

# Factores de estrés en el personal docente universitario y presencia del síndrome de Burnout.

Marta Guadalupe Paniagua\*

---

## Introducción

Cuando hablamos de temas como el estrés y el síndrome de Burnout es tomar en cuenta una serie de elementos, condiciones y situaciones relacionadas al estrés; en especial, cuando nos referimos a una profesión como la docencia universitaria. Sobre este tema encontramos una serie de investigaciones como un artículo realizado por la Universidad Pedagógica titulado “Impacto de las alteraciones psicosociales en la población docente de educación superior de El Salvador en 2012.”

En la mayoría de las universidades, el bienestar emocional del personal docente no es atendido ni entendido; sobre todo habría que considerar que dicho grupo se encuentra en un medio profesional de constante cambio que implica un proceso de actualización de sus conocimientos como de sus metodologías, esto genera estrés, situación que repercute en la calidad de vida del docente.

Se asume que el desempeño del personal docente de Educación Superior solo se circunscribe a la enseñanza, de tal manera que se deja a un lado que la preparación del material de trabajo, tanto en sus contenidos como metodología, la realizan en casa y ese tiempo no es contabilizado en los honorarios percibidos.

Además de lo anterior, este personal debe de saber controlar la disciplina, corregir exámenes, subir notas, entre otras actividades; todo esto requiere más que buena voluntad y acertada vocación, a lo cual se le pueden sumar las expectativas del docente, del estudiantado, de

---

\*\*Docente investigador de la UTLA

la institución y de la sociedad; todo esto viene a aumentar el nivel de estrés, por un lado.

Este artículo se aborda desde una perspectiva de salud mental y la intención de proporcionar al personal docente herramientas para afrontar el fenómeno del estrés y el síndrome de Burnout en ellos.

### **El estrés laboral en docentes**

¿Qué se entenderá por estrés? Se puede decir que es el resultado del desequilibrio, por un lado, de las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo y sus conocimientos y capacidades, por otro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto **de reacciones fisiológicas** que preparan al organismo para la acción.

Todas las personas están sometidas a un nivel mínimo de estrés que, en situaciones concretas, puede aumentar y dependiendo de la capacidad de reacción que tenga nuestro organismo, puede producir:

- Un efecto positivo (eustrés o estrés positivo)
- O un efecto negativo (distrés o estrés negativo)

En la situación concreta del estrés laboral, las causas suelen coincidir en la mayoría de los casos con:

- Una elevada presión en el entorno de trabajo
- Excesiva carga de tareas o actividades
- Ambiente físico-laboral inadecuado
- Relaciones laborales insatisfactorias

## Síndrome de Burnout

El Síndrome Burnout o “síndrome del trabajador quemado” es un tipo de **estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima**, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a enfrentar profundas depresiones.

Este Síndrome produce sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobre carga de energía, recursos personales o fuerzas cognitivas.

Según investigaciones el síndrome de Burnout es una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos:

1. Agotamiento físico y psicológico.
2. Actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás.
3. Un sentimiento de inadecuación ante las actividades realizadas.

Entre algunos factores asociados al Síndrome se pueden mencionar los siguientes:

De tipo protector:

- a) Satisfacción laboral.
- b) Afecto positivo.
- c) Etapas educativas inferiores.

Vulnerabilidad:

- a) Afecto negativo.
- b) Estrés laboral.
- c) Falta de apoyo de supervisores.
- d) Etapas de educación superior.
- e) Condiciones organizacionales.

Estableciendo los conceptos básicos de la investigación, esta tuvo como objetivos los siguientes:

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Detectar la presencia de estrés y síndrome de Burnout en docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana.

### **Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de estrés en docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana.
- Identificar los estresores laborales en docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana.
- Comprobar la presencia del síndrome de Burnout y sus componentes en docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana.
- Analizar la relación de edad, antigüedad de la labor, sexo y turno de las clases en los niveles de estrés y síndrome de Burnout.
- Proponer estrategias para el manejo del estrés laboral y el síndrome de Burnout.

## **■ Metodología**

La metodología que se utilizó en este trabajo de investigación es predominantemente cualitativa.

### **Tipo de estudio**

El estudio se realiza bajo el modelo investigación-acción, el cual busca llevar a cabo un proceso reflexivo que permita tomar acciones y generar condiciones de mejora.

Será descriptivo en cuanto a que se tomarán en cuenta las características sociodemográficas, laborales y grado de desgaste profesional del personal docente.

### **Población y muestra**

La población de la Universidad consta de una planta de 70 docentes de los cuales 7 son de planta o tiempo completo y el resto es hora clase.

La muestra es de 40 docentes distribuidos así: 7 de planta y 33 horas clases. No existe ningún elemento de escogencia, la participación fue voluntaria.

### **Técnicas e instrumentos**

La técnica utilizada es la de encuesta individual. Los instrumentos utilizados son:

**Escala sintomática de estrés:** El conjunto de síntomas son tomados de un test del Instituto del Seguro Social Mexicano, el cual es Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) que consta de 12 ítems. Analizados por medio de la escala por ellos proporcionada. (ANEXO 1).

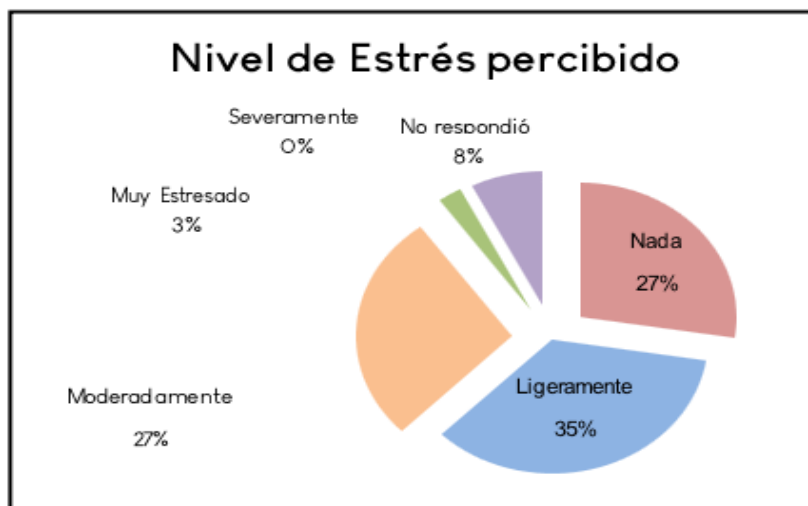
**Inventario de estrés para maestros:** desarrollado por Gregory J. Boyle en 1979, y consiste en 19 ítems. Adaptado para docentes universitarios. (Cuadro No. 3).

**Inventario de Burnout de Maslach (MBI):** es una adaptación del inventario de Burnout de Maslach para el personal docente de Educación Superior, y contiene 22 ítems.

### **■ Resultados**

Entre los resultados arrojados en las encuestas trabajadas tenemos lo siguiente:

Gráfico 1.  
 Nivel de estrés percibido



Fuente: elaboración propia

Cuadro No. 1

	Nivel de estrés percibido	
Nada	11	27 %
Ligeramente	14	35 %
Moderadamente	11	27 %
Muy estresado	1	3 %
Severamente	0	0 %
No respondió	3	8 %
Total	40	100 %

Fuente: elaboración propia

La mayoría, que representa un 35 % de la muestra, percibe un nivel de estrés ligero. Cuando se lleva a la comprobación por medio del cuestionario para medir el estrés real, da el mismo resultado en ese nivel de estrés. Al llevar a cabo el análisis individual no existe

coincidencia entre el estrés percibido y el real entre los participantes.

Pero en términos generales podemos decir que el nivel de estrés que presentan los docentes de la Universidad es un estrés ligero o leve, que puede ser considerado por muchos como un estrés positivo.

Gráfico 2. Nivel de estrés real



Fuente: elaboración propia

Cuadro No. 2

	Nivel de estrés Real	
	Nada	20
Ligeramente	14	35 %
Moderadamente	6	15 %
Total	40	100 %

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con el cuestionario, el 50 % de la población participante declara no presentar estrés, sin embargo, en muchos casos, al evaluar individualmente las respuestas da como resultado que perciben un nivel de estrés ligero.



**Cuadro No. 3. Lista de inventario de estresores (según inventario sugerido)**

Orden de importancia	Estresores	
1	(73)	Programas mal definidos o poco detallados.
2	(65)	Mucho trabajo para hacer.
3	(64)	Responsabilidad con los estudiantes (resultados en los parciales, entre otros).
4	(61)	Salario inadecuado.
5	(59)	Estudiantado difícil.
6	(59)	Trabajo burocrático o administrativo (llenar informes, reuniones).
7	(52)	Déficit de recursos materiales, escasez de equipo o de facilidades para el trabajo.
8	(51)	Comportamiento descortés o irrespetuoso de los estudiantes.
9	(47)	Pobre disposición al trabajo por parte de los estudiantes.
10	(45)	Falta de reconocimiento al buen trabajo.
11	(45)	Tener un estudiantado numeroso.
12	(44)	Introducción de cambios en el sistema de enseñanza.
13	(44)	Pobres perspectivas de promoción profesional.
14	(42)	Falta de tiempo para atender a los estudiantes individualmente.
15	(39)	Bullicio de los estudiantes.
16	(34)	Periodos de receso muy cortos o insuficientes.
17	(33)	Presiones de los supervisores.
18	(33)	Actitudes y comportamientos de otros docentes o conflictos con colegas.
19	(31)	Mantener la disciplina en la clase.

Fuente: elaboración propia

Cuadro No. 4. Otros factores estresores

No.	Estresores
1	El nivel de estrés aumenta en los ciclos pares en los últimos parciales.
2	Desplazamiento trabajo-universidad-hogar.
3	Falta de espacios para compartir con compañeros (adecuados).
4	Inseguridad ciudadana.
5	Incertidumbre de ser contratado el siguiente ciclo.
6	Falta de tiempo para desarrollar las clases.
7	Los tipos de contratos.
8	Falta de procesos para asignar salarios, tutorías, jurados y asesorías.
9	Falta de manual para el docente.
10	Falta de inducción para el nuevo docente.
11	Falta de biblioteca en línea con documentos por carrera.
12	Número de estudiante por grupo (más de 50).
13	Estudiantes con necesidades especiales.
14	Ambiente laboral.

Fuente: elaboración propia

## ■ Conclusiones

De todo lo expuesto se concluye:

- Que el estrés laboral puede ser prevenido desde distintos ámbitos y niveles.
- Los docentes deben ser conscientes de su capacidad de manejo positivo de las situaciones de tensión.
- La Universidad es responsable de prevenir y detectar disfunciones laborales; disponer de protocolos eficaces y velar por su correcto cumplimiento.
- Los Docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana no presentan niveles altos de estrés y por consiguiente no hay presencia del síndrome de Burnout.

- Los Docentes de la Universidad Técnica Latinoamericana, si presentan un nivel medio de cansancio emocional.

### **Recomendaciones**

- La Universidad debe de contar con protocolos de ayuda psicológica para el personal docente.
- Proporcionarle al personal docente técnicas o ejercicios de control de estrés y manejo de la frustración.
- Disminuir el número de estudiantes en las asignaturas ya que esto genera cansancio emocional y un grado de estrés en el personal docente.

### **Propuesta**

A continuación, se propone una guía de manejo de estrés que puede ser utilizada en la Universidad Técnica Latinoamericana (UTLA).

## **Guía práctica sobre manejo de estrés**

### **Introducción**

La presente guía es una respuesta a los análisis de la investigación realizada en el año 2018, sobre los Factores de Estrés en Docentes Universitarios, tomando como caso los docentes de la Universidad Técnica Latinoamérica.

Dándose como recomendación la implementación de manuales o procedimientos para la detección del Estrés laboral o presencia del Síndrome de Burnout, se proporciona una Guía Práctica sobre el manejo del estrés, considerando que los niveles de estrés presentados por el personal docente sujeto de la investigación son bajos, pero se les facilita esta guía para volver positivo el estrés.

## **Objetivos**

1. Conocer en términos generales sobre el estrés laboral.
2. Identificar de una manera sencilla los síntomas y las consecuencias del estrés laboral.
3. Proporcionar a la Institución una guía para el tratamiento preventivo del estrés en el personal docente universitario.
4. Facilitarle al personal docente una guía práctica para el tratamiento preventivo del estrés laboral.

## **Conceptos fundamentales**

Estrés: reacción o respuesta del individuo ante ciertos estímulos, este se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona.

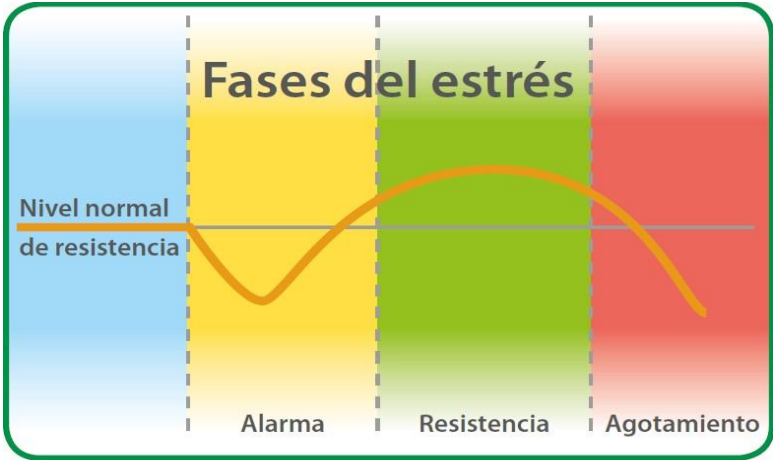
Características comunes a las situaciones de estrés:

- Cambio ante la presencia de una situación nueva.
- Falta de información, incertidumbre y ambigüedad.
- Alteraciones de las condiciones biológicas del organismo que obligan a trabajar más intensamente para volver al estado de equilibrio.

## **Componentes básicos del estrés.**

1. Agentes estresantes o estresores: Aquella circunstancia que se encuentran en el entorno y produce situaciones de estrés.
2. Respuesta al estrés: La reacción ante una situación estresante, consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Figura 1. Fases del estrés



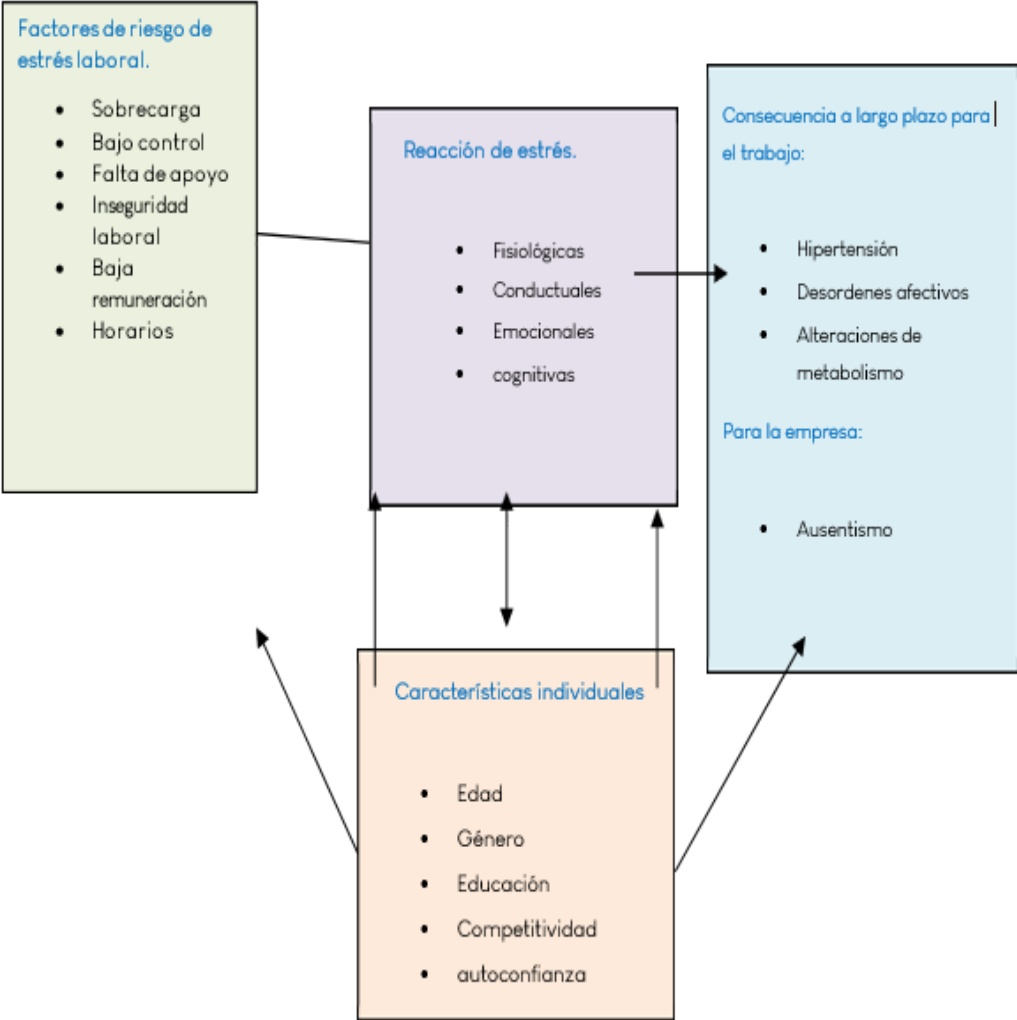
Fuente: Guía de manejo de estrés

Cuadro No. 1. Descripción de las fases

Nombre de la fase	Descripción	Efectos
Fase de alarma	A la presencia de un agente estresor, existe una serie de estímulos liberados que producen ciertos efectos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redistribución sanguínea.</li> <li>• Estimulación del bazo.</li> <li>• Aumento</li> </ul>
Fase de adaptación o resistencia.	Estímulos constantes psíquicos, físicos o psicológicos los cuales el cuerpo trata de superar lo percibido como amenazas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redistribución del flujo sanguíneo.</li> <li>• Mayor funcionamiento cortico suprarrenal.</li> <li>• Reversión de la mayoría de los síntomas de la primera etapa.</li> </ul>
Fase de agotamiento	Se entra una disminución progresiva de respuesta a los estímulos, se pierde la capacidad de respuesta provocando alteraciones graves en la salud.	

Fuente: elaboración propia

Cuadro No. 2. Mecanismos de producción de estrés.



Fuente: Guía de manejo de estrés.

## **Factores estresantes más comunes**

1. Causas vinculadas a las funciones específicas del trabajo.
2. Causas vinculadas a la organización del trabajo.
3. Causas vinculadas a las relaciones laborales.
4. Causas vinculadas al entorno físico y a la tecnología.
5. Causas socioeconómicas.
6. Desequilibrio entre la vida personal y la vida laboral.

## **Manejo de estrés**

El estrés laboral exige un afrontamiento activo, es decir, la actuación preventiva y terapéutica debe centrarse en la persona que sufre y padece el estrés.

En el ámbito organizacional es donde se requieren la mayoría de las acciones preventivas.

## **Prevención**

El estrés debe prevenirse, intervenir sobre la persona que lo sufre, sobre la organización en la que se desarrolla y sobre la sociedad en que vive.

## **Ámbito personal**

Se tiene la capacidad de seleccionar la conducta ante un estímulo determinado. Entre las opciones que se tienen para afrontar las situaciones de estrés están:

1. **El cuidado de uno mismo**
  - Correcta alimentación, control del peso, la tensión arterial y el colesterol.
  - Dormir y descansar, esta como una función reparadora.
  - Practicar la relajación u otras actividades gratificantes como hobbies y deporte.
  - Eliminar los hábitos tóxicos.



- Sentido de humor.
- La comunicación con nosotros mismo, es decir el auto lenguaje debe ser positivo y motivador.
- La comunicación con los demás debe tener un sentido asertivo.
- Socializar, apoyarse en las personas que nos rodean.
- Gestión personal del tiempo.

## 2. **Ámbito organizacional**

- Selección adecuada del recurso humano, los puestos deben estar diseñados de forma que faciliten al trabajador su desarrollo.
- La responsabilidad del trabajador debe ser acorde con sus capacidades.
- Funciones claramente definidas.
- Promover el desarrollo personal y profesional.
- Compartir valores con todos los miembros de la empresa, en especial cultivar el respeto.
- Políticas de comunicación positivas.
- Empatía compartida.
- La socialización entre los miembros de la organización.

## 3. **Ámbito social**

- La defensa de los derechos de los trabajadores por una salud mental y un ambiente laboral sano.
- Favorecer el clima creador de empleos.
- Consumo responsable de los recursos.
- Practicar la empatía social.

### **Instalado el estrés**

Es necesario tomar medidas antes de que se produzcan lesiones. Hay una importancia de estar atento a ciertas situaciones como:

- Aumento de accidentes.

- Empeoramiento del rendimiento laboral.
- El absentismo o presentismo.
- Síntomas vagos como:
  - ✓ Síntomas cardiovasculares.
  - ✓ Síntomas gastrointestinales.
  - ✓ Tensión muscular.
  - ✓ Alteraciones psíquicas.
  - ✓ Cambio de hábitos.

Las instituciones deben contar con programas preventivos de detección y manejo de estrés laboral, la intervención de la organización debe de ir a:

- Disminuir los excesos y sobrecargas laborales.
- Reorganización de las tareas.
- Comunicación eficaz y fiable.
- Cuidado del medio de trabajo.
- Gestión de tiempo.
- Agrupar las tareas.
- Priorizar las tareas.
- Técnicas de relajación.

Entre las técnicas de relajación sugeridas tenemos:

- Técnica de Jacobson.
- Técnica de respiración y visualización.
- Entrenamiento autógeno.
- Bio-feedback.
- Meditación y los estados de concentración plena o Mindfulness.
- Musicoterapia.

### **Técnica de Jacobson**

Es un método de carácter fisiológico, está orientado al reposo, útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso. Este

método permite reconocer la unión entre la tensión muscular y el estado mental.

Se enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona.

Con esta técnica se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño. El método tiene tres fases:

### Cuadro No. 2. fases del método

Fases	
Primera	
Nombre	Tensión-relajación
Indicaciones	<p>Se tensiona y luego se relajan diferentes grupos de músculos en todo el cuerpo, esto con el objetivo de que reconozca la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p><b>Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden</b> (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Frente:</b> Arruga unos segundos y relaja lentamente.</li><li>• <b>Ojos:</b> Abrir ampliamente y cerrar lentamente.</li><li>• <b>Nariz:</b> Arrugar unos segundos y relaja lentamente.</li></ul>

- **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

#### **Relajación de brazos y manos.**

- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

**Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Tiempo	<p><b>Relajación de tórax, abdomen y región lumbar</b> (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espalda:</b> Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.</li> <li>• <b>Tórax:</b> Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.</li> <li>• <b>Estómago:</b> Tensar estómago, relajar lentamente.</li> <li>• <b>Cintura:</b> Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.</li> </ul>
	5 a 10 minutos

Fases		Segunda
Nombre	Repaso	
Indicaciones	Consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos comprobando que se han relajado al máximo.	
Tiempo	5 a 10 minutos	

Fases		Tercera
Nombre	Relajación mental	
Indicaciones	Pensar en una escena agradable o mantener la mente en blanco.	
Tiempo	5 a 10 minutos	

Fuente: elaboración propia

### Técnicas de respiración para el control de la ira

Con el fin de controlar la ira, se tiene en cuenta que inhalar provoca la llegada del oxígeno al organismo y por lo tanto de energía.

Se exhala con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación, se repite el procedimiento hasta que la sensación de presión haya disminuido.

### Visualización guiada

Concentrarse en imágenes que pueden abarcar símbolos, escenas, fotos o hasta colores, que evoquen sentimientos de relajación y alivio.

La práctica puede consistir en el alivio del dolor físico y en los síntomas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión.

### Pasos:

Pare lo que está haciendo

- Encuentre un lugar tranquilo.
- Cierre los ojos.
- Inhale lentamente varias veces para relajar el cuerpo y concentrarse en la mente.

## Entrenamiento Autógeno

Es una ejercitación o entrenamiento desarrollado a partir del propio "sí mismo". Se fundamenta en producir una transformación general del sujeto mediante ejercicios fisiológicos y racionales. Tiene como meta auto tranquilizarse por medio de la relajación interna, aumento del rendimiento y supresión del dolor.

### Método de entrenamiento breve

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera:

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"
--

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
---

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"
--

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
---

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"
---

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
---

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"
---

Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"
--

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
---

Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"
--

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
--

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"
--

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
--

## Bibliografía

---

Asamblea Legislativa de El Salvador. Ley General de Prevención de Riesgos en Lugares de Trabajo  
<https://www.ilo.org/dyn/natlex/docs/ELECTRONIC/84122/93331/F1699923541/SLV84122.pdf> [noviembre 2018].

Castillero Mimenza, Oscar. 8 ejercicios de respiración para relajarse en un momento. <https://psicologiaymente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte> [diciembre 2018].

Galimberti Umberto. Diccionario de psicología, México: Editorial siglo 21. Recuperado de:  
<https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologc3ada.pdf> [noviembre 2018].  
<https://glosarios.servidor-alicante.com/psicologia/estresor> [noviembre 2018].

Guía sobre el manejo del estrés desde medicina del trabajo. Coordinador Dr. Antonio Iniesta, presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Recuperado de:  
[http://www.semst.org/archsubidos/20161216\\_24cb\\_GuiaManejoEstres.pdf](http://www.semst.org/archsubidos/20161216_24cb_GuiaManejoEstres.pdf)[junio 2018].

La organización del trabajo y el estrés, Serie de la protección de la salud de los trabajadores, n 3, Recuperado de:  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf) [junio 2018]

Martínez Pérez, Anabella (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia No 112. Septiembre, 2010. Recuperado de  
<http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm> [noviembre 2018].



Paniagua Serrano Recuperado de:  
<http://dsuees.uees.edu.sv/xmlui/bitstream/handle/20.500.11885/263/>  
[junio 2018].

Política Nacional de Salud Mental. (2018). Ministerio de Salud de El Salvador,  
[https://www.paho.org/els/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=politicas-de-salud&alias=219-politica-nacional-de-salud-mental-sistema-nacional-de-salud&Itemid=364](https://www.paho.org/els/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=politicas-de-salud&alias=219-politica-nacional-de-salud-mental-sistema-nacional-de-salud&Itemid=364)  
[noviembre 2018].

Psicología y mente. Burnout (Síndrome del Quemado): como Detectarlo y tomar medidas. Recuperado de:  
<https://psicologiaymente.net/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado> [junio 2018].

Revista nacional e internacional de Educación Inclusiva ISSN (impreso): 1889-4208. Volumen 9, número 2 junio 2016 Monográfico, El bienestar emocional del docente. Por Jorge Alberto Ruiz Torres. Recuperado de:  
<http://www.fepsu.es/file/ESTRES%2ODOCENTE.pdf>[junio 2018].

Rodríguez Camón, Elizabet, (2018). La relajación progresiva de Jacobson: uso, fases y efectos.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>  
[diciembre 2018].

Universidad Evangélica de El Salvador, Anuario 2014, Relación entre el estrés laboral y la calidad de vida asociada con la salud del personal contratado a tiempo completo en una Institución de Educación Superior del Área Metropolitana de San Salvador, por: Francisco Gustavo A.