

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SÍNDROME DE BURNOUT

Caso de estudio: Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México

MBA. Denia Benítez Salinas

denia_bs@hotmail.com

P. en Psic. Leilani Paola Vázquez Olascoaga

f.lith@hotmail.com

P. en Psic. Araceli Navarrete Cruz

cheli_pasport@hotmail.com

UAEM - Unidad Académica Profesional Tejupilco.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Denia Benítez Salinas, Leilani Paola Vázquez Olascoaga y Araceli Navarrete Cruz (2020): "Relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout. Caso de estudio: Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México", Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional RILCO, n. 7 (agosto 2020).
En línea: <https://www.eumed.net/rev/rilco/07/inteligencia-emocional.html>

RESUMEN

La inteligencia emocional es especialmente importante en el trabajo, sobre todo en docentes que se desempeñan en educación básica, quienes según diversos estudios son víctimas del estrés docente o del Síndrome de Burnout, el cual afecta la salud mental de las personas e influye en su rendimiento laboral, por lo que la Inteligencia Emocional es clave para lidiar con el Síndrome de Burnout. Con esta investigación se buscó identificar el grado de relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout en docentes; así como también describir la asociación existente en las variables de: grado de atención, claridad y reparación emocional, el grado de cansancio emocional, despersonalización y realización personal en dichos docentes. La investigación fue correlacional, de tipo transversal con 17 docentes de la Escuela Primaria Leona Vicario, turno matutino; en Tejupilco, Estado de México. Fue utilizado el Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en sus versiones hispanas. Los resultados revelaron que existe una correlación nula entre la Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout en docentes de enseñanza básica. Sin embargo, existe una correlación moderada entre Inteligencia Emocional y el factor de realización personal del Síndrome de Burnout (Pearson .634 / Sig .006). Por otra parte,

ninguno de los docentes presentó una claridad y reparación emocional excelente, ya que la mayoría se ubicó en adecuada y por mejorar.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, Inteligencia Emocional, Docentes.

ABSTRACT

Emotional intelligence is especially important at work, especially in teachers who work in basic education, who according to various studies are victims of teacher stress or Burnout Syndrome, which affects people's mental health and influences their job performance, so Emotional Intelligence is key to dealing with Burnout Syndrome. This research sought to identify the degree of relationship between Emotional Intelligence and Burnout Syndrome in teachers; as well as to describe the existing association in the variables of: degree of attention, clarity and emotional repair, the degree of emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment in said teachers. The research was correlational, cross-sectional with 17 teachers from the Leona Vicario Primary School, morning shift; in Tejupilco, Estado de Mexico. The Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) and the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) were used in their spanish versions. The results revealed that there is a null correlation between Emotional Intelligence and Burnout Syndrome in basic education teachers. However, there is a moderate correlation between Emotional Intelligence and the personal achievement factor of Burnout Syndrome (Pearson .634 / Sig .006). On the other hand, none of the teachers obtained excellent emotional clarity and repair, since most of them were in adequate and for improvement.

Keywords: Burnout Syndrome, Emotional Intelligence, Teachers.

INTRODUCCIÓN

La labor docente es una de las profesiones en donde existen mayores riesgos a padecer diversas enfermedades, relacionados con la ansiedad, la ira, la depresión o el Burnout. El Síndrome de Burnout es un tipo de estrés laboral que es padecido principalmente por los profesionales de la salud y educadores que se produce dentro de la interacción social entre personas que ofrecen un servicio y quienes lo reciben (Maslach & Jackson, 1986).

En el ámbito educativo, la Inteligencia Emocional se ha convertido en el factor clave para el éxito laboral, pues es la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, también abarca la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, es la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

Se han realizado diversos estudios acerca de la relación entre la Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout. Por ejemplo, en estudios realizados por Cabello, Ruíz Aranda y Fernández

Berrocal en 2010, se encontró que la Inteligencia Emocional del profesor predice el nivel de Burnout que sufre. También descubrieron que los profesores con una mayor habilidad para identificar, comprender, regular y pensar en torno a las emociones de manera inteligente, tendrán más recursos para conseguir alumnos emocionalmente más inteligentes y preparados, con mayores capacidades para afrontar los eventos estresantes que se originen dentro del aula (Cabello, Ruíz-Aranda, & Fernández-Berrocal, 2010).

Una de las características del Síndrome de Burnout es, que es indispensable la Inteligencia Emocional para regular las emociones negativas propias y ajenas y que un buen manejo de los recursos personales hace más resistente al profesorado ante la aparición del síndrome. Es por ello que se consideró importante la realización de un estudio con respecto a la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout en docentes de la Escuela Primaria "Leona Vicario", turno matutino en el municipio de Tejupilco.

METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo correlacional, dichas investigaciones asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o una población (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010). Las variables de investigación fueron Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout, las cuales fueron medidas a través del Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en sus versiones hispanas.

Las hipótesis de investigación fueron las siguientes:

HI: Existe una correlación estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional percibida y la presencia de Síndrome de Burnout en los profesores de la Escuela Primaria Leona Vicario.

H0: No existe una correlación estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional percibida y la presencia de Síndrome de Burnout en los profesores de la Escuela Primaria Leona Vicario.

La población de estudio estuvo conformada por 17 docentes de la Escuela Primaria Leona Vicario, turno matutino en Tejupilco, Estado de México. Se utilizó un diseño de investigación no experimental transversal, puesto que los datos se obtuvieron en un único momento con el objetivo de describir las variables.

DESARROLLO DEL TEMA

I. Inteligencia Emocional

El término de Inteligencia Emocional fue introducido en la literatura científica por Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, quienes lo definieron como una habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esa información como guía para la acción y el pensamiento propio.

Daniel Goleman en 1995 fue quien populariza el término a raíz de la publicación de su libro *Emotional Intelligence*, basado en investigaciones anteriores, en donde el autor expone que la Inteligencia Emocional es la herramienta que nos ayuda a interactuar con el mundo, que la misma envuelve sentimientos y habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, la perseverancia, la empatía, etc. También señala que la IE configura rasgos de carácter como la autodisciplina o la compasión, los cuales resultan indispensables para una buena adaptación social (Goleman, 1995).

Después de nuevas investigaciones, Mayer y Salovey reformulan el concepto de Inteligencia Emocional y la conceptualizan como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

1.1 Modelos de la Inteligencia Emocional

En los últimos años, se han incrementado las investigaciones en torno al estudio de la inteligencia emocional. Varios investigadores han planteado diversos modelos que pretenden explicar cómo funciona y los elementos que conforman la Inteligencia Emocional, y cuyas investigaciones finales se ven reflejadas en las diferentes pruebas y test psicométricas que miden la inteligencia emocional. En general, se pueden agrupar dichos modelos en dos grandes grupos: mixtos y los modelos de habilidad (García & Gímenez- Mas, 2010).

Los modelos mixtos van enfocados hacia el estudio de los rasgos de personalidad en relación con la IE, como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y la persistencia, y cuyos principales exponentes se destaca Cooper & Sawaf, Daniel Goleman y Bar-On. En cambio, en los modelos de habilidad se postula la existencia de habilidades cognitivas para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar, a partir de las

normas sociales y los valores éticos y fueron desarrollados por Salovey y Mayer (García & Gímenez- Mas, 2010).

1.2 Importancia de la Inteligencia Emocional en el quehacer del docente

El gran desarrollo de investigaciones en torno a la Inteligencia Emocional en diversos contextos ha permitido generar más consciencia sobre la importancia de uso adecuado de las emociones para afrontar el estrés laboral producido en el contexto educativo (Cabello, Ruíz Aranda, & Fernández-Berrocal, 2010). La habilidad para identificar, comprender y regular los estados emocionales es importante para el profesorado, ya que el óptimo desarrollo de estas habilidades influirá en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones sociales y el rendimiento académico y laboral (Brackett, Alster, Wolfe, Katulac, & Fale, 2007).

Las emociones positivas que el profesorado experimenta pueden contribuir a mejorar su bienestar y el de sus alumnos y el incremento de estas experiencias positivas puede facilitar la creación de un clima de clase que favorezca el aprendizaje (Birch & Lardd, 1996 en Cabello, Ruiz Aranda & Fernández-Berrocal, 2010).

Las investigaciones arrojan que, los profesores con una mayor habilidad para identificar, comprender, regular y pensar en torno a las emociones de manera inteligente, tendrán más recursos para conseguir alumnos emocionalmente más inteligentes y preparados, con mayores capacidades para afrontar los eventos estresantes que se originen dentro del aula (Cabello, Ruíz-Aranda, & Fernández- Berrocal , 2010).

Actualmente, la psicología educativa sugiere que las y los docentes y todo aquel personal involucrado en el contexto educativo, desarrollen competencias tales como la toma de decisiones, la comunicación asertiva, afectiva y efectiva, la solución de conflictos de manera creativa y exitosa, la cooperación y trabajo en equipo, todo esto dentro y fuera del contexto áulico, y todas estas habilidades se desarrollan gracias a la Inteligencia Emocional (Abarca, Marzo, & Sala, 2002).

Por tanto, se deben fortalecer las habilidades de Inteligencia Emocional en las y los docentes, por sus efectos positivos de carácter preventivo, pues la habilidad para percibir, comprender y razonar sobre las emociones, permite desarrollar procesos de regulación emocional que contribuyen a moderar los efectos negativos del estrés al que los docentes se enfrentan diariamente (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

II. Síndrome de Burnout

Para poder entender el concepto, es importante hablar de las definiciones más significativas que se han originado a lo largo del tiempo. En primer lugar, estuvo la investigación de Freudenberg (1974), quien define el Burnout como la sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador. Tiempo más tarde Maslach (1976), lo describe cómo el proceso gradual de pérdida de responsabilidad personal, y desinterés cínico entre sus compañeros de trabajo.

Posteriormente, Maslach & Jackson (1981), definieron el Síndrome de Burnout como la respuesta al estrés laboral crónico que conlleva la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actividades y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja, y la aparición de procesos de devaluación del propio rol profesional. Mientras que Gil-Monte & Peiro (1997), definen el Burnout como una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.

En las investigaciones de Peris (2002), resalta el Síndrome de Burnout como un trastorno caracterizado por la sobrecarga, y/o desestructura de tareas cognitivas por encima del límite de la capacidad humana. Cuando el estrés laboral sobrepasa las capacidades del individuo a la hora de afrontarlas, puede llegar un periodo de agotamiento extremo que impida realizar las tareas asignadas de un modo correcto.

2.1 Síntomas del Síndrome de Burnout

Los principales síntomas físicos son: cansancio, insomnio, problemas gastrointestinales, complicaciones con el corazón, hipertensión arterial, dolores de cabeza intensos, mal humor, dificultades respiratorias, alteraciones en la alimentación e incluso existe un mayor riesgo de enfermedades coronarias. Los síntomas psicológicos, se asocian con insatisfacción en el trabajo, depresión, ansiedad, tensión, ideas de fracaso profesional, falta de ilusión o motivación por el trabajo, bajo rendimiento laboral, ausentismo, sentimientos de frustración y descontento, inestabilidad emocional, ideas negativas sobre sí mismo, baja autoestima y rigidez en las relaciones con otras personas, además de la falta de compromiso laboral y en algunos casos abuso de sustancias (Caballero, 2005).

Con referente a lo anterior el trabajador que presenta Burnout tiene una afectación en su vida familiar, social y en el desempeño laboral, a nivel familiar se puede dar una inadecuada interconexión hogar trabajo y deterioro de la relación conyugal y familiar. En lo social se da un

deterioro en la relación con otras personas, irritabilidad, cinismo, distanciamiento y problemas conductuales que lo llevan a situaciones de alto riesgo (Forbes, 2011).

2.2 Dimensiones que conforman el Síndrome de Burnout

Los efectos antes mencionados se pueden englobar en las dimensiones de agotamiento emocional, cinismo o despersonalización y falta de realización personal en el trabajo o ineficacia dimensiones referidas inicialmente por Maslach & Jackson (1986), las cuales son mencionadas a continuación:

- *Cansancio emocional*: es el elemento clave del síndrome, y se refiere a que los individuos presentan sentimientos de estar emocionalmente agotados y sobrepasados en cuanto a sus recursos emocionales.
- *Despersonalización*: implica actitudes negativas, cínicas e impersonales, generándose sentimientos demasiado distantes hacia otras personas.
- *Realización personal*: en el trabajo se refiere a la disminución de los sentimientos de competencia, así como una tendencia a evaluarse negativamente a sí mismo, particularmente en el trabajo con otras personas.

2.3 Causas de Síndrome de Burnout en docentes

La falta de interés de los alumnos, la baja preparación de los estudiantes, el excesivo número de alumnos por clase, los problemas de disciplina han sido unas de las fuentes de insatisfacción, malestar y desgaste específicas de los profesores más señaladas en diversos estudios. Para muchos autores las tres principales fuentes de estrés del profesorado son: el mal comportamiento de los alumnos, las pobres condiciones laborales (equipamiento, oportunidad de promoción, salarios, reconocimiento social, etc.) y falta de tiempo (Seva, 1986).

Manassero (1994), señala que las causas específicas de Burnout en la enseñanza consideradas más importantes por los profesores son: la falta de tiempo suficiente para preparar el trabajo, el excesivo número de alumnos por clase, la baja consideración de la profesión docente, el desinterés de los padres por sus hijos, la falta de motivación de los escolares, el excesivo papeleo burocrático y la hostilidad o mala conducta de los alumnos.

III. Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout en Docentes

[Caso de Estudio: Escuela Primaria Leona Vicario]

Los resultados arrojados del TMMS-24 de Inteligencia Emocional, indican que el 29% de los hombres y el 30% de las mujeres, deben mejorar su *atención emocional*, debido a que prestan poca atención a sus estados emocionales. Así mismo, el 10% de las maestras y el 29% de los maestros necesitan mejorar su *claridad emocional*, mientras que el resto mantiene una adecuada claridad emocional, habilidad referida a la facilidad para percibir claramente los sentimientos y emociones y que es más notoria la presencia de esta habilidad en mujeres respecto a hombres, resultados que concuerdan con las investigaciones realizadas por Grande (2003) en las que afirma que las mujeres poseen mayor habilidad de claridad emocional respecto a los hombres. En la presente investigación, ninguno de los encuestados obtuvo puntajes en excelente claridad emocional.

En cuanto a los resultados obtenidos en *reparación emocional*, el 29% de los hombres requieren mejorarla, mientras que el 71% de los hombres y el 100% de las mujeres presentan una adecuada reparación emocional, pero ninguno de ellos obtuvo puntajes en excelente reparación emocional, entendida esta como la habilidad que tienen las personas de regular sus estados emocionales negativos y prolongar los positivos, por lo que se observa que las mujeres poseen mayor reparación emocional respecto a los hombres

En las puntuaciones obtenidas del MBI-Ed de Síndrome de Burnout, el 29% de los hombres y el 80% de las mujeres presentaron niveles bajos de *cansancio emocional*, el 57% de los hombres y el 20% de las mujeres presentaron niveles moderados y solo el 14 % de los hombres presentaron niveles altos, siendo ellos quienes destacan en estos rubros, pues muestran mayores índices de cansancio emocional respecto a las mujeres.

Con respecto a *despersonalización*, el 71% de los hombres y el 80 % de las mujeres presentan niveles bajos de despersonalización, mientras que el 29% de los hombres y el 20% de las mujeres presentan niveles altos, observándose así que los hombres son los que presentan mayores índices de despersonalización respecto a las mujeres.

Por otro lado, el 10% de las profesoras y el 14 % de los profesores refirieron tener un nivel bajo de *realización personal*, mientras que el 50% de las mujeres y el 14 % de los hombres mantienen puntuaciones moderadas, sin embargo el 40% de las mujeres y el 72% de los hombres, mantienen puntuaciones altas, por lo que se deduce que son las mujeres quienes presentan índices más altos de realización personal en comparación con los hombres.

Se encontró que existe una correlación nula entre la Inteligencia Emocional y la presencia de Síndrome de Burnout, pues los puntajes fueron Pearson .092 / Sig. .725. Sin embargo, existe una correlación moderada entre Inteligencia Emocional y el factor de realización personal del Síndrome de Burnout (Pearson .634 / Sig .006).

En la Tabla 1 se muestra que existe una correlación fuerte en las puntuaciones generales del Síndrome de Burnout y el factor de cansancio emocional (Pearson .918 / Sig. .000), así mismo una correlación significativa con el factor de despersonalización (Pearson .730 / Sig. .001). También se encontró que existe una correlación significativa entre los factores de cansancio emocional y despersonalización (Pearson .731 / Sig. .001). En cuanto a las puntuaciones generales de la Inteligencia Emocional, esta mantiene una relación estadísticamente moderada con los factores de reparación emocional (Pearson .609 / Sig. .009) y claridad emocional (Pearson .576 / Sig. .015).

Tabla 1. Correlaciones de Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout

Fuente: Elaboración propia

CORRELACIONES									
		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Inteligencia Emocional	Correlación	1	.092	-.142	.576*	.609**	-.166	-.168	.634**
	Sig. (bilateral)		.725	.588	.015	.009	.524	.518	.006
2. Síndrome de Burnout	Correlación	.092	1	.024	.156	-.152	.918**	.730**	.327
	Sig. (bilateral)	.725		.928	.549	.560	.000	.001	.201
3. Atención Emocional	Correlación	-.142	.024	1	-.322	.001	.217	.062	-.352
	Sig. (bilateral)	.588	.928		.208	.997	.402	.813	.166
4. Claridad Emocional	Correlación	.576*	.156	-.322	1	-.003	-.065	.326	.227
	Sig. (bilateral)	.015	.549	.208		.992	.803	.202	.381
5. Reparación emocional	Correlación	.609**	-.152	.001	-.003	1	-.319	-.358	.445
	Sig. (bilateral)	.009	.560	.997	.992		.213	.158	.074
6. Cansancio emocional	Correlación	-.166	.918**	.217	-.065	-.319	1	.731**	-.008
	Sig. (bilateral)	.524	.000	.402	.803	.213		.001	.977
7. Despersonalización	Correlación	-.168	.730**	.062	.326	-.358	.731**	1	-.238
	Sig. (bilateral)	.518	.001	.813	.202	.158	.001		.357
8. Realización personal	Correlación	.634**	.327	-.352	.227	.445	-.008	-.238	1
	Sig. (bilateral)	.006	.201	.166	.381	.074	.977	.357	
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).									
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).									

CONCLUSIONES

La hipótesis de investigación se descarta y se acepta la hipótesis nula que afirma que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional percibida y la presencia de Síndrome de Burnout en los profesores de la Escuela Primaria Leona Vicario. Sin embargo, si existe una correlación moderada entre la Inteligencia Emocional y el factor de realización personal del Síndrome de Burnout (.634 /Sig.006), lo cual significa que a mayor inteligencia emocional en los docentes, mayor sensación de eficiencia profesional y satisfacción con los resultados laborales y viceversa.

Por otra parte, ninguno de los docentes presentó una claridad y reparación emocional excelente, pues la mayoría se ubicó en adecuada y por mejorar. Es por ello, que los docentes deben mejorar su percepción que tienen sobre la comprensión de sus estados emocionales, regulando de forma correcta sus emociones negativas propias y ajenas, a fin de ser más resistentes ante la aparición del Síndrome de Burnout.

REFERENCIAS

- Abarca, M., Marzo, L., & Sala, J. (2002). *La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a*. Revista electrónica interuniversitaria de formación de profesorado, 1-4.
- Brackett, M., Alster, B., Wolfe, C., Katulac, N., & Fale, E. (2007). *Creating an Emotionally intelligent school district: A skill- based approach*. USA.: ABC-Clio, LLC.
- Caballero, D. (2005). *Síndrome de Burnout en la industria farmacéutica*. Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia, 65-69.
- Cabello, R., Ruíz- Aranda, D., & Fernández- Berrocal , P. (2010). *Docentes emocionalmente inteligentes*. REIFOP, 41-49.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *Importancia de desarrollar la Inteligencia emocional en el profesorado*. Málaga, España: Revista Iberoamericana de Educación.
- Forbes, R. (2011). *El síndrome de Burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa*. Éxito empresarial , 1-4.
- Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. Journal Of Social Issues, 159- 165.
- García, M., & Gímenez- Mas, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador emocional*. España: Espiral.
- Gil-Monte, P., & Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Grande, M. (2013). *Inteligencia emocional y "Burnout" en profesores de secundaria*. Tesis de Máster Universidad Internacional de la Rioja.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: The McGraw- Hill.

- Manassero, M. (1994). *Burnout en profesores: impacto sobre la calidad de la educación, la salud y las consecuencias para el desarrollo profesional*. Madrid: MEC-CIDE.
- Maslach, C. (1976). *Burned-out*. Human Behavior, 16-22.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *Burnout in organizational settings*. Beverly Hills: Sage.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout inventory (2nd ed)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence*. Imagination, Cognition and personality, 185-211.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* New York: Basic Books.
- Peris, M. D. (2002). *El número 7+2 como explicación cognitiva (LMCP) del síndrome de burnout y de PTSD*. Universitat Jaime I de Castellón.
- Seva, A. (1986). *La salud mental de los profesores*. ICE de la Universidad de Zaragoza.