

## **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE I Y II CICLOS DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**

### **PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND ITS RELATION WITH THE BURNOUT SYNDROME IN I AND II CYCLE TEACHER OF BASIC GENERAL EDUCATION**

Jimmy Rojas Quirós

Magíster Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano con énfasis en salud, Universidad Nacional de Costa Rica; Educación Física, Universidad de Costa Rica. Director de Carrera de la Enseñanza de la Educación Física, Universidad Florencio del Castillo (UCA), Costa Rica.

[jrojas@uca.ac.cr](mailto:jrojas@uca.ac.cr)

#### **Resumen**

Rojas Quirós (2016). **Nivel de actividad física y su relación con el síndrome de *Burnout* en docentes de I y II Ciclos de la Educación General Básica.** La actividad física juega un papel fundamental en la protección contra muchas patologías. Dentro de ellas, aquella se ha relacionado con una disminución en la frecuencia del síndrome de *Burnout* en los docentes de primaria. El término de *Burnout* fue acuñado por Maslach (1976) para referirse a las alteraciones en el comportamiento, caracterizadas por una progresiva pérdida de energía, desmotivación en el trabajo y agresividad con sus pacientes, observadas originalmente por Freudenberg (1974) en trabajadores de instituciones de salud; posteriormente, la frase “síndrome de *burnout*” se extendió hacia otros profesionales, que presentaban alteraciones semejantes, entre ellos los docentes (Rionda y Mares, 2012). El objetivo de este estudio fue evidenciar la influencia que tiene la actividad física en prevenir el síndrome de *Burnout* en los y las docentes de I y II Ciclos de la Educación General Básica. Para realizar el estudio, se escogió una muestra por conveniencia, de 25 educadores del Circuito 03 de la Dirección Regional de Cartago. A la muestra escogida, se les aplicó dos instrumentos: el IPAQ, para determinar nivel de actividad física y el cuestionario de Maslach, para precisar el síndrome de *Burnout*. En el análisis estadístico, se utilizó el programa SPSS v.18.0, con el que se efectuó la estadística descriptiva e inferencial respectiva. Se concluye con esta investigación que, a pesar de que hay un alto porcentaje de educadores que presentan agotamiento o despersonalización relacionado con su trabajo, no existe correlación significativa entre el nivel de actividad física y la presencia o no de estas dimensiones del síndrome de *Burnout*.

**PALABRAS CLAVE:** *Burnout*, actividad física, docentes, quemado.

### Abstract

Rojas-Quirós (2016). **Physical activity level and its relationship with the Burnout syndrome in I and II cycle teachers of basic general education.** Physical activity plays a key role in protecting people against many diseases. One of them has been linked to a decrease in the frequency of burnout syndrome in elementary school teachers. The term “burnout”, was originally coined by Maslach (1976) to refer to disorders in the behavior, which are characterized by a progressive loss of energy, lack of motivation at work and aggressiveness towards their patients, elements that were first observed by Freudenberg in workers of healthcare institutions (1974) Later, the term “burnout syndrome”, was expanded to other professionals, such as teachers, who presented similar disorders (Rionda and Mares, 2012). The aim of this study is to highlight the existing influence of physical activity in preventing the Burnout syndrome in I and II cycle teachers of Basic General Education. To perform the study, a convenience sample of 25 teachers from “Circuito 03” of Cartago Regional Direction was chosen. Two instruments were applied to the selected sample: the IPAQ to determine the level of physical activity, and the Maslach questionnaire to pin out the Burnout syndrome. In the statistical analysis, the SPSS v.18.0 software was used to make the corresponding descriptive and inferential statistic. It is therefore concluded, with this research, that although there is a high percentage of educators who show exhaustion or depersonalization related with their work, there is no significant correlation between the level of physical activity and the presence or not of the Burnout syndrome.

**KEYWORDS:** Burnout, physical activity, teachers, burned.

El sistema educativo costarricense, desde su génesis, ha buscado elevar la calidad de la educación que reciben los educandos. Cada nuevo año lectivo, se realizan las más diversas propuestas curriculares, con el fin de mejorar, año tras año, lo ya realizado. Esto ha traído sus frutos: en el año 2009, la tasa de alfabetización de la cantidad total de adultos (personas de 15 años o más) era de 96,1 % en Costa Rica, mientras que el promedio de América Latina era del 91,4 %. -La tasa de alfabetización de adultos es el porcentaje de personas de 15 años en adelante, que son capaces de leer y escribir, con entendimiento cabal, una proposición simple y breve sobre sus vidas diarias-. (Instituto de Estadística de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO).

Para poder alcanzar este tipo de logros, existe un participante directo, que influye de forma positiva o negativa en el sistema de enseñanza y aprendizaje, como lo es el docente. Los y las docentes de los miles de niños, que asisten diariamente a las aulas en las escuelas

primarias, tienen, sin duda alguna, responsabilidad inmediata con este tipo de resultados internacionales.

Sin embargo, son múltiples los factores que llegan a afectar la labor docente: desde la misma praxis de las funciones profesionales, que pueden causar estrés, desánimo u otros síntomas; aspectos claves como no contar con las condiciones mínimas necesarias para ejercer una adecuada labor docente o bien la incontable cantidad de reportes, planeamientos, sumado al hecho de educar a una variedad de niños con un sinnúmero de situaciones y realidades distintas, que hacen de la labor docente un detonante del estrés referido.

La reacción de estrés se vuelve patológica, cuando la situación estresante es muy intensa o repetida o porque, además de ello, el sujeto se encuentra psicológicamente vulnerable, de manera que las respuestas adaptativas de este son sobrepasadas, debido a la situación estresante (Alvarado, 2009).

Este estrés patológico puede llevar a un docente a un estado de “quemado laboral” o síndrome de *Burnout*, término propuesto por Maslach y Jackson en 1976, al definirlo como un proceso que se inicia con una sobrecarga emocional, que conduce al agotamiento del sujeto, quien comienza a mostrar conductas de distanciamiento y actitudes negativas, respecto de las personas que atiende, así como dudas sobre su competencia y una baja realización profesional (Rionda y Mares, 2012).

Rionda y Mares (2012) mencionan que Maslach y Jackson (1976) ubican tres dimensiones para caracterizar el *Burnout*: la primera dimensión es el agotamiento emocional, la segunda, la despersonalización y, por último, la baja realización personal. Todo ello medido en el test tipo Likert, que se utiliza para evaluar el síndrome.

Alvarado (2009) realiza un estudio para identificar la validez factorial de Maslach Burnout inventory (versión castellana) en educadores costarricenses. Para ello, realizó su investigación en escuelas públicas del Cantón Central de la provincia de Cartago; por medio del análisis factorial y otro de confiabilidad de Cronbach, se determinó la fiabilidad y la validez del instrumento en el contexto costarricense.

Alvarado (2009) concluye que el inventario de Burnout de Maslach presenta algunas dificultades, en cuanto a su confiabilidad, en lo que respecta a la dimensión de despersonalización; pero de confiabilidad aceptable para las dimensiones de agotamiento emocional y de realización en el trabajo. Además, esta autora llega a la conclusión de que la población, si bien no presenta agotamiento emocional en el trabajo, manifiesta algunos indicadores de un proceso de estrés laboral, en estos casos, con dificultades para sobrellevar las demandas propias del trabajo; no obstante, no son consideradas parte de su actividad profesional.

## Metodología

**Muestra.** En este estudio de corte transversal, se seleccionaron, por conveniencia, 25 docentes de primaria, hombres y mujeres, de una escuela pública, con un promedio de edad de  $38,94 \pm 9,45$  años. (En la tabla 1 se encuentra la información general de los participantes). La participación de los y las docentes fue voluntaria.

**Criterios de selección.** Se utilizó un único criterio de inclusión, ser educador de I y II Ciclos de la Enseñanza General Básica, en cualesquiera de las especialidades o asignaturas.

**Instrumentos.** Para evaluar el nivel de actividad física de los docentes, se utilizó el “Cuestionario Internacional de Actividad Física” (IPAQ) (versión en español), en su formato largo, dado que es el estándar a partir del cual se ha elaborado la versión corta. Además, el síndrome de *Burnout* fue evaluado por medio del “Inventario de Maslach”, el cual determina el grado de agotamiento, despersonalización y realización personal relacionados con el trabajo de los educadores.

**Análisis estadístico.** La base de datos se realizó en el programa Excel 2007. El análisis se definió utilizando el programa SPSS v.18.0, con el cual se realizó la estadística descriptiva, y se realizaron los análisis de correlación respectivos, entre nivel de actividad física y grado de agotamiento, despersonalización y realización personal.

**Procedimiento.** En primera instancia, se realizaron los contactos con la escuela elegida; el día convenido se procedió a entregar a los educadores y educadoras los instrumentos de medición, además de una carta de “consentimiento informado” y un cuestionario de información general.

## Resultados

En las siguientes tablas y figuras, se muestran los datos obtenidos por la muestra, en cada uno de los ítems respectivos a los dos cuestionarios que debían contestar los sujetos del estudio; en la Tabla 1, se exhiben los datos generales de la muestra participante.

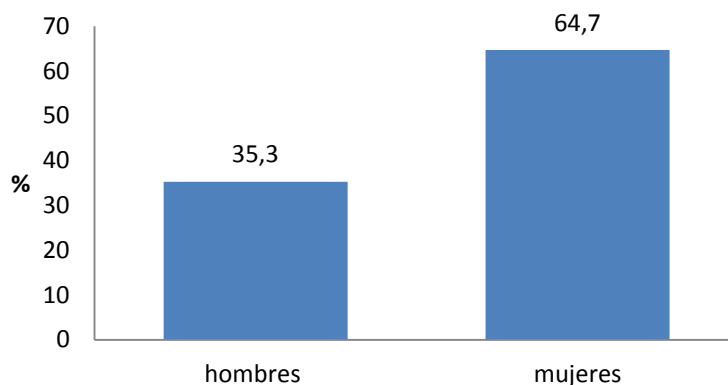
Tabla 1.

Datos generales de la muestra participante del estudio

Detalle	Valor		
n	25 (solo 17 concluyeron el estudio)		
Edad promedio	38,94±9,45 años		
Tiempo de docencia promedio	14,53 ±8,04 años		
Sexo	Hombres	Mujeres	
	35,3 %	64,7 %	
Grado Académico	Bachiller	Licenciado	Master
	41,2 %	52,9 %	5,9 %

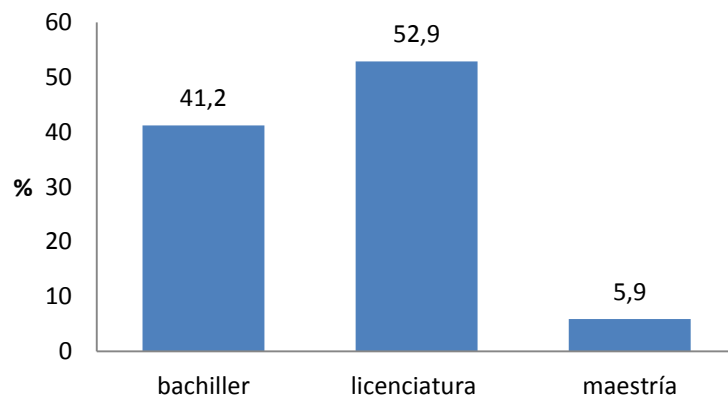
Al inicio, la muestra estaba conformada por 25 participantes; sin embargo, por motivos de exclusión (utilizando los criterios recomendados por las guías del procesamiento y análisis de datos del IPAQ, 2005) la muestra quedó conformada por 17 sujetos. Estos tienen una

edad promedio de  $38,94 \pm 9,45$  años y un promedio de laborar como docentes de  $14,53 \pm 8,04$  años (Tabla 1); un 35,3 % fueron hombres y la gran mayoría fueron mujeres las participantes del estudio (Figura 1); la gran mayoría (52,9 %) son licenciados en el área de la docencia (Figura 2).



*Figura 1.*

*Frecuencia según sexo en una muestra de un grupo de docentes de I y II Ciclos.*



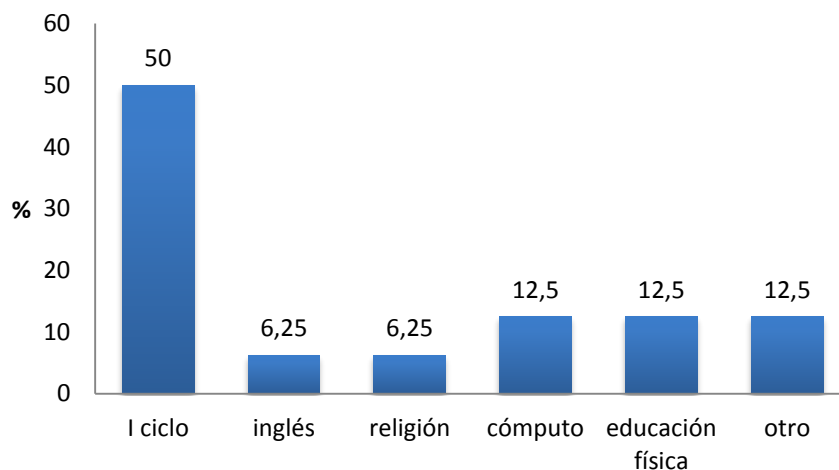
*Figura 2.*

*Frecuencia según nivel académico en una muestra de un grupo de docentes de I y II Ciclos.* En cuanto a la especialidad de los docentes, en su gran mayoría fueron los profesionales en I y II Ciclo (50%), seguido de los educadores de Cómputo (12,5 %) y de Educación Física (12,5 %). Esta información se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2.  
Especialidades de los docentes participantes en el estudio.

Especialidad	Porcentaje
I y II ciclo	50%
Inglés	6,25%
Religión	6,25%
Computo	12,5%
Educación Física	12,5%
Otros	12,5%

En la figura 3, se muestra de forma gráfica los porcentajes de las especialidades de la muestra.



*Figura 3.*  
*Especialidades reportadas por los docentes participantes en la muestra*

En relación con los resultados obtenidos con respecto al nivel de actividad física, estos evidencian que la muestra medida presenta un alto nivel de actividad física, superior al 50 % de la muestra (Tabla 3).

Tabla 3.  
Nivel de actividad física obtenido por la muestra de docentes.

Nivel de actividad física	Porcentaje
Bajo nivel de actividad física	17,6 %
Mediano nivel de actividad física	17,6 %
Alto nivel de actividad física	64,8 %

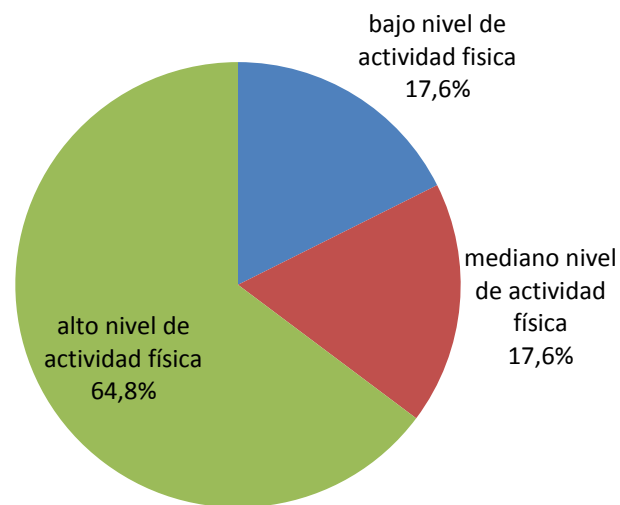


Figura 4.

*Frecuencia según nivel de actividad física en una muestra de un grupo de docentes de I y II Ciclos.*

Respecto de las tres dimensiones del síndrome de *Burnout*, la muestra presenta, mayoritariamente, un bajo nivel de agotamiento (41,2 %), un nivel alto de despersonalización (52,9 %) y un nivel alto de realización personal (58,8 %); estos datos se evidencian en la Tabla 4 y la Figura 5.

Tabla 4.

Resultados para cada una de las dimensiones del síndrome de *Burnout* obtenidas por la muestra.

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Nivel de Agotamiento	41,2 %	29,4 %	29,4 %
Nivel de despersonalización	11,8 %	35,3 %	52,9 %
Nivel de realización personal	17,6 %	25,3 %	58,8 %

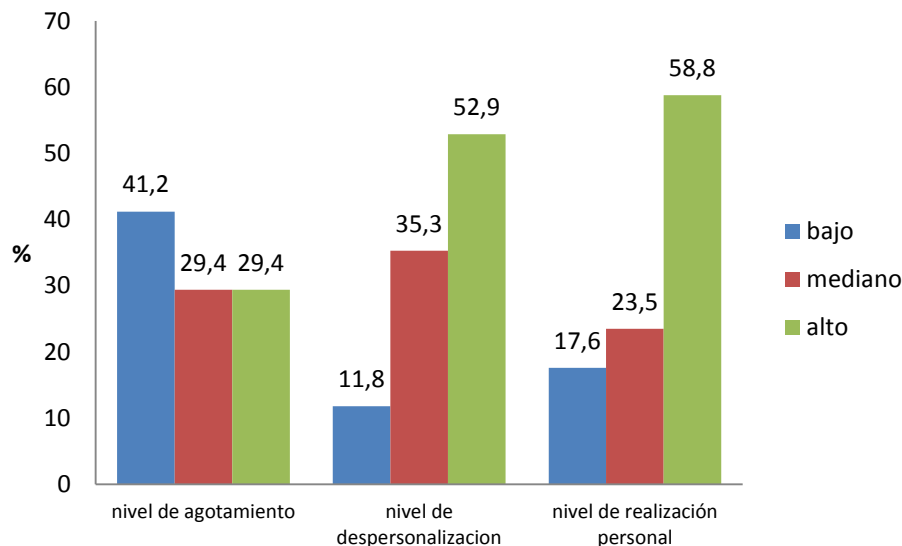


Figura 5.

*Distribución según nivel de agotamiento, de despersonalización y de realización personal en una muestra de docentes de I y II Ciclos.*

El nivel de actividad física se realizó mediante el instrumento del IPAQ, este subdivide la actividad física que se ejecuta en cuatro áreas: en el trabajo, en el hogar, en el tiempo libre y según el medio de transporte que se utilice, ya sea automotor, o bien en bicicleta o caminando. Esta medición se realiza en METS minutos/semana (Tabla 5).



Tabla 5  
Comparación del nivel de actividad física en METS minutos/semana realizada por hombres y mujeres en distintos dominios de la vida de un docente.

	HOMBRES		MUJERES		t (15)	p
	media	DE	media	DE		
En el trabajo	3310.67	3535.181	424.73	807.070	2.651	0.018*
Trabajo doméstico y jardín	1450.00	2493.728	3198.73	2386.634	-1.422	0.175
Tiempo libre	1441.50	1415.960	1010.18	1810.879	0.503	0.622
Transporte	1474.50	1793.901	474.00	521.833	1.760	0.099

Nota. La medición se realizó por medio del instrumento IPAQ. DE=desviación estándar. \*= significancia estadística entre hombres y mujeres.  $p < 0,05$ .

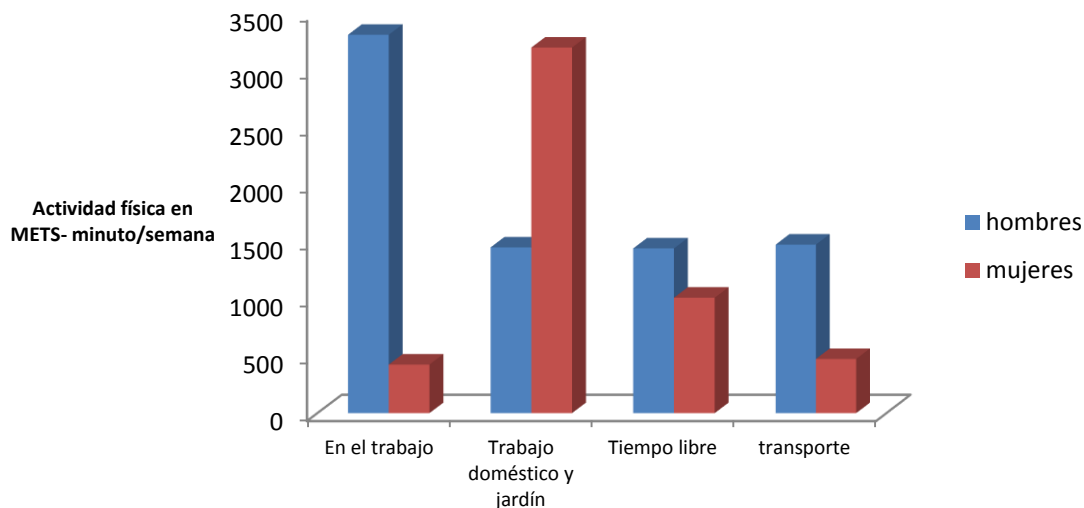


Figura 6.

Comparación de la actividad física realizada por hombres y mujeres en distintos dominios

Por último, se procedió a realizar una correlación entre la actividad física de la muestra y las dimensiones del *Burnout* (agotamiento, despersonalización y realización personal), sin obtener correlaciones significativas entre estas variables (Tabla 6).

Tabla 6  
Correlación entre actividad física y agotamiento, despersonalización y realización personal

		Agotamiento	Despersonalización	Realización personal
<b>Nivel de actividad física</b>	<b>Sperman (r)</b>	0,149	0,102	0,183
	<b>p</b>	0,569	0,698	0,482
	<b>Muestra (n)</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

## Discusión

La inactividad física ha sido reconocida como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer (Hallal et al, 2010). Además, se ha asociado la baja actividad física con la presencia del síndrome de *Burnout*. Este síndrome se ha considerado como una de las principales causas de deterioro en el trabajo, cuyas consecuencias se manifiestan en el ámbito individual (Aldrete, Pando, Aranda y Balcazar, 2003).

En cuanto al IPAQ, este fue originalmente desarrollado para estudios de vigilancia de actividad física en adultos entre 15 y 69 años. Tiene la ventaja de que, al utilizar puntajes, permite comparar entre estudios (IPAQ, 2005). En su versión larga, permite valorar cuatro dominios de actividad física: inactividades domésticas y jardinería, en el trabajo, en transporte y en tiempo de ocio. Los datos obtenidos en el IPAQ pueden ser reportados como una medida continua en METS-min/día o METS-min/ semana, siendo este último el más recomendado.

De los 25 sujetos que iniciaron el estudio, solo 17 pudieron ser tomados en cuenta para el análisis, pues se usaron como referencia los criterios de depuración de las guías para el procesamiento y análisis de los datos del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, 2005). De acuerdo con estas guías, se excluyen todos los casos donde las respuestas sean “no sé” o no se dé una respuesta (por ello, se debieron excluirse 6 casos). Además, se excluyen los casos donde se reporta más de 960 minutos (16 horas) de actividad física, dado que se asume que un individuo promedio debería dedicar 8 horas en sueño por día. (Con este criterio se excluyeron 2 casos).

La mayoría de los participantes en el estudio fueron mujeres, lo cual es lo esperado, puesto que, de acuerdo con la División de Estadística de las Naciones Unidas, las mujeres predominan en la profesión docente en la enseñanza primaria, salvo en varias regiones de África. Rodríguez Pérez (2009) hace referencia de que el elevado número de mujeres que tradicionalmente se han ocupado del proceso de escolarización de los más pequeños, está muy ligado a la noción de la enseñanza como una especie de maternidad. (Esto se observa claramente en el profesorado de Educación Infantil y Primaria). Esta diferencia de sexos

también es obtenida por Alvarado (2009) en su estudio en las escuelas del Cantón Central de Cartago, donde obtuvo que un 10 % fueron hombres; mientras que un 90 % eran mujeres.

En cuanto al grado académico, los resultados de este estudio son compatibles con lo encontrado por Alvarado (2009). En el estudio de esta autora, la muestra estaba conformada por un 90 % de los docentes con estudios universitarios completos y un 2 % de docentes indican que se encuentran aún en formación universitaria. (En el caso de este estudio, el 100 % son egresados de casas de enseñanza universitaria).

Casi dos terceras partes (64,8 %) de los participantes en el estudio reportaron un nivel de actividad física alto. Este dato es superior a lo reportado por la Organización Mundial de la Salud, donde se describe que al menos un 60 % de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Específicamente para Costa Rica, en el informe de la Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo Cardiovascular de la CCSS, 2010, se reportó que un 50,1 % de los costarricenses presenta altos niveles de vida sedentaria.

Sin embargo, a pesar del alto nivel de actividad física reportado, puede verse claramente que los dominios en los cuales se reporta el mayor nivel son el trabajo para los hombres y el hogar y jardinería para las mujeres. En el dominio de actividad física en tiempo de ocio, este es bajo, sin ser superior en los hombres, pero sin existir una diferencia significativa.

En el único dominio donde se observa una diferencia significativa, fue en el nivel de actividad física en el trabajo, que es superior en los hombres, respecto de las mujeres. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que la muestra representada por los varones fue de solo seis sujetos, donde tres de ellos son profesores de Educación Física, lo que puede explicar esta diferencia entre sexos.

En relación con las tres dimensiones del síndrome de *Burnout*, la muestra presenta, mayoritariamente, un bajo nivel de agotamiento (41,2 %), un nivel alto de despersonalización (52,9 %) y un nivel alto de realización personal (58,8 %). Carazo Zafra (2007) hace referencia que la labor docente es una profesión de riesgo para sufrir el síndrome de *Burnout*; esto, porque según Maslach (cit por Carazo Zafra, 2007) los profesionales más afectados son los que trabajan en las llamadas *helping professions*, o profesiones de ayuda como son las de los ámbitos sanitario, educativo y de servicios sociales; aquellos que trabajan sin pensar en las propias necesidades, que estimulan o se dirigen a los problemas físicos, intelectuales, emocionales o espirituales de las personas.

En el estudio de Rionda y Mares (2012), los resultados indicaron que 80 % de los profesores presentan por lo menos alguna dimensión del síndrome; 26 % de los profesores

presentaron altos niveles de agotamiento emocional, 22 % alcanzó niveles bajos de realización profesional, y 6 % de la muestra mostró niveles altos de despersonalización. No se encontró relación con actividades como planeación docente, calificación de pruebas y tareas, así como con la elaboración de material didáctico.

Por último, no se halló correlación significativa entre el nivel de actividad física y el síndrome de *Burnout*. Ello difiere de lo demostrado en estudios recientes como el realizado por Toker y Biron (2012) en la Universidad de Tel Aviv, en Israel y publicado en la revista *Journal of Applied Psychology*. En dicho estudio, se llegó a la conclusión de que quienes hacían 240 minutos (cuatro horas) de ejercicios a la semana o más el impacto del *burnout* y la depresión, era casi inexistente; pero incluso 150 minutos (2,5 horas) ayudan a las personas a mejorar su día laboral con mayor eficacia y autoestima.

En la muestra medida, a pesar de que existe un alto nivel de actividad física, existen dos dimensiones del síndrome de *Burnout* elevados como son el nivel alto de despersonalización, y los niveles medios y altos de agotamiento, que, sumados, representan el 58,8 % de la muestra. Ello da como referencia que su nivel de actividad física no evitó los altos puntajes en estas dos dimensiones.

## Conclusiones

El gremio de docentes se encuentra constantemente asociado a una serie de estresantes propios de su profesión, y, en muchas ocasiones, de manera desproporcionada. Ya solo el hecho de convivir con más de 30 niños en un espacio reducido durante más de diez meses es un factor por tomar en consideración. La investigación realizada toma en cuenta a docentes de primaria, ya que el laborar con las poblaciones infantiles requiere de mayor control y cuidado por parte del adulto responsable que se encuentra al frente de ellos, como lo es el docente. No se puede tomar a la ligera la planificación de nuevos programas educativos, sin tomar en cuenta la carga estresante que este puede provocar a los docentes que deben ejecutar dichos planes, los cuales involucran no solo el propio, sino también una serie de obligaciones que, en muchas ocasiones, son extra horario en la profesión docente.

Un porcentaje elevado de la muestra en estudio presentó niveles de agotamiento emocional y despersonalización elevados, lo mismo que un alto porcentaje presentó un alto puntaje en realización personal. Al analizar los puntajes alcanzados por los docentes en las tres dimensiones del *Burnout*, es representativo los niveles altos del rubro de despersonalización; esta dimensión hace referencia a actitudes, sentimientos y respuestas negativas, distantes y frías hacia los estudiantes que los docentes tienen a su cargo. Esta condición merece mucha atención, debido a que las actitudes negativas de los docentes para con los niños podrían afectar negativamente su motivación hacia la escuela y el aprendizaje. Esto disminuye, así, la calidad de la educación.

Respeto de los resultados obtenidos en este estudio, las autoridades de educación deben dirigir esfuerzos hacia el desarrollo de programas de intervención, que coadyuven a disminuir los altos niveles de *Burnout* mostrados por los docentes, especialmente al trabajar con los maestros que muestran grados medios y altos de despersonalización. La calidad de la educación no solo se logra con mejoras en los currículos escolares, o bien por la implementación de nuevas estrategias educativas o integración de la tecnología, sino que se debe valorar en mucho la importancia del educador como un facilitador del medio, como actor principal de un proceso, en el cual el peor error es obviar el papel que este juega en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En la investigación, no se encontró una relación significativa entre el nivel de actividad física y el síndrome de *Burnout*; sin embargo, esto no quiere indicar que el ejecutar las recomendaciones propias de los profesionales en salud, en lo referente a la ejecución de actividades físicas, sea un componente que disminuya o elimine las posibilidades de enfrentar el síndrome de *Burnout*. Es muy posible para este estudio que una de las razones por las cuales no se hallaron resultados significativos se deba, específicamente, al tamaño de la muestra: de forma hipotética, en una muestra con mayor tamaño es muy posible que sí se hubiese reflejado el efecto positivo de realizar actividad física, como un mecanismo para enfrentar el síndrome de *Burnout*.

## Referencias

- Aldrete, M., Pando, M., Aranda, C., y Balcazar, N. (2003). Síndrome de Bournout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*. 001(001).
- Alvarado, K. (2009) *Validez factorial de Maslach Burnout inventory (versión castellana) en educadores costarricenses*. Actualidades Investigativas en Educación. Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Caja Costarricense de Seguro Social. (2010). Encuesta Nacional Sobre Factores de Riesgo Cardiovascular
- Carazo Zafra, P. (2010, octubre). El síndrome de Burnout en los docentes. Descripción y prevención. *Innovación y experiencias educativas, revista digital*. 15. Recuperado de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_35/PURIFICACION\\_CARAZO\\_ZAFRA\\_01.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_35/PURIFICACION_CARAZO_ZAFRA_01.pdf)
- División de Estadística de la ONU:  
<http://unstats.un.org/unsd/demographic/products/indwm/tab4e.htm>
- Hallal, P. et al. (2010). Lecciones aprendidas después de 10 años del uso de IPAQen Brasil y Colombia. *Journal of Physical Activity and Health*. 7(suppl 2). S259-S264.
- Rionda, A. y Mares, M. (2012) *Burnout en profesores de primaria y su desempeño laboral*. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual, Vol 2, Núm 1.
- Rodríguez Pérez,S (2009, enero). Historia de la mujer como maestra en la educación. *Innovación y experiencias educativas, revista digital*. 14. Recuperado de <http://www.csi-csif.es/>
- Toker, S; et Biron, M. (2012,mayo).Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity [Burnout en el trabajo y depresión:determinando la relación temporal y considerando el rol de la actividad física]. *Journal of Applied Psychology*, 97(3). 699-710. doi: 10.1037/a0026914
- UNESCO (2012). Instituto de Estadística de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, consultado en <http://www.uis.unesco.org/Pages/default.aspx>