inteligencia Emocional en la acción profesoral, los resultados obtenidos revelan las posibles causas o variables que más inciden en la aparición del síndrome de desgaste profesional, encontrando que los años de experiencia docente, la situación laboral y la relación con el equipo directivo y los compañeros son las más influyentes, el personal con más de 20 años de ejercicio docente presenta mayor proximidad a niveles de burnout. Un alto porcentaje de los docentes encuestados manifiestan haber recibido formación y haber desarrollado habilidades de inteligencia emocional y contar con una alta capacidad emocional, repercute positivamente en su vida personal y profesional. Afirma en base a los resultados que un mayor desarrollo de las habilidades emocionales contribuye a padecer menos del síndrome de burnout.

Por otro lado, García (2017) realizó un trabajo titulado Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros. Los resultados obtenidos demuestran que no se debe pasar por alto el aumento en el número de bajas por depresión entre el colectivo docente o la aparición de conceptos como el síndrome de burnout en profesores. Es por ello que, se considera necesario centrar la atención en el bienestar docente a nivel personal ya que, como apuntan Ortega Álvarez, Núñez-Hergueta,

Molero y Torres-González (2015), los profesionales de la educación se enfrentan a diario a demandas muy exigentes desde el punto de vista emocional.

El desgaste profesional se manifiesta, en una persona, de manera progresiva pero continua, es decir la sintomatología va apareciendo desde niveles bajos hasta llegar a los niveles más agudos y, en permanente exposición a situaciones estresantes. (Ibarra, 2018)

Recientemente De Arco y Castillo, 2020 realizó un estudio en Colombia sobre el impacto de la pandemia en el desarrollo del síndrome de burnout en los profesionales colombianos, basó su investigación en los datos aportados por la Federación de Aseguradoras Colombianas y Administradoras de Riesgos Laborales, señalan que la modalidad de trabajar en casa no son tan viables como se suponía, por cuanto el aislamiento, el cambio brusco de la modalidad de trabajo y el tener que realizar trabajos en el hogar, están generando problemas de salud y problemas mentales como estrés, ansiedad y depresión, conllevando a un aumento en el agotamiento emocional y, a sufrir del síndrome del “quemado por el trabajo”.

Los resultados obtenidos en la investigación descrita en Colombia, seguramente concordará a nivel mundial y, en el caso de Venezuela, la situación sociopolítica-económica y, ahora la pandemia representan ese ingrediente desfavorable que hacen posible el desarrollo del padecimiento del síndrome de burnout en la sociedad venezolana.

Por lo tanto, los hallazgos de los estudios descritos pueden ser empleados para diseñar programas de intervención e implementar cambios en el ambiente de trabajo destinados a mejorar la salud laboral y el bienestar en general de los profesionales de la educación.

Metodología

El método seguido ha sido la revisión bibliográfica, dada su idoneidad para resumir el conocimiento actual en un área determinada (Hernández, Fernández y Baptista, 2016). El proceso seguido se detalla a continuación:

Criterios de selección

Para el criterio de selección de material se consideró pertinente indagar estudios empíricos nacionales e internacionales que estudian la Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout en el ámbito educativo y específicamente en el contexto de la Educación Física.

Dicha búsqueda se realizó durante los meses de enero hasta abril de 2020 e incluyó diferentes combinaciones de las siguientes palabras clave, tanto en inglés como en castellano: "Síndrome de burnout", "Inteligencia emocional" y "educación física".

De igual manera, se consideró pertinente definir el rango temporal de la publicación de dichos artículos, siendo desde 1981 hasta 2018. Cabe mencionar que los estudios de 1981, 1990, 1999 representan estudios empíricos que describen y definen el síndrome de burnout e inteligencia emocional.

Para determinar la muestra de estudio se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: estudios de naturaleza empírica; investigaciones con resultados estadísticos; artículos publicados en español o inglés y tesis doctorales que estudian el síndrome de burnout e inteligencia emocional en el ámbito educativo..

Conclusiones

Es evidente que la difícil situación sociopolítica y económica que atraviesa el país viene afectando de manera recurrente a la sociedad venezolana en general y a los docentes en particular debido a las precarias condiciones laborales a las que están siendo sometidos, según el magisterio venezolano en declaraciones ofrecidas el 14

de enero de 2019 expresa que el “trabajo docente se lleva a cabo bajo condiciones indignas, humillantes y degradantes”.

De allí, que la problemática se presenta en el contexto de educación física como consecuencia de bajos salarios que no cubren las necesidades básicas, el número de horas semanales de clase, número de estudiantes, instalaciones físicas inapropiadas, escasas de material deportivo, exigencias administrativas excesivas y descontextualizadas, que están comprometiendo el rendimiento profesional de un número representativo de docentes del área de educación física; esto hace que se vean en la necesidad de abandonar el ámbito educativo en busca de otras fuentes de ingresos que cubran sus expectativas de vida, conllevando finalmente a la deserción de laboral.

De lo descrito, se fundamenta la necesidad en los docentes de desarrollar o potenciar la inteligencia emocional, resulta impostergable desarrollar habilidades que hagan que la resiliencia sea parte del proceso de prevención y tratamiento del burnout en el sector educacional.

Es importante que cualquier sistema educativo, independientemente del gobierno que lo rectore, debe propiciar un cambio en la cultura de la concepción de la figura docente, solventar sus necesidades básicas (salud, vivienda, alimentación...), promover acciones que busquen su formación y respondan a una realidad contextualizada, al mismo tiempo que pongan en primer plano el bienestar físico, psicológico, social y emocional de los docentes, debido a que un profesor saludable, emocionalmente estable, con mejor calidad de vida, bien motivado será un factor clave para el desarrollo de un país. Por ésta razón, resulta útil analizar y comprender desde la misma fuente, docentes del área de educación física, la percepción sobre sus condiciones de trabajo, procesos emocionales y estado de salud, que permitan abrir espacios de reflexión y reestructurar proyectos en pro del bienestar de los docentes desde una perspectiva académica y humana, de aquí su relevancia educativa.

Referencias

- Ávila, D. (2015). El estrés laboral afecta al clima organizacional en el Consejo Nacional de Gobiernos Parroquiales Rurales del Ecuador CONAGOPARE (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Aguayo, A. (2017). El bienestar y el burnout en docentes, desde el modelo de demandas y recursos laborales. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- De Arco, L y Castillo, J. (2020). Síndrome de burnout en época de pandemia: caso de colombiano. *Revista Interconectando saberes* 5 (10), 115-123. Universidad Americana de Europa (UNADE).
- García, M. (2017). Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
- Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en docentes. En V. Mellado, L.J. Blanco, A.B. Borrachero y J.A. Cárdenas (Eds.), *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas* (pp. 19-41). Badajoz: Deprofe.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. España: Javier Vergara.
- Guedes, D. P., & Gaspar, E. J. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 0253-260
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación* (6ª Ed). México: McGrawHill.
- Ibarra, L., M., Erazo, M., P.A., Gallego, L., F.A. (2018). Síndrome de burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales-Colombia. *Revista de Investigaciones UCM*, 18(32), 69-83. DOI: <http://dx.doi.org/10.22383/ri.v18i32.114> Recuperado de <http://www.revistas.ucm.edu.co/ojs/index.php/revista/article/view/114>
- Leka, S. Griffiths, A. y Cox, T. (2004). *La Organización del trabajo y el estrés*. Serie de protección de los trabajadores nº 3. Universidad de Nottingham.
- Martín, M. (2013). Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte. Tesis doctoral. Universidad de Valencia. España.
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*. Vol. 2.99.pp 99 – 113
- Mayer, J. y Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*. 9, 185-211.

- Organización Mundial para la Salud. (1994). [Página Web en línea]. Disponible: http://www.who.int/topics/occupational_health/es/. [Consulta: 2015, Mayo 10]
- Ortega-Álvarez, F., Núñez-Hergueta, E., Molero, D. y Torres-González, J.A. (2015). Diversidad emocional y satisfacción vital en futuros docentes. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 8(3), 205-217.
- Padrón, G. y Sánchez, M. (2010). Efecto de la Motivación al logro y la inteligencia emocional en el Crecimiento psicológico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 49(15), 141-157. Universidad del Zulia.
- Paiva, A. y Sanabria, H. (2003). La Inteligencia Emocional: una vía para el autoconocimiento personal y sus beneficios. *Revistas Ciencias de la Educación*, 3(2), 155-174.
- Paredes, M. Viloría, H. y Viloría, J. (2014). Inteligencia Emocional en el Desempeño de los Trabajadores. *Revista Derecho y Reforma Agraria*, 40(14), 79-91.
- Pinto, A. M., Lima, M. L., & da Silva, A. L. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 125-143.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Sastre, P. (2017). El desgaste profesional y la inteligencia emocional en la acción profesoral. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España.
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout. En J. C. Quick y L. E. Tetrick (Eds). *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245-265). Washington, DC: American Psychological Association
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Smith, J.E. (2000). *EI and Behavior: An Exploratory Study of People on Parole*. Unpublished PhD thesis, Kansas State University, Manhattan, KA.
- Vicente, M. (1999). El Síndrome de "BURNOUT" en los Profesores de la Universidad de Salamanca. Proyecto de Investigación Sociológica, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Salamanca. España.
- Viloría, H., Paredes, M., & Paredes, L. (2003). Burnout en profesores de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 133-146.