

## **RELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE MÉXICO**

### **RELATIONSHIP BETWEEN BURNOUT SYNDROME AND COPING STRATEGIES IN UNIVERSITY PROFESSORS IN MEXICO**

Oscar Manuel Barraza Guardado. [saryman2010@gmail.com](mailto:saryman2010@gmail.com). Centro Universitario de Líderes, México. ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-1790-9141>

Ernesto Geovani Figueroa González. [geovani.figueroa@ujed.mx](mailto:geovani.figueroa@ujed.mx). Universidad Juárez del Estado de Durango, México. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7900-9141>

Rosalío Tortolero Portugal. [rosalio.tortolero@ujed.mx](mailto:rosalio.tortolero@ujed.mx). Centro Universitario de Líderes México. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4526-7417>

José Enrique Hernández Méndez. [hernandezmendezjoseenrique78@gmail.com](mailto:hernandezmendezjoseenrique78@gmail.com). Centro Universitario de Líderes, México. ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-4086-5387>

*\*Autor para la correspondencia editorial: [saryman2010@gmail.com](mailto:saryman2010@gmail.com)*

**Fecha de recepción: 28 de octubre de 2025**

**Fecha de aceptación: 15 de diciembre de 2025**

### **RESUMEN**

La docencia universitaria se desarrolla en contextos laborales que pueden generar altos niveles de estrés y desgaste profesional, situación que se ha intensificado tras las transformaciones educativas derivadas de la pandemia por COVID-19; estas condiciones incrementan el riesgo de Síndrome de Burnout. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento en docentes universitarios de la Facultad de Economía, Contaduría y Administración de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED). Se utilizó un diseño no experimental, descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 80 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. El análisis estadístico incluyó estadística descriptiva, pruebas de normalidad, correlación y prueba U de Mann-whitney. Se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M). Los resultados indicaron niveles bajos de burnout en la muestra (media general = 2.34, prevalencia del 37.47%), con una correlación negativa y moderada entre

el burnout y el uso de Estrategias de Afrontamiento ( $r = -0.395$ ,  $p < .01$ ). Las estrategias más utilizadas fueron la reevaluación positiva y el afrontamiento centrado en el problema, mientras que la confrontación emocional fue la menos frecuente. Se concluye que el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento activas puede contribuir a la prevención y reducción del Burnout en el profesorado universitario.

**PALABRAS CLAVE:** desgaste profesional; estrés laboral; bienestar psicológico; profesores universitarios

### **ABSTRACT**

University teaching takes place in work contexts that can generate high levels of stress and professional exhaustion, a situation that has intensified following the educational transformations derived from the COVID-19 pandemic. These conditions increase the risk of Burnout Syndrome. The objective of this study was to analyze the relationship between Burnout Syndrome and Coping Strategies among university professors at the Faculty of Economics, Accounting, and Administration of the Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED). A non-experimental, descriptive, correlational, and cross-sectional design was used, with a sample of 80 professors selected through intentional non-probabilistic sampling. Statistical analysis included descriptive statistics, normality tests, correlation, and the Mann-Whitney U test. Two validated instruments were applied: the Brief Burnout Questionnaire (CBB) and the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M). Results indicated low levels of burnout in the sample (general mean = 2.34, prevalence of 37.47%), with a negative and moderate correlation between burnout and the use of coping strategies ( $r = -0.395$ ,  $p < .01$ ). The most frequently used strategies were positive reappraisal and problem-focused coping, while emotional confrontation was the least frequent. It is concluded that strengthening active coping strategies can contribute to the prevention and reduction of burnout among university faculty.

**KEYWORDS:** professional exhaustion; work stress; psychological well-being; university professors

## **INTRODUCCIÓN**

El Síndrome de Burnout (en lo adelante SB) es un fenómeno psicosocial de creciente relevancia en el ámbito laboral, especialmente en profesiones de alto contacto humano como la docencia. Definido inicialmente por Freudenberger (1974) como un estado de fatiga y frustración resultante de una dedicación excesiva sin retribución emocional equivalente, el concepto ha evolucionado hacia una concepción multidimensional que incluye agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach & Jackson, 1981). La Organización Mundial de la Salud (1970) lo reconoce como un fenómeno ocupacional asociado al estrés crónico en el trabajo.

Según Acuña & Bruschi (2014) este síndrome, también denominado síndrome de estar quemado, síndrome de la quemazón, síndrome del estrés laboral, síndrome del desgaste profesional, hace su aparición cuando el profesional o la persona esta quemada, dando a entender que la situación (familiar, social o laboral) le ha sobrepasado y ha quedado reducida su capacidad de adaptación.

En el contexto educativo mexicano, el burnout docente se ha agravado por factores estructurales como la sobrecarga laboral, la falta de recursos institucionales, las transformaciones digitales aceleradas y, recientemente, las demandas excepcionales derivadas de la pandemia por COVID-19 (Álvarez et al., 2022; Nova, 2020). Estudios previos indican que México presenta uno de los niveles más altos de estrés laboral a nivel mundial, con implicaciones severas para la salud mental del profesorado (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017).

Frente a este escenario, las Estrategias de Afrontamiento (en lo adelante EA) emergen como recursos cognitivos y conductuales para manejar el estrés y prevenir el desgaste profesional. Lazarus & Folkman (1986) las definen como esfuerzos dinámicos para gestionar demandas externas e internas evaluadas como excedentes de los recursos personales. En docentes, el uso predominante de estrategias centradas en el problema o en la reevaluación positiva se asocia con menores niveles de burnout, mientras que las estrategias evitativas o centradas en la emoción pueden exacerbarlo (Gil & Peiró, 2000; Krzemien, 2007).

A pesar de la abundante literatura internacional, persisten vacíos de investigación en contextos latinoamericanos, particularmente en educación superior pública Mexicana (Dipp et al., 2011). Existe una necesidad de estudios empíricos que integren modelos teóricos como el sistémico-cognitivo (Barraza, 2008) y que examinen la interacción entre factores laborales, recursos personales y estrategias de afrontamiento en muestras docentes específicas.

Este artículo tiene como objetivo principal analizar la relación entre el Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento en docentes universitarios de la Facultad de Economía, Contaduría y Administración de la UJED. Los hallazgos buscan aportar evidencia local para el diseño de intervenciones institucionales orientadas al bienestar docente.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se empleó un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal. Este enfoque permitió observar las variables en su contexto natural sin manipulación deliberada, recolectando datos en un único momento temporal (Hernández et al., 2014).

La población objetivo estuvo conformada por docentes de tiempo completo y por asignatura de la Facultad de Economía, Contaduría y Administración de la UJED. Los criterios de inclusión fueron: ser docente activo con al menos un año de antigüedad y aceptar participar voluntariamente. Se excluyó a personal con licencias prolongadas o menos de seis meses de servicio.

El muestreo fue no probabilístico intencional. El tamaño muestral se calculó mediante el software G\*Power para una prueba de correlación bivariada, con un efecto medio ( $r = .30$ ), nivel de significancia  $\alpha = .05$  y potencia estadística del 80% ( $1-\beta = .80$ ), obteniéndose un mínimo de 80 participantes.

Finalmente, participaron 80 docentes, con una distribución por género de 57.5% mujeres ( $n = 46$ ) y 42.5% hombres ( $n = 34$ ). La edad promedio fue de 43.22 años ( $DE = 9.67$ ) en mujeres y 46.65 ( $DE = 11.79$ ) en hombres. La muestra garantiza la fiabilidad de los resultados y permite la generalización dentro del contexto educativo universitario.

### *Instrumentos*

1. Cuestionario Breve de Burnout (CBB): por Moreno et al. (2005), evalúa tres dimensiones del burnout: cansancio emocional (ítems 1, 7, 15), despersonalización (ítems 3, 11, 18) y realización personal (ítems 5, 12, 19). Consta de 21 ítems con respuesta de 5 puntos (1=Nunca, 5= Siempre) tipo Likert. En este estudio se utilizó el bloque correspondiente al síndrome (9 ítems). La confiabilidad obtenida fue  $\alpha = .76$ .
2. Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M): Adaptación de la escala de Lazarus & Folkman (1986) validada por Londoño et al. (2006). Evalúa 40 ítems agrupados en dimensiones como afrontamiento centrado en el problema, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, escape-evitación y confrontación emocional. La escala es de 6 puntos (1=Nunca, 6 = Siempre) tipo Likert. La confiabilidad en este estudio fue  $\alpha = .74$ .

### *Procedimiento*

Se solicitó la autorización institucional y se aplicó un consentimiento informado a cada participante, garantizando confidencialidad y uso exclusivo con fines académicos. Los cuestionarios se distribuyeron de forma impresa y en línea entre enero y marzo de 2024. La recolección de datos se realizó en un período de cuatro semanas.

### *Análisis de datos*

Los datos se procesaron con el software SPSS v.26. Se realizaron análisis descriptivos (frecuencias, medias, desviaciones estándar) para caracterizar la muestra y las variables de estudio. La normalidad se evaluó con las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Dado que algunas variables no cumplieron el supuesto de normalidad, se utilizaron pruebas no paramétricas. La correlación entre burnout y estrategias de afrontamiento se analizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman. El nivel de significancia se estableció en  $p < .05$ .

### *Consideraciones éticas*

El estudio se rige por los principios de la Declaración de Helsinki World Medical Association (2025) y la normativa nacional en investigación con seres humanos. Se aseguró el anonimato, la confidencialidad y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### *Características sociodemográficas de la muestra*

La muestra (N = 80) estuvo compuesta predominantemente por docentes con plaza base (77.5%), nombramiento por asignatura (85%) y nivel de estudios de maestría (63.7%). La antigüedad docente promedio fue de 12.93 años en mujeres y 16.47 años en hombres. El 47% laboraba en turno matutino, 37.8% en vespertino y 15.2% en ambos turnos.

### *Niveles de Síndrome de Burnout*

La puntuación global de burnout presentó una media de 2.34 (DE = 0.73) en una escala de 1 a 5, lo que corresponde a un nivel bajo según el baremo de Mingote y Pérez (2003). La prevalencia general de burnout fue del 37.47%.

Por dimensiones se aprecia en la siguiente tabla:

Dimensión	Media (M)	Desviación Estándar (DE)	Nivel de Bornout
Agotamiento emocional	1.73	0.56	Bajo
Despersonalización/cinismo	2.25	0.61	Moderado
Falta de realización personal	2.86	0-73	Moderado

**Tabla 1.** Niveles de Bornout por dimensiones (Fuente: Elaboración propia)

El ítem con mayor frecuencia fue: «Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas» (M = 4.23, DE = 0.99), indicando satisfacción vital como factor protector. El ítem con menor frecuencia fue: «El trabajo que hago dista de ser el que yo hubiera querido» (M = 1.49, DE = 0.69), sugiriendo baja frustración vocacional.

### *Estrategias de afrontamiento más utilizadas*

Se tuvieron en cuenta las recomendadas por Barbosa et al. (2014); Valadez, Bravo & Vaquero (2011) y Pérez (2021). La media global de uso de estrategias de afrontamiento fue de 3.44 (DE = 0.58). Las estrategias más frecuentes fueron (Ver Tabla 2):

Estrategia de afrontamiento	Media (M)	Desviación Estándar (DE)
Reevaluación positiva	4.67	1.16
Afrontamiento centrado en el problema	4.06	1.12
Búsqueda de apoyo social	3.53	1.34
Escape-evitación emocional	3.14	1.28
Confrontación emocional/agresiva	1.66	0.84

**Tabla 2.** Estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes (Fuente: Elaboración propia)

### *Correlación entre Burnout y Estrategias de Afrontamiento*

Se encontró una correlación negativa y moderada entre el puntaje total de burnout y el uso global de estrategias de afrontamiento ( $r = -0.395$ ,  $p < .01$ ). Esto indica que a mayor uso de estrategias de afrontamiento, menor nivel de burnout.

#### *Análisis por dimensiones:*

- Agotamiento emocional correlacionó negativamente con reevaluación positiva ( $r = -0.433$ ,  $p < .01$ ) y afrontamiento centrado en el problema ( $r = -0.343$ ,  $p < .01$ )
- Despersonalización mostró correlación positiva con estrategias de evitación ( $r = 0.304$ ,  $p < .01$ ) y correlación negativa con apoyo social ( $r = -0.333$ ,  $p < .01$ ).

- La falta de realización personal se asoció negativamente con reevaluación positiva ( $r = -0.662$ ,  $p < .01$ ) y positivamente con dificultad para resolver problemas ( $r = 0.368$ ,  $p < .01$ ).

#### *Análisis comparativo por variables socio-demográficas*

No se encontraron diferencias significativas en los niveles de burnout por género, edad o antigüedad docente ( $p > .05$ ); sin embargo, los docentes con plaza base mostraron menor agotamiento emocional que los interinos ( $U = 512$ ,  $p = .032$ ). Tampoco hubo diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento según nivel de estudios o tipo de nombramiento.

### **DISCUSIÓN**

Los resultados de este estudio revelan que los docentes universitarios de la FECA-UJED presentan niveles bajos de burnout en su dimensión de agotamiento emocional, pero moderados en despersonalización y falta de realización personal (Barraza, 2025). Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas en contextos similares que reportan prevalencias entre baja y moderada.

El perfil de afrontamiento predominante centrado en la reevaluación positiva y la solución activa de problemas refleja recursos psicológicos adaptativos que actúan como amortiguadores del estrés laboral. Esto es consistente con los postulados de Lazarus & Folkman (1986) y con estudios que identifican estas estrategias como protectoras frente al burnout (González et al., 2023; Pérez, 2021). La baja frecuencia de confrontación emocional sugiere un clima interpersonal adecuado y habilidades de regulación emocional en la muestra.

La correlación negativa moderada entre burnout y afrontamiento corrobora la hipótesis central del estudio y coincide con evidencia internacional (Schaufeli & Enzmann, 2020). Sin embargo, la magnitud no alta de esta relación sugiere que otros factores como condiciones organizacionales, carga administrativa o apoyo institucional también median en la aparición del síndrome, tal como propone el modelo sistémico-cognitivo de Barraza (2008).

La ausencia de diferencias significativas por género o edad contrasta con algunos estudios que reportan mayor vulnerabilidad en mujeres y docentes jóvenes (Nova, 2020). Esto podría deberse a características específicas de la muestra o a una homogenización de las demandas laborales en el contexto postpandemia. La menor presencia de burnout en docentes con plaza base resalta el papel estabilizador de la seguridad laboral (Organización Internacional del Trabajo, 2021).

Entre las limitaciones del estudio se encuentran el diseño transversal, que impide inferir causalidad; el muestreo no probabilístico, que limita la generalización; y la posible deseabilidad social en las respuestas. No obstante, los niveles adecuados de confiabilidad de los instrumentos y el rigor metodológico fortalecen la validez interna.

Los docentes universitarios de la FECA-UJED presentan niveles globales bajos de Síndrome de Burnout, con predominio de agotamiento emocional bajo y despersonalización moderada. Las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas son la reevaluación positiva y el afrontamiento centrado en el problema, mientras que la confrontación emocional es la menos frecuente. Existe una correlación negativa y moderada entre el nivel de burnout y el uso de estrategias de afrontamiento, confirmando que un mayor repertorio de estrategias adaptativas se asocia con menor desgaste profesional. Factores institucionales como la estabilidad laboral (plaza base) parecen ejercer un efecto protector adicional sobre el bienestar docente. Se recomienda implementar programas de formación en habilidades de afrontamiento, fomentar redes de apoyo social entre pares y optimizar las condiciones laborales para prevenir el agravamiento del burnout, especialmente en su dimensión de cinismo.

## **CONCLUSIONES**

Este estudio aporta evidencia empírica local para el diseño de políticas de salud laboral en instituciones de educación superior mexicanas, destacando la importancia de integrar enfoques individuales (fortalecimiento de recursos personales y organizacionales, mejora del ambiente de trabajo) en las estrategias de intervención. Las políticas institucionales basadas en los resultados de este estudio pueden desempeñar un papel esencial en la

prevención del Burnout y en el fomento de estrategias de afrontamiento saludables, lo cual contribuirá al bienestar de los docentes y mejorar el ambiente de trabajo y la calidad educativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuña, S., & Bruschi, M. D. L. P. (2014). *Relación entre síndrome de burnout, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento* (Doctoral dissertation). <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/47?locale-attribute=en>

Álvarez Silva, L. A., Herrera López, P. S., Lániz Vargas, C. A., & González Zhagñay, J. O. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *Podium*, (41), 105-118. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2588-09692022000100105](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2588-09692022000100105)

Barbosa Ramírez, L. C., Muñoz Ortega, M. L., Rueda Villamizar, P. X., & Suárez Leiton, K. G. G. (2014). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de psicología*, (1), 21-30. [https://nuevo.metarevistas.org/Record/metarevistapublica\\_iberorevistaiberoamericanadepsicologia\\_8\\_article\\_174/Details](https://nuevo.metarevistas.org/Record/metarevistapublica_iberorevistaiberoamericanadepsicologia_8_article_174/Details)

Barraza Guardado, O. M. (2025). Síndrome de Bournot y estrategias de afrontamiento en docentes de la facultad de Economía, Contaduría y Administración (Tesis de Maestría, Universidad Juárez del Estado de Durango).

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_arttext)

Chaidez, J. & Barraza M. (2024). Síndrome de Burnout en contextos educativos: revisión y propuestas de intervención. *Revista de investigación educativa Duranguense*, 6(2), 45-62. Universidad Pedagógica de Durango.

- Dipp, A. J., Gutiérrez, R. V., Salas, M. E. G., & Flores, J. A. T. (2011). Valoración del desempeño docente y presencia de Burnout en maestros de educación superior. *Revista Electrónica Diálogos Educativos. REDE*, 11(21), 71-87. <http://revistas.umce.cl/index.php/dialogoseducativos/article/view/1083>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165. <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gil-Monte, P. R., & Peiró Silla, J. M. (2000). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis.
- González, M. L. G., González-Ocampo, G., Terés, M. C. Q., & Salazar, L. C. N. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y correulación como estrategias de afrontamiento. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(59), 147-172. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/6650>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Vol. 6, p. 84). México: Mcgraw-hill.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 139-150. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28441204.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. [http://biblioteca.ucf.edu/cu/biblioteca/libros\\_digitales/psicologia/Lazarus.pdf](http://biblioteca.ucf.edu/cu/biblioteca/libros_digitales/psicologia/Lazarus.pdf)
- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas psychologica*, 5(2), 327-350. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200010&script=sci_arttext)

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030020205>

Moreno Jiménez, B., Garrosa Hernández, E., González Gutiérrez, J. L., & Gálvez Herrer, M. (2005). El Cuestionario Breve de Burnout (CBB). *Vera P, Oblitas LC. Manual de Escalas y Cuestionarios Iberoamericanos en Psicología Clínica y de la Salud. Psicom Editores, Bogotá, Colombia.* [https://www.researchgate.net/profile/Bernardo-Moreno-Jimenez/publication/256296425\\_CHILE\\_CBB/links/02e7e5223500a10e03000000/CHILE-CBB.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bernardo-Moreno-Jimenez/publication/256296425_CHILE_CBB/links/02e7e5223500a10e03000000/CHILE-CBB.pdf)

Nova, J. A. D. (2020). El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 12(23), 14-31. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595380>

Organización Internacional del Trabajo. (2021). El futuro del trabajo en el sector educativo en el contexto del aprendizaje permanente para todos. (Ginebra, 17-21 de mayo de 2021). Oficina Internacional del Trabajo. [https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed\\_dialogue/%40sector/documents/meetingdocument/wcms\\_780077.pdf](https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_dialogue/%40sector/documents/meetingdocument/wcms_780077.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (1970). *Clasificación internacional de enfermedades*. OMS.

Pérez, M. (2021). Manual de estrategias para el manejo del síndrome de burnout en profesores de educación superior [Proyecto integrador, Universidad Iberoamericana Puebla]. Repositorio institucional.

Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-85502017000100045&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-85502017000100045&script=sci_arttext)

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (2020). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC press.

Valadez, A., Bravo, M., & Vaquero, J. (2011). Estrategias de Afrontamiento empleadas por docentes universitarios. *Revista de Educación y Psicología de la UNAM*, 4(8), 1-15.

World Medical Association. (2025). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human participants. *Jama*, 333(1), 71-74.  
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2825290>