

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DOCENTES CON SÍNDROME DE BURNOUT. UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DOCENTES CON SINDROME DE BURNOUT

Autores: Katty Monserrate Villavicencio Navia ¹

Ítalo Gabino Bello Carrasco²

Lorena Cecilia Luzardo Villafuerte ³

Erick Alexander Delgado Piloso ⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: kvnchowchow@hotmail.com

Fecha de recepción: 2020-05-22

Fecha de aceptación: 2020-08-12

RESUMEN

Las exigencias en el desempeño laboral en estos días, obliga a todos los profesionales en diferentes ámbitos dar su mayor esfuerzo, en el caso de los docentes universitarios cuya labor es muy amplia, lo cual lo conlleva al cansancio físico y mental, por lo tanto el presente artículo se efectuó con la finalidad de estudiar la importancia de la intervención psicológica en docentes con síndrome de Burnout en la ULEAM, así como explorar características y necesidades psicológicas de los docentes identificando las diferentes alteraciones psicológicas que presentan. El tipo de estudio es descriptivo y correlacional y se aplicaron métodos teóricos, como: Deductivo, inductivo, Análisis y síntesis, empíricos, tales como: encuestas, entrevistas y el test para detectar el síndrome de Burnout; los resultados del trabajo de

¹ Docente titular de la carrera de Psicología de la Uleam. Ecuador. Máster en Terapia Sistémica Familiar y de Pareja, katty.villavicencio@uleam.edu.ec, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0268-0930>. Manabí-Ecuador.

² Docente titular de la carrera de Psicología de la Uleam Ecuador. Máster en Proyectos Educativos y sociales, Dr. en ciencias pedagógicas (Phd), italo.bello@uleam.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3627-6514> Manabí, Ecuador

³ Docente de la carrera de Psicología de la Uleam Ecuador. Magister en Género y Equidad.loreluzvi@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3621-302X>

⁴ Psicólogo clínico. erickdelgadopilozo@gmail.com, Manabí, Ecuador.

campo evidenció que gran parte de los docentes universitarios presentan síntomas y características del síndrome de Burnout, a causa del estrés laboral y la sobrecarga de trabajo y las multifunciones que deben cumplir dentro de su área de trabajo, tales como: depresión, cansancio, mal humor, cefaleas, trastornos del sueño, vértigo, además síntomas cognitivos y emocionales. Además de presentar un nivel alto de agotamiento emocional y despersonalización, nivel medio - alto de realización personal, considerando que estos últimos están en camino de sufrir el síndrome. Para prevenir esta problemática se requiere un plan de intervención Psicológica a los docentes universitarios, y tendrá como objetivo principal dar tratamiento a los problemas de estrés laboral de los mismos.

Palabras Claves: Intervención psicológica; Síndrome de Burnout; Docentes universitarios; prevención.

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN UNIVERSITY TEACHERS WITH BURNOUT SYNDROME AT LAICA UNIVERSIDAD ELOY ALFARO DE MANABÍ.

ABSTRACT

The demands on job performance are more these days, which forces all professionals in different fields to give their best effort, in the case of university teachers whose work is very broad, which leads to physical and mental fatigue. Therefore, this article was made with the purpose of studying the importance of psychological intervention in teachers with Burnout syndrome in the ULEAM, as well as exploring the characteristics and psychological needs of teachers, identifying the different psychological alterations they present. The type of study is descriptive and correlational and theoretical methods were postponed, such as: Deductive, inductive, Analysis and synthesis, empirical, such as: surveys, interviews and the test to detect Burnout syndrome; The results of the fieldwork showed that a large part of university teachers have symptoms and characteristics of Burnout syndrome, due to work stress and work overload and the multifunctions that

must be met within their work area, such as: depression , tiredness, bad mood, headaches, sleep disorders, vertigo, plus cognitive and emotional symptoms. In addition to presenting a high level of emotional exhaustion and depersonalization, medium-high level of personal fulfillment, considering that the latter are on the way to suffering from the syndrome. To prevent this problem, a Psychological intervention plan is required for university teachers, and its main objective will be to treat their work stress problems.

KEYWORDS: Psychological intervention; Burnout syndrome; University teachers; prevention.

INTRODUCCIÓN:

La problemática que se presentó es el visible aumento de docentes universitarios que presentan síntomas característicos del síndrome de Burnout y que como consecuencia tienen problemas en el ámbito laboral y social, puesto que su profesión les exige atender distintos temas como impartir conocimientos, evaluar, planificar, brindar tutorías académicas recuperación académica de los estudiantes, investigar, presentar productos de investigaciones, cumplimiento de actividades de vinculación con la comunidad, recibir y realizar capacitaciones, seminarios y otras actividades.

Maslach y Jackson (1981) consideraban que el síndrome de Burnout es una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal.

Actualmente, cerca de 450 millones de personas están afectadas por un trastorno mental o de la conducta. De acuerdo con la Carga Global de las Enfermedades de la (OMS, 2001) el 33% de los años vividos con discapacidad son causados por los trastornos neuropsiquiátricos, amén de un 2,1% debido a lesiones autoinfligidas. Solo el trastorno de depresión unipolar causa 12,15% de años vividos con discapacidad y constituye la tercera causa contribuyente a la carga global de las enfermedades. Cuatro de las seis

causas más frecuentes de años vividos con discapacidad son la depresión, los trastornos debidos al uso de alcohol, la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

En el Ecuador la Constitución de la República (2008) señala la importancia de la asistencia psicológica para garantizar estabilidad física y mental a la población. De igual manera en la Ley Orgánica de Salud constan artículos relacionados directamente con algunos tópicos del síndrome de Burnout.

En La capital manabita se llevó a cabo un estudio piloto que concluye que, "Existe demanda de atención psicológica en la población de Portoviejo, la que ha ido en aumento en los últimos tiempos; esta misma población que busca atención psicológica, lamentablemente llega a consulta con los signos y síntomas moderados, mismo que evidencia carencia de prevención del síndrome de Burnout (Rodríguez y Ferrin, 2018).

Es claro que la población de docentes universitarios de la ULEAM no se encuentra libre de estos problemas, son vulnerables debido a las diversas situaciones a las que se tienen que enfrentar día a día debido a la sobrecarga laboral y por las nuevas exigencias gubernamentales.

Los métodos utilizados fueron: los teóricos como: Deductivo-inductivo para la contextualización de la problemática en estudio, de análisis y síntesis que está presente en todo el proceso investigativo y los empíricos como: Encuestas: que se aplicaron a la muestra total de población mediante preguntas cerradas con la finalidad de conocer el nivel conocimiento de los docentes universitarios para determinar el problema, la causa del síndrome de Burnout y analizar las posibles medidas de solución y prevención al mismo; Entrevistas, que se aplicaron mediante la utilización de un formato con preguntas abiertas dirigida a los profesionales en Psicología Clínica; el test que se aplicó es el inventario de Burnout de Maslach (MBI), con el

objetivo de determinar el nivel de la dimensión (cansancio emocional, despersonalización, realización personal) en que se encuentran los docentes para diagnosticar así a aquellos que sufren del síndrome de Burnout, en correspondencia con el objeto de estudio del presente en determinar la importancia de la intervención psicológica en docentes con síndrome de Burnout en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, explorando las características y necesidades psicológicas de los docentes con el síndrome.

DESARROLLO:

Psicología

“La psicología es una práctica científica que, por su propia naturaleza, apunta a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de los seres humanos” (Cepeda, 2014, p. 29).

Es quizá la Psicología una de las ciencias más complejas, en razón de que es abordada desde sistemas y modelos y diversos, considerando la complejidad y diversidad de la conducta humana y su interrelación con los procesos psicológicos, tanto cognitivos, afectivos y volitivos. (Narváez, 2016, p. 9).

Psicología Aplicada

El estudio y tratamiento de los trastornos mentales, del comportamiento y los problemas escolares es, sin dudas, un ámbito de ocupación importante, pero no el único, ya que debe considerar la promoción de la salud mental de las personas sanas, la prevención, el uso de la misma en la mejora del rendimiento a diferentes niveles (laboral, escolar, deportivo, etc.) Esta es psicología aplicada. (Durán, 2017).

La Psicología Aplicada utiliza las siguientes ramas de la psicología científica: psicología diferencial, psicología experimental, psicología fisiológica, psicología social, psicología genética (o evolutiva), psicología psicoanalítica o el estudio de los orígenes y motivos del comportamiento. (Weil, 2014).

Intervención Psicológica

El interés por desarrollar intervenciones que promuevan el bienestar de las personas no es nuevo. Cualquier intervención psicológica probablemente tiene el interés implícito de mejorar la vida de la gente. Alcanzar y mantener una buena vida puede convertirse en un objetivo profesional legítimo y éticamente deseable entre otras razones porque ése es un objetivo común de la humanidad. (Vásquez y Hervás, 2013).

La herramienta utilizada es la resiliencia, surgida desde la dimensión espiritual, fuerza movilizadora de todas las competencias que hacen a la persona, que movilizadas en una introspección profunda constituyen el mecanismo que implementa escenarios positivos de mejora, escenarios por reconstruir, decisiones por tomar, en función de un eje fundamental: la transformación avasalladora del orden, poner orden interior para que surja externamente, y los espacios se extiendan hacia el exterior, donde la persona pueda abrir camino y desarrollarse. (Peñaguirre, Centeno, y Martínez, 2014).

Logros y límites de las Intervenciones en Psicología Clínica

Un límite general trazado para la Psicología clínica, para quienes no se ha dado un desarrollo paralelo de la teoría, la evaluación y la intervención; obviándose incluso una integración al marco amplio de la teoría de la personalidad. Esta brecha entre la teoría y la práctica también involucra a la investigación y su relación especialmente con la psicoterapia. Cuando la psicoterapia se inscribe en los procesos de salud pública a ella se le exige efectividad, independiente de la corriente psicológica (Maricelly, 2014).

Formación del Psicólogo Clínico

Los profesionales en psicología se ven constantemente enfrentados a tomar decisiones para llevar a cabo procesos de evaluación o de intervención, lo

cual impacta en el bienestar y la calidad de vida de las personas que utilizan estos servicios. (Quant y Trujillo, 2014).

Formación básica

Cuando se termina esta formación básica, el nuevo licenciado en psicología debe estar en la capacidad de aplicar y estar familiarizado con la gran cantidad de técnicas y los diversos campos de aplicación de la psicología clínica y de la salud. Para esto se hace necesario el conocimiento de muchos instrumentos y fuentes de evaluación y diagnóstico, las diferentes técnicas terapéuticas y sus áreas de aplicación, sean estas individuales, grupales y comunitarias (Paladines, 2019).

Relación Psicólogo – paciente

En el caso de la psicología clínica la relación psicólogo - paciente debe cumplir un eje de confianza durante la comunicación para facilitar el proceso de diagnóstico y emprender la psicoterapia como tal. (Arias, 2014).

Siendo profesionales de la salud en plena práctica se debe tomar en cuenta que habrá una gran diversidad de pacientes y que cada uno de ellos será un contexto distinto, con sus propias respuestas individuales, dadas en la relación médico-paciente, así mismo como médico o como psicólogo, estas pueden ser positivas o negativas según se dé el caso. (Paladines, 2019).

Niveles de prevención

Referente a la prevención desde el campo de la psicología clínica, ha de tenerse en cuenta que es operativa para todas las demás ramas de la psicología, pero que en este caso es tratada específicamente desde el ámbito de la salud, teniendo como tema eje las problemáticas de la salud mental. (Arias, 2014).

Salud Mental

La salud mental está relacionada con la calidad de vida, término que es cambiante según las perspectivas socio-económicas, culturales, geográficas e históricas (Organización Mundial de la Salud, 2004) donde confluyen

factores como: economía, empleo, equidad, cohesión social, urbanización, normas y valores. (Omelas y Ruiz, 2017).

Otro factor de peso es el cultivo de los pensamientos positivos. La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo es incuestionable. Ser feliz y estar mentalmente sano depende mucho de cómo se procesan los contenidos mentales. El famoso psicólogo y psiquiatra Aarón Beck, dice que las personas que corren mayor riesgo de padecer trastornos mentales son quienes piensan de forma negativa, por partida triple. Tienen una visión negativa de sí mismos del entorno que los rodea, y del futuro. (Melgosa, 2017).

Determinantes de la salud mental

Existen factores causantes de trastornos mentales como son el estrés, la herencia genética, la alimentación, infecciones natales e incluso el exponerse a riesgos ambientales. Aunque no hay un consenso sobre los determinantes de la salud, la siguiente lista es un buen punto de inicio para tomar de guía para futuras investigaciones en el entorno social al que se va a dirigir: Ingresos y nivel social, redes de apoyo social (familiares, vecinos, organizaciones sociales de la población, etc., educación, empleo y condiciones de trabajo, entornos sociales, entornos físicos, aspectos biológicos y dotación genética, prácticas de salud personales y aptitudes de adaptación, desarrollo sano del niño, servicios de salud, género y cultura (Mazzetti, Del Carmen, y Bustamante, 2015).

En la lista se observan varios determinantes de modo individual, como por ejemplo las practicas personales de salud, características biológicas o la dotación genética del individuo. A nivel de población están la educación, el empleo y la desigualdad en los ingresos. Esto hace que el enfoque se centre en los factores más determinantes que están en la población y que pueden influenciar de mayor manera a una persona a nivel individual. (Mazzetti, Del Carmen, y Bustamante, 2015).

Salud mental en el trabajo docente

La función propia del docente, impone una vida sacrificada y amenazada seriamente por riesgos para la salud mental. La acumulación de factores psicosociales negativos o desfavorables convierte a la docencia en una categoría socio profesional de riesgo para la salud. Dentro de los tres pilares básicos presentes en el modo de vivir la ocupación laboral, que son la estimación socio comunitario o el reconocimiento de los demás, la retribución económica y la satisfacción personal, los dos primeros suelen tener un rotundo signo negativo en la ocupación docente. (Fernández F, 2014).

Cuando la docencia es ejercida por una mujer su profesión se vuelve aún más abrumador, al tener que repartir su tiempo disponible con el quehacer doméstico, cuya realización sigue recayendo hoy en su mayor parte sobre las manos femeninas. De esta suerte, la profesora es muchas veces actora de una doble jornada. (Fernández F. 2014).

Riesgos psicosociales

En Prevención de riesgos laborales, la OIT y la OMS, en 1984, definieron los factores de riesgo psicosocial como: Las interacciones en el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el empleo y las condiciones en su organización, por una parte y, por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su satisfacción personal fuera del trabajo. (Herrera, 2017).

Síndrome de Burnout en Docencia

Como se mencionó en párrafos anteriores, en la salud mental en docente se establece un término llamado el síndrome *burnout* (desgaste), el cual ha sido definido según el psiquiatra Herbet Freudenberger (1974) como: "un síndrome psicológico, que ocurre en profesionales que trabajan en relaciones de ayuda hacia otras personas" (Flores, 2014).

Las opiniones variadas acerca de la definición del síndrome de burnout cambian según el contexto, pero existen conclusiones que coinciden en los siguientes aspectos: síntomas disfóricos, principalmente el agotamiento emocional, el acento está en los síntomas mentales y conductuales más que en los físicos (es psíquico), existe un decremento en la efectividad y el desempeño laboral debido a las actitudes negativas y conductas que implica (afecta la productividad) (Juárez y otros, 2014).

Fases del Proceso Burnout

Se destacan cinco fases en el desarrollo del síndrome de Burnout:

Fase inicial, de entusiasmo: Se experimenta, ante el nuevo puesto de trabajo, entusiasmo, gran energía y se dan expectativas positivas; Fase de estancamiento: No se cumplen las expectativas profesionales, problema de estrés psicosocial, el profesional se siente incapaz para dar una respuesta eficaz; Fase de frustración: El trabajo carece de sentido, cualquier cosa irrita y provoca conflictos en el grupo de trabajo; Fase de apatía: En la cuarta fase se suceden una serie de cambios actitudinales y conductuales (afrontamiento defensivo). Y por último la fase de quemado: Colapso emocional y cognitivo, fundamentalmente, con importantes consecuencias para la salud. (Mesías, 2016).

Efectos del Síndrome de Burnout

Los efectos del síndrome de Burnout, se pueden resumir de la siguiente forma:

- Efectos individuales: agotamiento, fatiga crónica, cansancio, distancia mental, ansiedad depresión, quejas psicosomáticas, incremento del uso de sustancias tóxicas, generalización o desbordamiento a la vida privada, dudas respecto a la capacidad para desempeñar el trabajo, etc.

- Efectos en el trabajo: insatisfacción laboral, falta de compromiso organizacional e intención de abandonar la organización.
- Efectos en la Organización: incremento en la tasa de absentismo y retiros, disminución del desempeño y falta de calidad en el servicio, etc. (Darrigrande y Durán, 2012).

Evaluación del síndrome de Burnout y la sintomatología depresiva

En lo referente a la evaluación del síndrome de Burnout, se abarcan tres áreas principales, que son:

Agotamiento emocional, el cual se relaciona con el sentimiento de estar sobrepasado por las exigencias y no poder responder a las exigencias de otros. *Despersonalización*, este se relaciona con la pérdida de la capacidad de empatía, actitudes de irritabilidad y cinismo; y *la Pérdida de Realización Personal* que corresponde al logro que atribuimos a nuestro desarrollo personal y que está estrechamente relacionado con el éxito laboral. (Darrigrande y Durán, 2012).

Tratamiento y prevención

Proceso personal de adaptación de las expectativas a la realidad cotidiana; Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo; Fomento de una buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes; Limitar la agenda laboral y la formación continua dentro de la jornada laboral (Saborío y Hidalgo, 2015).

A partir de los aportes teóricos realizados por los diferentes autores referente al síndrome de Burnout se realizó un trabajo de campo en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, mediante un tipo de estudio descriptivo y correlacional; Descriptivo por que se describen los problemas del síndrome de Burnout en los docentes universitarios, logrando conocer y explicar las causas que llevan a los docentes sufrir de este trastorno y correlacional ya que las variables permitió estudiar y expresar de forma natural e independiente, la razón por la cual no se establecen grupos de control, y luego mediante métodos estadísticos de correlación se verificó el grado de relación existente entre ambas variables.

La población con la que se trabajó la presente investigación son: los docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí durante el periodo 2019, tomando una muestra de modo aleatorio de una población aproximada de 1.203 docentes que corresponden al 10% de la población en general, siendo un total de 120 maestros, que representa la muestra probabilística. Los resultados del trabajo de campo revelan lo siguiente:

¿Conoce usted sobre el síndrome de Burnout?

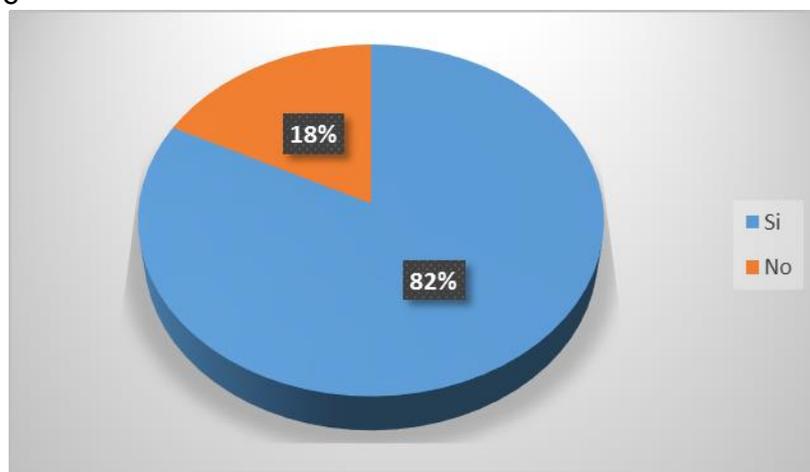


Figura 1: Conocimiento sobre el síndrome de Burnout

Los encuestados respondieron, el 85%, que si conocen sobre el síndrome de Burnout. Este resultado revela que el Síndrome de Burnout siendo un problema que afecta a la salud laboral de los docentes, presenta la necesidad de que los mismos tengan conocimiento de sus causas, efectos y estrategias de prevención con la finalidad de que puedan controlarlo y evitar padecerlo.

¿En alguna ocasión usted ha presentado este problema de salud?

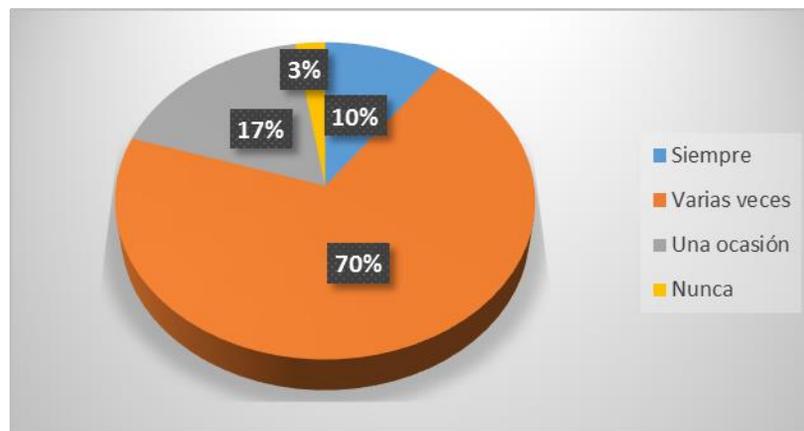


Figura 2: Frecuencia problemas de salud mental

De los encuestados el 70%, respondió que varias veces ha presentado problemas de salud mental; el 10% siempre, por tanto, se evidencia que los docentes varias veces presentan este problema de salud. El síndrome de Burnout está latente siempre en la vida de las personas, puesto que no implica solo tratarlo cuando sucede sino en cada situación de conflicto o estrés laboral que se presente, de este modo es posible evitar y prevenir su reaparición a cada momento y que contribuye a un bajo rendimiento laboral y dificultades en las relaciones familiares.

¿Qué síntomas relacionados al síndrome de Burnout ha padecido durante estos dos últimos semestres?

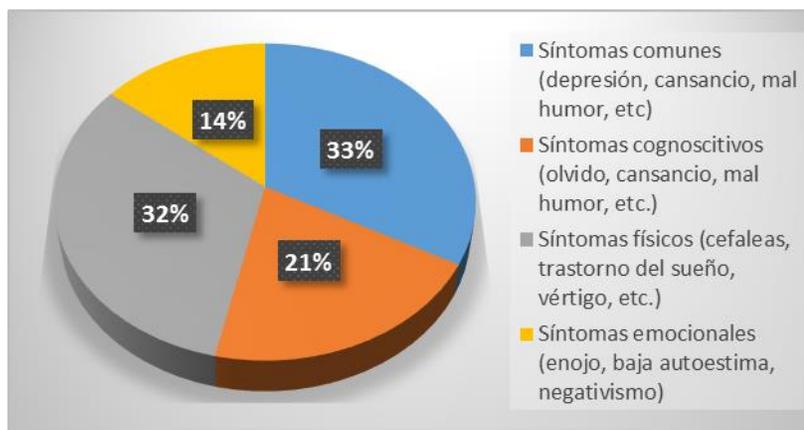


Figura 3: Síntomas relacionados al síndrome de Burnout

Sobre los síntomas del Burnout que los docentes presentan se evidencia los síntomas más comunes del Síndrome de Burnout (depresión, cansancio, mal humor, etc.), síntomas físicos (cefaleas, trastorno del sueño, vértigo, etc.) otros presentan síntomas cognoscitivos y emocionales. Los que varían según la manera como lo demuestra quien lo padece, pero las señales más comunes de poseerlo es el cansancio físico y mental debido a la sobrecarga de trabajos y por ende expresan mal humor, acompañado de trastorno de sueño y depresión.

Resultado del test aplicado a los docentes de la Universidad.

CONCLUSIONES

Las características más comunes del Síndrome de Burnout que presentan los docentes son (depresión, cansancio, mal humor, cefaleas, trastorno del sueño, vértigo, entre otros, además, síntomas cognoscitivos y emocionales. Los profesionales en estudio, muchas veces se ven en la necesidad de tomar medidas radicales o que al menos les permita huir de la situación o momento de estrés por el que están pasando.

Por tanto se requiere de un programa de intervención para la prevención de este síndrome, a fin de cuidar su salud mental, social, laboral, familiar y

personal, y evitar inconvenientes o conflictos derivados por estar siempre cansados, de mal humor, enojados y con baja autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, M. M. (2014). De la Psicología Clínica: su historia, definición y conceptos. *Revista electrónica Psyconex*, 6(9), 1-9.
- Barreto, S. (14 de Agosto de 2014). Formación Especializada en Psicología. (A. Amaguaya, & E. A. Delgado, Entrevistadores)
- Cepeda, G. (2014). Psicología: La ciencia de las ciencias. *Revista Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*(16), 25-45.
- Darrigrande, J. L., & Durán, K. (2012). Síndrome de Burnout y sintomatología depresiva en profesores: Relación entre tipo de docencia y género en establecimientos educacionales subvencionados de Santiago de Chile. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10(3), 72-87.
- Diario, E. (2018). personas con problemas mentales en Manabí. Obtenido de <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/479004-hay-2661-personas-con-problemas-mentales-en-manabi/>
- Durán, H. A. (2017). *¿Qué es la Psicología?* Obtenido de <https://medium.com/teor%C3%ADas-y-sistemas-psicoterap%C3%A9uticos-2018-1/qu%C3%A9-es-la-psicolog%C3%ADa-38bc2646c088>
- Fernández, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista Iberoamericana de Educación*(66), 19-30.
- Fernández, V. (2014). *Evaluación de la Salud Laboral Docente*. Universidad Ramón Llull. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283976/TESIS%20%2014-7-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Flores, M. E. (2014). *Nivel de la salud mental de las y los docentes que laboran en el Instituto Superior San Francisco y en el Instituto Salesiano San Miguel de Tegucigalpa en el año 2013*. Tegucigalpa: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- González, I. A. (2014). *Investigación sobre el nivel de Burnout, el grado de bienestar laboral y formación de docentes universitarios de una Universidad privada del Norte del país*. San Pedro Garza García: Universidad de Monterrey. Obtenido de http://bibsrv.udem.edu.mx:8080/e-books/tesis/000150713_MED.pdf
- Herrera, D. M. (2017). Condiciones de trabajo y salud mental docente: Una exploración de bienestar laboral de profesorado en instituciones educativas de Medellín. *Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE*, 1-12.
- Hespanhol, M., de Souza, H. A., & Garrido, J. (2015). Salud mental relacionada con el trabajo: desafíos para las políticas públicas. *Revista Universitas Psicológica*, 14(5), 1613-1623.
- Juárez y otros. (2014). Síndrome de Burnout en población mexicana: Una revisión sistemática. *Revista Salud Mental*, 37(2), 159-176.
- Maricelly, G. (2014). *Modalidades de intervención de los psicólogos clínicos*. Medellín, 2014: Universidad de Antioquía.
- Mazzetti, P., Del Carmen, J. C., & Bustamante, R. J. (2015). *Nociones de Salud Mental*. Lima, Perú: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú.

- Melgosa, J. (2017). Apuntes Universitarios. *Revista de Investigación. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 7(2), 1-6.
- Mesías, Á. R. (2016). *Plan de prevención del síndrome de burnout y su influencia en la satisfacción del usuario del servicio de consulta externa de una institución de salud pública*. Ambato. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Montejo, E. (2014). *El Síndrome de Burnout en el profesorado de la ESO*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/28333/1/T35729.pdf>
- Narváez, V. S. (2016). *Fundamentos de la Psicología. Manual Autoformativo*. Huancayo, Perú: Universidad Continental.
- Omelas, A., & Ruiz, A. O. (2017). Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-16.
- Paladines, R. (2019). Formación básica en Psicología. (A. Amaguaya, & E. A. Delgado, Entrevistadores)
- Peñaguirre, M. E., Centeno, V., & Martínez, J. (2014). Una alternativa para la intervención psicológica en un mundo diferente. *INFAD Revista de Psicología*, 29-33.
- Quant, D. M., & Trujillo, S. (2014). Psicología clínica basada en la evidencia y su impacto en la formación profesional, la investigación y la práctica clínica. *Revista Costarricense de Psicología*, 33(2), 123-136.
- Ramirez, E. (2016). *La Psicología como ciencia*. Andalucía, España: UJAEN.
- Rodríguez, L., & Ferrin, L. (2018). salud mental: demanda de atención psicológica en la población. *Revista Caribeña*. Obtenido: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/atencion-psicologica-ecuador.html>
- Saborío, L., & Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 31(1), 1-6.