

***Burnout* y bienestar psicológico en docentes de tres colegios privados de la ciudad de Guatemala**

Gabriela A. Orellana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2201-218X>

Departamento de Psicología,
Universidad Rafael Landívar

*Autor a quien se dirige la correspondencia:
psico.gaorellana@gmail.com

Recibido: 15/5/2020

Aceptado: 25/9/2020

DOI del artículo: 10.36631/RPH.2022.04.03

Resumen

Los docentes son un recurso humano fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje y, en muchos casos, son referentes emocionales significativos para los alumnos. Sin embargo, ocasionalmente su desempeño puede disminuir por diferentes factores psicosociales, por lo que el bienestar psicológico representa un imperativo en el ejercicio de su profesión. Por tanto, este estudio se realizó con el objetivo de determinar la relación entre *burnout* y el bienestar psicológico en docentes, que laboraban en tres colegios privados de la ciudad de Guatemala, durante el año 2019. Se trabajó con una muestra de 68 individuos, de ambos sexos, pertenecientes a todos los niveles de instrucción, entre los 18 y 69 años. El estudio fue de enfoque cuantitativo de alcance correlacional. Para ello, se aplicó el Inventario de *Burnout* de Maslach y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Como resultado se encontró una correlación negativa entre ambas variables con una magnitud de asociación moderada significativa al 99% ($r = -.482$, $p < .001$). Dentro de los principales hallazgos, destaca un nivel bajo de desgaste laboral; donde la dimensión de agotamiento emocional presenta niveles altos. Mientras que la mayor parte de los docentes presentaron un nivel alto en el índice general de bienestar psicológico. Las dimensiones que destacaron en niveles altos fueron dominio del entorno y propósito de vida, en contraste con autoaceptación, con niveles medios y bajos.

Palabras clave: psicología positiva, educación, agotamiento emocional, propósito de la vida, autoaceptación

Burnout and psychological well-being of teachers in three private schools of Guatemala City

Gabriela A. Orellana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2201-218X>

Department of Psychology,

University Rafael Landívar

**For correspondence:*

psico.gaorellana@gmail.com

Reception date: 5/15/2020

Acceptance date: 9/25/2020

Abstract

Teachers are a fundamental resource in the teaching-learning process and in many cases they represent important emotional role models for students. Nevertheless, occasionally their performance may diminish as a result of different psychosocial factors. Thus, teachers' psychological well being is imperative in the practice of the profession. The object of the present study was to determine the relation between burnout and psychological well-being in teachers of three different private establishments in Guatemala City, during 2019. The sample consisted of 68 individuals, both male and female, belonging to all school levels, ages 18 to 69. The study used a quantitative correlational approach, applying Maslach's Burnout Inventory and Ryff's Psychological Well Being Scale. The result was a negative correlation between these two variables, with magnitude of moderate association at 99% ($r = -.482$, $p < .001$). Among the most important findings were the low levels of labor burnout, whereas the dimension of emotional exhaustion was high. Most teachers presented a high level in the general psychological well being index, with higher scores in environmental mastery and in life purpose, in contrast to self-acceptance, which showed low and medium levels.

Key words: positive psychology, education, emotional exhaustion, life purpose, self acceptance.

El ser humano busca constantemente la satisfacción de sus necesidades básicas; sin embargo, la conciencia de sentirse satisfecho es algo específico de la especie humana. A lo largo de los años, el estudio de sujetos con un funcionamiento mental óptimo no ha presentado mayor interés, por lo que la exploración de las características positivas individuales se encuentra dentro de los nuevos paradigmas de investigación (Oramas *et al.*, 2006).

El bienestar psicológico, conceptualizándolo como un factor inherente a la persona que permite un compromiso con los desafíos de la vida (Ryff, 1989), es un factor crítico en el desenvolvimiento dentro de cualquier ámbito. No obstante, los estilos de vida y nuevas tendencias laborales pueden ser determinantes en la salud mental de los individuos.

La salud deficiente puede ser causa de mayor estrés individual real o percibido (Guglielmi y Tatrow, 1998). Esto puede dar origen a síntomas de desgaste laboral o *burnout*, un síndrome psicológico caracterizado por agotamiento que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales crónicos en el trabajo directo con otras personas (Maslach, 2003); lo que convierte a los docentes en puntos focales, comprendiendo las jornadas compartidas con menores de edad en el sector educativo.

Por ello surge la pregunta, ¿Cuál es la relación entre *burnout* y bienestar psicológico en docentes? Para dar respuesta a esta interrogante se tomaron los puntos teóricos expuestos por Maslach *et al.* (1997), quienes integran el *burnout* en tres indicadores: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. De igual manera, la teoría propuesta por Ryff (1989), la cual conceptualiza el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, sentido de vida y crecimiento personal.

Los modelos teóricos sobre *burnout* apuntan a que es un proceso continuo (Álvarez y Fernández, 1991) por lo que muestra un incremento progresivo (Maslach, 2003; Goddard *et al.*, 2006), con síntomas psicosomáticos, conductuales, emocionales y defensivos (Álvarez y Fernández, 1991). Esto evidencia en el individuo la disminución de sus herramientas y habilidades personales de adaptación, por lo cual genera una respuesta intolerable a la situación laboral.

Maslach *et al.* (1997), establece tres dimensiones del *burnout*: agotamiento, que se refiere a sentimientos de cansancio emocional; despersonalización, entendida como el vacío y respuesta impersonal y realización personal, que involucra los sentimientos de competencia y logro de metas.

Por su carácter positivo, esta última dimensión se puede ver relacionada con las teorías sobre el bienestar psicológico. Estas apuntan a la satisfacción de necesidades básicas individuales y universales, como competencia, relaciones y autonomía (Ryan *et al.*, 1996); autoconcepto (Oramas *et al.*, 2006); y aspectos circunstanciales (Diener *et al.*, 1991).

De la misma forma, el modelo propuesto por Ryff (1989) integra el bienestar psicológico en seis dimensiones, las cuales se relacionan con el funcionamiento mental positivo y pueden variar pues dependen de aspectos como edad, sexo y cultura (Ryff y Keyes, 1995). Las dimensiones son: autoaceptación, que implica sentirse bien consigo mismo incluso consciente de las propias limitaciones; relaciones positivas, que permiten demostrar empatía y afecto; autonomía, para sostener la propia individualidad en los diversos contextos de desenvolvimiento; dominio del entorno, que es la capacidad de crear ambientes acordes a su condición psicológica; sentido de la vida, el cual permite enfocarse en el cumplimiento de metas y objetivos que permitan dotar la vida de sentido y por último, el crecimiento personal, que engloba el desarrollo de habilidades para el alcance del máximo potencial.

La revisión de literatura para la construcción de este artículo se realizó con base en este algoritmo

```
(burnoutORdesgasteANDmaslach;  
welbeingORBienestarANDryff;  
burnoutANDmaslachANDwelbeingANDryff;  
burnoutORdesgasteANDmaslachANDwelbeingORBienestarANDryff)
```

El cual evidenció que algunos autores centraron sus estudios en el desgaste laboral y otras variables que pueden ser determinantes en la aparición de este (Arias y Jiménez, 2013; Muñoz y Correa, 2012). A pesar de que algunos valores discrepan basados en datos sociodemográficos (Salas, 2010), en su mayoría destacan la presencia, en un nivel moderado, de sintomatología de *burnout* en docentes (Arias y Jiménez, 2013; Gaxiola, 2014; Muñoz y Correa, 2012).

Por otro lado, con base en la poca investigación existente en Guatemala sobre la relación entre factores de salud y elementos de estrés en profesionales educativos (Guglielmi y Tatrow, 1998), se aporta a la divulgación del tema, al señalar que el bienestar psicológico constituye un mecanismo protector en el afrontamiento a las demandas del medio y, actúa como indicador positivo de la salud mental (Oramas *et al.*, 2006). En adición, algunos investigadores establecen las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno, como los aspectos claves del bienestar psicológico asociados a la medida de satisfacción en la vida (Ferrel *et al.*, 2014; Ryff y Keyes, 1995).

Aunque la investigación teórica apunta al modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff, ya que presenta ajustes adecuados para su estudio, algunos autores (Díaz *et al.*, 2005; Gallardo y Moyano-Díaz, 2012) destacan, por su parte, la implementación de modificaciones en la agrupación de factores con características similares; por ello se obtienen resultados más favorables en sus valores de consistencia interna (Abbot *et al.*, 2006; Díaz *et al.*, 2005; Kafka y Kozma, 2002).

Por lo tanto, con base en la hipótesis de que existe relación teórica entre el *burnout* y el bienestar psicológico, el objetivo de la presente investigación fue establecer la correlación entre ambos aspectos, en docentes que laboraban en colegios privados en la ciudad de Guatemala.

Para ello, se estableció como punto de partida la estimación del nivel de *burnout* y el de bienestar psicológico en los docentes. Una consideración importante es que el *burnout* puede ser influenciado por componentes situacionales y factores de riesgo ocupacionales (Maslach *et al.*,1997), por tanto, los resultados describen una muestra de docentes pertenecientes al territorio guatemalteco, en un periodo de tiempo específico y, evidencian un punto clave, en la manera en que los participantes afrontaban demandas de una forma estrictamente personal.

Material y método

Diseño

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de alcance correlacional.

Población y muestra

Se trabajó con 68 docentes de tres colegios privados durante el año 2019. La muestra se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformada por 68 docentes, quienes atendían niños y jóvenes en los diferentes niveles educativos: preprimario, primario, básicos y diversificado.

Los criterios de inclusión consistieron en ser docentes activos, pertenecientes a los diferentes niveles escolares, mayores de 18 años, menores de 70 años, trabajar en la jornada matutina, completar el consentimiento informado y rellenar completamente ambas escalas. Los criterios de exclusión fueron estar bajo tratamiento psiquiátrico y presentar alguna discapacidad cognitiva o visual.

Instrumentos

Para establecer la relación de las variables, se utilizaron dos instrumentos diferentes: el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

El MBI fue desarrollado por Maslach y Jackson en 1997. Consta de 22 ítems que se presentan en escala tipo Likert de 0 a 6 puntos, basados en la frecuencia de síntomas.

Este evalúa tres subescalas: agotamiento emocional (ítems: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20), despersonalización (ítems 5, 10, 11, 15, 22) y realización personal (ítems: 4 inverso, 7 inverso, 9 inverso, 12 inverso, 17 inverso, 18 inverso, 19 inverso, 21 inverso). El riesgo de presencia de *burnout* se determinó mediante diferentes puntos de corte en las tres dimensiones; puntuaciones altas en las dos primeras subescalas y baja en la tercera.

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, elaborada por Carol Ryff en 1989, en su adaptación de Van Dierendonck en 2004, y traducida al español por Díaz *et al.* (2006), propone 39 reactivos que presenta en escala tipo Likert, con un valor de 1 a 6 puntos.

Esta contempla seis dimensiones: autoaceptación (ítems: 1,7,13 inverso, 19, 25 inverso, 31), relaciones positivas (ítems: 2 inverso, 8 inverso, 14, 20 inverso, 26 inverso, 32), autonomía (ítems: 3, 4 inverso, 9 inverso, 10, 15 inverso, 21, 27 inverso, 33 inverso), dominio del entorno (ítems: 5 inverso, 11, 16, 22 inverso 28, 39), crecimiento personal (ítems: 24, 30 inverso, 34 inverso, 35, 36 inverso, 37 ,38) y propósito de vida (ítems: 6, 12, 17, 18, 23, 29 inverso). Se obtiene un índice general y valores en cada dimensión; a mayor puntuación, mayor era la presencia de bienestar psicológico y sus dimensiones.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó a través de la aplicación de los dos instrumentos antes mencionados, de manera presencial, en hojas de papel y respuestas a lápiz, con una duración de aplicación máximo de 40 minutos; en cada uno de los centros educativos, en dos de ellos de forma individual y el tercero, colectivo. Posterior a esta fase, se procedió a la revisión de las escalas; se diseñó una base de datos en Excel, para el vaciado de información, y se exportó al programa SPSS versión 23.

Análisis

Para la evaluación de *burnout*, el MBI estima sintomatología a partir de puntuaciones altas en las dos primeras subescalas: agotamiento emocional (< 27) y despersonalización (< 10) y baja en la tercera, realización personal (> 33). Para obtener estos resultados, se invirtieron los puntajes de los ítems correspondientes a la subescala de realización personal y se efectuó la sumatoria de cada una.

Para los valores obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se realizó la sumatoria de cada dimensión, posterior a la inversión de ítems específicos en cada una; se realizó una sumatoria general y de cada dimensión y, de acuerdo con los resultados descriptivos, se establecieron puntos de corte específicos para cada subescala.

También se determinó la normalidad de los datos, a través de la prueba de Shapiro Wilk ($p < .001$) y la confiabilidad a partir del coeficiente alfa de Cronbach, a las escalas totales y cada una de las subescalas de ambos instrumentos.

Posteriormente, se estableció el coeficiente de correlación y para su análisis se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, con un nivel de confiabilidad del 99%.

Aspectos éticos

Previo a la aplicación de las pruebas se leyó y explicó individual o colectivamente el consentimiento informado donde se exponían los objetivos de la investigación y, la posibilidad de asistir al Centro Landivariano de Práctica y Servicios de Psicología, si se presentaba malestar al contestar los enunciados de las pruebas. Asimismo, posterior al análisis de datos, se entregó personalmente a cada participante los resultados obtenidos; se añadieron recomendaciones en casos específicos si se presentaba riesgo de *burnout* y niveles bajos de bienestar psicológico.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 75 % mujeres y 25 % hombres; el 62 % eran menores de 40 años, y el 38 % igual o mayores a esa edad. De acuerdo con el estado civil, 54.4 % eran solteros, 39.7 % casados, 4.4 % divorciados y 1.5 % viudos.

En relación a aspectos laborales y académicos, el 86.7 % poseían un título académico a nivel medio, y solamente 13.3 % un título a nivel superior. El promedio de años laborados en el ámbito educativo fue de 12 años; mientras que el 51.5 % se desenvolvía en un nivel educativo, el 27.9 % en dos y el 20.6 % en tres o más.

Para la confiabilidad del Inventario de *burnout* de Maslach se observó para la escala total ($\alpha = .86$) y las subescalas: agotamiento ($\alpha = .84$), despersonalización ($\alpha = .25$) y realización personal ($\alpha = .81$).

En la Escala de bienestar psicológico de Ryff ($\alpha = .773$) se observan los siguientes resultados, en cada una de las subescalas: autoaceptación ($\alpha = .67$), relaciones positivas ($\alpha = .74$), autonomía ($\alpha = .40$), dominio del entorno ($\alpha = .120$), crecimiento personal ($\alpha = .116$) y propósito de vida ($\alpha = .87$).

En las siguientes tablas 1 y 2 se muestran los resultados descriptivos de los sujetos en cada una de las escalas aplicadas, especificando cada una de las subescalas.

Tabla 1

Distribución subescalas del Inventario de Burnout de Maslach

Subescala	Bajo riesgo	Medio riesgo	Alto riesgo	Perdidos
Agotamiento	61.8%	19.1%	17.6%	1.5%
Despersonalización	69.1%	20.6%	8.8%	1.5%
Realización Personal	58.8%	20.6%	13.2%	7.4%

Fuente: elaboración propia con base en la a los datos de la investigación.

Tabla 2

Distribución subescalas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Subescala	Bajo	Medio	Alto	Perdidos
Autoaceptación	13.2%	72.1%	13.2%	1.5%
Relaciones positivas	17.6%	27.9%	51.5%	2.9%
Autonomía	14.7%	38.2%	44.1%	2.9%
Dominio del entorno	16.2%	17.6%	61.8%	4.4%
Crecimiento personal	11.8%	41.8%	45.6%	1.5%
Propósito de vida	19.1%	20.6%	58.8%	1.5%

Fuente: elaboración propia con base en la a los datos de la investigación.

Adicional a esto, se reporta una escala general de niveles de bienestar psicológico percibido por los docentes, los resultados fueron: nivel bajo 14.7%, nivel medio 26.5%, nivel alto 47.1% y caos perdidos 11.8%.

Prueba de hipótesis

Al analizar los hallazgos de correlación entre cada una de las subescalas del MBI y la Escala de bienestar psicológico de Ryff, se obtuvo un valor $r = -.482$ $p < .001$. La tabla 3 muestra los valores encontrados para las subescalas.

Tabla 3*Correlación entre las subescalas de Bienestar Psicológico y Burnout*

Subescala	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Autoaceptación	1								
2 Relaciones positivas	.516**	1							
3 Autonomía	.398**	.357**	1						
4 Dominio del entorno	.731**	.583**	.346**	1					
5 Crecimiento personal	.387**	0.093	0.162	0.173	1				
6 Propósito de vida	.710**	.552**	.333**	.807**	.354**	1			
7 Agotamiento	-.291*	-.333**	-.325**	-.270*	-0.034	-0.219	1		
8 Despersonalización	-0.240	-.251*	-0.049	-.290*	-0.164	-0.172	.366**	1	
9 Realización Personal	.397**	.461**	.407**	.466**	0.201	.323*	-.430**	-.289*	1

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: elaboración propia con base en la a los datos de la investigación.

Discusión

De acuerdo con los resultados encontrados y en relación con los valores brindados por Maslach (2009), se pudo determinar, que más de la mitad de la muestra, se encontraba en bajo riesgo de presentar la sintomatología relacionada con el burnout. Adicionalmente, se muestra que el área de mayor incidencia en los síntomas de desgaste laboral fue agotamiento emocional, en el cual se evidencian sentimientos de exigencia y vacío de recursos personales. Contrario a esto, en una muestra de docentes en Perú (Arias y Jiménez, 2013), se reportó un nivel significativo de baja realización personal (66.1 %).

A partir de la premisa que el *burnout* puede surgir a partir de causas diversas, tanto internas como externas al ser humano; el estudio aporta la evidencia de una correlación negativa con magnitud de asociación moderada, que coincide con lo reportado por Gaxiola (2014), lo que explica que el bienestar psicológico se relaciona de manera positiva sobre el aminoramiento de la sintomatología de *burnout*.

En adición, el 47.1 % de la muestra, presentó nivel alto de bienestar psicológico, esto quiere decir que mantenían una percepción funcional del compromiso personal con los desafíos existenciales de la vida (Ryff, 1989), no obstante, llaman la atención los niveles medios y bajos en la dimensión de autoaceptación.

De los factores positivos en el ser humano, es primordial tomar en cuenta, que los principales componentes clave asociados a la medida de satisfacción en la vida, son la autoaceptación y el dominio del entorno, factores que han indicado niveles de asociación moderado y alto (Ryff y Keyes, 1995), sin embargo, es interesante observar un valor bajo del último factor en relación con el criterio de confiabilidad, y la diferencia de puntuación obtenida por los sujetos en ambas subescalas.

Las implicaciones de estos hallazgos podrían estar orientadas a que ambas dimensiones recogen cualidades equivalentes. Asimismo, se puede observar una consistencia interna baja en la subescala de crecimiento personal, posiblemente asociada a la muestra, no obstante, diversos autores (Gallargo y Moyano-Díaz, 2012; Díaz *et al.*, 2006) registraron punteos similares, y concuerdan con la idea de la adaptación de las seis dimensiones de Ryff a modelos compuestos por menos dimensiones, puesto que existe una tendencia de baja fiabilidad en componentes que reúnen características análogas.

De tal manera, la investigación orientada al análisis psicométrico de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, en sus diferentes versiones (Abbot *et al.*, 2006; Díaz *et al.*, 2005; Kafka y Kozma, 2002), en una muestra de mayor representatividad, podría brindar un aporte enriquecedor para el estudio de esta variable en docentes.

Adicionalmente, otro de los resultados que destacan, son los valores correlacionales entre las dimensiones del bienestar psicológico con el componente de realización personal del *burnout*. Con esto, se complementa la idea de que el establecimiento de metas y objetivos duraderos, constituye un criterio central de bienestar en los individuos (Ryff, 1989) y, posiblemente, los factores externos no se vean implicados en la disfuncionalidad del desempeño profesional.

Con respecto a los aspectos sociodemográficos, es interesante destacar que la mayor parte de la muestra poseía únicamente titulación a nivel medio. Con esto, es posible que exista la tendencia que los maestros se quedasen únicamente con el título de secundaria, ya que este, previo a las reformas educativas ministeriales en Guatemala (Mesa técnica de formación inicial docente, 2012), les permitía integrarse al ámbito laboral y desenvolverse en este de forma permanente, con un salario fijo, sin la obligación de actualizarse académicamente.

Este punto podría poner en evidencia, que la evolución académica no comprende un objetivo de vida para potenciar el desempeño en el ámbito educativo, para los docentes. No obstante, posiblemente el análisis podría derivarse del hecho de la particularidad de la muestra, conformada por docentes que laboraban en centros educativos de nivel socioeconómico medio y medio bajo, por lo cual este aspecto podría constituir un criterio de inclusión para su futuro análisis.

Es importante mencionar que este trabajo no está exento de limitaciones, siendo la más significativa el tamaño de la muestra y su selección, ya que la estimación de los modelos teóricos requiere una mayor cantidad de parámetros que permitan un mejor ajuste de los datos y su representatividad, para la población de docentes.

Finalmente, aun cuando se observan niveles bajos de desgaste laboral, asociados a índices altos de bienestar psicológico, las similitudes de resultados con otras investigaciones no parecen ser aisladas, por lo que la investigación teórica y experimental de ambas variables, aplicadas en escalas que proponen actualizaciones en su análisis, principalmente el bienestar psicológico, se convierte en un paso necesario a futuro.

Como parte de las limitaciones de este estudio, se puede señalar que los datos no pueden ser generalizados, debido a que únicamente se realizó en tres instituciones educativas y el muestreo empleado fue por voluntarios. Esto puede afectar las inferencias realizadas, pero abre la posibilidad de realizar nuevos estudios en donde se puedan tomar en consideración estos elementos.

Referencias

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M., y Croudace, T. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(76). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-76>
- Álvarez, E. y Fernández, L. (1991). El síndrome de «burnout» o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 257-265.
- Arias, W., y Jiménez, N. (2013). Síndrome de *burnout* en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. *Educación*, 12(42), 53-76.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency not the intensity of positive versus negative affect. En E. Diener (ed.), *Assessing well-being. The collected Works of Ed Diener* (pp. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Ferrel, F., Thomas, J., Solano, A., Redondo, E., y Ferrel, L. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura, Educación y Sociedad*, 5(2), 61-76.
- Gaxiola, E. (2014). Bienestar psicológico y desgaste profesional [dp] en amas de casa docentes universitarias. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 6(1), 79-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20070780.2014.6.1.48527>
- Gallardo, I., y Moyano-Díaz, E. (2012). Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologica*, 11(3), 931-939. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.aper>
- Goddard, R., O'Brien, P., y Goddard, M. (2006). Work environment predictors of bedinning teacher burnout. *British educational research journal*, 32(6), 857-874. <https://doi.org/10.1080/01411920600989511>
- Guglielmi, R.S., y Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. *Review of educational research*, 68(1), 61-99. <https://doi.org/10.3102/00346543068001061>
- Kafka, G., y Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190. <https://doi.org/10.1023/A:1014451725204>

- Maslach, C. (2003). *Burnout. The cost of caring*. Malor books.
- Maslach, C., Jackson, E., y Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory manual. En C. P. Zalaquett, y R. J. Wood (eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 192–218). Scarecrow Education.
- Mesa técnica de formación inicial docente. (2012). *Modelo del subsistema de formación inicial docente. Propuesta*. Ministerio de Educación de Guatemala.
- Muñoz, C., y Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226–242.
- Oramas, A., Santana, S., y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1-2), 34–39.
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T., y Deci, E. (1996). All goals are not created equal: an organismic perspective on the nature of goals and their regulation. En P. Gollwitzer, y J. Bargh (eds.), *Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–25). The Guilford press.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 219–227. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL n.º 7*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/616>