

## **LA PERSONALIDAD EFICAZ COMO FACTOR PROTECTOR DEL SÍNDROME DE BURNOUT DOCENTE**

### ***THE EFFECTIVE PERSONALITY AS A PROTECTIVE FACTOR IN TEACHER BURNOUT SYNDROME***

Dra. María Eugenia Martín Palacio<sup>1\*</sup>, Francisco Javier Sánchez Sánchez<sup>2</sup>, Dr. Andrés Fernando Avilés Dávila<sup>3</sup>, Dra. Cristina Di Giusto Valle<sup>4</sup>

---

#### **Resumen**

---

Se estudia la relación entre las dimensiones del constructo Personalidad Eficaz agrupadas en torno a Fortalezas del Yo, Demandas del Yo, Retos del yo Y Relaciones del Yo, con el síndrome de Burnout dimensionado en Agotamiento, Despersonalización y Realización personal en contextos educativos.

El diseño es descriptivo e inferencial de corte transversal con la aplicación de dos instrumentos. Participan 700 docentes de enseñanza no universitaria. Se practican tres análisis: correlacional, regresión múltiple y ecuaciones estructurales. Se han encontrado correlaciones positivas entre todas las dimensiones del constructo Personalidad Eficaz con Realización Personal, y negativas con Agotamiento Emocional y Despersonalización. Relaciones confirmadas por los análisis de regresión y de causalidad en las ecuaciones estructurales.

**Palabras clave:** Personalidad eficaz, Burnout, Profesorado, Docencia.

---

#### **Abstract**

---

The relationship between the dimensions of the effective Personality construct grouped around Strongholds of the Self, Demands of the Self, Challenges of the Self and Relationships of the Self , with Burnout syndrome dimensioned in Exhaustion, Depersonalization and Personal Realization educational contexts.

---

Fecha Recepción: 10 junio 2020

Fecha Aprobación: 20 de julio 2020

<sup>1</sup> Departamento de Investigación y Psicología en Educación, Universidad Complutense de Madrid, España.  
[mariaeugeniartin@edu.ucm.es](mailto:mariaeugeniartin@edu.ucm.es)

<sup>2</sup> Consejería de Educación del Principado de Asturias, Oviedo, Asturias, España

<sup>3</sup> Departamento de Investigación y Psicología en Educación, Universidad Complutense de Madrid, España.

<sup>4</sup> Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Burgos, Burgos, España

The design is descriptive and inferential cross-sectional with the application of two instruments. 700 non-university teaching teachers participate. Three analyses are practiced: correlal, multiple regression and structural equations. Positive correlations have been found between all dimensions of the Effective Personality construct with Personal Realization, and negative with Emotional Exhaustion and Depersonalization. Relationships confirmed by regression and causality analyses in structural equations.

**Keywords:** Effective personality Burnout, Teachers, Teaching.

## Introducción

La Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo (EU-OSHA) a través de la Encuesta ESENER (Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes, 2015) ha analizado especialmente los riesgos psicosociales presentes en el ámbito laboral de los estados miembros siendo los conflictos relacionales con clientes, pacientes o alumnos (58 %) y la presión de tiempo (43 %) los dos factores de riesgo psicosocial observados con mayor frecuencia. Ambos factores de riesgo tienen un perfil sectorial similar, siendo más prevalentes en el sector de la educación, la sanidad y el trabajo social y en la Administración Pública. En cuanto a las consecuencias y en el trabajo, cabe destacar: el estrés laboral, el burnout o síndrome del quemado y el mobbing o acoso laboral.

Respecto al burnout o síndrome de quemarse en el trabajo (SQT) Maslach y Jackson (1981) definieron el SQT como un síndrome caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal y profesional.

La mayoría de los estudios realizados en España (Diana-Domínguez, Hernández-Saiz, Fiz-Sánchez, y López-Iniesta, 2014; Esteras, Chorot y Sandín, 2014; Sánchez-Llull, March, y Ballester, 2015; Llorent y Ruiz-Calzado, 2016; Granados, Sanmartín, Lagos, Urrea-Solano y Hernández Amorós, 2017), y más allá de nuestras fronteras (Van Droogenbroeck y Spruyt, 2016; Oberle y Schonert, 2016; Johnson, Pas, Loh, Debnam, y Bradshaw, 2017) lo definen indicando un nivel medio/bajo de sentimiento de agotamiento, en despersonalización existe mayor variedad de valores en los tres sentidos (baja, media y alta) y en la realización personal aparecen en los docentes sentimientos de media/alta.

Entre los factores desencadenantes del síndrome en contextos educativos se destacan variables que tienen que ver con el contexto en el que el profesor desarrolla su trabajo, el nivel educativo que imparte, las demandas laborales o el apoyo en el trabajo, y variables personales, relacionadas con determinadas circunstancias sociodemográficas, dimensiones de la personalidad, estrategias de afrontamiento, apoyo social y otros estresores extralaborales. Las consecuencias son múltiples y afectan no solo al individuo y a su bienestar físico y psicológico sino también a su desempeño laboral y a sus relaciones profesionales y familiares.

Diversos estudios, en el ámbito laboral docente, muestran la relación entre burnout y salud (Paine, 1982; Dolan, 1987; Fernández-Castro, Doval y Edo, 1994; Gil-Monte, Peiró, Valcárcel y Grau, 1996; Gil-Monte y Peiró, 1997; Aluja, 1997; Calvete y Villa, 2000; Manassero et al., 2000; Bakker y Schaufeli, 2000; Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró y Grau, 2000; Ahola, 2007; Fernández, 2008; Bakker, Demerouti y Burke, 2009; Zhong et al., 2009); y Moreno y Baez (2010) El SQT puede afectar al bienestar docente con síntomas de depresión, somatización, ansiedad, dificultades cognitivas, sensibilidad interpersonal, problemas cardiovasculares e insomnio. Sus repercusiones en la práctica y en la calidad del trabajo docente son manifiestas.

¿Es posible desarrollar medidas preventivas para amortiguar la presencia del Burnout? La hipótesis de trabajo consiste en plantear si índices de Personalidad eficaz altos, que pueden ser desarrollados mediante entrenamiento en el profesorado previenen menores síntomas de agotamiento y despersonalización y mayores de realización personal.

En este contexto se toma como referencia el constructo de Personalidad Eficaz (Martín del Buey, Martín Palacio, Di Giusto, 2019) utilizando una muestra de profesionales en ejercicio más amplia que profundiza y añade información a los datos obtenidos previamente con una muestra más reducida (Pizarro, Raya, Castellanos y Ordoñez, 2014)

El constructo Personalidad Eficaz, formulado por el Dr. Martín del Buey desarrollado en las últimas décadas se ha ido perfilando en la definición de Personalidad Eficaz, que los profesores Martín del Buey, Martín Palacio y Di Giusto (2019, p. 121) han formulado en los siguientes términos:

“Una persona eficaz es un ser vivo con conocimiento y estima de sí mismo (autoconcepto y Fortalezas del Yo) en proceso de maduración constante (en cualquier estado de su evolución) con capacidad (inteligencia) para lograr (eficacia) lo que desea (motivación) y espera (expectativa) empleando para ello los mejores medios (entrenamiento) posibles (eficiencia), controlando las causas (atribución de causalidad) de su consecución (éxito o fracaso), afrontando para ello las dificultades

personales, circunstanciales y sociales (afrentamiento de problemas) que se presenten, tomando las decisiones adecuadas sin detrimento de sus buenas relaciones con los demás (empatía y comunicación) ni renuncia en ellas de sus aspiraciones personales justas (asertividad).”

En esta definición, se destacan diez dimensiones o características de personalidad eficaz, agrupadas en torno a cuatro categorías del yo Fortalezas de yo (Autoconcepto y autoestima ), Demandas del Yo (Motivación expectativas y atribución) ), Retos del Yo (Afrontamiento de problemas y toma de decisiones ) y Relaciones del Yo (empatía, asertividad y comunicación).

## **Objetivos**

El objetivo de este estudio es explorar la relación entre las dimensiones del constructo Personalidad Eficaz y el síndrome de Burnout (agotamiento, despersonalización y realización personal). Maslach, C. y Jackson, S. (1981, 1986) para deducir el carácter preventivo o en su caso correctivo de las dimensiones del constructo Personalidad Eficaz sobre el síndrome del Bournot

## **Metodología**

**Diseño:** Para este estudio se ha llevado a cabo mediante un diseño descriptivo e inferencial de corte transversal (Hernández Sampieri, 2005).

**Participantes:** La muestra se ha obtenido sobre una población de 11.796 docentes no universitarios pertenecientes a 435 centros educativos públicos del Principado de Asturias. Sobre esta población se ha obtenido una muestra de 700 participantes que imparten docencia: maestros (39,28%), profesores de secundaria (42,44%), profesorado de formación profesional (12,75%) y profesorado de otras enseñanzas (5,51%).

**Instrumentos:** Cuestionario de Personalidad Eficaz-Adultos (CPE-A) de Castellanos, S., Martín Palacio y Dapelo, B. (2012). Consta de 30 ítems, integrados en las cuatro dimensiones que definen el modelo Personalidad Eficaz: Fortalezas del Yo. Incluye 8 ítems Esta dimensión integra aspectos valorativos de la persona: un buen conocimiento y aprecio de su físico, una alta valoración y confianza en sus recursos cognitivo-emocionales y sociales y un ajustado reconocimiento de sus limitaciones. Demandas del yo. Contiene 8 ítems. Esta dimensión pone de manifiesto la relación entre el

conocimiento personal y la atribución de éxito a una definida y positiva capacidad y esfuerzo, la motivación intrínseca y el logro en las actividades que desarrolle en su vida cotidiana. Retos del yo. Se compone de 5 ítems, Miden variables relativas a un afrontamiento eficaz ante los retos. Son indicadores relativos a la toma de decisiones y al afrontamiento de problemas. Relaciones del Yo. Se compone de 9 ítems. Responden a la esfera de Relaciones del yo, puesto que involucran habilidades de comunicación, asertividad y empatía. Este factor pone de manifiesto la vinculación entre la autopercepción de capacidad o competencia para establecer y mantener relaciones con los otros y las expectativas de éxito en las relaciones sociales futuras. El índice de fiabilidad estadístico Alfa de Cronbach es: Demandas del Yo .776 ; Relaciones del Yo,.832 Fortalezas del Yo y Retos del Yo. , á =.591.

El MBI Educators Survey es la adaptación de la forma MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach, C. y Jackson, S. (1981, 1986 – traducido al castellano por Seisdedos, 1997. Gil-Monte y Peiró (1999, 2002) destacan la validez factorial del MBI. Arquero y Donoso (2013), reconocen que la referencia al MBI como instrumento básico para la evaluación del Burnout siendo insustituible e incluso necesario, debido a la experiencia adquirida con él, y a la necesidad de establecer estudios comparativos y epidemiológicos. Consta de 22 ítems, definitorios del síndrome de Burnout, agrupados en tres dimensiones : Agotamiento. Integra 9 ítems que valoran la vivencia de estar oprimido física y psíquicamente por las demandas del trabajo. Despersonalización: constituida por 5 ítems que miden el reconocimiento de actitudes de cinismo o frialdad y distanciamiento hacia las personas con la que interactuamos en el trabajo. Realización personal. Consta de 8 ítems que evalúan los sentimientos de eficacia, autoconcepto, competencia y realización de objetivos personales en el trabajo. Presenta la siguiente fiabilidad: Agotamiento emocional .90; Despersonalización .70 y realización personal .71.

**Procedimiento:** Para llevar a cabo este estudio se ha elaborado un formulario con la aplicación Microsoft Forms de Office 365. En este formulario se plantearon los ítems de los instrumentos de referencia. A través del área de Salud Laboral de la Consejería de Educación y Cultura, se solicitó la colaboración anónima y voluntaria del profesorado, destacando la finalidad científica del estudio

**Análisis de datos :** Con el propósito de conocer la relación existente entre síndrome de Burnout y el constructo de Personalidad Eficaz se realizó tres tipos de análisis: correlaciones bivariadas de Pearson, regresiones múltiples por pasos sucesivos para conocer el porcentaje explicado de los factores de Burnout por cada uno de los factores de Personalidad Eficaz y ecuaciones

estructurales. Para ello se empleó el programa estadístico SPSS 21.0 y AMOS 21.0.

### Resultados :

Se presenta en la tabla 1 los descriptivos obtenidos en la prueba de Personalidad eficaz

**Tabla 1. Descriptivos de Personalidad Eficaz**

<b>Dimensión</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>	<b>Puntuación máxima</b>
<b>Fortalezas del Yo</b>	30,09	4,00	<b>40</b>
<b>Demandas del Yo</b>	32,44	4,07	<b>40</b>
<b>Retos del Yo</b>	19,69	2,82	<b>25</b>
<b>Relaciones del Yo</b>	33.04	5,50	<b>45</b>
<b>Total, Personalidad eficaz</b>	<b>115.27</b>	<b>13,14</b>	<b>150</b>

Elaboración propia

Se presentan en la tabla 2 los descriptivos obtenidos del cuestionario MBI

**Tabla 2 Descriptivos del Burnout**

<b>Dimensión</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Típica</b>	<b>Puntuación máxima</b>
<b>Agotamiento emocional</b>	19.03	10,54	54
<b>Despersonalización</b>	4.59	4,21	30
<b>Realización Personal</b>	38.44	8,41	48

Elaboración propia

En la tabla 3 se presentan los resultados de las correlaciones obtenidas entre las dimensiones de la Personalidad eficaz (Martín del Buey y Martín

Palacio 2012) con la escala de Burnout (Maslach y Jackson, 1986; Seisdedos, 1997).

**Tabla 3 Correlaciones entre Personalidad Eficaz y Burnout**

	Fortalezas del Yo	Demandas del yo	Retos del yo	Relaciones del yo	Personalidad eficaz
MBI Agotamiento Emocional	-.307**	-.189**	-.270**	-.275**	-.333**
MBI Despersonalización	-.189**	-.187**	-.236**	-.264**	-.282**
MBI Realización Personal	.425**	.465**	.435**	.388**	.539**

\*\* Nivel .95; \*nivel .05

Elaboración propia

Se han encontrado relaciones significativas entre todas las dimensiones exploradas: Positivas con la dimensión Realización Personal. Negativas con las dimensiones Agotamiento Emocional y Despersonalización.

En la tabla 4 aparecen los resultados obtenidos de la regresión lineal por pasos para determinar qué factores de Personalidad Eficaz (Fortalezas del Yo. Autorrealización laboral. Eficacia resolutoria y Autorrealización social) influyen sobre: Agotamiento, Despersonalización y Realización Personal.

**Tabla 4 Análisis de regresión por pasos sucesivos de la influencia de los factores de Personalidad Eficaz sobre el Agotamiento Emocional**

VD	VI	B	$\beta$	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregid a	Cambio en R <sup>2</sup>
Agotamiento Emocional	Fortalezas del Yo	-.460	-.162*	.307 <sup>a</sup>	.094	.093	.094*
	Relaciones del yo	-.345	-.156*	.340 <sup>b</sup>	.116	.113	.021*

	Retos del yo	-.521	-.124*	.355 <sup>c</sup>	.126	.122	.010*
Despersonalización	Relaciones del yo	-.160	-.207*	.264 <sup>a</sup>	.069	.068	.069*
	Retos del yo	-.242	-.165*	.306 <sup>b</sup>	.094	.091	.024*
Realización Personal	Demandas del yo	.549	.263*	.465 <sup>a</sup>	.217	.215	.217*
	Retos del yo	.647	.230*	.518 <sup>b</sup>	.268	.266	.051*
	Relaciones del yo	.299	.201*	.548 <sup>c</sup>	.301	.298	.033*

Nota: \* $p < .05$

Elaboración propia

Los resultados indican que, de los cuatro factores de Personalidad Eficaz, la Fortalezas del Yo ( $t = -3.496, p < .05$ ), Las relaciones del yo ( $t = -3.843, p < .05$ ) y los Retos del yo ( $t = -2.858, p < .05$ ) fueron predictores significativos del Agotamiento Emocional, explicando un 12.6% de la varianza en el Agotamiento Emocional, con una relación negativa.

Respecto al factor Despersonalización, de los cuatro factores de Personalidad Eficaz, sólo la Relaciones del yo ( $t = -5.408, p < .05$ ) Retos del yo ( $t = -4.314, p < .05$ ) fueron predictores significativos del mismo. Estos factores explican un 9.4 % de la varianza en Despersonalización, con una relación negativa.

En relación al factor Realización Personal, de los cuatro factores de Personalidad Eficaz, Demandas del yo ( $t = 6.784, p < .05$ ), Relaciones del yo ( $t = 6.126, p < .05$ ) y la Retos del yo ( $t = 5.704, p < .05$ ) fueron predictores significativos del mismo. Estos factores explican un 30.1% de la varianza en Realización Personal, en todos los casos con una relación positiva.

Finalmente, al poner a prueba el modelo de Ecuaciones Estructurales se comprobó en primer lugar la normalidad multivariante con el fin de poder realizar el SEM mediante la estimación de máxima verosimilitud, obteniendo

un índice de curtosis de 15.475, cumpliéndose el supuesto para la utilización de este procedimiento.

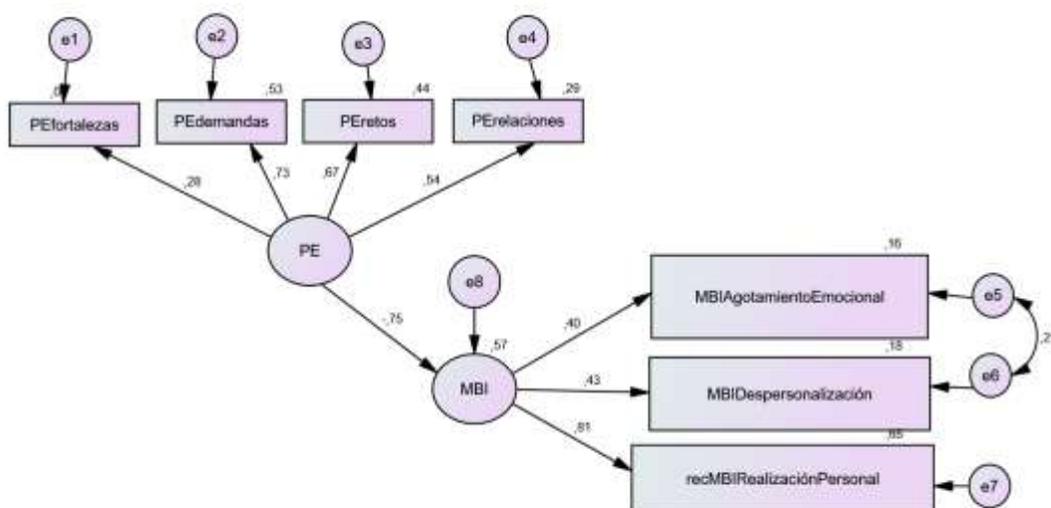
Por otro lado, se comprobó la adecuación del modelo propuesto mediante un AFC con el fin de obtener los índices de ajuste adecuados para el MBI. Al poner a prueba el modelo se encontró que los índices (CMIN/DF=6.941; AGFI=.923; CFI=.944 y RMSEA=.092) muestran que los datos no se ajustan del todo al modelo propuesto.

Con el propósito de alcanzar unos índices adecuados se correlacionaron los errores de Agotamiento emocional y Despersonalización.

Esta correlación se realiza en base a las sugerencias psicométricas y que está avalada por sus relaciones en la literatura científica. Tras este ajuste los índices muestran un ajuste adecuado (AGFI=.940; CFI=.961 y RMSEA=.08) a excepción del índice CMIN/DF=5.482 que no se ajusta, posiblemente debido al tamaño muestral.

Al analizar el MBI de la relación entre la Personalidad Eficaz y el Burnout (Figura 1) se observa que existe una relación significativa y directa entre ambos constructos (Peso de regresión = -3.372; peso de regresión estandarizado = .752;  $p < .001$ ). Además, el  $R^2$  indica que el modelo explica el 56.6% de la varianza en Burnout. Esto indica la clara función protectora de la Personalidad Eficaz sobre el síndrome de Burnout.

**Figura 1.** Modelo SEM



## **Discusión y conclusiones**

Los resultados confirman el papel de los factores de personalidad como inductores de estrategias de protección frente al estrés y el burnout docente y orientan al individuo hacia procesos de ganancia de salud en nuestro entorno laboral docente (Bermejo-Toro y Prieto-Ursúa, 2015; Esteras, Chorot y Sandín, 2014; Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2001; Pena y Extremera, 2012).

El resultado más significativo es la relación existente de la dimensión realización personal del Burnout que evalúa sentimientos de eficacia y de sentirse activo, estimulado y útil en la actividad docente con la puntuación global del constructo de personalidad eficaz que agrupa las dimensiones de Fortalezas del Yo, Demandas del Yo, Retos del Yo y Relaciones del Yo. Este resultado confirma la idea de que un desarrollo de la personalidad eficaz sintetizadas en sus cuatro dimensiones constitutivas genera sentimientos de eficacia, de sentirse activo y útil en el desempeño docente. Con ello se confirma la hipótesis de partida del trabajo.

Observando los resultados correlacionales de cada una de las dimensiones constitutivas de la personalidad eficaz con realización personal del síndrome de Burnout la Demandas del Yo es la más alta seguida de la Retos del Yo, la Fortalezas del Yo y las Relaciones del Yo.

Hay que considerar que la Demandas del yo pone de manifiesto la relación entre el conocimiento personal y la atribución de éxito a una definida y positiva capacidad y esfuerzo, la motivación intrínseca y el logro en las actividades que desarrolle en su vida cotidiana. Un sujeto que puntúe alto en este factor sería aquel que: valora positivamente sus recursos a la hora de enfrentarse a determinadas tareas o retos, cuyas motivaciones cotidianas con principalmente de carácter interno; valora positivamente su capacidad superar retos; ejerce autonomía y control personal; realiza atribuciones de capacidad y esfuerzo; y tiene expectativas, próximas y lejanas, de éxito.

Los Retos del yo hacen relación a aptitud ante un afrontamiento eficaz ante los retos. Son indicadores relativos a la toma de decisiones y al afrontamiento de problemas. De modo que, un sujeto que puntúe alto en este factor planifica cuidadosamente las decisiones que tiene que tomar, ajustándose a las demandas propias de cada situación, reuniendo la mayor cantidad de información que pueda encontrar, y analizando las posibles consecuencias de cada posible decisión, con una actitud positiva y capacidad para aprender de la experiencia.

La Fortalezas del Yo integra aspectos valorativos de la persona: un buen conocimiento y aprecio de su físico, una alta valoración y confianza en sus recursos cognitivo-emocionales y sociales y un ajustado reconocimiento de sus limitaciones.

Finalmente, Las relaciones del Yo, involucran habilidades de comunicación, asertividad y empatía. Esta dimensión pone de manifiesto la vinculación entre la autopercepción de capacidad o competencia para establecer y mantener relaciones con los otros y las expectativas de éxito en las relaciones sociales futuras. Dado que esta dimensión incluye variables que apoyan una ejecución social eficaz, un sujeto que puntuara alto tendría confianza y aprecio en sus recursos para construir vínculos, realizaría atribuciones de sus relaciones sociales en función de su habilidad para relacionarse y tendría expectativas de éxito en sus relaciones sociales.

Igualmente es significativo que las correlaciones de las dimensiones de la personalidad eficaz son negativas con las otras dos dimensiones del síndrome de Burnout tales como el agotamiento emocional y la despersonalización.

Los análisis de regresión también son indicativos de esta relación. Indican un peso negativo de las cuatro dimensiones de la personalidad eficaz con el Agotamiento Emocional del síndrome de Burnout. En relación con la dimensión Despersonalización del síndrome, solo las demandas del Yo y Retos del Yo tiene también un peso negativo. Y en relación con la dimensión Realización personal del síndrome la Relaciones del Yo, las Demandas del Yo y los Retos del Yo tienen un peso positivo. Se evidencia con ello que las dimensiones del constructo de personalidad eficaz influyen sobre las dimensiones del síndrome de Burnout siendo totalmente explicadas el peso positivo o negativo de esta relación.

Finalmente, el análisis realizado de ecuaciones estructurales se observa la existencia de una relación significativa directa entre ambos constructos indicando como las dimensiones de la personalidad eficaz explican el 56.6 % de la varianza en el Burnout y sus dimensiones.

Con ello se obtiene que unas variables de personalidad estructuradas en un constructo coherente, relacionado, ampliamente experimentado y validado a lo largo de una larga veintena de años está relacionado con las dimensiones constitutivas de la salud laboral docente.

Consecuencia de ello se puede entender que el fortalecimiento de competencias y recursos personales se manifiesta como una necesidad de primer orden para un ejercicio eficaz y saludable de la profesión docente y una posible evitación del síndrome de Burnout. A este respecto, deben

favorecerse competencias y recursos de personalidad eficaz, que son entrenarles y susceptibles de mejora, dado que están especialmente relacionadas con el Burnout docente

## Referencias Bibliográficas

- Ahola, K. (2007). *Occupational burnout and health*. Helsinki, Finland: Finnish Institute Occupational Health. Retrieved from: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-802-795-2>
- Aluja, A. (1997). Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental. *Boletín de Psicología*, 55, 47-61. Recuperado de: [https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/30291/pu\\_29.pdf?sequence=1](https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/30291/pu_29.pdf?sequence=1)
- Bakker, A.B. y Schaufeli, W.B. (2000). Burnout contagion processes among teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(11), 2289-2308. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02437.x>
- Bakker, A.B., Burke, R. y Demerouti, E. (2009). Workaholism and relationship quality: a spillover-crossover perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(1), 23-33. <https://doi.org/10.1037/a0013290>
- Bermejo-Toro, L. y Prieto-Ursúa, M. (2015). *Bienestar docente: del síndrome de burnout al engagement en profesores*. España: Publicia. Available in: <http://hdl.handle.net/11531/9817>
- Calvete, E. y Villa, A. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medidas y relaciones estructurales. *Ansiedad y estrés*, 6 (1), 117-130.
- Castellanos, S., Autor y Dapelo, B. (2012). Cuestionario de personalidad eficaz en población adulta de 30 a 60 años. *Revista de Orientación Educativa*. *Revista de Orientación Educativa*, 26(50), 15-30.
- Diana-Domínguez I., Fiz-Sánchez, M.I., Hernández-Saiz, M.D., López-Iniesta, A. (2014). Síndrome de burnout en docentes de infantil, primaria, secundaria, formación profesional y bachillerato de Albacete, Cuenca y Toledo. *Revista Seguridad y Salud en el Trabajo*, 80, 18-29.
- Dolan, N. (1987). The relationship between burnout and job satisfaction in nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 12(1), 3-12. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1987.tb01297.x>

- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2014). Predicción del burnout en los docentes: el papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- EU-OSHA (2015). *Segunda Encuesta Europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes*. Madrid, España: Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo. Recuperado de: <https://osha.europa.eu/es/surveys-and-statistics-osh/esener>
- Fernández-Castro, J., Doval, E. y Edo, S. (1994). Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud. *Ansiedad y Estrés*, 0, 127-133. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/288897954\\_Efectos\\_del\\_estres\\_docente\\_sobre\\_los\\_habitos\\_de\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/288897954_Efectos_del_estres_docente_sobre_los_habitos_de_salud)
- Fernández, M. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: tres estudios fácticos. *Ciencia & Trabajo*, 30, 120-125.
- Gil-Monte, P.R., Grau, R., Peiró, J.M., y Valcárcel, P. (1996). La incidencia del síndrome de burnout sobre la salud: un estudio correlacional en profesionales de enfermería. *Psiquis. Revista de psiquiatría, psicología médica y psicosomática*, 17 (4), 37-42.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Granados, L., Hernández-Amorós, M.J., Lagos, N., Sanmartín, R., y Urrea, M.E. y (2017). Diferencias en burnout según sexo y edad en profesorado no universitario. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 329-336. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.945>
- Johnson, S.R., Pas, E.T., Loh, D., Debnam, K.J. y Bradshaw, C.P. (2017). High School Teachers' Openness to Adopting New Practices: The Role of Personal Resources and Organizational Climate. *School Ment-Health*, 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9201-4>
- Llorent, V.J. y Ruiz-Calzado, I. (2016). El Burnout y las variables sociodemográficas en los profesionales de la educación que trabajan con personas con discapacidad en Córdoba (España). *Ciência & Saú de Coletiva* 21(10), 3287-3295. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152110.00732015>

- Manassero, M.A., Ferrer, V., García, E., Gili, M., Ramis, C., y Vázquez, A. (2000). Análisis causal del burnout en la enseñanza. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 173-196.
- Martín del Buey, F., & Martín Palacio, M. (2012). *Competencias personales y sociales: Personalidad Eficaz*. Material editado en formato digital sin finalidad venal. Oviedo, España: Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo.
- Martín del Buey, F., Autores (2019) *La personalidad eficaz, eficiente y efectiva (Emprendedora, resistente, madura)* Editorial Académica Española. 17 Meldrun Street, Beau Bassin 71504, Mauritius
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, C.A.: Research Edition. Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. Manual (2nd Ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Moreno-Jiménez, B. y Báez-León, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales: formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y Universidad Autónoma de Madrid, España. INSHT: Documentación.
- Oberle, E. y Schonert, K.A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>
- Paine, W.S. (1982). The burnout syndrome in context. In J.W. Jones (Ed.). *The burnout syndrome: Current research, theory, interventions* (pp. 1-29). Park Ridge, Illinois, USA: London House Press.
- Pizarro, J.P., Raya, J.J., Castellanos, S. y Ordoñez, N. (2014). La personalidad eficaz como factor protector frente al burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*. 66. 10.35362/rie660383
- Salanova, M., Grau, R., Llorens, S., Peiró, JM., y Schaufeli, WB., (2000). Desde el "burnout" al "engagement": ¿una perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*. 16(2), 117-134.
- Sánchez-Llull, D., Ballester, L. y March, M.X. (2015). Malestar social y malestar docente: una investigación sobre el síndrome de desgaste profesional, burnout y su incidencia socioeducativa. *Ediciones Universidad de Salamanca*. 21, 245-257. <https://doi.org/10.14201/aula201521245257>

Seisdedos, N. (1997). *Inventario Burnout de Maslach: síndrome del quemado por estrés laboral asistencial*. Madrid, España: TEA ediciones.

Valls-Sandoval, N. (2009). Síndrome de burnout y su incidencia en docentes españoles. *Revista FUNCAE Digital*, nº 55 (11), pp. 13-22.

Van-Droogenbroeck, F. y Spruyt, B. (2016). I Ain't Gonna Make It. Comparing Job Demands-Resources and Attrition Intention Between Senior Teachers and Senior Employees of Six Other Occupational Categories in Flanders. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 128-155.  
<https://doi.org/10.1177/0091415016647729>

Zhong, J., You, J., Gan, Y., Zhang, Y., Lu, C., y Wang, H. (2009). Job stress, burnout, depression symptoms, and physical health among Chinese university teachers. *Psychological Reports*, 105(3), 1248-1254.  
<https://doi.org/10.2466/pr0.105.f.1248-1254>